

+
INFORMACIÓN
Actividades Municipais
2021/2022



Concello de Mesía

ESCOLA DE MÚSICA E BAILE GALEGO

ESCOLA DE MÚSICA E BAILE GALEGO	
<i>NENOS</i>	<i>ADULTOS</i>
PANDEIRETA BAILE GAITA	PANDEIRETA BAILE GAITA

DATA: Os venres.

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

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.

ACTIVIDADES PARA NEN@S

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

*Faranse grupos nas parroquias que se xunte xente

INGLÉS	
NENOS	ADULTOS
INGLES 1	B 1
INGLÉS 2	B 2

Concretaranse grupos e día según as inscricións.
ABERTO XA O PRAZO DE INSCRICIÓN



ESCOLAS DEPORTIVAS					
Horas	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
RECREOS COMEDOR	XOGOS PSICOM. E PEQUEBAILE CPI Xanceda	MULTIDEP. OU BAILE 1 (1º - 2º EP)	MULTIDEP. OU BAILE 2 (3º - 4º EP)	MULTIDEP. OU BAILE 3 (5º - 6º EP)	XIMNASIA RÍTMICA 2 Maiores (16:00-18:00)
16:00 17:30	XOGOS P. E PEQUEBAILE P.Visantoña (17:45 - 18:45)	PATÍN 1 PEQUES	PATÍN 2 MEDIANOS	PATÍN 3 MAIORES	XIMNASIA RÍTMICA 2 Peques (18:00-19:30)



ESCOLAS DEPORTIVAS

Pavillón do CPI Xanceda

PATÍN 1: APRENDEMOS A PATINAR

Características: A partir de 2º 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 habitual.

Prezo: 40 €

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: 40 €

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: 40 €

RECREOS Comedor: MULTIDEPORTE OU BAILE

Idade: Grupos por clases - burbulla: actividade cada 15 días

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

Características: A eleixir polo grupo entre Multideporte e Baile, ou alternandoo.

BAILE: Bailes e xogos combinados coa música. As clases de "aerobic" que dábamos no recreo pasarán a ser parte deste espazo alternándoo

MULTIDEPORTE: iniciación divertida a varios deportes sen contacto: bádminon, voleibol, beisbol, ultimate, atletismo, ximnasia deport...

Prezo: 15 €.

XOGOS PSICOMOTORES E PEQUEBAILE

Idade: De 1º a 3º de Educación infantil. Grupos por clases - burbulla

Lugar: CPI XANCEDA Nos recreos do comedor: activ. estimada cada 15 días.

PAVILLÓN DE VISANTOÑA: todas as semanas.

Características: XOGOS de habilidades motrices básicas para adquirir coordinación motriz con equilibrios, saltos, lanzamentos, xiros, golpes, ...

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

Prezo: 15€ (CPI Xanceda), 30 € (Visantoña).

XIMNASIA RÍTMICA

Características: Iniciación a ximnasia rítmica, en grupos reducidos. A partir de 5 anos.

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

A primeira reunión para persoas interesadas nas CLASES de PREESCOLAR (0-3 non escolarizados) será ó 27 de setembro ás 16:30 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. Traballárase principalmente a oralidade. Grupos reducidos.

Prezo: - clases de 1 hora/semana 18 €/mes.
- clases de 2 horas/semana 36 €/mes.
Nesta actividade solo se aplicará o desconto por dous irmáns na mesma actividade (1h/15€ - 2h/30€).

INFORMÁTICA BÁSICA PARA RAPACES/ZAS

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 pagarán 15 €/mensuais por cada un/unha. Esta actividade non contará para os descontos habituais.

PINTURA PARA RAPACES/ZAS

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 €/mes.

ACTIVIDADES

+ DE 14 ANOS E ADULTOS

ACTIVIDADES FÍSICAS

ACTIVIDADES FÍSICAS +14 E ADULTOS			
Horas	LUNS	MÉRCORES	VENRES OU XOVES
18:15 19:15		PILATES LANZÁ	
19:30 20:30		PILATES VISANTOÑA	
20:45 21:45		PILATES XANCEDA	
21:30 22:30	XIMNASIA MANTEM. 22:00	XIMNASIA MANTEM. 21:45h	AEROZUMBA

AERO - ZUMBA

Lugar: Pavillón de Xanceda
Observacións: Prazas limitadas
Características: Exercicios físicos combinados con música.
Prezo: 45 €.

