

**Programa
Actividades Municipais
Verán 2009**



Concello de Mesía



ESCOLAS DE VERÁN E CAMPUS INFANTÍS

● ACTIVIDADE APRENDE A NADAR 1

IDADE Nenos/as que non saben nadar, a partir de 5 anos cumpridos.

HORARIO Martes e xoves, 13:00 A 14.00 h.

INSTALACIÓN Piscina de Xanceda.

● ACTIVIDADE APRENDE A NADAR 2

IDADE Nenos/as que xa saben aguantarse sen axuda (manguitos, churros...). Paso dunha proba.

HORARIO Luns e mércores, de 13:00 a 14.00 h.

INSTALACIÓN Piscina de Xanceda.

● ACTIVIDADE CAMPUS DE FÚTBOL HERBA

NIVEL Medio. De 7 a 15 anos.

HORARIO Do 20 ao 24 de xullo, de 10:00 a 12:00 h.

INSTALACIÓN Campo de herba de Xanceda.

CARACTERÍSTICAS Aprendizaxe con xogos, circuitos de técnica e competicións.

● ACTIVIDADE CAMPUS DE TENIS 1

NIVEL Nivel Básico. Iniciación.

IDADE De 7 a 14 anos

HORARIO Do 3 ao 7 de agosto, de 10:00 a 11:00 h.

INSTALACIÓN Campos de tenis de Xanceda.

CARACTERÍSTICAS Aprendizaxe das técnicas do deporte con xogos. Este deporte precisa que traían raquetas de tenis adecuadas á súa idade.

● ACTIVIDADE CAMPUS DE TENIS 2

NIVEL Nivel Medio. Perfeccionamento.

IDADE De 7 a 14 anos

HORARIO Do 3 ao 7 de agosto, de 11:00 a 12:00 h.

INSTALACIÓN Campos de tenis de Xanceda.

CARACTERÍSTICAS Mellora das técnicas do tenis con exercicios, circuitos e competicións. Este deporte precisa que traían raquetas de tenis adecuadas á súa idade.



● ACTIVIDADE PINTURA

IDADE De 7 anos en diante

FRECUENCIA Mércores de 16:00 a 17:15 h (se é necesario farase outro grupo)

INSTALACIÓN Casa da Cultura de Xanceda

CARACTERÍSTICAS Pintura en lenzo.

● ACTIVIDADE REFORZO ESCOLAR

IDADE Nenos/as de primaria e secundaria (faranse grupos).

HORARIOS Estableceranse unha vez que se anoten os nenos/as.

O horario será de mañá ou de tarde.

PREZO Actividade gratuíta.

INSTALACIÓN En 3 parroquias do concello en función do número de anotados.

CARACTERÍSTICAS Haberá límite de prazas.

Distribuiranse os grupos por orde de inscrición.

Elixiranse as parroquias tendo en conta o número de anotados por zona.

IMPORTANTE: Haberá lista de espera en caso de superarse o número de prazas, e terase en conta o aproveitamento das clases e a asistencia para rotar as listas.

● ACTIVIDADE CAMPAMENTO DE VERÁN

IDADE De 4 a 8 anos (grupos de 15-20 participantes)

HORARIO Do 6 ao 17 xullo, de 10:00 a 14:00 h.

INSTALACIÓNS Piscinas. Polideportiva de Xanceda. Casa da Cultura.

CARACTERÍSTICAS Son 10 días laborables con actividades diversas para que os rapaces pasen divertidos as mañás fóra da súa casa.

Realizaranse talleres de reciclaxe, caixas e marcapáxinas, pintado de camisetas e modelado, xogos, actividades predeportivas, ximkanas, festas temáticas, excursión ao Aquapark de Cerceda, saída á praia/cine, etc.

PREZO 20 Euros (Infórmate dos descontos na Casa da Cultura)



● ACTIVIDADE CAMPAMENTO DE VERÁN

IDADE De 9 a 16 anos (grupos de 15-20 participantes)

HORARIO Do 6 ao 17 xullo, de 10:00 a 14:00 h.

INSTALACIÓNS Piscinas. Polideportiva de Xanceda. Casa da Cultura.

CARACTERÍSTICAS Son 10 días con actividades deportivas, xogos, de multiaventura (escalada, tiro con arco e carreira de orientación con GPS), ximkanas, festas temáticas, excursión ao Aquapark, saída á praia/cine, talleres de reciclaxe, axendas e marcapáxinas, de pintado de camisetas e de coiro Farase separado dos pequenos.

Ao rematar a mañá os participantes poden quedar na piscina ao coidado dos monitores ata as 15 h. A partir das 16:30 ata as 18:30 h haberá competicións deportivas no campo de fútbol de Xanceda (ping pong, beisbol, fútbol, etc).

