

Complexo Deportivo

Actividades para todas/os Prezos Bimensuais

NATACIÓN BEBÉS

28 € socios / 40 € non socios
G.1.- luns: 17:30-18:15 h
G.2.- mércores: 17:30-18:15 h
G.3.- sábado de 11:00 a 11:45 h
G.4.- sábado de 11:45 a 12:30 h
7 prazas x grupo



PILATES

A partir de 14 anos / 18 prazas x grupo
18 € socios / 38 € non socios
G.1.- Luns e mércores: 17:30-18:30 h
G.2.- Luns e mércores: 19:30-20:30 h
G.3.- Martes e xoves: 21:30-22:30 h



NATACIÓN 3-6 anos

28 € socios / 40 € non socios
G.1.- luns-mércores: 18:15-19:00 h
G.2.- xoves de 18:15-19:00 h
7 prazas x grupo



JUMPING FITNESS

14 €/mes
A partir de 14 anos
G.1. Martes e xoves:
11.15-12.15 h
G.2. Martes e xoves:
20.30-21.30 h



Actividades gratuitas para socios/as

Pola mañá:

- **AeroStep:** luns-mércores, 10:00-10:45 h
- **C. Training:** luns e mércores de 10:45-11:15 h
- **Maiores en forma:** martes e xoves de 9:30 a 10:00 h
- **Baile aeróbico:** martes e xoves de 10:00 a 10:45 h
- **Abdominais:** martes de 10:45 a 11:15 h
- **GAP:** xoves de 10:45 a 11:15 h
- **Global Training:** venres de 10:00 a 10:45 h
- **Mantenemento na Auga**
Gr.1: luns, mércores e venres de 10:00 a 10:30h
Gr.2: Luns, mércores e venres de 10:30 a 11:00 h



Pola tarde:

- **Actividades dixidas**
Act. 1: martes de 18:30 a 19:30 h
Act. 2: xoves de 18:30 a 19:30 h
Act. 3: luns de 21:30 a 22:15 h
Act. 4: mércores de 21:30 a 22:15 h
Act. 5: venres de 20:30 a 21:30 h



- Mantenemento na Auga

Gr.1: luns e mércores de 19:00 a 19:30h

Complexo deportivo de
Carral

Condições de Inscripción e Participación

XEITO DE INSCRIBIRSE

Presentar a **SOLICITUDE DE INSCRIPCIÓN**, debidamente **CUBERTA E ASINADA** na Casa de Cultura ou Complexo Deportivo, por mail nos departamentos municipais correspondentes (deportes@carral.es, cultura@carral.es, educacion@carral.es ou serviciossociales@carral.es), ou a través da SEDE ELECTRÓNICA na web www.carral.es.
- **NON SE ACEPTARÁN AS INSCRIPCIÓNS TELEFÓNICAS.**
- A anotación nas actividades realizarase por RIGUROSA ORDE DE INSCRIPCIÓN. Unha vez rematadas as prazas nas actividades/grupos, crearanse LISTAXES DE ESPERA.

PRAZO DE INSCRIPCIÓN

Dende o 9 ata o 24 de setembro ou remate de prazas de cada actividade.

INICIO E HORARIOS DAS ACTIVIDADES

As actividades que acaden un mínimo de 15 inscritos COMEZARAN NAS PRIMEIRAS SEMANAS DE OUTUBRO. Os alumnos/as deberán informarse nas dependencias municipais das datas e horas concretas de inicio das súas actividades.

En canto aos horarios poden ser modificados por motivos de causa maior. Estes cambios notificaranse sempre aos alumn@s interesados.

COTA (*1)

O custo das actividades será de 14 €/mes ou 98 € pago único * (8 meses) por persoa e actividade ou de 15 € ou 105 € pago único (8 meses) (Escolas 3 h semanais como teares, cociña, etc.), agás aquelas actividades nas que se indique o contrario.

NOTA: Ademais destas cotas, algunhas actividades carrexan custos federativos obrigatorios (licencias, etc.). Este feito poderase consultar no momento da inscrición ou o primeiro día de clase.

DESCONTOS AO ALUMNO/A (non acumulables entre si nin compatibles co único pago)

- Familia numerosa (acreditado): - 3 €/mes por actividade.
- Terceira idade e persoas con discapacidade (acreditado): - 3 €/mes por actividade.
- Voluntarios Protección Civil (acreditado): - 3 €/mes por actividade.

PAGOS

Unha vez comezadas as actividades e mediante **domiciliación bancaria**. O cargo da cota farase a principios de cada mes.

