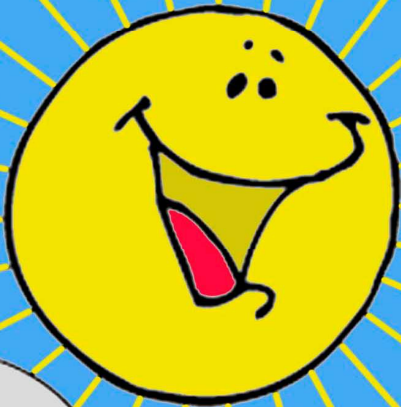


**Verán
2015**



Folleto Actividades

Campamentos.

– Campamentos deportivos de 3 a 10 anos.

Xogos educativos, tradicionais, recreativos, acuáticos, actividades na piscina, manualidades, cancións... Nenos/as de 3 a 10 anos. Mínimo 10 inscritos para que se realice a actividade.

Horario: De luns a venres, de 10:30 a 13:00.

DURACIÓN: Do 6 de xullo ao 31 de xullo.

Lugar: Na piscina ou polideportivo de Boimorto.

FIN INSCRIPCIÓN: o 3 de xullo nas oficinas do Concello.

Prezo: Estar en posesión do carné de actividades municipais ou 10€ por participante.

Reunión informativa: Para inscritos e interesados o mércores día 1 ás 7 da tarde na Casa da Cultura



– Campamentos deportivos de 11 a 16 anos.

Xogos educativos, tradicionais, recreativos, acuáticos, actividades na piscina, manualidades, cancións, pernoctación en tendas de campaña... Nenos/as de 11 a 16 anos. Mínimo 10 inscritos para que se realice a actividade.

Horario: De luns a venres.

DURACIÓN: Do 20 de xullo ás 16:00 ata o 24 de xullo ás 12:00.

Lugar: Na área recreativa da piscina municipal.

FIN INSCRIPCIÓN: 17 de xullo nas oficinas do Concello.

Prezo: 30€ e estar en posesión do carné de actividades municipais.

Piscina.

Aberta do 1 de xullo a 27 de setembro (12:00h. a 20:00h.)

- Escolas de natación para nenos/as e adultos

APRENDE A NADAR 1: *Nenos/as que non saben nadar*

Horario: 12:00 -12:45 h.

PREZO 8€ curso + por acceso á piscina con carné actividades municipais, de non contar con carné deberá aboar 0,50€/diario para o uso da piscina.

APRENDE A NADAR 2: *Nenos/as que xa saben aguantarse sen axuda (manguitos, churros...). Paso dunha proba.*

Horario: 12:45 -13:30 h.

PREZO 8€ curso + por acceso á piscina con carné actividades municipais, de non contar con carné deberá aboar 0,50€/diario para o uso da piscina.

ESCOLA DE NATACIÓN: ADULTOS: *Para adultos (a partir de 18 anos).*

Horario: 13:30 -14:15 h.

PREZO: 15€ curso + por acceso á piscina con carné actividades municipais, de non contar con carné deberá aboar 1€/diario para o uso da piscina.

DURACIÓN: Na piscina municipal de Boimorto, do 13 de xullo ao 4 setembro. De luns a venres.

FIN INSCRIPCIÓN: 10 DE XULLO



- Aquagym

Exercicios físicos na piscina municipal que proporcionan beneficios coma favorecer a corrección postural e a circulación, mellorar as calidades físicas e favorecer a relaxación. Recomendable para calquera persoa xa que é unha forma divertida e sinxela de facer deporte e diminúe o impacto nas articulacións. Nivel Básico - medio. A partir de 16 anos.

Horario: Luns e mércores de 14:45 a 15:30

PREZO: Gratuito + por acceso a piscina con carné actividades municipais, de non contar con carné deberá aboar 0,50€/diario para o uso da piscina.

DURACIÓN: Do 9 de xullo ao 29 de agosto. Mínimo 8 inscritos

FIN INSCRIPCIÓN: 11 DE XULLO

Actividade Física.

