# actividades culturais

| ACTIVIDADE | INSTALACIÓN | IDADE | DÍA/S | HORARIO | N.º PRAZAS | COTA € Trimestre Outubro-Decembro |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cociña e nutrición "júnior":** Receitas de cociña saudables, prácticas e divertidas; alimentos e nutrientes, clasificación de alimentos, e hábitos de vida saudables. | Cafetería da Senra | 6-14 | Sábados | 11.15-12.45 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 29,70 |
| **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 | Venres | 20.00-21.30 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 29,70 |
| **Encaixe de bolillos e labores grupo 1** | Biblioteca da Senra | +12 | 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 | 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 | Luns | 16.00-18.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 43,20 |
| **Corte e confección:** arranxos, patronaxe... | Centro Sociocultural de Santa Marta | +14 | Xoves | 18.30-20.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 29,70 |
| **Arte floral** | Local Social da Senra | +15 | Martes | 18.00-20.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 43,20 |
| **Solfexo e guitarra.** Nivel inicial | Local Social da Senra | +8 | Venres | 16.00-17.00 h | Mínimo 6 e máximo 10 | 19,80 |
| **Solfexo e guitarra.** Nivel medio-alto | Local Social da Senra | +8 | 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 | Martes | 18.30-20.30 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 43,20 |
| **Graffiti:** Preparación de superficies, utilización do aerosol, técnicas, gamas de cores, veladuras, recheos, liñas, fondos... | Ciberaula da Senra e zonas de Bergondo | +12 | Venres | 17.00-19.00 h | Mínimo 6 e máximo 8 | 39,60 |
| **Música tradicional.** Pandeireta e coro | Auditorio da Senra | +8 | Luns | 18.30-19.30 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 21,60 |
| **Música tradicional.** Nivel inicial | Auditorio da Senra | +8 | Venres | 19.45-20.45 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 19,80 |
| **Música tradicional.** Nivel medio-avanzado | Auditorio da Senra | +11 | Venres | 20.45-21.45 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 19,80 |
| **Ilustracións e comics:** Aprenderase a traballar a arte das imaxes e a narración | Local Social da Senra | +8 | Mércores | 18.00-19.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 18,00 |

# actividades deportivas

| ACTIVIDADE | INSTALACIÓN | IDADE | DÍA/S | HORARIO | N.º PRAZAS | COTA € Trimestre Outubro-Decembro |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Baile tradicional** | Ximnasio da Senra | +4 | Sábado | 11.00-13.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 41,80 |
| **Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 1** | Centro Sociocultural de Lubre | +40 | Martes e xoves | 17.30-18.30 h | Mínimo 8 e máximo 12 | 32,20 |
| **Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 2** | Pavillón de Guísamo | +40 | Martes e xoves | 17.45-18.45 h | Mínimo 8 e máximo 25 | 32,20 |
| **Ximnasia de mantemento nas parroquias grupo 3** | Centro Sociocultural de Vixoi | +40 | Martes e xoves | 19.15-20.15 h | Mínimo 8 e máximo 12 | 32,20 |
| **Ximnasia de mantemento grupo 1:** aeróbic, step, GAP, circuítos... Intensidade baixa | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Luns, mércores e venres | 19.00-20.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 46,20 |
| **Ximnasia de mantemento grupo 2:** aeróbic, step, GAP, circuítos... Intensidade media-alta | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Luns, mércores e venres | 20.00-21.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 46,20 |
| **Ximnasia de mantemento para +50 anos:** ximnasia de baixa intensidade, estiramentos, tonificación, relaxación... Intensidade baixa | Ximnasio da Casa da Cultura | +50 | Martes e xoves | 18.15-19.15 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 32,20 |
| **Ximnasia de mantemento para +50 anos:** tonificación, pasos básicos de aerobic, circuítos, estiramentos... Intensidade media-alta | Ximnasio da Casa da Cultura | +50 | Martes e xoves | 19.15-20.15 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 32,20 |
| **Fitness e musculación grupo 1** | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Luns, mércores e venres | 19.00-22.30 h (monitor de 21.00 a 22.30 h) | Mínimo 8 e máximo 20 | 46,20 |
| **Fitness e musculación grupo 2** | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Martes e xoves | 18.15 -21.45 h (monitor de 20.15 a 21.45 h) | Mínimo 8 e máximo 20 | 32,20 |
| **Acrosport-acroximnasia:** intégranse tres elementos fundamentais: formación de figuras, acrobacias, elementos de forza, flexibilidade e equilibrios, elementos de danza, saltos e compoñente coreográfico. | Ximnasio da Senra | +12 | Mércores | 17.30-18.30 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 20,00 |
| **Ximnasia rítmica** | Ximnasio da Senra | +4 | Luns | 17.30-18.30 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 22,80 |
| **Capoeira** | Ximnasio da Senra | +6 | Martes e xoves | 18.00-19.00 h. | Mínimo 8 e máximo 15 | 41,80 |
| **Taichí grupo 1.** Nivel inicial | Ximnasio da Senra | +18 | Luns e mércores | 19.30-20.45 h | Mínimo 8 e máximo 25 | 52,25 |
| **Taichí grupo 2.** Nivel medio-avanzado | Ximnasio da Senra | +18 | Luns e mércores | 20.45-22.00 h | Mínimo 8 e máximo 25 | 52,25 |
| **Ioga** | Ximnasio da Senra | +16 | Martes e xoves | 19.15-20.30 h | Mínimo 8 e máximo 25 | 54,63 |
| **Ioga Iyengar** | Ximnasio da Senra | +18 | Martes e xoves | 20.45-22.00 h | Mínimo 8 e máximo 25 | 54,63 |
| **Zumba "kids"** | Ximnasio da Senra | 7-11 | Xoves | 16.15-17.15 h En xuño de 15.15 a 16.15 h | Mínimo 8 e máximo 18 | 20,90 |
| **Zumba grupo 1:** intensidade media alta. | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Martes e xoves | 21.15-22.15 h | Mínimo 8 e máximo 18 | 43,70 |
| **Zumba grupo 2:** intensidade media alta. | Ximnasio da Senra | +16 | Martes e xoves | 9.30-10.30 h | Mínimo 8 e máximo 18 | 43,70 |
| **Baile moderno-hip hop** | Ximnasio da Casa da Cultura | +8 | Sábados | 12.00-13.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 20.90 |
| **Ritmos latinos (en parella)** | Ximnasio da Senra | +14 | Venres | 20.00-21.30 h | Mínimo 8 e máximo 30 | 31,35 |
| **Ritmos latinos (individual)** | Salón de actos da Casa da Cultura | +14 | Xoves | 18.30-20.00 h. | Mínimo 8 e máximo 26 | 31,35 |
| **Aeróbic** | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Sábados | 13.00-14.00 h. | Mínimo 8 e máximo 15 | 15,40 |
| **Pilates grupo 1** | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Sábados | 10.00-11.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 15,40 |
| **Pilates grupo 2** | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Sábados | 11.00-12.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 15,40 |
| **Pilates grupo 3** | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Luns e mércores | 21.00-22.00 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 30,80 |
| **Pilates grupo 4** | Ximnasio da Casa da Cultura | +16 | Martes e xoves | 20.15-21.15 h | Mínimo 8 e máximo 15 | 32,20 |
| **Pilates grupo 5** | Ximnasio da Senra | +16 | Luns e mércores | 9.30-10.30 h | Mínimo 8 e máximo 18 | 30,80 |
| **Liga municipal de fútbol sala** | Pavillón de Guísamo | +16 | Luns, martes, mércores ou xoves | A partir das 21.00 h | Mínimo 10 e máx. 20 equipos | 325,00 toda a liga |
| **Natación adultos, terceira idade e natación terapéutica, grupo 1** | Piscina de Sada | +18 | Mércores e venres | 9.45-10.30 h | Mínimo 20 e máximo 30 | 42,00 |
| **Natación adultos, terceira idade e natación terapéutica, grupo 2** | Piscina de Sada | +18 | Luns | 9.45-10.30 h | Mínimo 20 e máximo 30 | 24,00 |