NOTA IMPORTANTE: Todo aquel participante que non abone as súas cotas no mes vencido, daráselle de baixa automaticamente na actividade, non podendo volver a inscribirse ata que abone a súa débeda e pasando ao último posto da listaxe de espera se a houbese.

BAIXA VOLUNTARIA DUNHA ACTIVIDADE

Para darse de baixa voluntariamente dalgunha actividade **será preciso CUBRIR E ASINAR un formulario** na Casa da Cultura polo menos 10 días antes de rematar o mes. **(Unha vez tramitada a baixa nunha actividade, o alumno/a non poderá cursar nova alta nesa ou outra actividade ata o seguinte mes)**

NÚMERO DE PARTICIPANTES POR ACTIVIDADE

Igual ou superior a 15 persoas, salvo informe expreso do Departamento correspondente. No momento no que os inscritos dunha actividade descendan deste número, o Concello poderá suspendela.

Algunhas actividades teñen un número máximo de inscritos; unha vez superado, os interesados anotananse nunha LISTAXE DE ESPERA por rigoroso orde de inscrición.

- As prazas nas actividades/grupos serán limitadas para garantir a seguridade e a calidade no proceso de ensinanza aprendizaxe. Naquelhas actividades nas que se completan as prazas ofertadas, crearanse LISTAXES DE ESPERA.
- En actividades como **HÍPICA** e **JUDO** É OBRIGATORIA O TRÁMITE DA LICENCIA FEDERATIVA, a cargo do alumno/a.
- Antes de comezar a actividade, é recomendable que o/a alumno/a se someta a un **RECOÑECIMENTO MÉDICO** que descarte calquera problema ou enfermidade que lle incapacite ou limite para a práctica da mesma.
- Se padece algunha **LESIÓN, ENFERMIDADE** ou outros datos relevantes que poidan incidir ou limitar a práctica deportiva, deberá indicalo no boletín de inscrición.
- o **CORREO ELECTRÓNICO** usarase como canle de comunicación de incidencias.
- As **FOTOGRAFÍAS** tomadas polo Concello de Carral no transcurso das actividades, clausura, exhibicións, etc., teñen unha finalidade informativa (prensa, carteis, folletos e blogs, redes sociais e web municipal) e de arquivo fotográfico. **Calquera persoa que non desexe ser retratada, DEBERÁ INDICALO** no momento da toma fotográfica ou na Casa da Cultura ao inscribirse.

(*1) A opción de pago único cargarase á conta bancaria no mes de novembro. Se pasada esta data, o alumno/a quere causar baixa na actividade, non se reembolsarán os cartos agás casos debidamente xustificadas.

ESCOLAS MUNICIPAIS 2019-2020



Concello de
CARRAL

Deportes

Actividades Escolares

ATLETISMO ESCOLAR 14€/mes

A partir de 5 anos
Luns e mércores: 15:30-16:30 h
Pavillon do Colexio

JUDO ESCOLAR 14€/mes

A partir de 3 anos / 20 prazas x grupo
Martes e xoves: 15:30-16:30 h
Pavillón do Colexio

XADREZ 14€/mes

Martes e xoves: 16:30-17:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

X. RÍTMICA ESCOLAR 14€/mes

Nados/as no 2016 e anteriores
G.1.- martes e xoves: 15:30-16:30 h
G.2.- martes e xoves: 16:30-17:30 h
G.3.- martes e xoves: 18:00-19:00 h
Pavillón do Colexio / grupos x idades

PATINAXE ESCOLAR 14€/mes

A partir de 4 anos / 20 prazas x grupo
G.1.- Luns-mércores: 15:30-16:30 h
G.2.- Luns-mércores: 16:30-17:30 h
Pavillón do Colexio

Actividades para todos/as

JUDO en CARRAL 14€/mes

A partir de 3 anos / 20 prazas x grupo
Martes e xoves: 16:45-17:45 h
Complejo Deportivo

JUDO en TABEAIO 14€/mes

A partir de 3 anos + adultos
G.1.Mércores e venres: 18:30-19:30h
G.2.Mércores e venres: 19:30-20:30h
Local Social "Xente Nova" Tabeaio

HÓCKEY 14€/mes

A partir de 5 anos
Horario e lugar por definir

TIRO CON ARCO 14€/mes

A partir de 6 anos + adultos
Venres: 20:30-22:30 h
Pavillón do Espiño

Actividades para adultos

ZUMBA 14€/mes

A partir de 14 anos
G.1.Luns e mércores: 20:00-21:00 h
G.2.Luns e mércores: 21:00-22:00 h
Pavillón do Espiño.