- **Ximnasia de mantemento:** Actividade que mellora a nosa saúde física dunha forma divertida: con xogos, exercicios de tonificación, flexibilidade e con deportes adaptados ó grupo. De 13 anos en adiante. Mínimo de 10 inscritos.
Horario: Xoves de 21:00 a 21:45
DURACIÓN: Xoves 9 de Xullo ata o xoves 27 de Agosto.
Lugar: Polideportivo municipal.
FIN INSCRICIÓN: 6 DE XULLO
PREZO: Gratuíto para os que teñan o carné de actividades municipais, 10€ o resto.
- **Actividade G.A.P.:** Exercicios específicos para traballo de **Glúteos, Abdominais e Pernas**. Comezarse sempre cun quecemento xeral e finalizarase a clase con estiramientos musculares. De 13 anos en adiante. Mínimo de 10 inscritos.
Horario: Martes de 21:00 a 21:45.
DURACIÓN: Do 7 de xullo ao 28 de Xullo.
Lugar: Polideportivo municipal.
FIN INSCRICIÓN: 6 DE XULLO.
PREZO: Gratuíto para os que teñan o carné de actividades municipais, 10€ o resto.
- **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. De 13 anos en diante.
Mínimo de 10 inscritos.
Horario: Martes de 21:00 a 21:45. Duración: do 4 ó 28 de agosto. Lugar: Polideportivo municipal. **FIN INSCRICIÓN:** 31 DE XULLO. **PREZO:** Gratuíto para os que teñan o carné de actividades municipais, 10€ o resto.
- **Torneo de Bádminton:** Celebrarase do 27 de Xullo ó 3 de Agosto que serán ás finais. Establécense as seguintes categorías: benxamín (nenos e nenas nados nos anos 2005 e 2006), alevín (nenos e nenas nados nos anos 2003 e 2004), infantil masculino (2001 e 2002), infantil feminino (2001 e 2002), cadete masculino (1999 e 2000), cadete feminino (1999 e 2000), senior masculino (nados no 1998 ou antes) e senior feminino (nados no 1998 e antes). Haberá tamén posibilidade de participación en parellas mixtas (un membro masculino e un membro feminino). Todos os participantes recibirán de agasallo unha camiseta técnica conmemorativa. As Bases do Torneo estarán no concello á disposición dos interesados a partir do venres 3 de Xullo.



Saídas.

- Ao Aquapark de Cerceda

Saída ás 10:00 e volta sobre ás 19:00 h no Campo do Rosario. Levar comida da casa, así coma, crema protectora e viseira/gorro. Para o primeiro día, os menores de 13 anos que non acudan ó campamento municipal deberán ir acompañados dun adulto e terán prioridade os inscritos no campamento.

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

Como mínimo deberá haber 20 inscritos, máximo 50

Datas: 16 de xullo e 6 de agosto

FIN INSCRICIÓN: 1º día ata o 13 de xullo e 2º día o 3 de agosto

Prezo: 5€/persoa

Aquapark Cerceda

- Á praia

Pasar un día relaxado ao lado do mar, gozando da auga e do sol. Sairá un autobús ás 09:30 h do Campo do Rosario e regresaremos cara ás 19:00 h., cada un será responsable de levar a súa comida.

Idade: sen límite, para todas as idades. Os menores teñen que ir acompañados dun adulto. Por orde de inscrición. Terán preferencia as persoas empadroadas. Como mínimo deberá haber 25 inscritos.

* Saída a Montalvo:

Datas: 19 de xullo a praia de Montalvo. (Pontevedra),

Prazo inscrición: Ata o 15 de xullo.

* Saída a Tanxil:

Datas: 9 de agosto a praia de Tanxil. (Rianxo)

Prazo inscrición: ata o 5 de agosto.

* **Prezo:** 5€ por participante e saída.



- **Praia para maiores.**

Todos os mércores do **mes de xullo (1,8,15,22 e 29)** saídas á praia de Miño, só para a 3ª idade tendo que estar empadroados, saída as 15:00 do Centro Social de Maiores e regreso aproximado sobre as 20:30. Mínimo 20 persoas inscritas e máximo 26. Gratuíto, preferencia empadroados. O prazo de inscrición para cada semana remata o día anterior á viaxe, e só se poden inscribir para cada xornada; as persoas que queden en lista de espera terán preferencia na seguinte xornada.

As persoas que por calquera motivo non poidan asistir deberán avisar con suficiente tempo de antelación para que a súa a praza sexa cuberta, o non avisar con suficiente tempo leva consigo non poder asistir na seguinte xornada quedando na listaxe de reserva.



- **Ás Termas da Chavasqueira (Ourense)**

Saída ás 09:30 do 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. Os menores teñen que ir acompañados dun adulto.

