

## Actividade Físico-Deportiva para menores

### +EF (Concello Activo)

Actividade destinada a nen@s nados entre o ano 2020 e 2010, ambos incluídos, co obxectivo do reforzo da mellora da condición física e da saúde. Para máis información consulte co Departamento de Deportes do Concello de Camariñas e/ou no telf. 665 134 152

**Camariñas:** xoves, 16:00 - 16:45h (infantil e 1º - 2º primaria) e 17:00 - 17:45h (3º - 6º primaria)

**A Ponte do Porto:** martes, 16:00 - 16:45h (infantil e 1º - 2º primaria) e 17:00 - 17:45h (3º - 6º primaria)

Os horarios e a conformación dos grupos poden variar en función da demanda.

Taxa: 8 €/mes

### Escola de Fútbol Concello de Camariñas Juan Cabrejo

**Organiza:** a Escola de Fútbol Juan Cabrejo en colaboración co Concello de Camariñas, no Campo Municipal de Fútbol Hermanas Patiño.

**Categorías:** desde biberón (2020) ata xuvenil (2006), femininas e masculinas.

**Información e inscricións:** escoladefutbolcamarinas@gmail.com

### Club Balonmán de Camariñas

**Organiza:** o Club Balonmán Camariñas en colaboración co Concello de Camariñas, no Pavillón Municipal Víctor Vigo de Camariñas e Pavillón Municipal de Ponte do Porto.

**Categorías:** desde biberón (2020) ata xuvenil (2006), femininas e masculinas.

**Información e inscricións:** no telf. 663 919 864 ou en balonmancamarinas@gmail.com

### Actividades Náuticas

Cursos de iniciación, intermedios e perfeccionamento surf e bodyboard.

**Información e inscricións** no telf. 665 051 031

**Organiza:** Ubuntu Life.

### Club Náutico de Camariñas

**Kadrez:** niveis de iniciación/básico e medio/avanzado.

**Información** no telf. 649 710 828

**Información de contacto** no telf. 662 519 133 ou na oficina de Deportes do Concello.

### Judo

**Organizan:** ANPA do Colexio O Areal de Camariñas e ANPA CEIP da Ponte do Porto a través do Judo Club Ximnasio Fibra.

**Idades:** desde biberón (2020) ata adultos/as.

**A Ponte do Porto:** luns e mércores, de 15:15 - 16:00h e 16:00 - 16:45h, no Pavillón Municipal de Ponte do Porto ou no CEIP da Ponte do Porto.

**Camariñas:** luns e mércores, 17:00 - 17:45h e 17:45 - 18:30h, no Colexio O Areal de Camariñas.

### Tenis de Mesa

**Organiza:** ANPA do Colexio O Areal de Camariñas.

**Máis información:** ANPA do Colexio O Areal de Camariñas.

**Horarios:** martes e xoves de 19:00 - 20:30h.

### Patinaxe

**Organiza:** ANPA do Colexio O Areal de Camariñas.

**Máis información:** ANPA do Colexio O Areal de Camariñas.

**Horarios:** luns e mércores de 15:50 - 16:50h.



## Inscricións para as Actividades Municipais

O prazo de inscrición remata o 29 de setembro.

#### Información

• **Biblioteca municipal:** de luns a venres en horario de 9:00 a 13:30h. Telf. 665 134 490. Email: [cultura@camarinas.net](mailto:cultura@camarinas.net)

• **Despacho de deportes** na Casa do Concello: de luns a venres en horario de 9:00 a 14:00h. Telf. 665 134 152. Email: [deportes@camarinas.net](mailto:deportes@camarinas.net)

**Xeito de pago para as actividades municipais, NON para as actividades dos clubs e ANPAS:**

• O usuario deberá solicitar unha carta de pago no departamento de deportes ou biblioteca.

