

# Verán 2019

a

c

t

i

v

i

d

a

d

e

s

Concello de  
Boimorto



# ***INDICE***

---

- Actividades semanais:
  - Piscina Municipal
  - GAP
  - Pilates
  - Campamento Urbán 3 a 12 anos
  - Campamento Deportivo  
“Orienta2” 13 a 16 anos
  - Semana Cultural
- Actividades Puntuais:
  - Saídas á praia
  - Saídas ao Aquapark
  - III Torneo de Pádel
  - Ruta Senderismo “ Da Pedra e Da Auga” en Ribadumia
  - Obradoiros
  - XIII Carreira Pedestre Popular de Boimorto
  - Ruta Senderismo “ Ulloando polo nacemento” en Antas
  - IV Torneo de Bádminton

# Piscina:

---

Aberta do 21 de xuño ó 8 de setembro (12:00h a 20:00h, agás no mes de xuño e setembro que abrirá de 15:00h a 20:00h).

Prezo entrada: 1€/ diario adulto ou gratuíto con carné de actividades municipais. 0,50€/diario nen@ ou gratuíto con carné de actividades.

Durante os meses de Xullo e Agosto realizaranse diversas actividades que se relacionan máis abaixo. Para inscribirse poderán facelo na propia piscina falando co Socorrista. As actividades comezarán o luns 1 de xullo (Os horarios son orientativos e poderán sufrir modificacións para que os monitores adapten o mellor posible os grupos).

## **Aprende a nadar 1:**

Destinado a nenos/as que non saben nadar.

**Horario:** 13:00 - 13:45h de luns a xoves.

**Prezo:** 8€uros por mes + acceso á piscina con carné actividades municipais, de non contar con carné deberá aboar 0,50€/diario para uso da piscina.

## **Aprende a nadar 2:**

Destinado a nenos/as que xa saben aguantarse sen material auxiliar (manguitos, churros...).

**Horario:** 13:45 - 14:30h de luns a xoves.

**Prezo:** 8€uros por mes + acceso á piscina con carné actividades municipais, de non contar con carné deberá aboar 0,50€/diario para uso da piscina.



## **Escola de Natación Adultos:**

Dirixido para persoas a partir de 18 anos.

**Horario:** 12:15 - 13:00 de luns a xoves.

**Prezo:** 15€uros por mes + acceso á piscina con carné actividades municipais, de non contar con carné deberá aboar 1€/diario para uso da piscina.

## Aquagym:

Dirixido a persoas a partir de 16 anos. É unha actividade que consiste en exercicios físicos na piscina orientados a favorecer a corrección postural, circulación sanguínea, relaxación e mellorar a condición física xeral. Recomendable para calquera persoa xa que é unha modalidade divertida e sinxela de facer deporte, diminuindo o impacto nas articulacións.

**Horario:** luns e mércores de 14:45 - 15:30.

**Prezo:** gratuíto+ acceso á piscina con carné actividades municipais, de non contar con carné deberá aboar 1€/diario para uso da piscina.

## GAP

---

Actividade físico-deportiva con exercicios específicos para traballo de **Glúteos**, **Abdominais** e **Pernas**. Comezase sempre cun quencemento xeral e rematarase a clase con estiramientos musculares. A partir de 13 anos.

**Horario:** martes de 21:00 a 21:45.

**Duración:** durante os meses de xullo e setembro.

**Lugar:** pavillón municipal.

**Inscripción:** nas oficinas do concello chamando por teléfono ó 981 51 60 20.

**Prezo:** gratuíto para os que posúan o carné de actividades municipais e o resto 10€ mensuais.

**Mínimo 10 inscritos para que a actividade se realice**

## Pilates:

---

Sistema de adestramento físico e mental baseado en exercicios posturais e correctivos, no que o centro do corpo sitúase no abdome, de aí que estea moi indicado para os que padecen de problemas de costas. A partir de 13 anos.