PREZO 20 Euros

ACTIVIDADES E ESCOLAS PARA ADULTOS

● ACTIVIDADE TENIS

NIVEL Básico - Medio. A partir de 14 anos.

HORARIO Martes e xoves.

2 grupos de 19:00 a 20:00 h (iniciación - básico) e de 20:00 a 21:00 h (nivel medio).

+ IV Torneo do concello

INSTALACIÓN Campo de tenis de Xanceda (Piscinas)

● ACTIVIDADE AQUAGYM

NIVEL Básico - Medio. De 16 anos en adiante.

HORARIO Martes e xoves, de 14:00 a 14:45 h

CARACTERÍSTICAS Beneficios nos movementos realizados na piscina: favorece a corrección postural e o retorno venoso. Mellora as cualidades e capacidades e favorece a relaxacións a que diminúe o impacto nas articulacións. Axúdanos a manter ou mellorar o noso estado físico.

● ACTIVIDADE NATACIÓN ADULTOS

NIVEL Básico. Aprender a nadar.

HORARIO Luns e mércores, de 14:00 a 14:45 h

INSTALACIÓN Piscina municipal de Xanceda



● ACTIVIDADE AEROBIC

NIVEL Básico - Medio. De 16 anos en adiante.

HORARIO Mércores, de 21:45 a 22:45 h

CARACTERÍSTICAS Actividade física ao ritmo da música, con pasos e coreografías dirixidas.

Axúdanos a tonificar e a manter un bo estado físico durante o verán

● ACTIVIDADE CURSO DE COIRO

PREZO 10 Euros

HORARIO 2 grupos: Mércores, de 17:30 a 19:00 h.

Sábado, de 10:30 a 12:00 h

INSTALACIÓN Casa da Cultura de Xanceda ou na parroquia onde se anote máis xente.

CARACTERÍSTICAS Diversas aplicacións con material de coiro.

Límite de prazas.



● ACTIVIDADE XORNADAS DE CACHIBOL

NIVEL A partir de 50 anos

HORARIO Os luns, 27 de xullo e 17 de agosto, de 11:00 a 13:00 h

INSTALACIÓN Campo de fútbol de Xanceda (Piscinas) ou pavillón do CPI de Xanceda se fai moito sol ou chove.

CARACTERÍSTICAS Pasará un autobús para recoller os anotados/as polas seguintes parroquias: Saída ás 10:00 en Olas, Visantoña, Mesía, Cabrui, Cumbraos, Castro, Lanzá e Xanceda. Volta ás 14:00 na casa.
Vir con chándal e gorra, e a vosa camiseta!!
IMPRESINDIBLE CHAMAR AO 981 687 241 PARA ANOTARSE.
Actividade gratuíta.

EVENTOS DEPORTIVOS ¡¡PARA TODOS!!

● ACTIVIDADE FESTA DA AUGA

NIVEL Non é necesario saber nadar. Nenos acompañados de adultos.

FRECUENCIA 22 de agosto

INSTALACIÓN Complexo deportivo municipal de Mata - Xanceda.

CARACTERÍSTICAS Farase unha ximkana no campo con probas de auga por equipos ou parellas.
Todos acabarán mollados... e cun agasallo acuático.
Para os que saiban nadar haberá tamén elementos hinchables na piscina grande.
Imprescindible anotarse para avisar se hai inclemencias meteorolóxicas e se suspende a actividade.



● ACTIVIDADE PASEO NA BICI POLAS BRAÑAS DA VALGA

IDADE Sen límite. Recomendamos para familias enteiras!!

DATA 12 de xullo

LUGAR Entorno das Brañas da Valga.
Campo de fútbol de Visantoña.

CARACTERÍSTICAS **PASEO CICLISTA EN FAMILIA OU COS AMIGOS/AS**

- 11:00 - Saída a un paseo na bicicleta polo entorno das Brañas da Valga de Visantoña, pasando por pistas de terra e por estrada con tráfico controlado.

