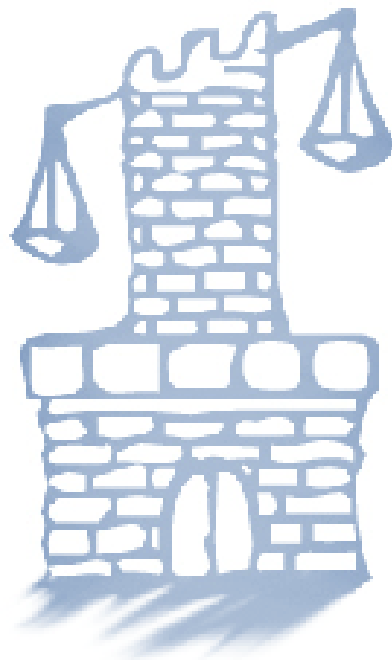


**PROGRAMA AMPLIADO**

# **Actividades Municipais 2023/2024**



**Concello de Mesía**

# ACTIVIDADES PARA NEN@S

ESCOLAS CULTURAIS			
Horas	LUNS	MARTES	VENRES
17:00		PINTURA* (16:30-17:45)	PANDEIRETA BAILE GAITA Nenos e adultos
18:00	INFORMÁTICA* Nenos/adultos	PINTURA* (18:00-19:15)	Estableceranse horarios ao coñecer os
20:00	TEMPO CONECTADOS MAIORES*		grupos según os inscritos.

\*Faranse grupos nas parroquias que se xunte xente

INGLÉS	
MARTES MAIORES	XOVES PEQUES
Grupos dende 16:15	Grupos dende 16:15
<b>Concretaranse grupos e día según as inscricións.</b>	



ESCOLAS DEPORTIVAS				
Horas	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
*RECREOS COMEDOR* 14:10 15:00	MULTIDEP. 1	XOGOS PSICOMOT PEQUEBAILE	MULTIDEP. 2	XOGOS PSICOMOT PEQUEBAILE ( ou luns)
16:00 17:30	PATÍN 2 MEDIANOS	DANZA URBANA 1 Casa da C. (16:30 h)	PATÍN 3 MAIORES	X. RÍTMICA 2 Maiores (16:20-18:20)
17:30 19:00	PATÍN 1 PEQUES	DANZA URBANA 2 Casa da C. (17:30 h)	XOGOS PSICOMOT PEQUEBAILE (Lugar a determinar 17:40h)	X. RÍTMICA 1 Peques (18:25-19:55)

# ESCOLAS DEPORTIVAS

## Pavillón do CPI Xanceda

### PATÍN 1: APRENDEMOS A PATINAR

**Caract:** A partir de 5º E.I. 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.

**Prezo:** 10 €/mes (80 € curso completo)

### PATÍN 2: PATINAXE MEDIANOS

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

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

**Prezo:** 10 €/mes (80 € curso completo)

### PATÍN 3: PATINAXE ARTÍSTICO

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

**Caract:** 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).

**Prezo:** 10 €/mes (80 € curso completo)

### MULTIDEPORTE

**Idades:** 1\_\_ 1º a 4º de primaria

2\_\_ 5º e 6º de primaria. (\*a modificar según se xunten grupos).

**Caract:** Faremos iniciación divertida a varios deportes: bádminon, voleibol, beisbol, ultimate, baloncesto, atletismo, ximnasia deportiva...

**Prezo:** 5 €/mes (40 € curso completo) Ao ser nos recreos do comedor dependemos do uso desta instalación para o resto das crianzas se hai temporal, polo que algunha semana podería non impartirse.

### XOGOS PSICOMOTORES E PEQUEBAILE

**Idade:** **Educación infantil.** Os Xoves novo grupo en lugar por determinar: 8€/mes.

**Caract:** XOGOS de habilidades motrices básicas para adquirir coordinación motriz con equilibrios, saltos, lanzamentos, xiros, etc.

PEQUEBAILE Para que collan o ritmo, xoguen coa música, se divirtan aprendendo coreografías, bailen cos/coas compañeiros/as, ...

**Prezo:** 5 €/mes no recreo (40 € curso completo). Ao ser nos recreos do comedor dependemos do uso desta instalación para o resto das crianzas se hai temporal, polo que algunha semana podería non impartirse.

### XIMNASIA RÍTMICA

**Caract:** Iniciación a ximnasia rítmica, en grupos reducidos. **A partir de 6º E.I.**

**Venres 1. Maiores 16:20 -18:20 2. Peques 18:25-19:55**

**Instalación:** Pavillón de Olas

**Prezo:** Grupo Peques: 12€/mes; Grupo Maiores: 15 €/mes.

## DANZA URBANA

**Lugar e día** : Cd Cultura os mérc. **Maiores**\_ 16:30 - 17:30 e **Medianos**\_ 17:30 – 18:30h  
**Caract**: Consiste na fusión de bailes Urbanos como o Hip-Hop o jazz con ballet clásico e a danza contemporánea. (Imparte a Compañía SSN DANCERS)  
**Idades**: De 8 a 16 anos. FARANSE 2 GRUPOS POR IDADES  
**Prezo**: 12 €/mes

# 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.

A primeira reunión para persoas interesadas nas CLASES de PREESCOLAR (0-3 non escolarizados) será ó 25 de setembro ás 17:00 horas na Casa da Cultura. Información de grupo/s mañá ou tarde, horarios, prezo, inscricións, lugar, etc.