**Horario:** xoves de 21:00 a 21:45.

**Duración:** durante os meses de xullo e setembro.

**Lugar:** pavillón municipal.

**Inscripción:** nas oficinas do concello chamando por teléfono ó 981 51 60 20.

**Prezo:** gratuíto para os que posúan o carné de actividades municipais e o resto 10€.

**Mínimo 10 inscritos para que a actividade se realice.**

# Campamento de Verán:

## “Pobo Aventura” (3 a 12 anos)

---

Un programa de actividades variadas que combina propostas lúdicas, culturais e educativas relacionadas por un nexo común: “Pobo Aventura”. Todas as actividades que se realizan ó aire libre teñen unha alternativa por se o tempo non acompaña.

Este programa está destinado a nenos/as de entre 3 e 12 anos.

**Horario:** de luns a venres (agás festivos) de 10:00 a 14:00 horas.

**Duración:** do 1 de xullo ata o 9 de agosto.

**Prezo:** gratuíto pero deberase ter o carné de actividades municipais.

O campamento está dentro do programa da medida de conciliación: “Boimorto concilia”.

O campamento esta incluído dentro do programa da medida de conciliación “Actividades de conciliación da vida persoal, familiar e laboral durante os períodos vacacionais de verán e no nadal” subencionado pola:



XUNTA DE GALICIA

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA  
Secretaría Xeral da Igualdade



UNIÓN EUROPEA

## Campamento Deportivo “Orienta2”

(13 a 16 anos)

---

Realizarase na área recreativa da piscina municipal con tendas de campaña e faranse xogos de orientación, veladas nocturnas, concursos, xogos deportivos, actividades acuáticas na piscina, xogos tradicionais,...

**Duración:** do luns 8 de xullo ás 16:00h ata o venres 12 de xullo ás 12:00.

**Lugar:** piscina municipal.

**Prezo:** 30€uros por participante e estar en posesión do carné de actividades municipais.

**Inscripción:** ata o 5 de xullo.

**Requisito:** os participantes deberán estar empadroados no Concello ou ser alumnos do colexio de Boimorto.

**Mínimo de participantes:** terá que haber polo menos 10 inscritos para que se realice a actividade.

**Deberán traer:** roupa deportiva como suadoiro, pantalóns curtos, camisetas, calcetíns, zapatillas de deporte, chanclas para a ducha e piscina, traxe de baño, toallas de aseo e piscina, xabón, peite, cepillo, pasta de dentes, colonia e/ou desodorizante, saco de durmir, lanterna, tenda de campaña, prato, vaso, culler, coitelo, tenedor, crema protectora solar, roupa de abrigo para as noites.

## Semana Cultural

---

- 22 de xullo: Actuación malabarista Patty Diphusa ás 20:30 h. no parque infantil
- 23 de xullo: Actuación Mago Bugarín ás 20:30 h. na praza Campo do Rosario.
- 24 de xullo: Festa acuática, inchables e globoflexia na piscina municipal as 17:00 h.
- 25 de xullo: Festa d@ nen@ na zona do Campo do Rosario, a partir das 17:00 h.
- 26 de xullo: Contacontos familiar ás 20:30 h. no parque infantil.



**REDE CULTURAL**  
**Cultura Depu. Coruña**

@DACCCultura

## Saídas á praia

---



**Días:** os mércores 3 e 17 de xullo e 28 de agosto.

Saídas á praia desde o Centro de Maiores ás 15:00 h. Deberanse anotar no concello, ou ben, chamando ao 981 51 60 20. Número limitado de prazas (25) por orde de inscrición; mínimo 20 persoas inscritas. Totalmente gratuíto pero deben contar co carné de actividades municipais.



**Aquadpark**  
Cerceda

## Saídas ao Aquapark de Cerceda

---

**Días:** os mércores 10 de xullo e 7 de agosto.

**Horario:** saídas ás 11:30 e volta sobre ás 19:30 h no Campo do Rosario. Levar comida da casa así coma crema protectora e viseira/gorro.