Como mínimo deberá haber 25 inscritos, máximo 50

Datas: **26 de agosto**

FIN INSCRICIÓN: ata o 24 de agosto

Prezo: 5€ por persoa

- **Ruta de Sendeirismo Fervenza das Hortas (Arzúa)**

Actividade totalmente gratuíta consistente en realizar parte dunha ruta duns 12 kms con saída nos Muíños de Roque e ata a Fervenza das Hortas o sábado 1 de Agosto. Dificultade Baixa. Desprazarémonos en coches particulares, ás 8:45 no Campo do Rosario. Prazo de inscrición do 17 ó 30 de Xullo.

Obradoiros Novas Tecnoloxías.

(Anotarse antes do 14 de agosto nas oficinas do Concello)

- Obradoiro para pais e nais sobre seguridade en Internet e as redes sociais:

Venres 21 de agosto de 18:00 a 20:00 (posibilidade de modificación horarios segundo inscritos). Totalmente gratuíto e aberto a toda a poboación.

Contidos: coñecer as redes sociais que visitan os seus fillos, evitar perigos en Internet, a comunicación cos fillos, e falar abertamente con eles dos problemas que se poden atopar na rede. Mínimo 10 persoas. **Duración:** 2 horas. Lugar Casa da Cultura.

- Obradoiros de redes sociais e TIC's para a xuventude:

Mínimo 10 e máximo 20 anotados para cada obradoiro.

Lugar: Aula de informática

Duración: 4 horas cada obradoiro

Recoméndase que cada participante traia o seu ordenador portátil ou táblet.

Obradoiro1: Coida a túa imaxe dixital: martes 18 de agosto de 16:00 a 20:00

Coñecer as diferentes ferramentas sociais que nos ofrece Internet, participación en redes sociais, blogs, web 2.0, a privacidade... (facebook, twitter, pinterest, instagram, whatsapp...)

Obradoiro 2: Uso das TIC's, sabes aproveitalas? martes 25 de agosto de 16:00 a 20:00

Uso eficiente dos recursos que ofrece Internet, fontes de información, soportes gratuítos de almacenamento da rede, ferramentas web: google drive, dropobox, evenote, prezi, powtoon, skype, hypercam, delicious, aplicacións móbiles, creación da túa marca persoal...

Prezo: gratuíto para todos aqueles que contén co carné de actividades do Concello, o resto: 5€/obradoiro



Outras Novas.



- **3 de xullo ás 5 da tarde. Na Piscina Municipal:**
Actuación de Kote Malabar. Artista de Rúa, Cómico e Malabarista.
- **10 de xullo ás 11 da mañá. Na Área Piscina Municipal:**
Ponlle as Pilas ó teu Bocata. Obradoiro lúdico para nenos/as con actividades informativas e xogos sobre produtos do mar en conservas e no que os participantes elaborarán o seu propio bocadillo. Gratuíto.
- **2 de Agosto ás 4 e media da tarde. Na Piscina Municipal:**
FESTA PARA TOD@S. Inchables, touro mecánico, fútbolín humano e para rematar festa da escuma. Actividade gratuíta. No caso que chova será o Domingo 9 á mesma hora, de facer outra vez mal tempo as actividades faríanse no polideportivo.
- **12 e 13 de setembro. Orros - Andabao**



Festival de la luz. Chegamos a IV Edición do Festival de la Luz e como todos os anos precisamos da vosa colaboración. Para anotarse no programa de voluntariado do Festival pódese facer nas oficinas do Concello, no 981 51 60 20 ou ben por e-mail en cultura@boimorto.es. Antes do 20 de agosto de 2015. Grazas!!

- **Voluntariado Municipal:**
Todas aquelas persoas interesadas en colaborar cos Técnicos nas actividades e servizos que presta o Concello ou Residencia poden facelo a través do programa de voluntariado. Só tedes que pasar polas oficinas do Concello onde se vos dará máis información (Os voluntariados estarán cubertos por un seguro de voluntariado e ó remate da acción voluntaria recibirán un certificado acreditativo das horas realizadas).
- **Open de Pádel "Terras de Montaña" (3 ó 9 de agosto):**
O torneo terá lugar nas pistas exteriores municipais de Arzúa, Boimorto, Curtis e Melide. Albergando ás finais e semifinais en Boimorto. Todos os participantes recibirán de agasallo unha camiseta técnica conmemorativa. As Bases do Torneo estarán no concello a disposición dos interesados a partir do venres 3 de Xullo.

Organiza



CONCELLO DE
BOIMORTO

Colabora



Deputación
DA CORUÑA

Máis información e inscricións:

Concello de Boimorto (9 a 15:00)
981 516 020

Outros teléfonos de interese:

Piscina Municipal 638 518 644
Albergue 638 392 024
Centro de Maiores 981 516 520