• Se o usuario non comunica a **baixa** voluntaria esixiráselle o **pago anual** da actividade na que está inscrito. **Non se paga xaneiro en compensación da anulación de actividades en días non lectivos nas actividades culturais.**

#### Taxas:

##### III. Actividades físico-deportivas municipais:

• III.1. por inscrición nunha actividade físico-deportiva de grupo (ximnasia de mantemento, relaxgym, pilates, ioga, balonmán, fútbol, psicomotricidade,...), por persoa e mes: 12€.

• III.2. por inscrición en máis dunha actividade física de grupo, por actividade, persoa e mes: 10€ por cada actividade.

• III.3. por inscrición na actividade física de mellora da saúde de adultos, por persoa e mes: 15€.

• III.4. por inscrición na actividade física de mellora da saúde infantil, por persoa, día da semana e mes: 8€.

##### IV. Escolas culturais municipais:

• VI.1. por inscrición por cada instrumento de música tradicional (gaita, bombo, tambor, pandeireta, acordeón...), por persoa e mes: 8€.

• VI.2. por inscrición na escola de palillo, por cada día da semana, por persoa e mes: 5€.

• VI.3. por inscrición nunha sesión de baile, por persoa e mes: 8€.

• VI.4. por inscrición en máis dunha sesión de baile, por persoa, sesión e mes: 6€.

• VI.5. por matrícula en instrumento musical: canto, piano, guitarra, batería e vento-metal: 50€.

##### Bonificación nas taxas:

• Non pagarán: os perceptores de RISGA ou con informe favorable á exención de Servizos Sociais. O terceiro ou máis fillos dunha familia numerosa.

• Os maiores de 65 anos gozarán dun 50% de bonificación nas actividades fisicodeportivas.

• Gozarán de exención do pagamento das taxas das actividades que realice o terceiro ou máis fillos dunha familia numerosa.


#### Inicio das actividades:

2 de outubro en función do horario que se indica no folleto.

## Programa de Actividades Culturais e Deportivas 2023-2024



Concello de  
**Camariñas**  
A Coruña

 [concellodecamariñas](https://www.facebook.com/concellodecamariñas)  
[www.camarinas.net](http://www.camarinas.net)



## Música, Baile e Palillo para todas as idades

### Música Moderna

**Música e movemento:** Para nados entre o ano 2017 e 2019 inclusive. Mínimo 6 persoas, máximo 9. Prezo: 10 €/mes a pagar a Sonora Escuela Musical.

**Luns, grupo 6 anos de 16:00 - 17:00h, grupo 5 anos de 17:00 - 18:00h, grupo 4 anos de 18:00 - 19:00h, na Casa de Pedra (Camiariñas)**

**Linguaxe musical - guitarra - piano - batería - canto/técnica vocal**

A partir dos 7 anos, nados no 2016 ou antes.

Prazas limitadas. Clases para só 2 persoas por grupo. Matrícula: 50 €/ano máis 20 €/mes a pagar a Sonora Escuela Musical. Inclúe 45 minutos semanais dunha especialidade e 45 minutos semanais de clase grupal de linguaxe musical. Terán prioridade os alumnos do curso anterior.

**Linguaxe musical:** mércores de 16:00 - 19:00h na Casa de Pedra.

**Instrumentos:** Casa de Pedra. Camiariñas.

**Guitarra:** luns, grupos a partir das 15:15h

**Piano:** luns e mércores, grupos a partir das 15:15h

**Batería:** mércores a partir das 15:00h

**Canto/técnica vocal:** mércores de 19:15 - 20:45h



### Música Tradicional

A partir dos 7 anos, nados no 2016 ou antes.

**Gaita - acordeón - bombo - tambor - pandeireta**

Prazas limitadas. Taxa: 8 €/mes por instrumento. Terán prioridade os alumnos matriculados no curso anterior. Obrigatorio asistir a ensaios xerais.

