

## ESFUERZA INVIERNO 2020-21

Inscripción: del 1 al 10 de septiembre de 2020

Actividad del 5 de octubre de 2020 al 20 de junio de 2021

Aula ESFUERZA Fundación María José Jove en Marina Coruña (Dique de Abrigo)



VELA INCLUSIVA

Plazas ofertadas: 30

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:30-12:15	✓	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	GRUPO 5	GRUPO 5
12:45-14:30	✓	GRUPO 2	✓	GRUPO 2	GRUPO 6	GRUPO 6
15:30-17:30	GRUPO 4	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 3	✓	✓

(Máximo 5 personas por grupo)

Aula ESFUERZA Fundación María José Jove en Marina Coruña (Dique de Abrigo)



PIRAGÜISMO INCLUSIVO

Plazas ofertadas: 14

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-11:15	✓	✓	✓	✓	GRUPO 1	GRUPO 1
11:45-13:00	✓	✓	✓	✓	GRUPO 2	GRUPO 2

(Máximo 7 personas por grupo)

Sala Fitness y piscina de Residencia Rialta, en A Zapateira (A Coruña)



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Plazas ofertadas: 54

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
09:30-10:30	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	✓	✓	✓
11:00-12:00	GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 2	GRUPO 4	✓	✓
12:30-13:30	GRUPO 3	GRUPO 5	GRUPO 3	GRUPO 5	✓	✓
15:30-16:30	GRUPO 6	GRUPO 8	GRUPO 6	GRUPO 8	✓	✓
17:00-18:00	GRUPO 7	GRUPO 9	GRUPO 7	GRUPO 9	✓	✓

(Máximo 6 personas por grupo)

Salida y retorno desde la Residencia Rialta, en A Zapateira (A Coruña)



SENDERISMO INCLUSIVO

Plazas ofertadas: 180 HORARIO: DE 9.30 A 14 HORAS

De octubre de 2020 a junio de 2021 se realizarán un total de 12 rutas en domingo por la mañana y será necesario inscribirse en los 15 días previos a cada una de ellas. Más información sobre las fechas de las rutas y los periodos de reserva de plaza en: [www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org)

(Máximo 15 personas por ruta)

Aula ESFUERZA Fundación María José Jove en Marina Coruña (Dique de Abrigo)



PESCA VIVA

Plazas ofertadas: 5

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-13:00	GRUPO 1	✓	✓	✓	✓	✓

(Máximo 5 personas por grupo)



### Actividad Física Adaptada

**ESFUERZA** es un emblemático programa de Actividad Física Adaptada que llevan a cabo la Fundación María José Jove y la Fundación "la Caixa". Está dirigido a personas con diversidad funcional que, con independencia de sus particularidades, desean mejorar su calidad de vida a través de actividades deportivas saludables.

**ESFUERZA Invierno 2020-21** se desarrollará en grupos reducidos y para su realización se respetarán, en todo momento, las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19.

### ¿Quién puede participar?

**Acondicionamiento físico:** Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.

**Vela y Piragüismo inclusivos:** Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.

Personas que no tienen diversidad funcional que sean mayores de 12 años en el caso de piragua y de 8 años en vela cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

**Senderismo inclusivo:** Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%, que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa, que sean autónomos en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y que participen con un adulto a su cargo.

Personas que no tienen diversidad funcional y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa, que sean autónomos en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y que participen con un adulto a su cargo.

Personas que no tienen diversidad funcional y que sean mayores de 12 años cuando se inicie el programa.

**Pesca viva:** Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 12 años cuando se inicie el programa.

Con el fin de prevenir la posibilidad de contagios del coronavirus, no se permitirá la participación de personas que pertenezcan a los siguientes grupos de riesgo, o que convivan con estos grupos de riesgo: diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo.



MÁS INFORMACIÓN EN:  
[www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org)

☎ 981 160 265

La Fundación María José Jove se reserva el derecho para acordar la suspensión y consiguiente cancelación de las actividades del Programa ESFUERZA Invierno 2020-21, o bien, la modificación de las condiciones en las que dichas actividades se lleven a cabo, por causas de fuerza mayor, y/o como consecuencia de una decisión, orden o norma emitida por las autoridades sanitarias (sean estatales, autonómicas o locales) derivada de la situación de alerta sanitaria provocada por el COVID 19 o similar.»

\* (La Fundación María José Jove se reserva el derecho de poder modificar, si fuese necesario, la formación de grupos en las actividades para un correcto desarrollo y funcionamiento del Programa ESFUERZA. También se reserva el derecho de poder suprimir algún grupo si las plazas no son cubiertas)