



# Deportes

## Actividades Escolares

### ATLETISMO ESCOLAR *14€/mes*

A partir de 5 anos / 9 prazas  
Luns e mércores: 15:45-16:45 h  
Pavillon do Colexio

### PATINAXE ESCOLAR *14€/mes*

A partir de 4 anos / 9 prazas x grupo  
G.1.- Luns-mércores: 15:45-16:45 h  
G.2.- Luns-mércores: 16:45-17:45 h  
Pavillón do Colexio

### X. RÍTMICA ESCOLAR *14€/mes*

Nados/as no 2017 e anteriores  
G.1.- martes e xoves: 15:45-16:45 h  
G.2.- martes e xoves: 16:45-17:45 h  
G.3.- martes e xoves: 17:45-18:45 h  
Pavillón do Colexio / grupos x idades  
(9 prazas x grupo)



## Actividades para todas/as

### TIRO CON ARCO *14€/mes*

A partir de 6 anos + adultos / 9 prazas  
Venres: 20:30-22:30 h  
Pavillón do Espiño

### BALONCESTO *14€/mes*

A partir de 6 anos / 9 prazas x grupos  
G.1.- Martes-xoves: 17:30- 18:30 h  
G.2.- Martes-xoves: 18:30- 19:30 h



### PÁDEL *14€/mes*

A partir de 6 anos + adultos / 9 prazas  
Horario por definir  
Pistas de Pádel - Complejo deportivo

### EQUITACIÓN *14€/mes*

A partir de 7 anos +adultos /7 przs x gr.  
G.1. Luns: 18:00-19:00 h  
G.2. Mércores: 18:00-19:00 h  
Lugar por definir



### TIRO OLÍMPICO *14€/mes*

A partir de 8 anos + adultos / 6 prazas  
Luns e mércores: 20:00-21:00 h  
Cancha municipal de tiro olímpico

## Actividades para adultos

### ZUMBA *14€/mes*

A partir de 14 anos / 9 prazas x grupo  
G.1.Luns e mércores: 20:00-21:00 h  
G.2.Luns e mércores: 21:00-22:00 h  
Pavillón do Espiño.

### TAI CHI *14 €/mes*

A partir de 14 anos / 9 prazas x grupo  
Horario por definir  
Local social "Xente Nova"- Tabeaio

### IOGA *14€/mes*

A partir de 14 anos / 9 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: 11.00-12.00 h  
Complejo Deportivo de Carral



# Complexo Deportivo

## Actividades para todas/as

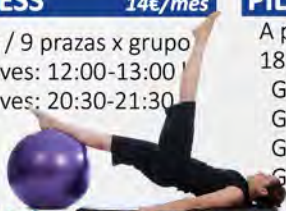
### JUMPING FITNESS

14€/mes

A partir de 14 anos / 9 prazas x grupo

G.1.- martes e xoves: 12:00-13:00 h

G.2.- martes e xoves: 20:30-21:30 h



### PILATES

Prezos Bimensuais

A partir de 14 anos / 9 prazas x grupo  
18 € socios / 38 € non socios

G.1.- luns e mércores: 17:30-18:20 h

G.2.- luns e mércores: 19:30-20:20 h

G.3.- martes e xoves: 21:30-22:20 h

G.4.- martes e xoves: 11:00- 11:50 h

## Actividades gratuitas para socios/as

### HORARIO DE MAÑÁ \*

- **Zumba:** luns-venres: 10:00-10:45 h
- **G.Training:** martes-xoves:10:00-10:45h
- **Abdominais:** luns: 11:00 a 11:45 h
- **Circuit T.:** mércores: 10:00 a 10:45 h
- **CORE:** mércores: 11:00 a 11:45 h
- **GAP:** venres: 11:00 a 11:45 h

\* As actividades tanto de mañá como de tarde poderán sufrir variacións segundo a demanda e necesidades organizativas. + info no Complexo Deportivo

### HORARIO DE TARDE \*

#### - Actividades dixidas

- Act. 1: luns de 18:30 a 19:15 h
- Act. 2: luns de 21:30 a 22:15 h
- Act. 3: martes de 18:30 a 19:15 h
- Act. 4: mércores de 18:30 a 19:15 h
- Act. 5: mércores de 21:30 a 22:15 h
- Act. 6: xoves de 18:30 a 19:15 h
- Act. 7: venres de 20:30 a 21:15 h



# Educación



### APRENDER A APRENDER \*\*

G.1.- luns e mércores: 15:30 a 16:30 h

G.2.- luns e mércores: 16:30 a 17:30 h

G.3.- martes\* e xoves: 15:30 a 16:30 h

G.4.- martes\* e xoves: 16:30 a 17:30 h

No Local Interxeracional

### DEBUXO E PINTURA \*\*

G.1.- luns e mércores: 15:30 a 16:30 h

G.2.- luns e mércores: 16:30 a 17:30 h

G.3.- xoves: 16:30 a 17:30 h

No Local Interxeracional

**Grp. mixto.- martes\* (aprender a aprender) + xoves (debuxo e pintura) de 15:30-16:30 h**

(\*)\_ Este día a actividade desenvolverase no Pavillón do Colexio

(\*\*)\_ Nos horarios de 15:30 a 16:30 h terán prioridade as familias con ambos proxenitores traballando (poderanse solicitar certificados laborais chegado o caso).