**Idade:** sen límite, por orde de inscrición. Terán preferencia as persoas empadroadas.

**Mínimo:** 32 inscritos, máximo 50.

**Fin inscrición:** o venres antes á data de saída.

**Prezo:** 10€/participante e estar en posesión do carné de actividades municipais.

## III Torneo de Pádel

---

### **Bases:**

**Datas:** do 19 ó 21 de xullo.

**2 Categorías:** Intantil nen@s ata 13 anos cumpridos o día do inicio do torneo e Senior a partir de 14 anos.

**Agasallo:** todos os partíciantes recibirán unha camiseta técnica conmemorativa e a inscrición é totalmente gratuíta.

**Premios:** haberá trofeos do 1º ó 4º clasificado en cada categoría.

**Sistema de competición:** haberá unha primeira fase tipo liguilla todos contra todos ou no caso de moitos participantes grupos, e despois cruces entre os primeiros clasificados. Na primeira fase os partidos serán a un único set gañando o que antes consiga 6 xogos. Nos partidos de cruces tamén serán a un único set, pero o gañador terá que lograr 8 ou 9 xogos. Os partidos de semifinais, 3º-4º posto e a final xogaranse ó mellor de 3 sets a 6 xogos cada un deles. En caso de empate a xogos, sempre se xogará o tie-break.



A organización resérvase o dereito a modificar este sistema de competición adaptándoo o mellor posible en función sempre do número de participantes.

Garántese un mínimo de 2 partidos a todas as parellas participantes.

Crearase un grupo de whatsapp para cada categoría no que se irá informando dos resultados e posibles horarios de cada partido.

As parellas deberán estar polo menos 15´antes do inicio do seu partido.

O tempo máximo de espera por unha parella para o inicio do seu partido serán 5 minutos, se transcorrido ese tempo, a parella segue sen comparecer, daráselle o partido por perdido.

**Inscripción:** é gratuíta e poderase realizar chamando ó teléfono 981 51 60 20.

## Ruta de Sendeirismo “Da Pedra e Da Auga” en Ribadumia

---

**Distancia:** aproximadamente entre 13 e 15 kms.

**Dificultade:** media-baixa.

**Data:** domingo 28 de xullo.

**Fin inscrición:** nas oficinas do concello chamando ó 981516020.

**Saída:** O bus sairá ás 8:00 do colexio de Boimorto e terá que haber un mínimo de 15 inscritos e un máximo de 25. No caso de non chegar ó mínimo, mirarase de ir en coches particulares.



## Obradoiros Agosto

---

**Na zona da piscina municipal ás 17:00 horas**

2 de agosto Obradoiro de cometas (+ 5 anos) (2 horas)

9 de agosto Obradoiro de pulseiras (+ 5 anos) (2 horas)

16 de agosto Obradoiro de fotografía con móbiles (+ 12 anos) (4 horas)

23 de agosto Obradoiro de bolsas reutilizables (+ 5 anos) (2 horas)

**Estes obradoiros serán totalmente gratuítos, é obrigatorio anotarse nas oficinas do Concello ata dous días antes da data de celebración do obradoiro, xa que deberá de haber un mínimo de 8 inscritos para que se celebre a actividade. Prazas limitadas.**



# XIII Carreira Popular de Boimorto

---

Este ano será o sábado 31 de agosto. Nas próximas datas publicaremos mais información e bases completas.

## Horarios da carreira

- 18:30 h Chupetes, 200mts  
(nados no 2015 e posteriores)
- 18:45h Prebenxamíns, 500 mts  
(nados 2012, 2013 e 2014)
- 19:00h Benxamíns e Alevíns, 1.000 mts  
(nados 2011-2010 e 2009-2008)
- 19:15h Infantís e Cadetes, 3.175 mts  
(nados 2007-2006 e 2005-2004)
- 19:45h Carreira absoluta, aprox. 10.000 mts  
(nados no 2003 e anteriores)
- 21:00h Entrega de Premios



## Ruta Sendeirismo por Antas de Ulla

---

Saída dende a Ponte Merce ata o antigo balneario de Frádegas, visitando alí a fonte de augas sulfurosas, e xantaremos ao carón do río. Xa de volta iremos ata Santa Mariña, onde visitaremos o patrimonio histórico do lugar.

**Distancia:** 12 kms.

**Dificultade:** baixa.

**Data:** domingo 15 de setembro.

**Fin inscrición:** mércores 11 de setembro, chamando ó teléfono 981 51 60 20.

**Saída:** ás 9:00 do colexio de Boimorto e terá que haber un **mínimo de 10 inscritos para que a saída se realice**. Irase en coches particulares.

