

ESFUERZA INVIERNO 2023-24

Inscripción: del 30 de agosto al 8 de septiembre de 2023

Actividad del 2 de octubre de 2023 al 16 de junio de 2024



VELA INCLUSIVA

Aula ESFUERZA Fundación María José Jove en Marina Coruña (Dique de Abrigo)

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:30	✓	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	GRUPO 5	GRUPO 5
12:30-15:00	✓	GRUPO 2	✓	GRUPO 2	GRUPO 6	GRUPO 6
15:30-18:00	GRUPO 4	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 3	✓	✓



PIRAGÜISMO INCLUSIVO

Aula ESFUERZA Fundación María José Jove en Marina Coruña (Dique de Abrigo)

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:00	✓	✓	✓	✓	GRUPO 1	GRUPO 1
12:00-14:00	✓	✓	✓	✓	GRUPO 2	GRUPO 2

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Sala Multiusos y piscina de Residencia Rialta, en A Zapateira (A Coruña)



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
09:30-10:30	GRUPO 1 SALA MULTIUSOS	GRUPO 4 PISCINA	GRUPO 1 SALA MULTIUSOS	GRUPO 4 PISCINA
11:00-12:00	GRUPO 2 SALA MULTIUSOS	GRUPO 5 PISCINA	GRUPO 2 SALA MULTIUSOS	GRUPO 5 PISCINA
12:30-13:30	GRUPO 3 SALA MULTIUSOS	GRUPO 6 PISCINA	GRUPO 3 SALA MULTIUSOS	GRUPO 6 PISCINA
15:30-16:30	GRUPO 7 PISCINA	GRUPO 9 SALA MULTIUSOS	GRUPO 7 PISCINA	GRUPO 9 SALA MULTIUSOS
17:00-18:00	GRUPO 8 SALA MULTIUSOS	GRUPO 10 SALA MULTIUSOS	GRUPO 8 SALA MULTIUSOS	GRUPO 10 SALA MULTIUSOS

PESCA VIVA

Aula ESFUERZA Fundación María José Jove en Marina Coruña (Dique de Abrigo)



HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-13:00	GRUPO 1	✓	✓	✓	✓	✓

Actividad Física Adaptada

ESFUERZA es un emblemático programa de Actividad Física Adaptada que llevan a cabo la Fundación María José Jove y la Fundación "la Caixa". Está dirigido a personas con y sin diversidad funcional que, con independencia de sus particularidades, desean mejorar su calidad de vida a través de actividades deportivas saludables.

¿Quién puede participar?

Acondicionamiento físico:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.

Vela y Piragüismo inclusivos:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.
- Personas que no tienen diversidad funcional que sean mayores de 12 años en el caso de piragua y de 8 años en vela cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

Pesca viva:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 12 años cuando se inicie el programa.



MÁS INFORMACIÓN EN:

www.fundacionmariajosejove.org

☎ 981 160 265

La Fundación María José Jove se reserva el derecho para acordar la suspensión y consiguiente cancelación de las actividades del Programa ESFUERZA Invierno 2023-24, o bien, la modificación de las condiciones en las que dichas actividades se lleven a cabo, por causas de fuerza mayor, y/o como consecuencia de una decisión, orden o norma emitida por las autoridades sanitarias competentes.

La Fundación María José Jove se reserva el derecho de poder modificar, si fuese necesario, la formación de grupos en las actividades para un correcto desarrollo y funcionamiento del Programa Esfuerza. También se reserva el derecho de poder suprimir algún grupo si las plazas no son cubiertas.

Las condiciones de la Piscina para la actividad de Acondicionamiento Físico en el medio acuático se regirán por la normativa del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas y por el DECRETO 119/2019, de 19 de septiembre, por el que se regulan los criterios higiénico-sanitarios de las piscinas de Galicia.