**Camiariñas:** martes e xoves, grupos a partir das 16:00h, na Casa de Pedra.

**Camelle:** luns, grupos a partir das 16:00h, Museo de Man.

### Baile

Grupos de 6 persoas mínimo. Taxa: unha sesión de baile 8 €/mes, inscrición en máis dunha sesión de baile 6 €/mes. Inclúe danza coreográfica, baile en parella, baile moderno e baile galego.

### Danza Coreográfica

**Introdución á danza (3 a 5 anos),** venres, 17:00 - 18:00h, Casa de Pedra.

**Danza Coreográfica (7 a 14 anos),** venres, 18:00 - 19:00h, Casa de Pedra.

**Danza Coreográfica adultos a partir de 15 anos incluído,** sábado, 16:30 - 17:30h, Casa de Pedra.

### Baile Latino e Salón en Parella (16 ou + anos)

Venres, 19:00 - 20:00h, Casa de Pedra.

### Baile Moderno (a partir de 6 anos, nados 2017)

**Baile Moderno nivel 1,** sábado, 11:30 - 12:30h, Casa de Pedra.

**Baile Moderno nivel 2,** sábado, 12:30 - 13:30h, Casa de Pedra.

### Baile Galego

**A Ponte do Porto**

**Baile galego a partir dos 6 anos, nados 2017**

Sábado, de 16:00 - 17:00h, Centro Cultural.

**Camiariñas**

**Baile galego (6 a 11 anos),** sábado, 17:30 - 18:30h, Casa de Pedra.

**Baile galego (12 a 17 anos),** sábado, 18:30 - 19:30h, Casa de Pedra.

**Baile galego adultos (18 anos ou +),** sábado, 19:30 - 20:30h, Casa de Pedra.



### Coro Municipal

**Habaneiras - cancións populares - etc...**

Ampliación do coro para homes e mulleres a partir dos 18 anos.

**Camiariñas: luns e mércores** na Casa de Pedra de 20:00 - 22:00h



### Encaixe de Camariñas (Palillo)

Taxa: Un día á semana 5 €/mes. Grupo mínimo de 6 persoas.

**GRUPO MAIORES a partir de 12 anos, nados no 2011**

**Camiariñas:** luns de 17:00 - 19:00h, aula Raquel Moreira.

**A Ponte do Porto:** mércores de 18:30 - 20:30h, Centro Cultural.

**Camelle:** venres de 18:00 - 20:00h, no Museo de Man.

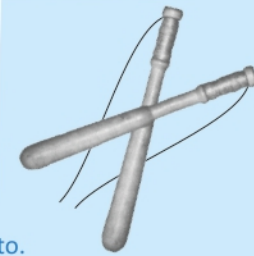
**GRUPO NEN@S (2017-2012) a partir de 6 anos**

**A Ponte do Porto:** martes de 15:15 - 16:45h, CEIP Ponte do Porto.

**Xaviña:** martes de 17:00 - 18:30h, Casa da Sociedá.

**Camiariñas:** xoves de 16:30 - 18:00h e de 18:00 - 19:30h, aula Raquel Moreira.

**Camelle:** venres de 17:00 - 18:00h, Museo de Man.



### Biblioteca

Obradoiro de animación á lectura **Tatú.**

Do 25 de setembro ao 15 de novembro.

Dirixido a nen@s a partir de 3 anos e xuventude. Grupos diferenciados por idade.

Máximo 10 persoas/grupo. De luns a xoves a partir das 17:00h

Gratuito.

Inscricións na biblioteca municipal.



### Inglés

Organiza: **ANPA do Colexio O Areal de Camiariñas.**

Luns a partir das 16:00h no CIE.

Máis información: **ANPA do Colexio O Areal de Camiariñas.**



### Informática

Organiza: **ANPA do Colexio O Areal de Camiariñas.**

Mércores de 16:00 - 18:00h no CIE.

Alumnos/as de 4º, 5º e 6º con ordenador portátil.



### ANPA do CEIP O Areal (só para socios da ANPA)

Organiza: **ANPA do Colexio O Areal de Camiariñas.**

Robótica, deseño de videoxogos, bright minds, ciencia e manualidades divertidas.

