

Verán

ACTIVIDADES 2024

Deportivas
e Culturais



NORMAS XERAIS

Importante!

- Hai un seguro obrigatorio de **8 € válido** para todas as escolas municipais. Válido ata o 31/08/2024.
- As altas ou baixas nas actividades tramitaranse pola **sede.abegondo.gal** ou polo **Rexistro Municipal** cubrindo a folla 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 %.

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: 655 998 023 (de 8:30 a 14:30)
PAVILLÓN: 630 404 667
XIMNASIO - PISCINA: 659 65 59 89
ADESTRA SAÚDE: 620 39 21 10



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

CULTURA

CULTURA: 981 647 996
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)



Piscina

**APERTURA:
DO 22 DE XUÑO ATA
O 8 DE SETEMBRO**

CURSOS DE NATACIÓN

Para nen@s a partir de 3 anos (2020)

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**

1 ao 12 de xullo

**2^a
QUENDA**

15 ao 26 de xullo

**3^a
QUENDA**

29 xullo ao
9 de agosto

**4^a
QUENDA**

12 ao 23 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: 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

30 de agosto
FESTA CON INCHABLES
HORARIO DE MAÑÁ



Visita
VENRES 26 DE XULLO
AO AQUAPARK
EN CERCEDA

As rapazas e rapaces que teñan 8 anos ou máis poderán asistir gratuitamente ao Aquapark de Cerceda. 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 2024

CAMPUS DE FÚTBOL DEPORCAMPUS

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



DEPOR

CAMPUS **CABREIROÁ**

ABEGONDO

VERÁN 2024

1ª Semana	24 ao 28 de xuño
2ª Semana	1 ao 5 de xullo
3ª Semana	8 ao 12 de xullo
4ª Semana	15 ao 19 de xullo
5ª Semana	22 ao 26 de xullo
6ª Semana	29 de xullo ao 2 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 2023-2024

CAMPUS DE XIMNASIA RÍTMICA

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



Lugar	Data / Horario	Idade
Pavillón San Marcos	Do 24 ao 28 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	1ª QUENDA De 1 ao 5 de xullo	De 4 a 10 anos
	2ª QUENDA De 15 ao 19 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	Prezo	30 €
Campo de fútbol San Tirso	Do 15 ao 19 de xullo	Dende 5 anos	Prazas: grupos reducidos	

CAMPUS DE HÍPICA

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



Lugar	Data / Horario	Idade	Prezo	30 €
Orto	Do 8 ao 12 de xullo	Dende 4 anos	Prazas: grupos reducidos	

CAMPUS DE TAEKWONDO

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



Lugar	Data / Horario	Idade	Prezo	30 €
Pavillón San Marcos	Do 29 de xullo ao 2 de agosto	Todas	Prazas: grupos reducidos	

ESCOLA MUNICIPAL DE HÍPICA TODO O ANO

EM HÍPICA Iniciación e perfeccionamento

Todas as idades - Clases de 1 hora
Horarios adaptados aos alumnos
Prezo catro clases 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 PRETEMPADA 2024-2025

FÚTBOL - XIMNASIA RÍTMICA

MES DE AGOSTO

Prezo

12 €/agosto

CATEGORÍAS

MODALIDADE	Biberón	Prebenxamín	Benxamín	Alevín	Infantil	Cadete	Xuvenil	
Fútbol/Balonmán	2020-2019	2018-2017	2016-2015	2014-2013	2012-2011	2010-2009	2008-2007	
MODALIDADE	Minibabies	Babies	Prebenxamín	Benxamín	Alevín	Infantil	Cadete	Sénior
Ximnasia Rítmica	2020	2019	2019-2018	2018-2017-2016	2016-2015-2014	2014-2013-2012	2012-2011-2010	2010-2009-2008-2007

Horarios FÚTBOL (comezo: 19 de agosto)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Cadetes 10:00 h a 11:30 h	Infantil 10:30 h a 12:00 h	Cadetes 10:00 h a 11:30 h	Infantil 10:30 h a 12:00 h	Cadetes 10:00 h a 11:30 h

Horarios XIMNASIA RÍTMICA (comezo: 12 de agosto)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
11:30 h a 14:30 h	11:30 h a 14:30 h	11:30 h a 14:30 h	11:30 h a 14:30 h

Deportes

ACTIVIDADES ADULTOS

SENDEIRISMO

(Xullo e agosto)
Todas as idades

DOMINGOS ás 11:00 h
Un domingo por mes

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

Prezo

2€/ruta

Con autobús 8 €/ruta



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



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 adestramento 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
mensual**

