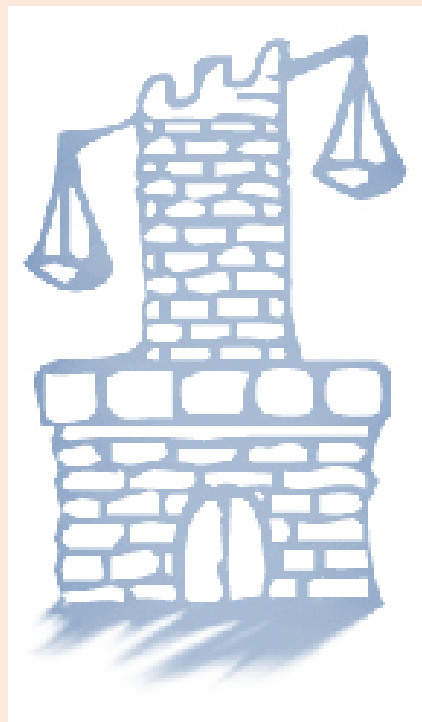


+
INFORMACIÓN
Actividades Municipais
2020/2021



Concello de Mesía



ESCOLA DE MÚSICA E BAILE GALEGO

PANDEIRETA

Características: Iniciación e perfeccionamento do instrumento de pandeireta.

Prezo: 10 euros/mes.

GAITA

Características: Iniciación e perfeccionamento de gaita e percusión.

Prezo: 15 euros/mes.

BAILE

Características: Iniciación ao baile galego .

Prezo: 10 euros/mes.

Descontos: baile + pandeireta = 15 €/mes. As demais cobraranse igual.

ESCOLA DE MÚSICA E BAILE GALEGO	
<i>NENOS</i>	<i>ADULTOS</i>
PANDEIRETA BAILE GAITA	PANDEIRETA BAILE GAITA
Estableceranse horarios e lugar ao coñecer os grupos, para cumprir as normas vixentes.	

ACTIVIDADES PARA NEN@S

ESCOLAS CULTURAIS			
	<i>LUNS</i>	<i>MÉRCORES</i>	<i>XOVES</i>
16:00			INGLÉS I*
17:00		PINTURA* (17:00- 18:15)	INGLÉS II*
18:00	INFORMÁTICA*	PINTURA* (18:30- 19:45)	
20:00	INFORMÁTICA ADULTOS*		
*Faranse grupos nas parroquias que se xunte xente			

ESCOLAS DEPORTIVAS				
	<i>MARTES</i>	<i>MÉRCORES</i>	<i>XOVES</i>	<i>VENRES</i>
16:00 17:30	PATÍN 1 PEQUES	PATÍN 2 MEDIANOS	PATÍN 3 MAIORES	XIMNASIA RÍTMICA 2 Maiores (16:00- 18:00)
17:30 18:30	MULTIDEP. E BAILE 2 (4º EP-6º EP)	MULTIDEP. E BAILE 3 (ESO)	MULTIDEP. E BAILE 1 (1º EP-3º EP)	XIMNASIA RÍTMICA 2 Peques (18:00- 19:30)
NOVA ACTIVIDADE: APRENDEMOS A XOGAR: Durante os recreos achegarémonos a recordar Xogos populares cos grupos das aulas.				

ESCOLAS DEPORTIVAS

Pavillón do CPI Xanceda

PATÍN 1: APRENDEMOS A PATINAR

Características: Aprender a patinar mediante xogos, ritmo, cooperación, imitación, creatividade, etc.

Material: Patíns de bota con 4 rodas (non en liña), 2 tallas máis grande da súa habitual.

Prezo: 35 euros.

PATÍN 2: PATINAXE MEDIANOS

Idade: Por nivel de patinaxe. Preguntar no momento da inscrición.

Características: Seguemos afianzando as habilidades de patinaxe, introducindo o patinaxe artístico mediante xogos, circuitos e bailes.

Prezo: 35 euros.

PATÍN 3: PATINAXE ARTÍSTICO

Idade: Por nivel de patinaxe. Preguntar no momento da inscrición.

Características: Aprendizaxe bailes, figuras acrobáticas, sláloms e actividades que requiran precisión, soltura e rapidez de movementos con patíns.

Material: Patíns de bota con 4 rodas (non en liña), 2 tallas máis grande da súa habitual.

Prezo: 35 euros.

BAILE E MULTIDEPORTE (SEN CONTACTO)

Idade: **1** De 1º EP a 3º EP **2** De 4º EP a 6º EP **3** Cursos da ESO.

