



Verán

2025

ACTIVIDADES

**DEPORTIVAS
E CULTURAIS**



CONCELLO DE
ABEGONDO



Deputación
DA CORUÑA



CORRESPONSABLES



XUNTA
DE GALICIA



NORMAS XERAIS

IMPORTANTE!

- Hai un seguro obrigatorio de **8 € válido** para todas as escolas municipais. Válido ata o 31/08/2025.
- As altas ou baixas nas actividades tramitaranse pola **sede.abegondo.gal** ou polo **Rexistro Municipal** cubrindo a folia de inscrición. No Concello poden darse de alta no sistema Cl@ve para poder empregar a sede electrónica municipal.
- En caso de haber máis inscricións que prazas terán preferencia as persoas empadroadas.

A FORMA DE PAGO PODERÁ SER:

- Mensual (obrigatorio domiciliadas).
- Curso completo (Xullo + Agosto).
- As familias numerosas e maiores de 65 terán un desconto do 15 %.
- As persoas con discapacidades igual ou superior ao 33 % (acreditar) terán un desconto do 15 %. Acreditar co certificado do grao de discapacidade da Xunta de Galicia.

OS BONOS NON ESTÁN SUXEITOS AOS DESCONTOS

- No caso de ter dereito a máis dun desconto só se aplicará un deles e non son acumulables.
- Aquelas persoas que teñan máis de dúas cotas pendentes, consideraranse baixa automática da actividade.

O CONCELLO RESÉRVASE O DEREITO DE COMEZAR, SUSPENDER OU MODIFICAR HORARIOS ATENDENDO AO NÚMERO DE INSCRITOS OU NECESIDADES DO SERVIZO. NESTES CASOS OS ADESTRADORES E MONITORES DAS ACTIVIDADES INFORMARÁN AS PERSOAS USUARIAS.

MÁIS INFORMACIÓN:

CONCELLO: 981 647 909

www.abegondo.gal

DEPORTES

DEPORTES:

deportes@abegondo.gal (Atende Whatsapp)

PAVILLÓN: 630 404 667

<https://www.facebook.com/deportes.abegondo/>



CULTURA

cultura@abegondo.gal

<https://www.instagram.com/culturaeducacionabegondo>

Facebook Cultura Abegondo Concello de Abegondo

BIBLIOTECA: 981 669 266

biblioteca@abegondo.gal

AULA LÚDICA: 681 228 696 (Atende whatsapp)



@CULTURAEDUCACIONABEGONDO

PISCINA

APERTURA:
DO 21 DE XUÑO ATA
07 DE SETEMBRO

CURSOS DE NATACIÓN

Para nen@s a partir de 3 anos (2021)

Prazas limitadas a 10 alumnos por clase

O prezo por quenda é de 10 € (o pago será único independentemente das quendas nas que se apunte). Os alumnos poderán inscribirse en varias quendas

1.^a QUENDA

30 xuño ao
11 de xullo

2.^a QUENDA

14 ao 24 de xullo

3.^a QUENDA

28 xullo ao
8 de agosto

4.^a QUENDA

11 ao 22 de agosto

Luns • Martes • Xoves • Venres

12:00 h a 12:30 h

5 a 7 anos

8 a 10 anos

12:45 h a 13:15 h

3 a 4 anos

5 a 7 anos

13:30 h a 14:00 h

6 a 8 anos

9 a 12 anos

NORMAS CURSO DE NATACIÓN

- Os alumnos deberán chegar co bañador posto para realizar a clase.
- A entrada e saída será pola porta principal.
- As persoas adultas que queiran nadar de maneira deportiva o horario será de 12:00 h a 14:15 h sempre con cita previa, nun carril.

HORARIO PISCINA: 12:00 h a 20:00 h

A entrada da piscina ten un custo de
1€ /día (nenos) - 2 € /día (adultos)

Pagarase na entrada en metálico ou por TPV

CLAUSURA
ESCOLAS MUNICIPAIS
DE NATACIÓN

29 DE AGOSTO
FESTA CON
INCHABLES
HORARIO DE MAÑÁ



VISITA
MÉRCORES 30 DE XULLO
AO AQUAPARK
EN CERCEDA

As rapazas e rapaces que teñan 8 anos ou máis poderán asistir gratuitamente ao Aquapark de Cereda. Hai 55 prazas dispoñibles. Terán prioridade os alumnos e alumnas das actividades municipais tanto culturais como deportivas. Inscripción no Concello.