89€

**2º IRMÁN
10%
DE DESCONTO**

**Prezo
quincena**

50€

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 aprendizaxe 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 DISPOÑIBLES
Xuño: do 24 ao 28 Xullo: mensual Agosto: mensual Setembro: do 2 ao 10	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 individuals

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



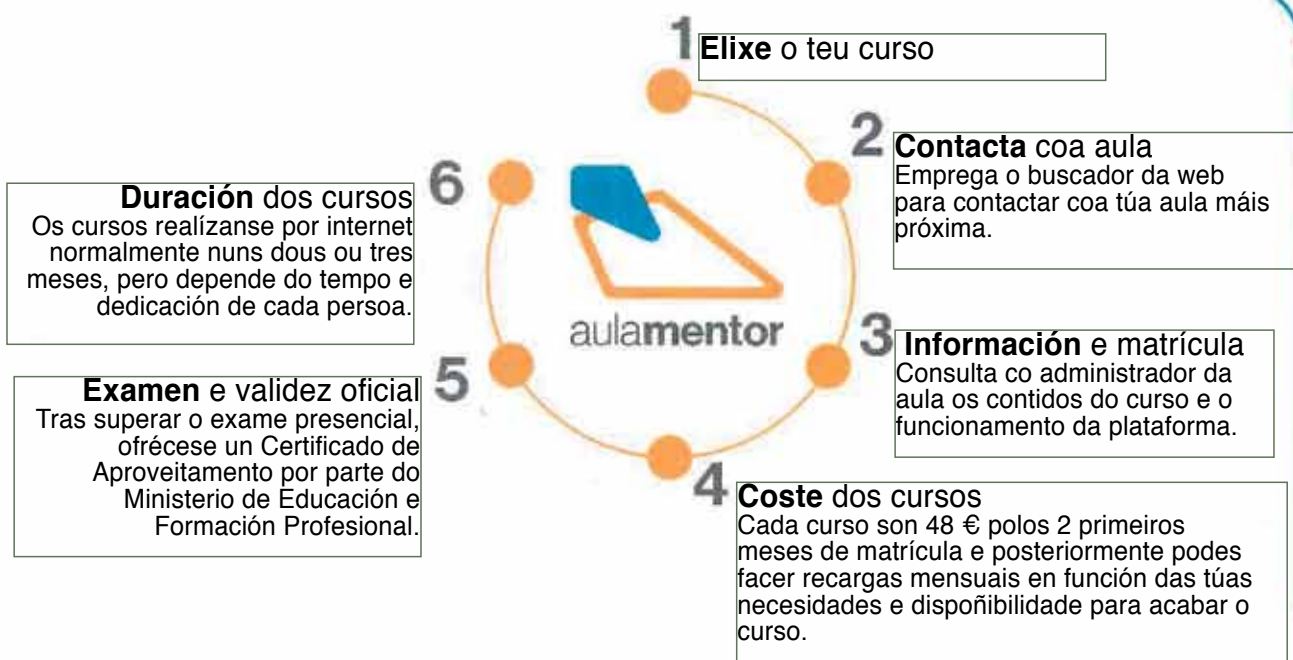
Aula Mentor

Aula Mentor é un programa de **formación online no regrada, flexible e con titorías personalizadas**, dirixido a persoas adultas maiores de 18 anos con un amplo catálogo de cursos cos que acompletar as competencias persoais e profesionais permitindo **reforzar as posibilidades de emprego**.

O Programa Aula Mentor conta con unha oferta de cursos referenciados o **Catálogo Nacional de Calificacións Profesionais** polo que existe a posibilidade de acumular e capitalizar aprendizaxes que son susceptibles de **recoñecemento na educación regrada** a través dos Procedementos de Evaluación e Acreditación de Competencias.

Todos os cursos do Programa Aula Mentor contan con un **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 o mellora das competencias básicas e a promoción de aprendizaxe ao longo da vida como **Cursos referenciados ó 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

Diseño e artes
gráficas

Comercio e
marketing

Electricidade
e electrónica

Hostelería
e turismo

Imaxen persoal

Imaxen e son

Industrias
alimentarias

Informática e
telecomunicacións

Madeira e moble

Sanidade

Seguridade e
medio ambiente

Servizos
socioculturais e
á comunidade

Textil
e confección

Vidrio
e cerámica

Formación
a distancia



Máis información
aulamentor.es

abegondo@aulamentor.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Verán

ACTIVIDADES 2023

Deportivas
e Culturais



CONCELLO DE
ABEGONDO