



Actividades Físico-Deportivas

O Grove - 2015

Ximnasia para maiores

Actividade física moderada para a terceira idade composta por exercicios de baixa intensidade consistente en mobilidade articular, exercicios de forza muscular, xogos motores,...

MARTES E XOVES DE 9:15 A 10:15 | PAVILLÓN DE DEPORTES MUNICIPAL

7€/mes

Piscina para maiores

Exercicios de mobilidade articular e forza-resistencia no medio acuático, lévase a cabo no Hotel Louxo, nunha piscina de 12x6 m., de auga salgada a unha temperatura moi agradable, sensiblemente superior á das piscinas municipais.

LUNS E MÉRCORES DE 9:15 A 10:15

18€/mes

Andainas curtas

de luns a venres saímos a camiñar en grupo 5 km. desde o parque de Confín ata o Monte Central da Illa da Toxa. De 10:30 a 11:30.

Andaina longa

Os sábados facemos unha andaina longa por diferentes sitios do noso pobo, a distancia varía dependendo das condicións meteorolóxicas, puidendo oscilar entre os 8 e os 13 km. Sae do parque de Confín tódolos sábados ás 10:00.

Roteiros de sendeirismo por fóra do municipio

O último sábado de cada mes faremos diferentes saídas para camiñar por diferentes sitios de Galicia (Canóns do Sil, Vedra, Fragas do Eume, Fisterra,...), camiñase pola mañá e pola tarde soemos visitar algún lugar de interese.

Ximnasia para mulleres

É un programa de actividade física, consistente en traballos de forza-resistencia en circuitos e xogos motores, trátase dunha actividade onde a compoñente lúdica é fundamental.

LUNS E MÉRCORES NO XIMNASIO DO COLEXIO

ROSALÍA DE CASTRO de 19:45 a 21:00 e de 21:00 a 22:15

10€/mes

Programa en forma

Programa de actividade física con compoñentes de workout e saída a correr 40' para rematar a sesión, lévase un control do peso dos participantes e da composición corporal e perímetros.

DÚAS SESIÓNS SEMANAIS NO PAVILLÓN DOS DEPORTES

EN DÚAS FRANXAS HORARIAS: MARTES E XOVES

DE 10:30 A 11:45 E DE 20:00 A 21:15

15€/mes

Actividade física para mulleres

coreografías, tonificación, aeróbic, cardio,...

PAVILLÓN DOS DEPORTES OS LUNS E MÉRCORES DE

10:30 A 11:45 **15€/mes**

Programa movéndonos

Proxecto de dinamización da actividade física do Concello do Grove.

No que dous especialistas (Dietista e Técnico Deportivo) se encargarán de receitar exercicio físico adaptado ás necesidades individuais e propoñer dietas personalizadas cun seguimento periódico e persoal.

DIETISTA: luns, mércores e venres de 9 a 13 h.

TÉCNICO DEPORTIVO: martes, xoves e venres de 12 a 14 h.

no Centro de Saúde.



PARA MÁIS INFORMACIÓN
PODENSE POÑER EN CONTACTO CON KITO
657 46 42 77



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL



UNIÓN EUROPEA FONDOS SOCIALES EUROPEOS



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL



XUNTA DE GALICIA