### SERVIZO MADRUGADORES

De luns a venres: 7:40- 9:20 h

No CEIP Vicente Otero Valcárcel

### VENRES VENDEVINDO

Venres: 13:20- 15:20 h

No CEIP V. O. Valcárcel



## Observacións:

- A **actividade de Judo posponse** ao mes de xaneiro, sempre e candoa situación sanitaria o permita.
- O Concello reservase o dereito de **comezar, suspender, ou modificar os horarios, lugares e número de alumnos por grupo das actividades**, sempre atendendo os criterios sinalados polas Autoridades Sanitarias.

# Condições de Inscripción e Participación

## XEITO DE INSCRIBIRSE

- A **SOLICITUDE DE INSCRICIÓN**, deberase presentar debidamente **CUBERTA E ASINADA**, preferiblemente de xeito **telemático** a través do correo electrónico [casadacultura@carral.es](mailto:casadacultura@carral.es), ou a través da SEDE ELECTRÓNICA na web [www.carral.es](http://www.carral.es). Opcionalmente poderase presentar tamén de xeito presencial na Casa da Cultura de Carral ou no Complexo Deportivo. O impreso de solicitude de inscrición pódese descargar a través da páxina web municipal.
- **NON SE ACEPTARÁN AS INSCRICIÓN TELEFÓNICAS.**
- A anotación nas actividades realizarase por **RIGOROSA ORDE DE INSCRICIÓN**. Unha vez rematadas as prazas nas actividades/grupos, crearanse LISTAXES DE ESPERA.

## PRAZO DE INSCRICIÓN

- **Dende as 9:00 h do 20 de outubro ata o 28 do mesmo mes ou remate de prazas de cada actividade.**

## INICIO E HORARIOS DAS ACTIVIDADES

- As actividades **CÓMEZARAN NAS PRIMEIRAS SEMANAS DE NOVEMBRO**. 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](mailto:alumn@s) interesados.

## COTA E PAGOS

- O custo das actividades será de **14 €/mes** por persoa e actividade, ou **15 €** as actividades de 3 horas/semana.
- 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.
- 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.**

## DESCONTOS AO ALUMNO/A (non acumulables entre eles)

- 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.

## BAIXA VOLUNTARIA DUNHA ACTIVIDADE

- Para darse de baixa voluntariamente dalgunha actividade **será preciso CUBRIR E ASINAR** un formulario que se presentará preferiblemente de xeito telemático, 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)

## PROTOCOLO COVID-19

- **O número de participantes por actividade/grupo será de 9 máis monitor**, unha vez superado este número, os interesados anotarase nunha LISTAXE DE ESPERA por rigoroso orde de inscrición.
- Durante o desenrolo da actividade é **obligatorio o uso da máscara**.
- É obrigatorio a **desinfección das mans** ao entrar nas instalacións.
- Manterase, na medida do posible, as **distancias interpersoais** entre os alumnos durante o desenrolo da actividade.
- As **instalacións ventilaranse** na medida do posible durante o desenrolo das actividades.
- As **instalacións ventilaranse e desinfectaranse** despois de cada clase/grupo. Se é preciso **rematarase 10 minutos antes a actividade**.
- **Non poderá acceder á instalación** ningunha persoa agás o propio alumno/a (nin pais/nais/titores) coas excepcións que recolle a normativa sanitaria.
- **Non se poderán utilizar os vestiarios**, e os baños só en caso de urxencia.
- Deberase **cumprir** en todo momento a **normativa** exposta nas respectivas instalacións, e atender ás **indicacións dos monitores ou responsables municipais**.
- En función da normativa sanitaria que vaia xurdindo, poderanse establecer novas medidas ou restricións.

## OUTRAS CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA

- As **prazas nas actividades/grupos serán limitadas** para garantir a seguridade e a calidade no proceso de ensinanza aprendizaxe. Naquelas actividades nas que se completen as prazas ofertadas, crearanse LISTAXES DE ESPERA.
- En actividades como **HÍPICA É OBRIGATORIA O TRÁMITE DA LICENCIA FEDERATIVA**, a cargo do alumno/a.
- 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.