## APRENDER INGLÉS

**Idade**: **A partir de 5º E.I.** (faranse grupos por idades).  
**Caract**: Curso orientado a adquirir un dominio práctico e útil do inglés. Traballarase principalmente a oralidade. Grupos reducidos.  
**Día** : Martes e xoves.  
**Prezo**: 2 horas/semana 35 €/mes.

## INFORMÁTICA BÁSICA PARA RAPACES/ZAS

**Idade**: A partir de 3º E.P.  
**Lugar**: Casa da Cultura ou na parroquia que xunte grupo  
**Caract**: Nesta actividade poderanse adquirir as nocións básicas de informática.  
**Prezo**: 18 €/mensuais.

## PINTURA PARA RAPACES/ZAS

**Idade**: **A partir de 5º E.I.**  
**Lugar**: Casa da Cultura ou parroquia onde haxa grupo.  
**Día**: Martes: 1º Grupo: 16:30 a 17:45h.  
2º Grupo: 18:00 a 19:15h.  
**Prezo**: 10 €/mes ( 80 € curso completo).

# ESCOLA DE MÚSICA E BAILE GALEGO



**DATA:** Os venres.

**HORARIOS:** Estableceranse horarios ao coñecer os grupos según os inscritos.

## **PANDEIRETA**

**Características:** Iniciación e perfeccionamento do instrumento de pandeireta.

**Prezo:** 12 euros/mes.

## **PANDEIRETA + BAILE**

**Características:** Iniciación a Baile e pandeireta..

**Prezo:** 18 euros/mes.

## **BAILE**

**Características:** Iniciación ao baile galego .

**Prezo:** 12 euros/mes.

# ACTIVIDADES + DE 14 ANOS E ADULTOS

## ACTIVIDADES FÍSICAS

ACTIVIDADES FÍSICAS +14 E ADULTOS			
Horas	LUNS	MÉRCORES	VENRES
18:15 19:15	PILATES LANZÁ		
19:30 20:30		PILATES VISANTOÑA	
20:40 21:40	PILATES XANCEDA	PILATES XANCEDA	
21:45 22:45	XIMNASIA MANTEM.	XIMNASIA MANTEM.	AEROZUMBA



### PILATES

**Observ:** Prazas limitadas (mín. 10 e máx. 15 persoas por grupo). Lista espera.

**Lugar:** Pavillóns de Xanceda e Visantoña, e Escola de Lanzá.

**Caract:** Actividades de tensión e estiramientos para aumentar o control, a forza e a flexibilidade do corpo respectando as articulacións e as costas.

**Prezo:** 1 días: 10 €/mes (80 € curso completo) . 2 días: 20 €/mes.

### AERO - ZUMBA

**Lugar:** Pavillón de Olas

**Caract:** Exercicios físicos combinados con música. Bailes e coreografías.

**Prezo:** 8 €/mes (64 € curso completo)

## XIMNASIA DE MANTEMENTO

**Caract:** Exercicios físicos, circuítos forza, xogos de coordinación, e deportes variados co fin de gañar resistencia, forza muscular, flexibilidade articular, etc.

**Observ:** Mínimo de 15 persoas anotadas.

**Prezo:** 10 €/mes (80 € curso completo).

## XIMNASIA TERAPÉUTICA

**Destinatari:** Persoas con mobilidade reducida ou mínima por mor dunha discapacidade recoñecida polo SERGAS.

**Lugar:** Casa da Cultura.

**Caract:** 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 €

# GRUPO DE SENDEIRISMO



**ANOTARSE QUEN QUEIRA FACER RUTAS DE SENDEIRISMO - ANDAINAS:**

Tlf. 609353115 ou mail a: [actividades@concellodemesia.gal](mailto:actividades@concellodemesia.gal)

**1ª SAÍDA:** Domingo 1 de outubro a zona de Ribeira. Comida sobre 20-25€ a pagar no bus.

Coste do Bus entre 10-15 € (En función do número de inscritos) a ingresar a semana da andaina ó confirmar que hai grupo mínimo de 20.

**CARACT:** Tentaremos continuar con 1 saída ao mes, os domingos (cando o tempo o permita. Temos xa un grupo de wasap para propostas e posta en común de preferencias.