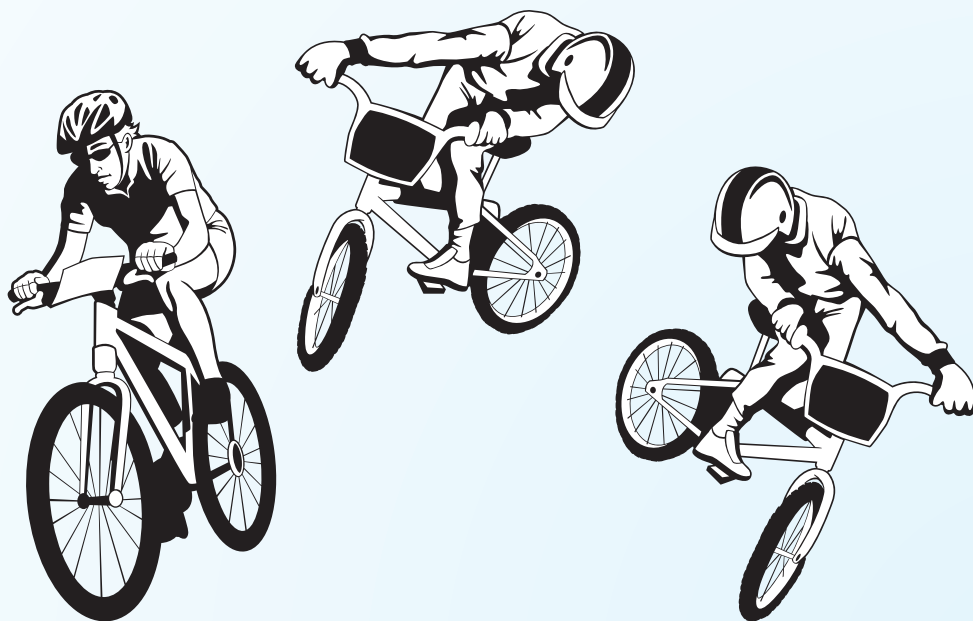
- 13:00 - Circuito de habilidade coa bici para nenos e nenas, e adultos que se atreven!

Uso **OBRIGATORIO** do casco.

COMIDA DE CAMPO

Ás 14.00 h. Levar comida e poderedes comer no merendeiro.

IMPRESCINDIBLE ANOTARSE ANTES DO 8 DE XULLO.





● **ACTIVIDADE DOMINGO DEPORTIVO EN MESÍA:
DÍA DO DEPORTE E TORNEO INTERPARROQUIAL
DO CONCELLO**

IDADE Sen límite. Recomendamos para familias enteiras!!

DATA 9 de agosto

LUGAR Complexo deportivo Mata-Xanceda.

CARACTERÍSTICAS **DÍA DO DEPORTE**

- 11:00 h - Circuito de diversos xogos, RCP e deportes: atletismo, fútbol 7, voleibol, badminton, pingpong e beisbol.

- 13:30 h - Pechamos o circuito cun baile de aerobic.

- 14:00 h - Comida de campo: Cada familia pode levar a súa comida e pasar o día no merendeiro, ao lado das piscinas. Animádevos!

TORNEO DE FÚTBOL DO CONCELLO DE MESÍA

- 16:00 h

- Equipos por parroquias dun máximo de 15 persoas. Máximo 3 comunitarios (xente que non sexa da parroquia).

- 2 Categorías: nenos/as de 8 a 15 anos (presentar DNI ou documento acreditativo); e adultos a partir de 16 anos.

- O sorteo do cadro de competición farase ás 19:30 h o último día de anotarse na Casa da Cultura que será o xoves 30 de xullo.

- Premios: Trofeos de participación a todos os equipos

Campión Adultos Cea para 15 persoas nun restaurante do Concello (máximo 350 Euros)

Campión Nenos/as: Saída ao cine con entradas e autobús pagadas.

- Esperamos que participedes con deportividade. Se existe algún comportamento irregular por parte de calquera xogador, expulsarase ao equipo enteiro da competición. Haberá árbitros federados que regularán esta norma, así coma as propias do fútbol.

PRAZO PARA ANOTARSE ATA O 30 DE XULLO.



EXCURSIÓNS VERANIEGAS

● ACTIVIDADE SAÍDA AO AQUAPARK

IDADE Sen límite. Máximo 50 persoas

DATA 10 de xullo

CARACTERÍSTICAS Saída ás 10:30 e volta ás 18:00 h. Comeremos no campo. Levar comida da casa así coma crema protectora e visera/gorro.

O Concello de Mesía aporta o transporte á Cerceda e a entrada aos/ás nenos/as.

Os menores de 12 anos poden ir acompañados de adultos (estes terán que pagar entrada).

Límite de 50 persoas, por orde de inscrición.

● SAÍDA SENDEIRISMO FRAGAS DO EUME (8 KM)

IDADE Maiores de 10 anos.

DATA Domingo 19 de xullo. De 10:00 a 17:00.

PREZO Actividade gratuíta

CARACTERÍSTICAS Ruta curta 8 km - Dificultade media.

Visita ao Monasterio de Caaveiro durante o percorrido.

Importante acudir con roupa e calzado adecuada para a camiñata e con calzado e calcetíns de reposto.

Se chove levar chubasqueiro.

Levar comida.

Prazas limitadas a 50 persoas, por orde de inscrición.