Obrigatorio saber nadar.
Horario de tarde: 16:00 h a 20:00 h

CAMPUS DE VERÁN 2025

CAMPUS DE FÚTBOL DEPORCAMPUS

Horario: de 10:00 h a 14:00 h



DEPOR
CAMPUS **CABREIROÁ**

ABEGONDO

VERÁN 2025

1. ^a Semana	23 ao 27 de xuño
2. ^a Semana	30 de xuño ao 4 de xullo
3. ^a Semana	7 ao 11 de xullo
4. ^a Semana	14 ao 18 de xullo
5. ^a Semana	21 ao 24 de xullo
6. ^a Semana	28 de xullo ao 1 de agosto

De 10:00 h a 14:00 h

INSCRÍBETE
ATA O 21/06 ÁS 12:00 H

PRAZAS
LIMITADAS

120

<http://deporcampus.rcdeportivo.es/>

Gratuito para os xogadores da escola municipal
de fútbol na tempada 2024-2025

CAMPUS DE XIMNASIA RÍTMICA

Horario: de 10:00 h a 14:00 h



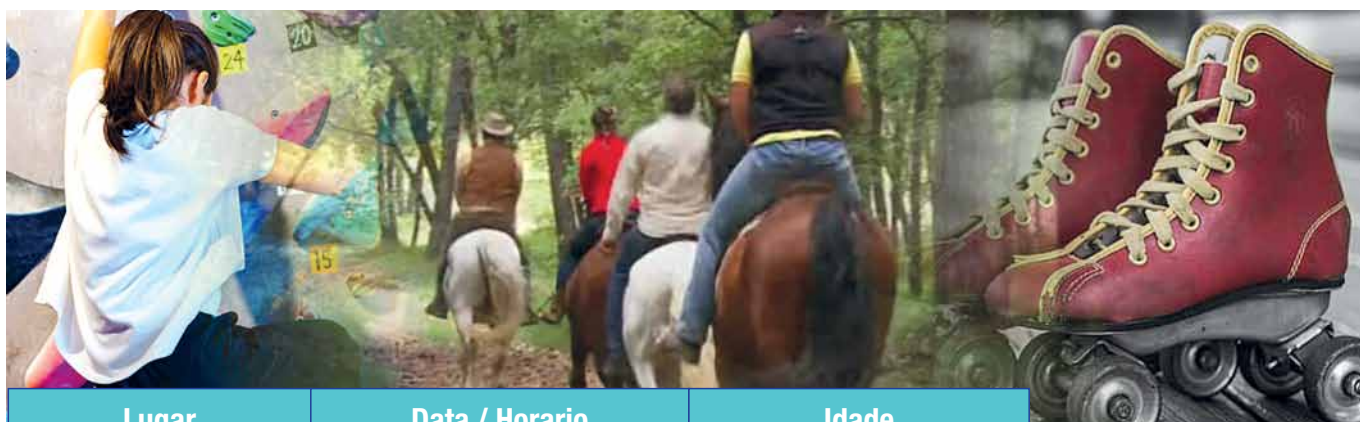
Lugar	Data / Horario	Idade
Pavillón San Marcos	Do 23 ao 27 de xuño	Dende 4 anos

Prezo 30 €

Prazas: grupos reducidos

CAMPUS MULTIDEPORTES: PATINAXE, CABALOS, ROCÓDROMO...