## ACTIVIDADES CULTURAIS



### PINTURA

**Idade:** A partir de 17 anos.

**Lugar:** Casa da Cultura ou parroquia onde haxa grupo.

**Día:** Martes: 1º Grupo: 16:30 a 17:45h. 2º Grupo: 18:00 a 19:15h.

**Prezo:** 10 €/mes (80 € curso completo)

### INFORMÁTICA BÁSICA

**Idade:** A partir de 17 anos.

**Caract:** 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.

**Inscripción:** 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					
Horas	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
10:00 10:50	XANCEDA	MESIA	XANCEDA	MESIA	10:30-12:00 CACHIBOL
11:00 11:50	OLAS	VISANTOÑA	OLAS	VISANTOÑA	
12:00 13:00	XIMNASIA TERAPEUTICA	12:10 ALBIXOI*	CUMBRAOS* BOADO*	12:10 BOADO	

### XIMNASIA DE MANTEMENTO MAIORES

- Idade:** En xeral para + de 60 anos, en particular pódese acudir con menor idade: en función de doenzas ou do estado físico.
- Caract:** Actividades físicas para mellorar a saúde mobilizando o corpo con exercicios adaptados á idade ou doenza dos maiores.  
**IMPORTANTE: Consultade co médico se poderíades realizar esta actividade.** (Solicitar un informe médico das doenzas para adaptar os exercicios).
- Prezo:** 10 €/mes ( 80 € curso completo) Parroquias 2 día/semana.  
8 €/mes ( 64 € curso completo) Parroquias 1 día/semana.

### CACHIBOL. O DEPORTE PARA TODOS

- Lugar:** Pavillón de Olas.
- Caract:** Válido para todas as idades. Mellora a saúde, axuda a pasar o tempo, socializa, pon en forma e mantén a quen o practica eternamente mozo/a. Xógase con pelotas brandas, daremos pases por enriba dunha rede cara ao outro equipo, aplaudiremos ao compañeiro...
- Prezo:** 8 €/mes ( 64 € curso completo)



## XV 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
<b>11:00</b>	ALBIXOI		BOADO <b>10:40</b>
<b>12:15</b>	CABRUI		CASTRO
<b>15:30</b>	CUMBRAOS	MESIA	VISANTOÑA
<b>17:00</b>	LANZÁ		OLAS

**Anotarse** en Casa da cultura ou no teléfono 699 453 750 (Laura).

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

### DATAS NAS QUE SE SUSPENDEN AS ACTIVIDADES MUNICIPAIS

As actividades municipais de inverno 2023/2024 comezarán na semana do 2 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 e maiores** son:

- Nadal: do **22 de decembro ata o 7 de xaneiro** (ambos inclusive).
- Entroido: o **12,13 e 14 de febreiro**.
- Semana Santa, desde o **25 de marzo ao 1 de abril** (ambos os dous inclusive).  
Festivos locais: 13 de febreiro Martes de Entroido e 13 de Xuño San Antonio.

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

# INSCRICIÓNS E PAGOS:

## INSCRICIÓNS:

Cubrir a **FICHA DE INSCRICIÓN** **NON SE REALIZARÁN INSCRICIÓNS NIN RESERVA DE PRAZA POR TELÉFONO.**

É **obligatorio entregar cuberta a ficha de inscrición** do 20 ao 27 de setembro, preferentemente enviándoa por correo electrónico ou entregar na casa da cultura.

O impreso da ficha está dispoñible na Casa da Cultura, no concello, e tamén se pode baixar da páxina web.

## DATA DE PAGO DAS ACTIVIDADES\_DENDE NOVEMBRO:

Cubrir **FOLLA DE DOMICILIACIÓN**. Pagar dende o día 1 ata o 15 de novembro en **UN PAGO** ou **DOMICILIAR PAGOS MENSUALMENTE**. Outubro e Novembro irán na primeira domiciliación, despois mensual.

**Recibos de pago anuais** deberán levar no apartado **CONCEPTO: o nome do usuario e actividade/es que se pagan.**

**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.**

## DESCONTOS, EXENCIÓNS E BONIFICACIÓNS:

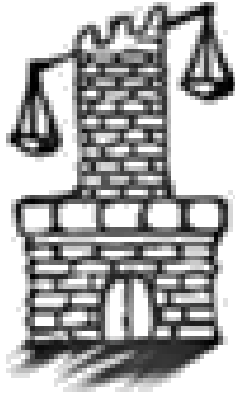
- FAMILIA NUMEROSA: 30% da tarifa.
- As persoas que acrediten ter unha DISCAPACIDADE (máis do 33%), descontaráselles o 30%. Hai que presentar o certificado.
- Só se aplicará **un desconto por persoa** e os **descontos só son para as actividades anuais**, non para as saídas ou actividades puntuais.

**Todas as clases comezarán na semana do 2 de outubro**, segundo o día que lles corresponda, sempre que haxa un nº 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, senón haberá que pagar o curso completo.**

**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:**

### **TELÉFONOS:**

Casa da Cultura..... 981 687 241  
Casa do concello (ext.3)..... 981 687 001

### **WEB:**

**[www.concellodemesia.gal](http://www.concellodemesia.gal)**

### **FACEBOOK:**

**concellodemesia**

### **CORREO ELECTRÓNICO:**

**[casadacultura@concellodemesia.gal](mailto:casadacultura@concellodemesia.gal)**

## **COLABORAN:**



**Deputación  
DA CORUÑA**



**XUNTA  
DE GALICIA**