



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2024-2025

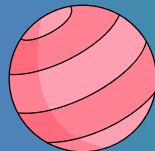
Concello de
Fisterra



PILATES

- PILATES I: LUNS E MÉRCORES 9:45 A 10:30H E DE 10:30 A 11:15H
- PILATES II ADAPTADO: MARTES E XOVES DE 9:45 A 10:30H E DE 10:30 A 11:15H
- PILATES III: LUNS E MÉRCORES DE 17:00 A 17:45H

-LUGAR: SALÓN DE DEPORTES DO CONCELLO



XIMNASIA PARA A TERCEIRA IDADE

-DÍA: LUNS DE 11:15 A 12:00H

-LUGAR: SALÓN DE DEPORTES DO CONCELLO

FULL BODY

-DESTINADO A: PERSOAS CON BOA CONDICIÓN FÍSICA E NINGUNHA PATOLOXÍA CONTRAINDICADA

-DÍA: VIERNES, DE 9:45 A 10:30H

-LUGAR: SALÓN DE DEPORTES DO CONCELLO



BATUZUMBA

-DÍAS: MARTES OU XOVES DE 11:30 A 12:15H

-LUGAR: POR DETERMINAR

ACTIVIDADE DEPORTIVA ADULTOS

-DÍAS: LUNS E MÉRCORES DE 16:00 A 16:45H

-LUGAR: PABELLÓN POLIDEPORTIVO



XIMNASIA DE MANTEMENTO

-DÍAS: XOVES DE 17:00 A 17:45H

-LUGAR: SALÓN DE DEPORTES DO CONCELLO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS NAS PARROQUIAS XIMNASIA DE MANTEMENTO

-SARDIÑEIRO: OS LUNS DE 10:15 A 11:00H NA CASA DA CULTURA

-VILAR: OS LUNS DE 11:15 A 12:00H NA ESCOLA DE VILAR



PROGRAMA ENVELLECIMENTO ACTIVO ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADAPTADA A 3ª IDADE

-DESTINADO A: PERSOAS MAIORES DE 65 ANOS

-DURACIÓN: DE OUTUBRO A DECEMBRO 2024

-DÍA: MARTES

-LUGARES:

- FISTERRA DE 16:30 A 17:30 NO SALÓN DE DEPORTES
- VILAR: DE 17:50 A 18:50H NA ESCOLA DE VILAR
- SARDIÑEIRO: DE 19:10A 20:10 NA CASA DA CULTURA

DATA COMEZO DAS ACTIVIDADES
LUNS, 14 DE OUTUBRO DE 2024



INSCRICIÓNS

No departamento de deportes
do Concello de Fisterra
do 3 ao 9 de outubro de
9:00 a 14:00h
Tel. 981 740 001



Concello de
Fisterra

NEN@S



PATINAXE

-DESTINADO A : NEN@S DE 1º E.P. ATA 2º E.S.O

- INICIACIÓN: LUNS DE 18:00 A 18:45H
- INTERMEDIO: LUNS DE 18:45 A 19:30H
- PERFECCIONAMENTO: LUNS 19:30 A 20:15H

-LUGAR: PABELLÓN POLIDEPORTIVO



PEQUEXOGOS

-DESTINADO A: NEN@S DE 1º E.P. A 3º E.P.

-DÍA: MÉRCORES DE 18:00 A 18:45H

-LUGAR: PABELLÓN POLIDEPORTIVO

MULTIDEPORTES

-DESTINADO A: NEN@S DE 4º E.P. A 6 E.P.

-DÍA: MÉRCORES DE 18:45 A 19:30H

-LUGAR: PABELLÓN POLIDEPORTIVO



ACTIVIDADE DEPORTIVA

-DESTINADO A: NEN@S DE 1º A 4º DA E.S.O.

-DÍA: MÉRCORES DE 19:30 A 20:15H

-LUGAR: PABELLÓN POLIDEPORTIVO



AVISOS

- Todas as actividades teñen límite de prazas e con preferencia para as persoas empadroadas.
- Os grupos de patinaxe faranse en función das habilidades dos nen@s
- No programa de iniciación ao tenis, os rapaces teñen que traer a súa propia raqueta
- Avisarase con antelación calquera cambio dos horarios actuais

PROGRAMA INICIACIÓN AO TENIS

DURACIÓN: DE OUTUBRO A DECEMBRO 2024

-NEN@S DE 4º A 6º DE E.P.: XOVES DE 18:00 A 18:45H

-NEN@S DE 1º A 4º DA E.S.O: XOVES DE 18:45 A 19:30H

-LUGAR: PABELLÓN POLIDEPORTIVO