Horario: de 10:00 h a 14:00 h



Lugar	Data / Horario	Idade
Pavillón San Marcos	1. ^a QUENDA Do 30 de xuño ao 4 de xullo	De 4 a 10 anos
	2. ^a QUENDA De 14 ao 18 de xullo	Dende 11 anos

Prezo 30 €

Prazas: grupos reducidos



DEPORTES

CAMPUS DE FÚTBOL

Horario: de 10:00 h a 14:00 h



Lugar	Data / Horario	Idade
Campo de fútbol San Tirso	Do 21 ao 24 de xullo	4 ao 11 anos
	Do 28 de xullo ao 1 de agosto	Dende 12 anos

Prezo

30 €

Prazas:
grupos reducidos

CAMPUS DE HÍPICA

Horario: de 10:00 h a 14:00 h



Lugar	Data / Horario	Idade
Orto	Do 7 ao 11 de xullo	Dende 4 anos

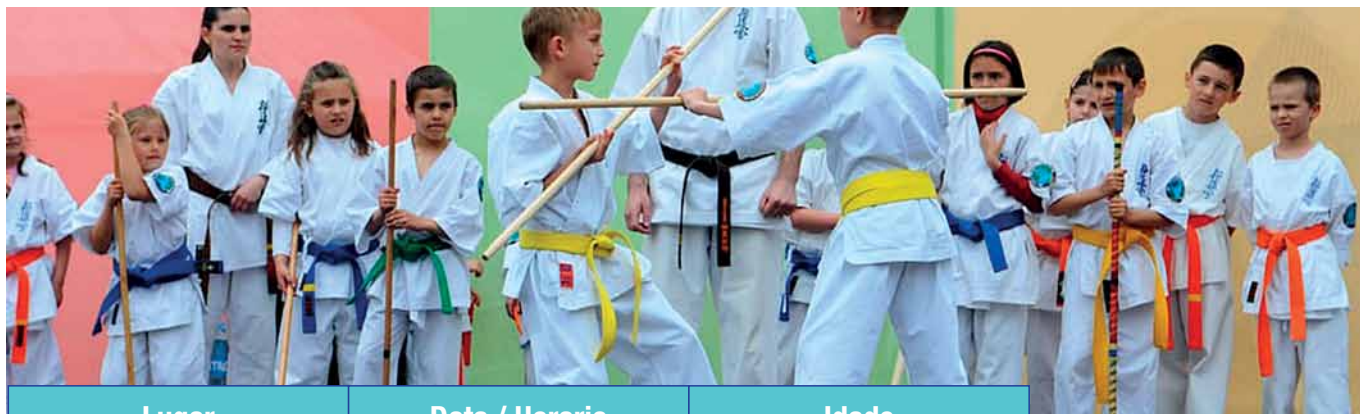
Prezo

30 €

Prazas:
grupos reducidos

CAMPUS DE TAEKWONDO

Horario: de 10:00 h a 14:00 h



Lugar	Data / Horario	Idade
Pavillón San Marcos	Do 28 de xullo ao 1 de agosto	Todas

Prezo

30 €

**Prazas:
grupos reducidos**



ESCOLA MUNICIPAL DE HÍPICA TODO O ANO

EM HÍPICA INICIACIÓN E PERFECCIONAMENTO

A partir de 8 anos - Clases de 1 hora
Horarios adaptados aos alumnos
Catro clases ao mes: 60 €/mes

RUTAS A CABALO

Todas as idades - grupos reducidos - 1 hora - 20 €/ruta
Concretarase os días segundo os usuarios



ALUGUEIRO DE INSTALACIÓNS

BOP N.º 44 DE 8 DE MARZO DE 2010

CAMPOS DE FÚTBOL MUNICIPAIS	Actividade	Campo completo	Medio campo
	Adestramentos	35 €/hora	18 €/hora
	Competicións	60 €/dúas horas	25 € /dúas horas
	Uso libre	35 €/hora	18 €/hora
PAVILLÓNS MUNICIPAIS	Actividade	Campo completo	Medio campo
	Adestramentos	30 €/hora	15 €/hora
	Competicións	50 €/dúas horas	20 € /dúas horas
	Uso libre	30 €/hora	15 €/hora

Para o alugueiro de instalacións deben poñerse en contacto co departamento de Deportes. O alugueiro sempre queda pendente da dispoñibilidade das instalacións. O ingreso das cotas realizarase na conta municipal ABANCA ES43 2080-0044-40-3110000116 sempre e cando se autorice o alugueiro.

