

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS E CULTURAIS DOUTRAS ENTIDADES



EumeNatura

Rutas de sendeirismo e en todoterreo 4x4 polo parque natural das Fragas do Eume. Festas infantís e área de autocaravanas.

Información no teléfono: **630 135 251**
ou www.eumenatura.com



C.D. Fragas do Eume

Rutas guiadas de kaiak, sendeirismo ou combinadas, rutas non guiadas de kaiak, polas Fragas do Eume.

Información no tel: **617 497 147**
ou no email: cdfragasdoeume@gmail.com



Kaiak A Barca de Ramón

Rutas de kaiak polas Fragas do Eume.

Información no teléfono: **693 026 260**
ou no email: abarcaderamon@gmail.com



Grupo Folclórico Virxe da Cela

Clases e ensaios os venres polas tardes no local social das Travesas.



Baile moderno

Organizada pola ANPA do CPI Virxe da Cela. Mércores de 16.30 a 17.15. Idades de 3 a 16 anos. Patio cuberto do colexio do Xestal.

ACTIVIDADES OCIO - RECREATIVAS - DEPORTIVAS

- Rutas de sendeirismo
- Día da bicicleta
- Patinaxe sobre xeo
- Un día no parque acuático
- Baixada ao encoro do Eume en kaiak
- Parque de aventura e orientación
- Parque de atraccións polo Nadal
- Esquí no Entroido
- Excursións para todas as idades



NORMAS XERAIS

- O Concello reserva para si o dereito de introducir modificacións por causas xustificadas.
- É responsabilidade dos/as participantes ou dos pais/nais/titores que os/as inscritos/as estean en condicións físicas e aptas para realizar actividades físico-deportivas.
- Imprescindible estar empadroadado no Concello.



Inscripcións ata o **28 de setembro**



Rexistro municipal do Concello
(horario de 9:00 a 14:00 h.)



Sede electrónica da web do Concello



Posibilidade de ofertar novas actividades se existe demanda



SALA DE MUSCULACIÓN

Dirixido a homes e mulleres que adestren por libre a partir de 16 anos.



De luns a venres
de 10:00 a 14:00 e
de 16:00 a 21:00.



SAUNA



De luns a venres
de 17:00 a 21:00.



PISCINA



XUÑO E SETEMBRO
(15.00 A 20.00)
XULLO E AGOSTO
(12.00 A 14.00 E DE 15.00 A 20.00)



CAMPO DE FÚTBOL



CITA PREVIA
981 793 213



Para máis información:

Polideportivo do Xestal no horario de actividades



www.concellodemonfero.com



Teléfono: **981 793 213 / 981 793 885**



CONCELLO DE MONFERO

ACTIVIDADES

CULTURAIS • DEPORTIVAS • SERVIZOS SOCIAIS

2026/2027

Impreso postal sen enderezo



Deputación
DA CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA



Servizos
Sociais
Deputación
DA CORUÑA



FUNDACIÓN
AMIGOS DE GALICIA



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

(Polideportivo municipal do Xestal)



ACTIVIDADES DE PATÍN

Nenos/as maiores de 4 anos
Martes de 16.30 a 17.30



FÚTBOL SALA

Grupo 1. Nenos/as de 5 a 9 anos
Luns de 16.30 a 17.30
Grupo 2. Nenos/as de 10 a 16 anos
Luns de 17.30 a 18.30



HABILIDADES ATLÉTICAS

Nenos/as de 4 a 12 anos
Mércores de 17.30 a 18.15



BÁDMINTON

Nenos/as de 7 a 16 anos
Mércores de 16.30 a 17.30



TENIS

Maiores de 10 anos
Venres de 19.00 a 20.00



ADESTRAMENTO PERSOAL

Maiores de 15 anos
Luns, martes e mércores de 18.00 a 19.00



ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS ADULTOS

Maiores de 18 anos
Luns e mércores de 18.00 a 19.00

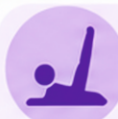
Deporte para todas as idades

IOGA, PILATES E SAÚDE



IOGA

Venres de 18.30 a 20.30
Polideportivo Municipal do Xestal



PILATES

Edificio da Cámara Agraria en Rebordelo
Martes e xoves de 10.30 a 11.30 e de 20.15 a 21.15

Escola de Taboada
Luns de 18.00 a 19.00
Mércores de 18.30 a 19.30

Local social Santaballa
Luns de 16.15 a 17.15
Mércores de 16.15 a 17.15

Escola Alto Xestoso
Luns de 15.00 a 16.00
Mércores de 10.30 a 11.30



PROGRAMA ADESTRAR A TÚA SAÚDE

Programa dirixido a persoas maiores de 60 anos, derivadas polos profesionais do Centro de Saúde de Monfero (médic@s ou enfermeir@s), que ten como obxectivo mellorar a calidade de vida a través do exercicio físico, cunha metodoloxía guiada polo Técnico deportivo do Concello.



RELAXAMENTO EN AUGAS TERMAIS

A partir de 50 anos. Dous xoves ao mes.
Saída do bus ás 14.40 de Taboada, Pontedapetra, O Casal, As Lamelas, Rebordelo, Villarboi, O Xestal, Xiao, Santaballa, Vilalba.

Benestar nunha vida mellor

ACTIVIDADES OCUPACIÓN DO TEMPO LIBRE



ESPAZO DAS FAMILIAS

Nenos/as de 0 a 3 anos
De outubro a xuño
Os luns de 16.30 a 18.30
Aula CPI VIRXE DA CELA



MECANOGRAFÍA - INFORMÁTICA - ROBÓTICA

Martes de 17.30 a 18.30
De 6 a 16 anos
Aula de informática do Polideportivo Municipal do Xestal



PROGRAMA COMPETENCIAS CLAVE

Persoas que desexen acceder a Certificado de Profesionalidade e non dispoñan da E.S.O.
A partir de Xaneiro

ACTIVIDADES CULTURAIS



TEATRO, MAXIA E CONCERTOS

CPI Plurilingüe Virxe da Cella e no local social das Travesas, e concertos no verán no interior do Mosteiro.

ACTIVIDADES ADULTOS



INFORMÁTICA

Adultos maiores de 18 anos
Martes de 18.30 a 20.00 - Aula de informática do Polideportivo Municipal do Xestal



ESTIMULACIÓN COGNITIVA (OBRADOIRO DE MEMORIA)

Maiores de 50 anos
Mércores de 16.00 a 17.30 - Na Cámara Agraria



INGLÉS

Adultos a partir de 18 anos
Mércores de 19.00 a 20.30 - Aula de informática do Polideportivo Municipal do Xestal



CURSOS DE COCINÁ

Os luns de 16.00 a 17.30 - Escola de Taboada



CLUBE DE MAIORES

Xogos de mesa, tute, dominó...
Os luns, mércores e venres na Cámara Agraria a partir das 18.00



CURSO DE MANEXO DE TELÉFONOS MÓBILES

Uso práctico do teléfono móbil, operacións bancarias, xestións sanitarias e administrativas, etc
Todos os venres do mes de novembro de 10.00 a 12.30 na Cámara Agraria