PRAZO PARA ANOTARSE ATA O 12 DE XULLO

● ACTIVIDADE SAÍDA A PRAIA

IDADE Todas as idades. Os menores irán acompañados dun adulto.

DATA 2, 9, 16, 23, 30 de xullo

CARACTERÍSTICAS Saída ás 11:00 (o bus pasará por Cumbraos, Lanzá, Mesía e Visantoña) e volta ás 19:00 h. Comeremos na praia.

Levar comida da casa así coma crema protectora e visera/gorro.

Transporte gratuíto para todos/as, subvencionado polo concello.

Iremos as praias de Boiro e Cabanas.

Para informarse e anotarse chamar a Servizos Sociais, t. 981687241.



● SAÍDADIVIRTT (Xuventude) FIN DE SEMÁN EN XIXÓN

IDADE Para a xente nova do concello, a partir de 17 anos

DATA 26 de setembro

PREZO 60 Euros empadroados

75 Euros non empadroados

CARACTERÍSTICAS Saída o sábado 19 ás 8:00 h desde a Praza do Concello.

Comida en ruta.

Visita á cidade pola tarde e vistas nocturnas da mesma.

Domingo pola mañá visita dos arredores: Cudillero, Santillana del Mar,...

Volta ás 22:00 h no lugar de saída. Inclúe viaxe, aloxamento e manutención.

Prazas limitadas a 50 persoas, por orde de inscrición.

Subvencionado pola Oficina de Xuventude do Concello de Mesía

PRAZO PARA ANOTARSE ATA O 18 DE SETEMBRO.

INSCRICIÓN

● PARA TODAS AS ACTIVIDADES, EXCURSIÓNS E EVENTOS DEPORTIVOS, CUBRINDO A FOLLA DE INSCRICIÓN NA CASA DA CULTURA DE XANCEDA (TELF. 981 687 241).

● PRAZO: ATA O 26 DE XUÑO PARA AS ESCOLAS DE VERÁN.

● PREZO: POR ACTIVIDADE DAS ESCOLAS 6 EUROS E OS CAMPUS DE VERÁN 3 EUROS.

OS NON EMPADROADOS PAGARÁN 3 EUROS MÁIS POR ACTIVIDADE OU SUMA DE ACTIVIDADES.

COMEZO DE TODAS AS ESCOLAS DE VERÁN LUNS 29 DE XUÑO

O Concello reservase o dereito de modificar a programación en caso de non haber un número mínimo de participantes nas distintas actividades. Avisarase a cada persoa en caso de tomar algunha decisión que afecte a actividade na que estea anotada.



HORARIO ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MÉRCORES	XOVES	V	SÁBADO
						13:30 - 12:00 CURSO DE COIRO ADULTOS
13:00	APRENDE A NADAR 2	APRENDE A NADAR 1	APRENDE A NADAR 2	APRENDE A NADAR 1		
14:00	NATAACION ADULTOS	AQUAGYM	NATAACION ADULTOS	AQUAGYM		
15:00						
16:00			PINTURA NENOS/AS			
17:00			17:30 - 19:00 CURSO DE COIRO ADULTOS			
18:00						
19:00		TENIS ADULTOS 1		TENIS ADULTOS 1		
20:00		TENIS ADULTOS 2		TENIS ADULTOS 2		
21:30			AEROBIC			

FORMACIÓN

CELGA Todas aquelas persoas interesadas en prepararse para as probas do curso de galego, celga 1, 2, 3 ou 4, que se celebrarán no mes de novembro, podedes anotavros na Casa da Cultura ata o 1 de setembro, telf. 981 687 241.

AVISO

No mes de agosto o horario da Casa da Cultura será: De luns a venres de 10 a 13:30 h. e os sábados permanecerá pechada.

CALENDARIO DO VERÁN

XUÑO

26: Data límite para anotarse nas actividades de verán

27: Apertura da piscina municipal

29: Inicio das escolas de verán

XULLO

Os días 2, 9, 16, 23 e 30: Saídas á praia

Do 6 ao 17: Campamento de verán

10: Saída ao Aquapark

12: Paseo na bici

19: Ruta de sendeirismo: Fragas do Eume

Do 20 ao 24: Campus de fútbol

27: II Xornada de Cachibol

AGOSTO

Do 3 ao 7: Campus de tenis

9: Domingo deportivo: Día do deporte e Trofeo interparroquial de fútbol

17: III Xornada de Cachibol

22: Festa da auga

29: Final das escolas de verán

SETEMBRO

26: Saída da xuventude a Xixón



**Concello
de Mesía**

Concello: 981 687 001
Casa da Cultura: 981 687 241
concellodemesia.es