INICIO TEMPADA 2025-2026

CATEGORÍAS

MODALIDADE	Biberón	Prebenxamín	Benxamín	Alevín	Infantil	Cadete	Xuvenil
Fútbol/Balonmán	2021-2020	2019-2018	2017-2016	2015-2014	2013-2012	2011-2010	2009-2008

MODALIDADE	Minibabies	Babies	Prebenxamín	Benxamín	Alevín	Infantil	Cadete	Sénior
Ximnasia Rítmica	2021	2020	2020-2019	2019-2018- 2017	2017-2016- 2015	2015-2014- 2013	2013-2012- 2011	2011-2010- 2009-2008

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Para facilitar as inscricións para a tempada seguinte renovarase automaticamente a praza nas diferentes actividades deportivas aos usuarios. PARA RENUNCIAR Á PRAZA DEBERÁ PRESENTAR A RENUNCIA POR SEDE ELECTRÓNICA sede.abegondo.gal OU NO REXISTRO MUNICIPAL **ANTES DO 1 DE SETEMBRO**.

ACTIVIDADES ADULTOS

SENDEIRISMO

Prezo

2 €/ruta

Con autobús 8 €/ruta

(Xullo e agosto)
Todas as idades

DOMINGOS

Un domingo por mes

Rutas guiadas, suaves e variadas, por diferentes puntos de Galicia.



ACTIVIDADES FITNESS (XULLO)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
9:45 h a 10:45 h Pilates	9:00 h a 10:00 h Ximnasia saúde	9:45 h a 10:45 h Pilates	9:00 h a 10:00 h Ximnasia saúde	9:45 h a 10:45 h Pilates
10:45 h a 11:45 h Pilates	10:00 h a 11:00 h Ximnasia saúde	10:45 h a 11:45 h Pilates	10:00 h a 11:00 h Ximnasia saúde	10:45 h a 11:45 h Pilates
	11:00 h a 12:00 h Adestramento Hit-Core		11:00 h a 12:00 h Adestramento Hit-Core	
19:00 h a 20:00 h Pilates	19:00 h a 20:00 h Pilates	19:00 h a 20:00 h Pilates	19:00 h a 20:00 h Pilates	
20:00 h a 21:00 h Adestramento Hit-Core	20:00 h a 21:00 h Pilates	20:00 h a 21:00 h Adestramento Hit-Core	20:00 h a 21:00 h Pilates	



CICLO INDOOR (CLASES DE 45 MIN) (XULLO)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
19:30 h (45 min) Ciclo Indoor				
		19:30 h (45 min) Ciclo Indoor		

Prezos abonos Sala Fitness					
Clases/semana	1 clase semana	2 clases semana	3 clases semana	4 clases semana	5 ou máis clases Abono completo
Prezo/mes	10 €/mes	15 €/mes	20 €/mes	25 €/mes	30 €/mes

Abono individual Ximnasio + Fitness					
Clases/semana	1 clase +ximnasio	2 clases +ximnasio	3 clases +ximnasio	4 clases +ximnasio	5 ou máis clases Abono completo
Prezo/mes	20 €/mes	25 €/mes	30 €/mes	35 €/mes	40 €/mes



DEPORTES

XIMNASIO

Actividade anual - A partir de 13 anos



Días	Horario
De luns a venres	8:30 h a 22:00 h

Prezo/mes		
INDIVIDUAL 15 €	BONO FAMILIAR (2 persoas) 25 €	BONO FAMILIAR (3 persoas ou máis) 35 €

XULLO E AGOSTO
Poderase pagar entrada ao ximnasio por día: 4 €/día con TPV (tarxeta de crédito)

ADESTRAMENTO FUNCIONAL (SÓ XULLO)

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
TARDE		19:15 h Crossfit		19:15 h Crossfit
		20:45 h Crossfit		20:45 h Crossfit

Prezo/mes 25 €

Abono individual Adestramento funcional + Ximnasio: 30 €/mes

PROGRAMA ADESTRA SAÚDE

EN COLABORACIÓN CON:



SERGAS
Servizo Galego de Saúde



**FUNDACIÓN
DEPORTE
GALEGO**

ADESTRAMENTO PERSOAL

Queres un adestramento cun profesional para ti só?

