

Actividades culturais

Actividade	Instalación	Idade	Día/s	Horario	Nº prazas	Prezo €
Cociña saudable e nutrición para mozos e adultos. Receitas de cociña imaxinativas, sinxelas, prácticas e rápidas; alimentos preparados saudables e tecnoloxías, interpretación de etiquetados, conservación de alimentos, erros alimentarios máis frecuentes.	Cafetería da Senra	+15 anos	Venres	20.00-21.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	29,70
Encaixe de bolillos e labores grupo 1	Biblioteca A Senra	+12 anos	Venres	18.00-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	39,60
Encaixe de bolillos e labores grupo 2	Centro Sociocultural de Lubre	+12 anos	Venres	20.15-22.15 h	Mínimo 6 e máximo 8	39,60
Encaixe de bolillos e labores grupo 3	Centro Sociocultural de Guísamo	+12 anos	Luns	16.00-18.00 h	Mínimo 6 e máximo 8	43,20
Corte e confección: arranxos, patronaxe...	Centro Sociocultural de Santa Marta	+14 anos	Mércores	17.00-18.30 h	Mínimo 6 e máximo 8	32,40
Corte e confección: arranxos, patronaxe...	Centro Sociocultural de Santa Marta	+14 anos	Xoves	17.00-18.30 h	Mínimo 6 e máximo 8	27,00
Solfexo e guitarra. Nivel inicial	Local social da Senra	+8 anos	Venres	16.00-17.00 h	Mínimo 6 e máximo 10	19,80
Solfexo e guitarra. Nivel medio-alto	Local social da Senra	+8 anos	Venres	17.00-18.00 h	Mínimo 6 e máximo 10	19,80
Tapicería de mobles. Montaxe e tapizado de mobles, técnicas de tapizado	Centro Sociocultural de Santa Marta	+18 anos	Martes	18.30-20.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	43,20
Música tradicional: pandeireta e coro	Auditorio da Senra	+8 anos	Luns	18.30-19.30 h	Mínimo 8 e máximo 15	21,60
Música tradicional: nivel inicial	Auditorio da Senra	+8 anos	Venres	19.45-20.45 h	Mínimo 8 e máximo 15	19,80
Música tradicional: nivel medio-avanzado	Auditorio da Senra	+11 anos	Venres	20.45-21.45 h	Mínimo 8 e máximo 15	19,80

Actividades deportivas

Actividade	Instalación	Idade	Día/s	Horario	Nº prazas	Prezo €
Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 1	Centro Sociocultural de Lubre	+40 anos	Martes e xoves	17.30-18.30 h	Mínimo 8 e máximo 12	30,80
Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 2	Pavillón de Guísamo	+40 anos	Martes e xoves	17.45-18.45 h	Mínimo 8 e máximo 25	30,80
Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 3	Centro Sociocultural de Vixoi	+40 anos	Martes e xoves	17.45-18.45 h	Mínimo 8 e máximo 25	30,80
Ximnasia de mantemento grupo 1: aeróbic, step, GAP, circuitos... Intensidade baixa	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Luns, mércores e venres	19.00-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	49,00
Ximnasia de mantemento grupo 2: aeróbic, step, GAP, circuitos... Intensidade media-alta	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Luns, mércores e venres	20.00-21.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	49,00
Ximnasia de mantemento para +50 anos: ximnasia de baixa intensidade, estiramientos, tonificación, relaxación... Intensidade baixa	Ximnasio da Casa da Cultura	+50 anos	Martes e xoves	18.15-19.15 h	Mínimo 8 e máximo 15	30,80
Ximnasia de mantemento para +50 anos: tonificación, pasos básicos de aerobic, circuitos, estiramientos... Intensidade media-alta	Ximnasio da Casa da Cultura	+50 anos	Martes e xoves	19.15-20.15 h	Mínimo 8 e máximo 15	30,80
Fitness e musculación grupo 1	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Luns, mércores e venres	19.00-22.30 h (monitor de 21.00 a 22.30 h)	Mínimo 8 e máximo 20	49,00
Fitness e musculación grupo 2	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Martes e xoves	18.15 -21.45 h (Monitor de 20.15-21.45 h)	Mínimo 8 e máximo 20	30,80
Zumba grupo 1: intensidade media alta	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Martes e xoves	21.15-22.15 h	Mínimo 8 e máximo 18	41,80
Aeróbic	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Sábados	12.00-13.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	14,00
Capoeira	Pavillón de Guísamo	+6 anos	Martes e xoves	19.00-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	41,80
Taichí grupo 1: nivel inicial	Ximnasio da Senra	+18 anos	Luns e mércores	19.30-20.45 h	Mínimo 8 e máximo 25	57,00
Taichí grupo 2: nivel medio-avanzado	Ximnasio da Senra	+18 anos	Luns e mércores	20.45-22.00 h	Mínimo 8 e máximo 25	57,00
Ioga	Ximnasio da Senra	+16 anos	Martes e xoves	19.15-20.30 h	Mínimo 8 e máximo 25	52,25
Ioga Iyengar	Ximnasio da Senra	+18 anos	Martes e xoves	20.45-22.00 h	Mínimo 8 e máximo 25	52,25
Pilates grupo 1	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Sábados	10.00-11.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	14,00
Pilates grupo 2	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Sábados	11.00-12.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	14,00
Pilates grupo 3	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Luns e mércores	21.00-22.00 h	Mínimo 8 e máximo 15	33,60
Pilates grupo 4	Ximnasio da Casa da Cultura	+16 anos	Martes e xoves	20.15-21.15 h	Mínimo 8 e máximo 15	30,80
Pilates grupo 5	Ximnasio da Senra	+16 anos	Luns e mércores	9.30-10.30 h	Mínimo 8 e máximo 18	33,60
Ritmos latinos (en parella)	Ximnasio da Senra	+14 anos	Venres	20.00-21.30 h	Mínimo 8 e máximo 24	31,35
Ritmos latinos (individual)	Salón de actos da Casa da Cultura	+14 anos	Xoves	18.30-20.00 h	Mínimo 8 e máximo 24	28,50
Natación adultos, terceira idade e natación terapéutica, grupo 1	Piscina de Sada	+18 anos	Mércores e venres	9.45-10.30 h	Mínimo 20 e máximo 30	46,00
Liga municipal de fútbol sala	Pavillón de Guísamo	+16 anos	Luns, martes, mércores ou xoves	A partir das 21.00 h	Mínimo 10 e máximo 20 equipos	325,00 € toda a liga

