

# ACTIVIDADES PARA ADULTOS

## ACTIVIDADES DIRIXIDAS EN CARNOTA

- **Idades:** maiores de 16 anos
- **Horario:** martes e xoves de 19:30 a 22:30
- **Instalación:** Pavillón de Carnota
- **Prezo:** 10 €
- **Monitor:** María

## ACTIVIDADES DIRIXIDAS EN LARIÑO

- **Idades:** maiores de 16 anos
- **Horario:** martes e xoves de 16:30 a 18:30
- **Instalación:** Centro Social "Xosé de Torea"
- **Prezo:** 10 €
- **Monitor:** María

## XIMNASIA DE MANTEMENTO

- **Idades:** adultos
- **Horario:** luns de 20:45 a 21:45
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo
- **Prezo:** 5 €
- **Monitor:** Fernando

## XIMNASIA DE MANTEMENTO SÉNIOR

- **Idades:** maiores de 65 anos
- **Horario:** luns e mércores de 17:30 a 18:30
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo
- **Prezo:** 10 €
- **Monitor:** Fernando

## VOLEIBOL

- **Idades:** nados a partir de 2000
- **Horario:** xoves de 19:00 a 20:00
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo
- **Prezo:** 15 € \*
- **Monitor:** Federación Galega de Voleibol

## AXEDREZ

- **Idades:** nados a partir de 2013
- **Horario:** venres de 19:00 a 20:00
- **Instalación:** Biblioteca
- **Prezo:** 15 € \*
- **Monitor:** Club Cabo Tourián

### Máis información e inscricións:

981 857 032

[www.carnota.gal](http://www.carnota.gal)

Concello de Carnota (páxina)

[fernando.garcia@carnota.gal](mailto:fernando.garcia@carnota.gal)  
[maria.leston@carnota.gal](mailto:maria.leston@carnota.gal)

Pagos (entre o 1 e 10 de cada mes)  
ES84 2080 0334 8731 1000 0035

# PROGRAMACIÓN DEPORTIVA 2018/2019



## CONCELLO DE CARNOTA

*Departamento de Deportes*



# ACTIVIDADES PARA NENOS

## PATINAXE INFANTIL

- **Idades:** nados entre 2012 e o 2014
- **Horario:** martes de 18:30 a 19:30
- **Instalación:** Pavillón de Carnota
- **Prezo:** 5€
- **Monitor:** María

## PATINAXE INICIACIÓN

- **Idades:** nados entre 2008 e o 2011
- **Horario:** martes e xoves de 16:30 a 17:30
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo
- **Prezo:** 10 €
- **Monitor:** Fernando

## PATINAXE PERFECCIONAMENTO

- **Idades:** nados entre 2001 e o 2007
- **Horario:** mércores de 18:30 a 19:30; e xoves 20:45 a 21:45
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo
- **Prezo:** 10 €
- **Monitor:** Fernando

## PREDEPORTE

- **Idades:** nados entre 2012 e o 2015
- **Horario:** mércores de 16:30 a 17:30
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo
- **Prezo:** 5 €
- **Monitor:** Fernando

## ATLETISMO \*\*\*\*

- **Idades:** nados entre 2007 e o 2010
- **Horario:** luns de 16:30 a 17:30
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo
- **Prezo:** 5 €
- **Monitor:** Fernando

## VEN BAILAR CON NÓS!

- **Idades:** nados entre 2001 e o 2010
- **Horario:** xoves de 18:30 a 19:30
- **Instalación:** Pavillón de Carnota
- **Prezo:** 5 €
- **Monitor:** María

## BADMINTON \*\*\*\*

- **Idades:** nados entre 2003 e o 2010
- **Horario:** luns de 19:30 a 20:30
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo
- **Prezo:** 5 €
- **Monitor:** Fernando

## FÚTBOL: CATEGORÍA BIBERÓN E PREBENXAMÍN \*\*\*\*

- **Idades:** nados entre o 2011 e 2015
- **Horario:** martes e xoves de 17:30 a 18:45
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo e campo de fútbol de Lombáns
- **Prezo:** 10 €
- **Monitor:** Fernando e Marcos Domínguez

## FÚTBOL: CATEGORÍA BENXAMÍN \*\*\*\*

- **Idades:** nados entre o 2009 e 2010
- **Horario:** luns de 18:30 a 19:30; e martes e xoves de 19:00 a 20:15
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo e campo de fútbol de Lombáns
- **Prezo:** 10 €
- **Monitor:** Fernando e Marcos Domínguez

## FÚTBOL: CATEGORÍA ALEVÍN E INFANTIL \*\*\*\*

- **Idades:** nados entre o 2005 e 2008
- **Horario:** luns, martes e xoves de 19:00 a 20:15
- **Instalación:** Campo de fútbol de Lombáns
- **Prezo:** 10 €
- **Monitor:** Fernando e Marcos Domínguez.

## XADREZ

- **Idades:** nados a partir do 2013
- **Horario:** venres de 19:00 a 20:00
- **Instalación:** Biblioteca
- **Prezo:** 15 € \*
- **Organiza:** Club Cabo Touriñán

## BALLET

- **Idades (grupo 1):** nados entre 2012 e o 2014
- **Horario:** xoves de 18:00 a 19:30
- **Idades (grupo 2):** nados entre 2006 e o 2011
- **Horario:** martes de 18:00 a 19:30
- **Instalación:** Ximnasio do CEIP de Carnota
- **Prezo:** 10 € \*
- **Organiza:** Ana Formoso

## BALONCESTO

- **Idades:** nados a partires do 2013
- **Horario:** luns e mércores de 16:30 a 18:00
- **Instalación:** Pavillón de Carnota
- **Prezo:** 15 € \*
- **Organiza:** A.C. de Baloncesto da Costa da Morte

## VOLEIBOL

- **Idades:** nados a partires do 2013
- **Horario:** xoves de 19:00 a 20:00
- **Instalación:** Pavillón de Lamas de Castelo
- **Prezo:** 15 € \*
- **Organiza:** Federación Galega de Voleibol

## TAEKWONDO

- **Idades:** a partir do 2013
- **Horario:** mércores de 16:30 a 18:30
- **Instalación:** Ximnasio do IES Lamas de Castelo
- **Prezo:** 15 € \*
- **Organiza:** Club Arte de Movemento

\* A cota aboarase directamente ó club/federación pertinente

\*\*\*\* Participa no campionato escolar