Características: **BAILE:** Bailes e exercicios físicos combinados coa música. As clases de aerobic que dábamos no recreo pasarán a ser parte deste espazo alternándoo ca actividade de **MULTIDEPORTE:** iniciación divertida a varios deportes sen contacto: bádminton, voleibol, beisbol, ultimate, atletismo, ximnasia deportiva...

Prezo: 30 euros.

XIMNASIA RÍTMICA

Idade: A partir de 5 anos.

Características: Iniciación a ximnasia rítmica, grupos reducidos.

Lugar: CPI Xanceda.

Prezo: Grupo Peques: 12€/mes; Grupo Maiores: 15 €/mes.
Non incluída nos descontos.

Importante: Non pagar ata ter arranxados horarios e grupos!

ACTIVIDADES CULTURAIS

ACTIVIDADE PARA NENOS/AS DE 0 A 3 ANOS

A Asociación Socio-Educativa Antonio Gandoy será a encargada de desenvolver as clases de Preescolar para nenos de 0 a 3 anos non escolarizados. Cabe a posibilidade de organizar dous grupos, sendo un deles en horario de mañá e o outro de tarde.

A primeira reunión para persoas interesadas nas CLASES de PREESCOLAR (0-3 non escolarizados) será o 5 de outubro ás 17:00 horas na Casa da Cultura. Información de grupo/s mañá ou tarde, horarios, prezo, inscricións, lugar, etc.

APRENDER INGLÉS

Idade: Grupos I e II: De 3 a 18 anos (faranse grupos por idades).

Características: Curso orientado a adquirir un dominio práctico e útil do inglés. Traballarase principalmente a oralidade. Grupos reducidos.

Prezo: - clases de 1 hora/semana 15 €/mes.
- clases de 2 horas/semana 30 €/mes.
- Esta actividade non contará para os descontos habituais.

INFORMÁTICA BÁSICA PARA RAPACES/AS

Idade: A partir de 8 anos.

Lugar: Casa da Cultura ou na parroquia que xunte grupo

Características: Nesta actividade os rapaces e rapazas poderán adquirir as nocións básicas de informática.

Prezo: 18 € mensuais. **Descontos:** dous ou máis irmáns matriculados e empadroados pagarán 15 € mensuais por cada un/unha. Esta actividade non contará para os descontos habituais.

PINTURA PARA RAPACES/AS

Idade: A partir de 8 anos.

Lugar: Casa da Cultura ou parroquia onde haxa grupo.

Características: No caso de haber un 2º grupo pódese facer o mércores neste mesmo horario, e dependendo en que parroquia sexa aínda pode ser un pouco antes.

Prezo: 9 euros /mes.

ACTIVIDADES

+ DE 14 ANOS E ADULTOS

ACTIVIDADES FÍSICAS

ACTIVIDADES FÍSICAS +14 E ADULTOS			
	MARTES	MÉRCORES	VENRES
17:30 18:30		PILATES LANZÁ	
19:00 20:00		PILATES VISANTOÑA	
20:15 21:15		PILATES XANCEDA1	
21:45 22:45	XIMNASIA MANTEM.	PILATES XANCEDA2 21:30h	AEROZUMBA

AERO-ZUMBA

- Lugar:** Pavillón de Xanceda
- Observacións:** Prazas limitadas. Aquela persoa que falte varias veces sen xustificar será substituída por unha persoa da lista de espera.
- Características:** Exercicios físicos combinados con música.
- Prezo:** 35 euros.

PILATES

- Observacións:** Prazas limitadas (mín. 10 e máx. 15 persoas por grupo). Lista espera.
- Características:** Actividades de tensión e estiramientos para aumentar o control, a forza e a flexibilidade do corpo respectando as articulacións e as costas.
- Prezo:** 10 €/mes (pagar por trimestre). O primeiro recibo cando vos anotades. Non entra nos descontos.
- 1.º trimestre: metade de outubro, novembro e decembro: 25 euros
- 2.º trimestre: xaneiro, febreiro e marzo: 30 euros.
- 3.º trimestre: abril e maio: 20 euros.

XIMNASIA DE MANTEMENTO

- Características:** **Especial circuítos:** Exercicios físicos, circuítos forza, xogos de coordinación, bádminton, etc... co fin de gañar resistencia cardiopulmonar, forza muscular, flexibilidade articular, etc.
- Observacións:** Mínimo de 15 persoas anotadas.
- Prezo:** 35 euros.