**Actividades exclusivas para socios da ANPA de Camiariñas.**



### SERVIZOS SOCIAIS

#### Taller de Memoria

Destinado a persoas de 60 ou máis anos ou con diagnóstico médico que indique a necesidade dos talleres se son menores de 60 anos. **Actividade gratuíta.**

Mínimo de 10 persoas para levalo a cabo en calquera das parroquias do Concello.

En horario de mañá un día á semana en cada unha das parroquias.

Prazo de inscrición ata o 11 de outubro na Casa de Pedra.



## Actividade Físico-Deportiva para adultos

### Ximnasia de Mantemento

Para idades entre 16 e 59 anos (2 días de actividade). Grupo mínimo de 8 persoas. Taxa: 12 €/mes. Persoas de 65 ou máis anos bonificación do 50%.

**Camiariñas:** luns e xoves, de 20:00 - 20:45h, no Pavillón.

**A Ponte do Porto:** martes e xoves, de 19:00 - 19:45h, no Pavillón.

**Camelle:** luns e venres, de 19:00 - 19:45h, no Museo de Man.

**Arou:** dous días á semana, no Centro A Estivada.

**Xaviña:** luns e xoves, de 17:00 - 17:45h, na Casa da Sociedá.



### RelaxGim

A partir de 60 anos (2 días de actividade). Grupo mínimo de 8 persoas.

Taxa: 12 €/mes. Persoas de 65 ou máis anos bonificación do 50%.

**Camiariñas:** martes e venres, de 10:00 - 10:45h, na Casa de Pedra.

**A Ponte do Porto:** luns e xoves, de 10:00 - 10:45h, no Centro Cultural.



### Pilates

A partir de 16 anos (2 días de actividade). Grupo mínimo de 8 persoas.

Taxa: 12 €/mes. Persoas de 65 ou máis anos bonificación do 50%.

**Camiariñas: 1ª quenda (intensidade baixa):** martes, de 17:00 - 17:45h (Pavillón ou no colexio), e venres de 16:00 - 16:45h, na Casa de Pedra.

**2ª quenda (intensidade alta):** martes, de 20:00 - 20:45h (Pavillón ou no colexio), e venres, de 20:00 - 20:45h, na Casa de Pedra.

Horario de mañá, martes e xoves de 11:00 - 11:45h, na Casa de Pedra.

**A Ponte do Porto:** luns e venres, de 18:00 - 18:45h, no Centro Cultural.

**Camelle:** martes e xoves, de 18:00 - 18:45h, no Museo de Man.

**Xaviña:** venres, de 17:00 - 17:45h, na Casa da Sociedá.



### Ioga

A partir de 16 anos (2 días de actividade). Grupo mínimo de 8 persoas.

Taxa: 12 €/mes. Persoas de 65 ou máis anos bonificación do 50%.

**Camiariñas: 1ª quenda:** luns e mércores, de 9:30 - 10:15h; **2ª quenda:** luns e mércores, de 10:15 - 11:00h, na Casa de Pedra.

**A Ponte do Porto:** martes e xoves, de 17:00 - 17:45h, no Centro Cultural ou no Pavillón.

**Camelle:** luns e mércores, de 11:15 - 12:00h, no Museo de Man.

**Xaviña:** martes, de 16:00 - 16:45h, na Casa da Sociedá.



### Concello Activo Sénior

Destinado a persoas con dificultades físico-motoras; derivadas polo seu médico de familia e con informe asinado polo mesmo. Horario e lugar por determinar en función da demanda. 2 días de actividade.

Grupos mínimos de 4 persoas e máximo de 10. Para máis información consulte co Departamento de Deportes do Concello de Camiariñas e/ou no telf. 665 134 152.

**Camiariñas, Xaviña, A Ponte do Porto e Camelle.**

**Mércores e venres, en horario de mañá.**

Taxa: 15 €/mes. Persoas de 65 ou máis anos bonificación do 50%.

