



MÓVETE!

ACTIVIDADES DEPORTIVAS E CULTURAIS

2024 | 2025

INICIO DE ACTIVIDADES
MARTES 1 OUTUBRO

- Para comenzar unha actividade debe haber como mínimo 10 inscricións.
- Os horarios poden sufrir modificacións.
- As prazas son limitadas. No caso de que o número de demandas supere a oferta farase un sorteo público.
- Terán preferencia as persoas empadroadas.
- Inscricións a partir do martes, 17 de setembro, de luns a venres no ximnasio municipal.



ACTIVIDADES ADULTOS

XIMNASIA DE MANTEMENTO

Destinadas a persoas maiores de 16 anos.
Dous días por semana, 45 minutos por sesión.

Os Muiños: Martes e xoves ás 21:00h no CEIP Os Muiños

Nemiña: Martes e xoves ás 22:00h na escola unitaria.

Suxo: Martes e xoves ás 19:00h no centro veciñal.

Senande: Martes e xoves ás 20:00h na escola unitaria.

ACTIVIDADES NO XIMNASIO MUNICIPAL

Destinadas a persoas maiores de 16 anos.
Dous días por semana, 45 minutos por sesión.

Horario Ximnasio Municipal:

09:00 as 13:00h | 19:00 as 22:00h

Musculación: De Luns a venres de 09:00 a 13:00h e de 19:00 a 22:00 h.

Pilates: Luns e mércores as 19:00h e ás 20:00h.

GAP: Martes e xoves ás 20:00h.

Actividade Física Maiores: Martes e xoves ás 10:30h.

Spinning: Martes e xoves ás 21:00h.

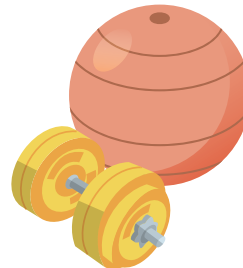
Tonificación: Luns e mércores ás 21:00h.

BAILE

Destinadas a persoas maiores de 18 anos.

SALA DA CAMPOSA

Venres · 21:00 – 22:00h **Baile latino iniciación**
· 22:00 – 23:00h **Baile latino perfeccionamento**



ACTIVIDADES MENORES

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

PATINAXE

Luns e mércores de 17:15 a 18:00h (2013-2018)

JUDO

Luns e mércores ás 16:30h nos Muiños e as 17:30h en Muxía (2021 en diante)

EDUCACION FÍSICA

Martes e venres ás 17:15 a 18:00h (2018-2021)

BÁDMINTON

Luns e mércores de 18:00 a 18:45h (2010 ata 2016)

VOLEIBOL

Impartida polo CV Dumbría: mércores de 19:00h a 19:45h (2010 ata 2016)

BAILE SALA DA CAMPOSA

Sábado · 16:00 – 17:00h **Iniciación a danza** (3-5 anos)
· 17:00 – 18:00h **Baile moderno** (6-10 anos)
· 18:00 – 19:00h **Baile moderno** (11-17 anos)

FÚTBOL SALA

Martes e xoves ás 17:15 a 18:00h (2013-2014-2015-2016)
Martes e xoves ás 18:00 a 18:45h (2017-2018-2019)

FÚTBOL

CAMPO DE FÚTBOL MUNICIPAL DA ARLIÑA
impartidas polo CF Muxía

Benxamíns

(2015-2016-2017-2018):
Mércores e venres ás 17:30h

Alevíns (2013-2014):

Xoves as 17:30 e venres ás 18:30h

Infantil (2011-2012):

Martes e xoves ás 19:00h

Cadete (2009-2010):

Martes e xoves ás 19:00h



ACTIVIDADES CULTURAIS

Inicio a partir de outubro

TEATRO:

Persoas adultas
Martes 19:00h
Multiusos A Camposa
Inscripción nas oficinas
do Concello

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA:

Persoas maiores de 60 anos
Para formación de grupo mínimo
10 persoas inscritas.
Máis información en Servizos Sociais (Canosa).

MANEXO DE TELÉFONOS MÓVILES:

Persoas adultas
Datas: 4, 18 e 25 de outubro
Hora: 10:30 a 11:30h
Inscripción no CIM (planta baixa)