## IV Torneo de Bádminton

---

### **Bases:**

**Datas:** do 20 ó 22 de setembro.

**4 Categorías:** 1. Infantil nen@s de 6 ata 13 anos cumpridos o día do inicio do torneo. 2. Senior feminino a partir de 14 anos. 3. Senior masculino a partir de 14 anos. 4. Parellas mixtas.

**Agasallo:** todos os participantes recibirán unha camiseta técnica conmemorativa e a inscrición é totalmente gratuíta.

**Premios:** haberá medallas do 1º ó 4º clasificado en cada categoría.

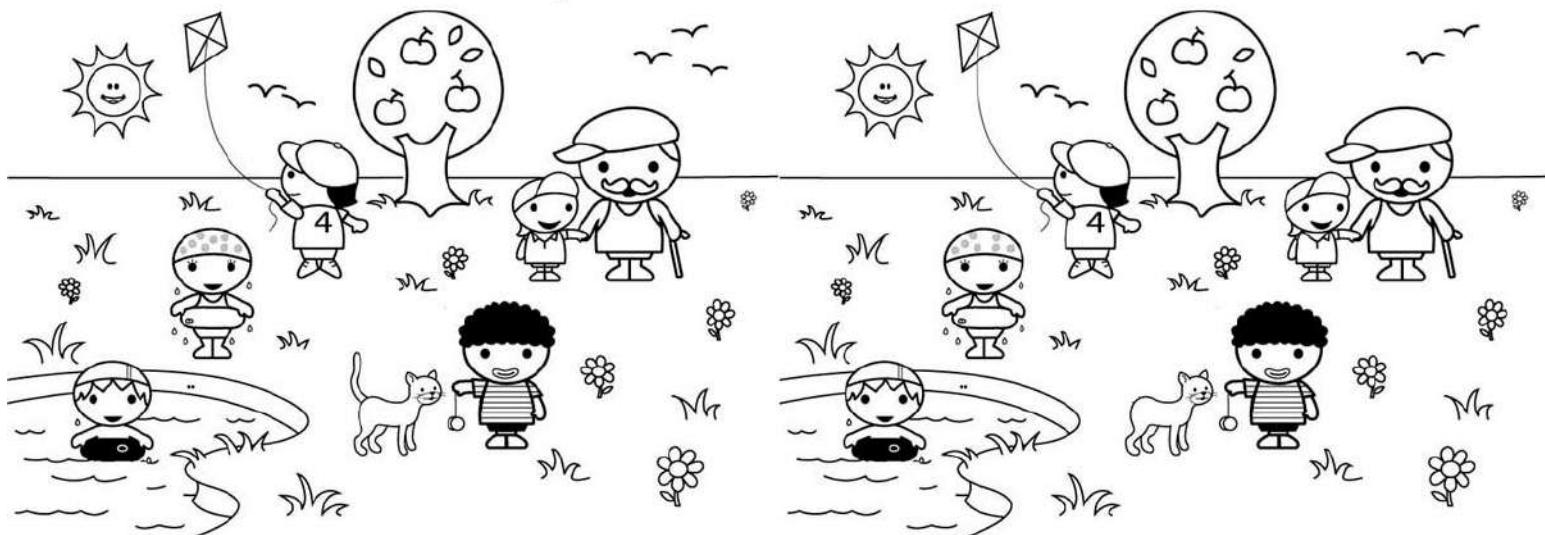
**Sistema de competición:** haberá unha primeira fase tipo liguilla todos contra todos ou no caso de moitos participantes grupos, e despois cruces entre os primeiros clasificados. Na primeira fase, os partidos serán a un único set a 30 puntos con cambio de lado ós 15 puntos. Na segunda fase, os partidos serán ó mellor de 3 sets a 21 puntos cada set.

A organización resérvase o dereito a modificar este sistema de competición adaptándoo o mellor posible en función sempre do número de participantes.

