

## EXCLUSIVO PARA ADULTOS

### Encaixe de Camariñas (Palillo)

Taxa 8 €/mes.

**A Ponte do Porto:** Centro Cultural, martes, 18:30-20:30

### Deseño de encaixe de Camariñas (picados)

Para maiores de idade. Mínimo 5 persoas. Taxa 10 €/mes.

**Camariñas:** Museo do Encaixe, Luns e martes, 19:00-20:30

### Programa Cóidate

Para idades de 16 a 59 anos, inclusives. Taxa: 10 €/mes.

**Camariñas:** Pavillón

Luns: Ximnasia de mantemento, 20:15-21:00

Martes: Pilates intenso, 20:30-21:15

Mércores: Zumba, 20:30-21:15

Xoves: Ximnasia de mantemento, 20:30-21:15

**Camelle:** Casa do Alemán

Luns: Zumba, 19:30-20:15

Martes: Ximnasia de mantemento, 19:30-20:15

Xoves: Pilates intenso, 20:30-21:15

Venres: Ximnasia de mantemento, 20:00-20:45

**A Ponte do Porto:**

Martes: Ximnasia de mantemento, pavillón, 19:30-20:15

Mércores: Zumba, pavillón, 19:30-20:15

Xoves: Ximnasia de mantemento, pavillón, 19:30-20:15

Venres: Pilates intenso, centro cultural, 17:15-18:00

### Zumba

Sesións libres para maiores de 16 anos. Mínimo 12 persoas.

Taxa: 5 €/mes.

**Camariñas:** Mércores, Nordesfitness, 17:15-18:00

### Menos é máis

Para maiores de 16 anos. Mínimo 8 persoas. Taxa: 8 €/mes.

**Camariñas:** Pavillón: Luns, 21:00-22:00. Xoves, 21:30-22:30

### Pilates

Sesións libres para maiores de 16 anos. Mínimo 8 persoas.

Taxa: 5 €/mes.

**Camariñas:** Colexio infantil, aula de psicomotricidade.

Luns, 17:30-18:15

### Ximnasia de Mantemento

Sesión libre para maiores de 16 anos. Mínimo 12 persoas.

Taxa: 8 €/mes.

**Arou:** Centro Cultural: Luns, 19:30-20:15. Venres, 18:15-19:00



## EXCLUSIVO PARA MAIORES

### Programa Móvete

A partir de 60 anos ou persoas que non poidan realizar o programa cóidate por motivos físicos. Taxa 10 €/mes.

**Camariñas:** Casa de Pedra

Luns: Pilates terapéutico, 10:30-11:15

Martes: Relaxgym, grupo A 9:30-10:30, grupo B 10:30-11:30

Venres: Relaxgym, grupo A 9:30-10:30, grupo B 10:30-11:30

**Camelle:** Casa do Alemán

Luns: Pilates terapéutico, 16:15-17:00

Martes: Relaxgym, 18:30-19:15

Venres: Relaxgym, 19:15-20:00

**A Ponte do Porto:** Centro Cultural

Luns: Pilates terapéutico, 9:30-10:15

Martes: Relaxgym, grupo A 9:30-10:30, grupo B 10:30-11:30

Venres: Relaxgym, grupo A 9:30-10:30, grupo B 10:30-11:30

**Xaviña:** Casa da Sociedade

Luns: Pilates terapéutico, 18:30-19:15

Martes: Relaxgym, 18:30-19:15

Xoves: Relaxgym, 18:30-19:15

### Memoria

En todas as parroquias. Grupo mínimo 10. Prazas limitadas. Horario por determinar. Inscripcións en Servizos Sociais, Casa de Pedra, tlf.: 981 737 004



## Inscripción

Inscribirse antes do 25 de setembro.

