

# ESFUERZA INVIERNO 2022-23

Inscripción: del 1 al 9 de septiembre de 2022

Actividad del 3 de octubre de 2022 al 18 de junio de 2023



## VELA INCLUSIVA

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

(Grupos reducidos)

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:30	✓	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	GRUPO 5	GRUPO 5
12:30-15:00	✓	GRUPO 2	✓	GRUPO 2	GRUPO 6	GRUPO 6
15:30-18:00	GRUPO 4	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 3	✓	✓

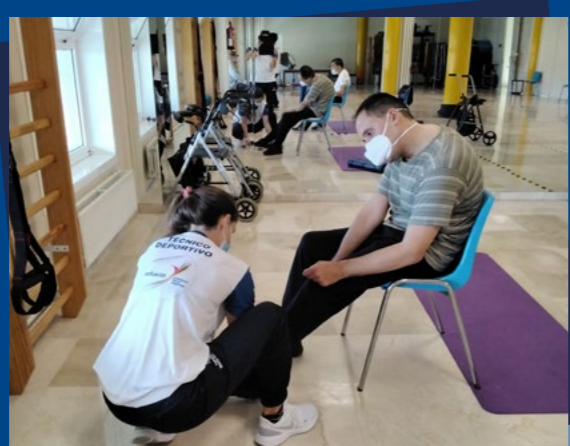


## PIRAGÜISMO INCLUSIVO

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

(Grupos reducidos)

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:00	✓	✓	✓	✓	GRUPO 1	GRUPO 1
12:00-14:00	✓	✓	✓	✓	GRUPO 2	GRUPO 2



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

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

(Grupos reducidos)

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	✓	✓



## PESCA VIVA

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

(Grupos reducidos)

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

## Actividad Física Adaptada

**ESFUERZA** es un programa pionero de Actividad Física Adaptada de las fundaciones María José Jove y "la Caixa", en colaboración con Caixabank. Está dirigido a personas con y sin diversidad funcional que, con independencia de sus particularidades, desean mejorar su calidad de vida a través de actividades deportivas saludables.

**ESFUERZA Invierno 2022-23** 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.

**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.



**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 2022-23, 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. Además para la realización de ESFUERZA, se respetarán en todo momento, las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19.

\* (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)