XIMNASIA TERAPÉUTICA

- Destinatarios/as:** Persoas con mobilidade reducida ou mínima por mor dunha discapacidade recoñecida polo SERGAS.
- Lugar:** Casa da Cultura.
- Características:** Buscarase redescubrir o corpo tentando mellorar a saúde física e mental mediante o traballo do equilibrio, da postura, do ton muscular, da coordinación, da lateralidade, da comunicación, da atención, da memoria, do ritmo, da conciencia corporal, etc.
- Nota:** Anotarse na Casa da Cultura (traer un informe médico aquelas persoas que non asistiran anteriormente á actividade).
- Prezo:** 35 euros.

ACTIVIDADES CULTURAIS

PINTURA

- Idade:** A partir de 17 anos.
- Características:** Actividade familiar
*grupo onde se xunte xente.
- Prezo:** 9 euros/mes.

INFORMÁTICA BÁSICA

- Idade:** A partir de 17 anos.
- Características:** Ensinaranse nocións moi básicas de ordenador.
Acceso e busca en Internet, crear unha conta de correo electrónico e saber usala, aprender a descargar fotos dun dispositivo móbil, etc.
*grupo onde se xunte xente.
- Inscripcións:** Se estades interesados/as, inscribídevos na Casa da Cultura ou no Concello. Unha vez que se faga grupo falaremos de lugar, horario e prezo.

ACTIVIDADES PARA PERSOAS MAIORES

ACTIVIDADES FÍSICAS MAIORES

ACTIVIDADES FÍSICAS MAIORES				
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
10:00 10:50	XANCEDA	MESIA	XANCEDA	MESIA
11:00 11:50	OLAS	VISANTOÑA	OLAS	VISANTOÑA
12:00 13:00	CUMBRAOS	ALBIXOI	XIMNASIA TERAPEUTICA	BOADO

*Horario probable, dependerá do número de inscritos. Se hai poucos quitarase algunha hora.

XIMNASIA DE MANTEMENTO MAIORES

- Idade:** + de 60 anos (ou menos en función da condición física ou doenza).
- Características:** Actividades físicas para mellorar a saúde mobilizando o corpo con exercicios adaptados á idade ou doenza dos maiores. Deporte é saúde!!
Consultade co médico se podedes realizar esta actividade.
IMPORTANTE solicitar un informe médico das doenzas para adaptar os exercicios a estas.
- Prezo:** 45 euros (2 días de ximnasia a semana). 1 día/semana 35 €

XIII PROGRAMA TEMPO FÓRA PARA MAIORES

Este programa inclúe distintas actividades que están enfocadas a manter activa a mente. Ademais de realizar exercicios enfocados a traballar a atención, concentración, ...Tamén se combinarán con actividades lúdicas e amenas. Poden participar todas as persoas maiores de 60 anos do noso concello que teñan ganas de pasar un anaco agradable entre veciños/as.

Lugares e horario de “Tempo Fóra”:

TEMPO FORA			
	MARTES	MÉRCORES	XOVES
11:00	ALBIXOI		BOADO 10:30
12:15			CASTRO
15:30	CUMBRAOS	MESIA	VISANTOÑA
17:00	LANZÁ	CABRUI	OLAS

Anotarse en Servizos Sociais do Concello no 981 687 238 (Begoña ou Laura).

NOTA: Para facer a actividade necesitarase un mínimo de persoas asistentes, así que...
ANIMÁDEVOS!!

GRUPO SENDEIRISMO INCLUSIVO MESÍA

**ANOTARSE QUEN QUEIRA FACER RUTAS DE SENDEIRISMO - ANDAINAS:
DA IGUAL A TÚA CONDICIÓO OU CAPACIDADE FÍSICA,
NINGUÉN QUEDA FÓRA DESTE GRUPO SE TES GAÑAS:
¡ TOD@S TEMOS CABIDA!**

CARACTERÍSTICAS: Tentaremos promover unha saída ao mes, os sábados/festivos (según preferencias do grupo) cando o tempo o permita.

Faremos reunión con propostas e posta en común de preferencias.

Pasaremos o día fóra. O concello pagará o bus, e sendeiristas a comida que reservaremos ou levaremos bocata.

Inscricións: Na Casa da Cultura.

Grupo mínimo de 15 para empezar a organizarnos.

Datas nas que se suspenden as actividades municipais

As actividades municipais de inverno 2020/2021 comezarán na semana do 13 de outubro. Os días **festivos** non haberá actividades nin de nenos/as nin de adultos. Os días nos que se suspenderán as actividades para as **persoas adultas** son:

- Nadal: do **23 de decembro ata o 7 de xaneiro** (ambos inclusive).
- Entroido: o **15, 16 e 17 de febreiro**.
- Semana Santa, desde o **29 ao 5 de abril** (ambos os dous inclusive).
- Festivos locais: 16 de **febreiro**, Martes de Entroido
6 agosto.