Entidades deportivas con Convenios de Promoción Deportiva co Concello de Bergondo

Entidade	Instalación	Idade	Día/s	Horario	Teléfono de contacto
Club Atlético Bergondo	Pavillón de Guísamo	7-16 Adultos	Martes-xoves	16:30-17:30 h	616 884 383
Club de Remo Olímpico do Mandeo	Pavillón de Guísamo Praia do Pedrido	+11	Mércores Sábado	17:00-19:00 h 12:00-13:00 h	671 090 495

bases activades culturais, deportivas e educativas

- Prazo de preinscricións:** do 3 ao 7 de setembro de 2018 de 9.30 a 14.30 h. As actividades culturais e deportivas na Casa da Cultura e as actividades de Servizos Sociais consultar o apartado específico nesta publicidade.
- Terán preferencia as persoas empadroadas neste concello. Os listados dos admitidos nas actividades e os listados das actividades que van a sorteo expóranse na Casa da Cultura.
- Se hai máis solicitantes que prazas, realizarase un sorteo público, na Casa da Cultura, o día 13 de setembro de 2018, ás 12.00 h.
- Prazo de inscricións:** do 17 ao 21 de setembro de 2018 en horario de 9.30 a 14.30 horas. Se rematado este prazo as persoas que lles toca por sorteo, non tramitan a inscrición, pasarán a persoas que estean en lista de reserva.
- Os pagos realízanse por trimestre, excepto na Liga Municipal de Fútbol Sala que haberá un único pago de 325,00 €. Establécense as seguintes reducións de cotas nas actividades: a) 50 % para familias numerosas. b) 50% para persoas inscritas no Programa de Voluntariado dos Servizos Sociais Municipais. c) 50% ou 100 % da cota, a aquelas persoas que se consideren desfavorecidos, previo informe da Área de Benestar Social. d) 50 % para as persoas que acrediten debidamente figurar nos rexistros do paro, ou ben no caso de menores de idade cando ambos proxenitores ou titor do participante o acrediten. Para acreditar a dita situación, deberase entregar xunto coa solicitude un xustificante da oficina do INEM, cuxa data coincida co período de preinscrición
- O Concello de Bergondo resérvase o dereito de efectuar as modificacións nas instalacións, horarios, profesorado, etc, que se consideren necesarias; ou anular algunha actividade, por motivos organizativos.
- As persoas que asinan a folia de pre/inscrición das actividades deportivas fan constar que non padecen ningunha enfermidade que o incapacite para a práctica deportiva, tendo feito o oportuno recoñecemento médico.
- A documentación requirida é a seguinte:
 - Formalizar a preinscrición/inscrición correspondente.
 - Entregar o xustificante de pago no prazo de inscrición (17-21 de setembro de 2018).
- O día 1 de outubro comezan as actividades, excepto A Liga municipal de Fútbol Sala, que comeza o día 15 de outubro.**
- Os períodos de vacacións son:** do 22 de decembro de 2018 ao 6 de xaneiro de 2019 (Nadal), o 4 e 5 de marzo de 2019 (Entroido) e do 15 ao 21 de abril de 2019 (Semana Santa). As actividades culturais, deportivas e de Servizos Sociais) rematarán o día 22 de xuño de 2019.
- As persoas que participan nas actividades culturais, deportivas e de servizos sociais 2018-2019:
 - Comprométese a participar en exhibicións e exposicións que se poidan realizar, coa finalidade de dar a coñecer e estas actividades.
 - Dan o seu consentimento para que as imaxes que se saquen durante o desenvolvemento das actividades, exposicións ou exhibicións, se poidan utilizar con carácter pedagóxico ou divulgativo.

BASES DA LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL SALA

- Como máximo na Liga participarán 20 equipos (dependendo do número de equipos inscritos determinárase se hai dous grupos ou un so grupo).
- Período de preinscrición: do 3 ao 7 de setembro de 2018.
- Período de inscrición: do 17 ao 21 de setembro de 2018.
- A liga comeza o día 15 de outubro de 2018.

De acordo co establecido na *Ley orgánica de protección de datos de carácter personal (LOPD. 15/1999)*, o **Concello de Bergondo** (Estrada Coruña, 12, 15165 Bergondo), como responsable do tratamento, informalmente que as imaxes que se saquen durante a realización de actividades, exposicións e exhibicións e os datos de carácter persoal recadados neste formulario, incorporáranse a un ficheiro automatizado ou non de carácter confidencial. O interesado/a gozará en todo momento dos dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición garantizados pola Lexislación vixente.

Organiza:



Colaboran:



+info: Tel. 981 791 252

www.bergondo.gal