## BASES DAS ACTIVIDADES ANUAIS 2017-2018 CULTURAIS, DEPORTIVAS E DE SERVIZOS SOCIAIS

1. **Prazo de preinscrición:** do **4 ao 8 de setembro de 2017 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.
2. Terán preferencia as persoas empadroadas neste concello. Os listados dos admitidos nas actividades e os listados das actividades que van a sorteo exporanse na Casa da Cultura.
3. Se hai máis solicitantes que prazas, realizarase un sorteo público, na Casa da Cultura, **o día 13 de setembro de 2017, ás 12.00 h.**
4. **Prazo de inscrición:** do **18 ao 22 de setembro de 2017 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 as persoas que estean en lista de reserva.
5. 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.
6. 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.
7. As persoas que asinan a folla de preinscrición das actividades deportivas fan constar que non padecen ningunha enfermidade que o incapacite para a práctica deportiva, tendo feito o oportuno recoñecemento médico.
8. A documentación requirida é a seguinte:
   Formalizar a preinscrición/inscrición correspondente.
   Entregar o xustificante de pago no prazo de inscrición (18-22 de setembro de 2017)
9. **O día 2 de outubro comezan as actividades, excepto a Liga municipal de Fútbol Sala, que comeza o día 23 de outubro.**
10. **Os períodos de vacacións son**: do 23 de decembro de 2017 ao 7 de xaneiro de 2018 (Nadal), o 12 e 13 de febreiro de 2018 (Entroido) e do 26 ao 30 de marzo de 2018 (Semana Santa). As actividades culturais e deportivas rematan o día 23 de xuño de 2018.
11. As persoas que participan nas actividades culturais, deportivas e de servizos sociais 2017-2018:
    Comprométense a participar en exhibicións e exposicións que se poidan realizar, coa finalidade de dar a coñecer 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**

1. Como máximo na Liga participarán 20 equipos (dependendo do número de equipos inscritos determinarase se hai dous grupos ou un so grupo).
2. Período de preinscrición: **do 4 ao 8 de setembro de 2017**.
3. Período de inscrición: **do 18 ao 22 de setembro de 2017**.
4. **A liga comeza o día 23 de outubro de 2017**.

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, infórmalle que as imaxes que se saquen durante a realización de actividades, exposicións e exhibicións e os datos de carácter persoal recadados neste formulario, incorporaranse 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:**

Concello de Bergondo

**Colaboran:**

XUNTA DE GALICIA
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral de Igualdade

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE TRABALLO E BENESTAR
Secretaría Xeral de Política Social

Deputación da Coruña

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Fondo Social Europeo · Unión Europea

Rede de Dinamización Lingüística

aula MENTOR

## Máis información: Tel. 981 791 252 · bergondo.gal