IOGA 14€/mes

A partir de 14 anos / 20 prazas x grupo
G.1.Luns e mércores:20:30-21:30 h
G.2.Martes e xoves: 19:30-20:30 h
G.3. Luns e mércores: 11.15-12.15 h
Complejo Deportivo de Carral

XIM. MANTEMENTO/AERÓBIC 14 €/mes

En todos os locais sociais das parroquias onde se xunten un mínimo de 15 inscritos

TAI CHI 14 €/mes

A partir de 14 anos / 20 prazas
Luns e mércores: 20:30-21:30 h
Local social "Xente Nova" - Tabeaio

BAILES LATINOS 14 €/mes

A partir de 14 anos / 20 prazas
Martes e xoves de 21.30 a 22.30 h
Local Xente Nova Tabeaio

Cultura

MANUALIDADES E RECICLAXE 14€/mes

QUEMBRE
Martes de 17:30 a 19:30 h
Local social

HERVES
Martes de 17:30 a 19:30 h
Local social

CREA E XOGA 14€/mes

de 5 a 12 anos. Actividades de manualidades, reciclaxe, xogos tradicionais...

SAN VICENTE
Martes e xoves de 17:30 a 18:30 h
Local social

CAÑÁS
Luns e mércores de 17:30 a 18:30 h
Local social

COCIÑA 15€/mes

Xoves de 20:00 a 23:00 h
Centro de Formación Antón Fraguas

ARTES PLÁSTICAS 14€/mes

Martes de 17:30 a 19:30 h
Centro de Formación Antón Fraguas

FOTOGRAFÍA 14€/mes

(Inclue retoque dixital)
Mércores de 20:00 a 22:00 h
Casa da Cultura

TEARES E TAPICES 15€/mes

Xoves de 17:00 a 20:00 h
Centro de Formación Antón Fraguas

Séguenos en facebook
Deportes Carral
Cultura Carral
Educación e Benestar Carral

Educación

APRENDER A APRENDER 14€/mes

Luns a xoves: 15:30-16:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

INFORMÁTICA 14€/mes

Martes e xoves: 15:30-16:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

DEBUXO E PINTURA 14€/mes

Luns e mércores:
Gr.1 (ata 2º Ed.Prim.): 15:30-16:30 h
Gr.2-(o resto): 16:30-17:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

VENRES VENDEVINDO

Venres: 13:20-16:00 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

SERVIZO MADRUGADORES

(Coidado do alumnado no colechio)
De Luns a venres: 7:30 - 9:20 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

ROBÓTICA 14€/mes

Luns e mércores: 15:30-16:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

BAILE MODERNO 14€/mes

Martes e xoves: 15:30 - 16:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

CIENCIA DIVERTIDA 14€/mes

Martes e xoves: 16:30-17:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

DANZAS URBANAS 14€/mes

Martes e xoves: 16:30 - 17:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

COCIÑA DIVERTIDA 14€/mes

Martes e xoves: 16:30-17:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

PERCUSIÓN MUSICAL e CORPORAL INFANIL 14€/mes

Luns e mércores: 15:30- 16:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

FUN ENGLISH 14€/mes

Luns e mércores: 16:30- 17:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

LINGUAXE MUSICAL 14€/mes

(gaita, pandeirata e novos instrumentos)
Luns e mércores: 16:30-17:30 h
No CEIP Vicente Otero Valcárcel

C. PREPARACIÓN COMPETENCIAS CLAVE

(14€/mes - desempregados gratuíto)
De luns a venres: en horario de mañá
Centro de Formación Antón Fraguas

TALLERES CREATIVOS E ARTÍSTICOS 14€/mes

(Pintura, coiro, etc.)
Para todas as idades
Horario de tarde
Centro de Formación Antón Fraguas

PUNTO CREATIVO 14€/mes

(Bolillos, calceta, ganchilo, punto de cruz, patchwork, etc.)
Horario de tarde
Centro de Formación Antón Fraguas

INFORMÁTICA ADULTOS 14€/mes

Iniciación: luns de 20:00 - 22:00 h
Perfec: martes de 20:00 - 22:00 h
Centro de Formación Antón Fraguas

Servizos Sociais

TALLER DE MEMORIA 14€/mes

Horario de tarde
Centro de Formación Antón Fraguas

XIMNASIA MANTEMENTO 3ª IDADE nas parroquias

60 €/ano socios
Horario por definir
Nas parroquias de Carral

ESCOLA DE MAIORES 14€/mes

Horario de tarde
Centro de Formación Antón Fraguas

* Os grupos-horarios das act. deportivas organizaranse segundo as idades e/ou nivel dos alumnos/as, mantendo sempre un axeitado ratio monitor-alumno.