**Inscrición:** é gratuíta e poderase realizar nas oficinas do concello ou chamando ó teléfono 981 51 60 20.



# Atopa as 5 diferencias



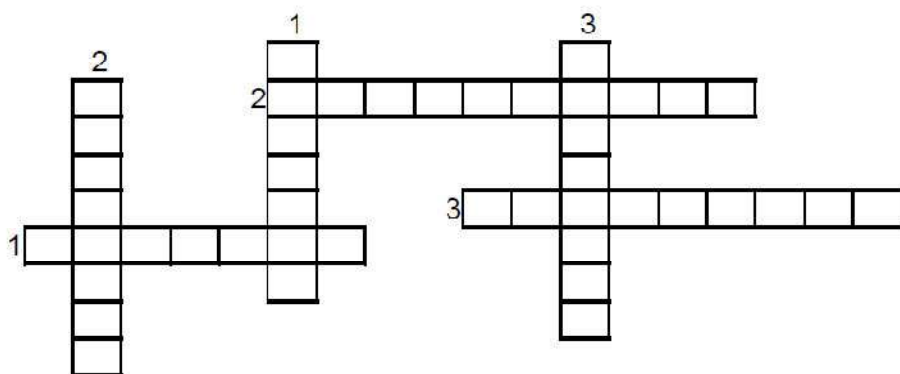
## Definicións

### Verticais

1. Árbore que dá mazás
2. Árbore que da limóns
3. Árbore que dá figos

### Horizontais

1. Árbore que da peras
2. Árbores que da castañas
3. Árbore que dá ameixas



Atopa seis peixes que poden estar en calquera sentido: vertical, horizontal, contrario ou cruzado

Os peixes a buscar son:

- Bacallao
- Raia
- Sardiña
- Polbo
- Salmón
- Troita

N	W	M	O	V	L	Q	O	A	N	N	S
G	B	K	F	J	C	V	I	P	O	L	A
K	W	A	B	T	N	U	G	S	M	S	R
X	H	R	C	U	S	L	Q	I	L	M	D
J	V	S	G	A	T	A	E	B	A	Ñ	I
U	T	C	Ñ	I	L	C	L	A	S	K	Ñ
N	F	R	M	H	U	L	B	O	R	P	A
D	V	S	O	R	I	B	A	O	N	M	S
Z	B	D	L	I	M	U	T	O	W	M	L
F	X	A	T	Ñ	T	R	U	A	B	X	J
C	G	F	M	O	P	A	P	O	L	B	O
R	A	I	A	L	N	Q	T	S	V	F	G

# Calendario de actividades.

Xullo 2019						
LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
1 Camp. Verán Aquagym	2 Camp. Verán GAP	3 Camp. Verán Aquagym Saída á Praia	4 Camp. Verán Pilates	5 Camp. Verán	6	7
8 Camp. Verán Campamento Deportivo Aquagym	9 Camp. Verán Campamento Deportivo GAP	10 Camp. Verán Campamento Deportivo Saída ó Aquapark Aquagym	11 Camp. Verán Campamento Deportivo Pilates	12 Camp. Verán Campamento Deportivo	13	14
15 Camp. Verán Aquagym	16 Camp. Verán GAP	17 Camp. Verán Aquagym Saída á Praia	18 Camp. Verán Pilates	19 Camp. Verán Torneo Pádel	20 Torneo Pádel	21 Torneo Pádel
22 Camp. Verán Aquagym Malabarista Patty Diphusa	23 Camp. Verán GAP Mago Bugarín	24 Camp. Verán Aquagym Festa acuática e globoflexia	25 Festa do nen@	26 Camp. Verán Contacontos	27	28 Ruta Sendeirismo Ribadumia
<b>Semana Cultural en Boimorto</b>						

Agosto 2019						
LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
29 Camp. Verán Aquagym	30 Camp. Verán	31 Camp. Verán Aquagym	1 Camp. Verán	2 Camp. Verán Obradoiro Cometas	3	4
5 Camp. Verán Aquagym	6 Camp. Verán	7 Camp. Verán Aquagym Saída ó Aquapark	8 Camp. Verán	9 Camp. Verán Obradoiro Pulseiras	10	11
12 Aquagym	13	14 Aquagym	15	16 Obradoiro fotografía	17	18
19 Aquagym	20	21 Aquagym	22	23 Obradoiro bolsas reutilizables	24	25
26 Aquagym	27	28 Aquagym Saída á Praia	29	30	31 XII Carreira Pedestre Popular	1

Organiza:



**CONCELLO DE  
BOIMORTO**

Colabora:



**Deputación  
DA CORUÑA**