PILATES

Observacións: Prazas limitadas (mín. 10 e máx. 15 persoas por grupo). Lista espera.
Lugar: Pavillóns de Xanceda e Visantoña, e Escola de Lanzá.
 Por restriccións Covid-19, de momento non podemos facer en locais pequenos.

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 en NOVEMBRO.**
Non entra nos descontos.
 1.º trimestre: outubro, novembro e decembro: 30 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: 45 €.

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 €. Non pagar ata o comezo da actividade.

ACTIVIDADES CULTURAIS

PINTURA

Idade: A partir de 17 anos.

Características: Actividade familiar
*grupo onde se xunte xente.

Prezo: 9 €/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.

Inscricións: 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
12:10 13:10	CUMBRAOS	ALBIXOI	XIMNASIA TERAPEUTICA	BOADO
16:00 17:30	CACHIBOL			

*Horario probable: **dependerá do número de inscritos.**
Se hai poucos quitarase 1 hora. Se hai moitos, dividiremos o grupo en 2 para cumprir restricións Covid-19 nos locais pequenos.

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.
- Características:** Actividades físicas para mellorar a saúde mobilizando o corpo con exercicios adaptados á idade ou doenza dos maiores.
Consultade co médico se poderiades realizar esta actividade. (Solicitar un informe médico das doenzas para adaptar os exercicios a éstas).
ESPECIAL OLAS: Pavillón de Olas nun inicio; vai haber obras, polo que pasaremos ao local da escola o resto do curso.
- Prezo:** 45 € (2 días/semana). 35 € (1 día/semana).

CACHIBOL. O DEPORTE PARA TODOS

- Lugar:** Pavillón de Olas nun inicio; vai haber obras, polo que pasaremos ao de Visantoña o resto do curso.
- Características:** 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:** 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 DE SENDEIRISMO INCLUSIVO MESÍA

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

CARACTERÍSTICAS: Tentaremos continuar con 1 saída ao mes, os domingos ou sábados (según preferencias do grupo) cando o tempo o permita. Temos xa un grupo de wasap para propostas e posta en común de preferencias.

Cando as restriccións o permitan pasaremos o día fóra. O concello pagará o bus, e sendeiristas a comida que reservaremos ou levaremos bocata.

De momento as Rutas seguirán sendo de mañan e volta a comer. Actualmente estamos facendo o Camiño Inglés por etapas.

Inscricións: Na Casa da Cultura.

DATAS NAS QUE SE SUSPENDEN AS ACTIVIDADES MUNICIPAIS

As actividades municipais de inverno 2021/2022 comezarán na semana do 4 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 **28 de febreiro, 1 e 2 de marzo**.
 - Semana Santa, desde o **11 ao 18 de abril** (ambos os dous inclusive).
- Festivos locais: 1 de marzo 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.

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, E DESINFECCIÓN NA ENTRADA ACTIVIDADES. (Ver PROTOCOLO completo na web.)

INSCRICIÓNS E PAGOS:

PRAZO INSCRICIÓNS
DO 23 AO 29 DE SETEMBRO 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 **obligatorio entregar cuberta a ficha de inscrición** preferentemente enviándoa 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/pagar polos descontos).

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:

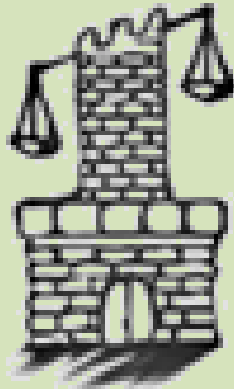
- FAMILIA NUMEROSA: 50% da tarifa.
- As persoas que acrediten debidamente figurar nos rexistros do PARO: 30%.
- As persoas que acrediten a súa FALTA DE CAPACIDADE ECONÓMICA para o pagamento da tarifa correspondente segundo o informe dos Servizos Sociais do Concello de Mesía ao respecto, o 100% da cota (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.

Todas as clases comezarán na semana do 4 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, senon haberá que pagar o curso completo.** (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

TELÉFONOS:

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

WEB:

www.concellodemesia.gal

FACEBOOK:

concellodemesia
deporteconcellomesia

COLABORAN:



**XUNTA
DE GALICIA**