Adaptámonos á túa dispoñibilidade de hora, día e lugar para facer deporte

Clases de 45 minutos intensivas

Prezo por clase e persoa: 15 €

Os adestramentos persoais só se poderán cancelar con 24 h de antelación, de non facelo terá que aboar o importe da clase.



XIMNASIA SAÚDE

Prezo/mes

15 €

	Horario	Días	Instalación
Grupo 1	9:00 h a 10:00 h	Martes e xoves	Pavillón San Marcos
Grupo 2	10:00 h a 11:00 h		





PACK DE VERÁN

**ABETECA: PROGRAMA DE
CONCILIACIÓN MUNICIPAL
(VALIDADO POLA XUNTA DE GALICIA)**

**Prezo
quincena**

50€

**2.º IRMÁN
10 %
DE DESCONTO**

**Prezo
mensual**

89€

HORARIO AULA LÚDICA: XULLO E AGOSTO

De luns a venres de 8:30 h a 14:30 h

**Complementa
o teu Pack con
Concilia Verán**

CULTURA





AULA LÚDICA

Este pack está deseñado para ofrecer aos rapaces e rapazas de Abegondo de 3 a 14 anos unha alternativa para pasar o verán, onde ademais de divertirse saquen proveito pedagóxico e de convivencia. Algúns exemplos de actividades serían:

- Estimular a cooperación e a participación mediante o xogo (tanto dirixido, en equipo como libre)
- Actividades plásticas con material de refugallo para fomentar a creatividade.
- Promover a lectura (contos, teatro, marionetas...)
- Uso das novas tecnoloxías (ordenador, pantalla dixital...)
- Pintura e debuxo empregando diferentes técnicas.

Pódese alternar a asistencia á Aula Lúdica xunto coa asistencia a actividades deportivas, coordinándose para iso os distintos monitores.

HORARIO AULA LÚDICA: XUÑO E SETEMBRO

(Días non lectivos)

Dende 8:30 h a 14:30 h



Prezos

2 € / hora

**Bono mensual
45 €**

NOTA: No mes de agosto os nenos e nenas que aínda non teñan os tres anos, pero están preto de cumprilos, e se vaian escolarizar no mes de setembro poderán acudir sempre e cando cumpran cun mínimo de requisitos (como o control de esfínteres, ter certa autonomía para vestirse, comer sós...). Pasarán uns días de proba e as técnicas da Aula Lúdica considerarán se están aptos e se se encontran cómodos para a aprendizaxes nos grupos establecidos.

CONCILIA VERÁN

O Concello de Abegondo oferta a posibilidade de complementar o horario da Aula Lúdica e do Pack de Verán para unha mellor conciliación das familias nos días non lectivos, nos meses de xuño, xullo, agosto e setembro.

DATAS	HORARIOS DISPONIBLES
Xuño: do 23 ao 30 Xullo: mensual Agosto: mensual Setembro: do 1 ao 5	Dende as 7:30 h ata o comezo da actividade Ata as 16:30 h dende o remate da actividade.