As actividades infantís e xuvenís suspenderanse nas vacacións escolares (Nadal, Entroido e Semana Santa) e o s días que non haxa colexio (días propios que colle o colexio, pontes, folgas, etc.) ou que saian antes do horario habitual.

Este curso, se pola **COVID-19** hai algún positivo ou trazabilidade nalgún grupo, suspenderemos inmediatamente a actividade con ese grupo ata que Sanidade permita de novo a reincorporación con seguridade. Tamén se algunha das/os monitoras/es estiveran nestes casos. **DESCULPEN AS MOLESTIAS.**

- **IMPORTANTE:** Rexirémonos polas MEDIDAS HIXIENICO-SANITARIAS contra a COVID-19 actualizadas ao longo do curso.
- OBRIGADO USO MASCARILLA, TOMA TEMPERATURA E DESINFECCIÓN NA ENTRADA ACTIVIDADES. (Ver PROTOCOLO completo na web.)

INSCRICIÓNS E PAGOS:

PRAZO INSCRICIÓNS
DO 1 AO 8 DE OUTUBRO POR MAIL
OU NA CASA DA CULTURA.
NON PAGAR ATA NOVEMBRO PARA
CONFIRMAR FORMACIÓN DOS
GRUPOS

INSCRICIÓNS: Para poder asistir ás actividades hai que cubrir a **folha de inscrición**. Non se realizarán inscricións nin reserva de praza por teléfono. É obrigatorio entregar cuberta a **ficha de inscrición** preferentemente por mail enviandoa por correo electrónico (casadacultura@concellodemesia.gal) ou entregar na casa da cultura. O

impreso da ficha está dispoñible na Casa da Cultura, concello, e tamén se pode baixar da páxina web (preguntar antes de cubrila polos descontos no 981 687 241).

PAGOS: Non facer pagos ata NOVEMBRO e que estea confirmado o grupo. Só se devolverán os cartos cando o Concello cancele a actividade e coa entrega previa do recibo de cobro.

O prezo sinalado nas actividades é para todo o curso, a non ser que na descrición da actividade se indique o contrario.

Nas actividades que teñen unha cota mensual debes pagar por trimestres e os recibos serán recollidos pola monitora da actividade.

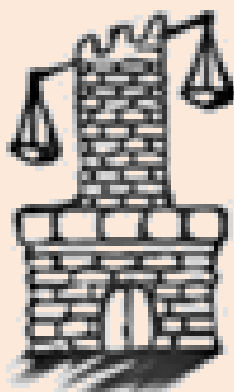
DESCONTOS, EXENCIÓNS E BONIFICACIÓNS:

- FAMILIA NUMEROSA: 50% da tarifa.
- As persoas que acrediten debidamente figurar nos rexistros do PARO: 30%.
- As persoas que acrediten a súa FALTA DE CAPACIDADE ECONÓMICA para o pagamento da tarifa correspondente segundo o informe dos Servizos Sociais do Concello de Mesía ao respecto, o 100% da cota (non pagará).
- As persoas que se inscriban en MÁIS DUNHA ACTIVIDADE: por dúas actividades o 20%, por tres actividades, o 25%. Sempre e cando ditas actividades teñan opción de desconto.
- As persoas que acrediten ter unha DISCAPACIDADE (máis do 33%), descontaráselles o 30%. Hai que presentar o certificado.
- Só se aplicará **un desconto por persoa** e os **descontos só son para as actividades anuais**, non para as saídas ou actividades puntuais.

As clases comezarán na semana do 13 de outubro, segundo o día que lles corresponda, sempre que haxa un n.º mínimo de participantes en cada actividade, senón retrasaríase o seu comezo. **Só se avisará por teléfono nas actividades que se retrasen ou se cancelen.**

Nota: é importante que aquelas persoas que deixen de asistir a algunha actividade cubran o impreso de baixa. Debes solicitarlo ao/a monitor/a da actividade.

O concello resérvase o dereito de suprimir as actividades que non alcancen o número mínimo esixido ou modificar os horarios, así coma facer máis grupos de cada actividade se o número de participantes así o require.



CONCELLO DE **MESIA**

INFORMACIÓN:

Casa da Cultura..... 981 687 241

Casa do concello (ext.3)..... 981 687 001

WEB:

www.concellodemesia.gal

FACEBOOK:

[concello mesia](#)

[deporte concello mesia](#)

COLABORAN:

