

QUEIMAGRAXAS

HORARIO: luns e xoves de 19:30 a 20:15
INSTALACIÓN: Pavillón de Carnota
COTA: 20€**

XIMNASIA DE MANTEMENTO SUAVE

HORARIO:
Martes e venres de 10:00 a 11:00
ou
Luns de 18:00 a 19:00 e
xoves de 16:00 a 17:00
INSTALACIÓN: Pavillón de Lamas de Castelo
COTA: 10€

“
** A cota aboarase
directamente ao
monitor/a
”

A organización resérvase o dereito de
suspender actividades ou modificar
horarios



CONTACTO:

647 459 445
deportes@carnota.gal
www.carnota.gal



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

Reserva de praza por rigorosa orde
de inscrición

Organizan



Colabora



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CONCELLO DE CARNOTA



PARA A RAPAZADA!

BAILE ACTIVO

IDADES: de 3 a 15 anos

HORARIO:

De 3 a 8 anos: venres de 18:00 a 19:00

De 9 a 15 anos: venres de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN: Pavillón de Carnota

COTA: 15€**

FÚTBOL - FÚTBOL SALA

IDADES: a partir dos 3 anos

HORARIO:

Biberóns: luns e mércores de 17:00 a 18:00

INSTALACIÓN: Pavillón de Lamas de Castelo

Prebenxamíns: luns e mércores de
18:00 a 19:30

Benxamíns: martes e xoves de 17:30 a 19:00

Alevíns: martes e xoves de 19:00 a 20:30

Infantís: luns e mércores de 19:30 a 21:00

Cadetes: mércores 19:30 a 21:00 e
venres de 18:00 a 19:30

INSTALACIÓN: Campo de Fútbol de Lombáns

COTA: 10€

PATINAXE

IDADES: a partir dos 3 anos

HORARIO:

De 3 a 6 anos: luns de 16:00 a 17:00

De 7 a 11 anos: luns de 19:00 a 20:00

De 12 a 16 anos: luns de 20:00 a 21:00

INSTALACIÓN: Pavillón de Lamas de Castelo

COTA: 5€

PSICOMOTRICIDADE

IDADES: de 3 a 6 anos

HORARIO: os martes de 16:00 a 17:00

INSTALACIÓN: Pavillón de Lamas de Castelo

COTA: 5€

TAEKWONDO

IDADES: a partir dos 3 anos

HORARIO: mércores de 16:30 a 17:30 ou de
17:30 a 18:30

INSTALACIÓN: Pavillón de Carnota

COTA: 20€*

**PARA ADOLESCENTES E
ADULTOS/AS!**

BAILE ACTIVO

HORARIO: martes de 20:30 a 21:15

INSTALACIÓN: Pavillón de Carnota

COTA: 15€**

HIPOPRESIVOS

HORARIO: venres de 20:15 a 21:00

INSTALACIÓN: Pavillón de Carnota

COTA: 20€**

PILATES

HORARIO: martes de 21:15 a 22:00

INSTALACIÓN: Pavillón de Carnota

COTA: 15€**

TONIFICACIÓN

HORARIO: luns e xoves de 20:15 a 21:00

INSTALACIÓN: Pavillón de Carnota

COTA: 20€**