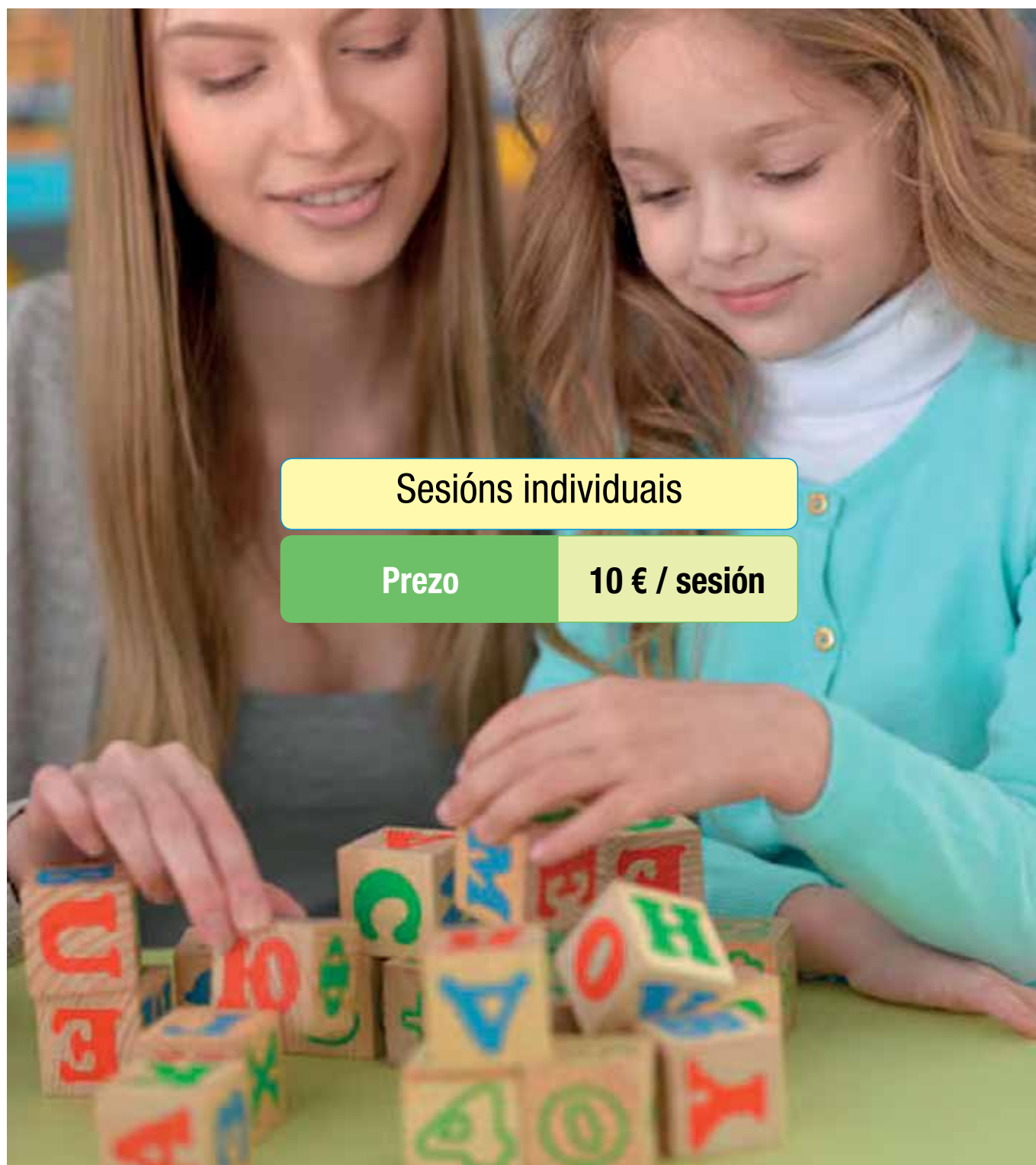
Prezo

2 € / hora





REFORZO EN LOGOPEDIA



Sesions individuais

Prezo

10 € / sesión

HORARIOS REDE BIBLIOTECARIA DE VERÁN

HORARIO VERÁN BIBLIOTECA MUNICIPAL

Luns a venres
de 9:00 h a 14:30 h

ZONA WIFI

Hai acceso gratuíto a Internet e ZONA WIFI, á que se poden conectar tamén nas inmediacións da biblioteca

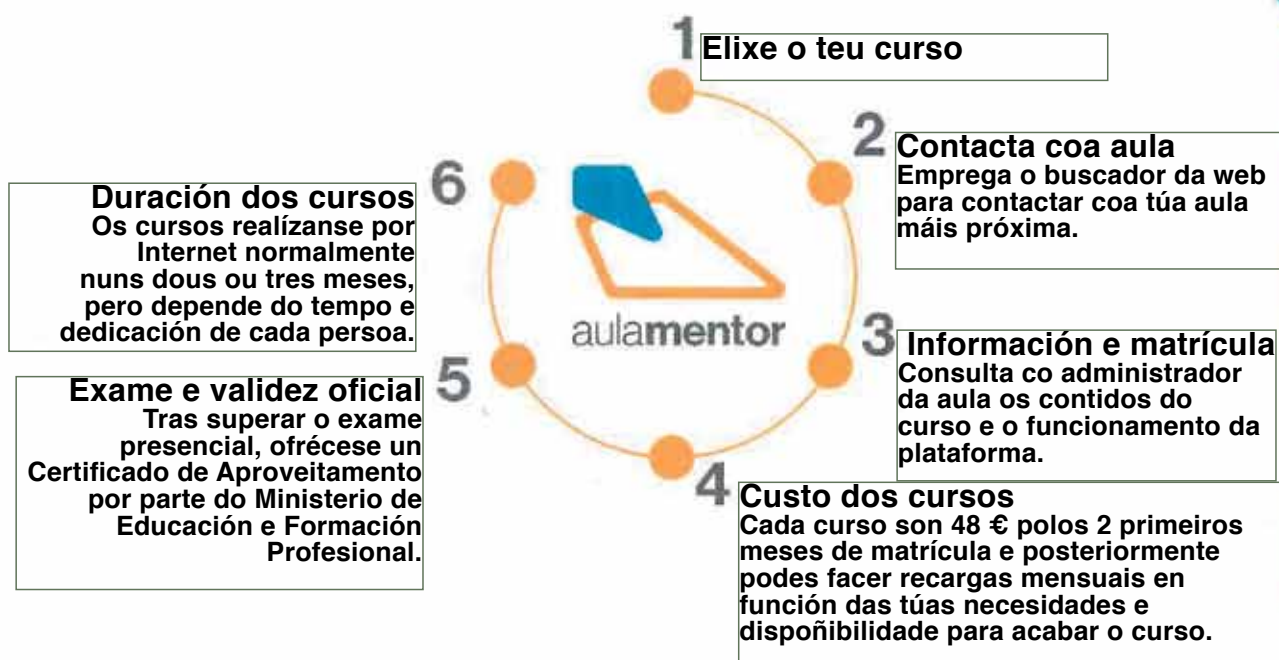


Aula Mentor é un programa de formación en liña non regrada, flexible e con titorías personalizadas, dirixido a persoas adultas maiores de 18 anos cun amplo catálogo de cursos cos que completar as competencias persoais e profesionais, o que permite reforzar as posibilidades de emprego.

O Programa Aula Mentor conta cunha oferta de cursos referenciados no Catálogo Nacional de Cualificacións Profesionais polo que existe a posibilidade de acumular e capitalizar aprendizaxes que son susceptibles de recoñecemento na educación regrada a través dos Procedementos de Avaliación e Acreditación de Competencias.

Todos os cursos do Programa Aula Mentor contan cun acompañamento e titoría telemática personalizada, ademais do apoio presencial que prestan os administrativos de cada unha das aulas.

¿Como funciona Aula Mentor?



¿Como funcionan os Cursos?



Oferta de cursos

A oferta de cursos da Aula Mentor está formada por máis de 200 cursos, tanto para a mellora das competencias básicas e a promoción de aprendizaxe ao longo da vida como Cursos referenciados no Catálogo Nacional das Cualificacións Profesionais. Todos estes cursos están organizados en áreas formativas e profesionais.

Competencias básicas non profesionais	Idiomas	Dixitalización	Orientación	Emprendemento
Administración e xestión	Agraria	Deseño e artes gráficas	Comercio e márketing	Electricidade e electrónica
Hostelería e turismo	Imaxe persoal	Imaxe e son	Industrias alimentarias	Informática e telecomunicacións
Madeira e moble	Sanidade	Seguridade e medio ambiente	Servizos socioculturais e á comunidade	Téxtil e confección
Vidro e cerámica				

Formación
a distancia



Máis información
aulamentor.es

abegondo@aulamentor.es



Verán

2025

ACTIVIDADES

**DEPORTIVAS
E CULTURAIS**



**CONCELLO DE
ABEGONDO**