Axuda, información e follas de inscrición en:

- Biblioteca municipal: de luns a venres en horario de 10:00 a 14:00  
Teléfono: 981 737 234. Email: [cultura@camarinas.net](mailto:cultura@camarinas.net)
- Despacho de deportes na Casa do Concello: de luns a venres en horario de 9:00 a 14:00. Teléfono: 665 134 152. Email a [deportes@camarinas.net](mailto:deportes@camarinas.net)
- <https://sede.camarinas.net/gl/procedimentosytramites/tramites/Solicituddeinscripcionenauladeactividadesinformaticasculturalesetc.html>

Forma de pago:

- Na conta de Abanca ES20 2080 0061 5631 1000 0060. Poña no concepto "NOME DAS ACTIVIDADES E NOME DO ALUMNO/A". O importe é a taxa multiplicada por 7 meses. Tamén se pode pagar en 4 prazos: o 1º un mes no momento da inscrición e os seguintes pagos cada dous meses. Deberán presentar o xustificante dos pagos no rexistro municipal. Se o usuario non comunica a baixa voluntaria esixiráselle o pago anual da actividade na que está inscrito. Non se paga xaneiro en compensación da anulación de actividades en días non lectivos. Non pagarán as persoas de RISGA e maiores de 65 anos.

Inicio das actividades:

- 2 de outubro (en función do horario que se indica no folleto)

# Info

# Programa de Actividades 2017 - 2018



Concello de  
**Camariñas**  
A Coruña

Cultura - Deportes  
Encaixe - Servizos Sociais



## EXCLUSIVO PARA NENOS E NENAS

### Iudo

Para nacidos antes do 2015. Organiza Agrupación deportiva Miguelito coa colaboración do Concello de Camariñas. Mestre: José Ramón López Gacio.

**Camariñas:** Colexio: Luns e xoves, 16:30-17:15

**A Ponte do Porto:** Colexio: Luns, 17:30-19:00 e xoves, 17:45-19:15

### Música e Movemento

Para nacidos entre 2010 e 2014, inclusives. Mínimo 6 persoas, máximo 9. Prezo: 10 €/mes a pagar a Escola da Rúa.

**Camariñas:** Casa de Pedra: Luns, Grupo 3º, 16:00-17:00. Grupo 2º 17:00-18:00. Grupo 1º, 18:00-19:00

**A Ponte do Porto:** Centro Cultural: Mércores, 17:30-18:30

### Pack Xoga e Aprende

Para nacidos entre o 2012 e 2014, inclusives. Taxa pack: 8 €/mes. Taxa actividades fora do pack: 5 €/mes. Taxa actividades fora do pack en horario comedor: 3 €/mes.

**Camariñas:** Martes: Iniciación á patinaxe. Pavillón, 16:00-16:45.

Mércores: Xoga e fai deporte. Colexio infantil, 16:00-16:45.

Venres: Iniciación á patinaxe. Pavillón, 16:00-16:45

**A Ponte do Porto:** Martes: Xoga e fai deporte: Aula de psicomotricidade. Horario de comedor. Martes: Iniciación á patinaxe. Pavillón, 16:45-17:30. Venres: Iniciación á patinaxe. Pavillón, 17:00-17:45

### Escola de Teatro

Para nacidos antes do 2015. Mínimo 10 persoas. Taxa: 5 €/mes. Taxa actividade comedor: 3 €/mes.

**Camariñas:** Casa de Pedra: Xoves: grupos de 1 hora a partir das 17:30

**Camelle:** Colexio: Venres: grupos de 1 hora a partir das 18:00

**A Ponte do Porto:** Colexio: Horario de comedor. Grupo de infantil e 1º ciclo de Primaria: xoves. Grupo de 2º e 3º ciclo de primaria: venres.

### O Berberecho Rebecho

Programa de animación á lectura para nacidos entre o 2011 e o 2014, inclusives. Mínimo 8 persoas. Taxa: 10 €/obradoiro. Duración: 10/10/17-28/11/17

**Camariñas:** Biblioteca: Martes: a partir das 17:30

### Camelle Animación

Para alumnos da escola infantil de Camelle. Mínimo 5 persoas. Taxa: 5 €/mes.

**Camelle:** Colexio: Mércores: 16:30-18:00

### Pack Multideportivo

Para nacidos entre o 2008 e 2011, inclusives. Taxa pack: 10 €/mes. Taxa actividades fora do pack: 5 €/mes. Taxa actividades fora do pack en horario comedor: 3 €/mes.

**Camariñas:** Pavillón. Martes: Patinaxe mellora, 17:00-18:00. Xoves: Bádminton, 16:00-17:00. Venres: Atletismo, 16:00-17:00

**A Ponte do Porto:** Pavillón. Martes: Patinaxe mellora, 17:45-18:45. Xoves: Bádminton, horario de comedor. Venres: Atletismo, 17:45-18:45

### Patinaxe Artístico

Para nacidos antes do 2015. Mínimo 10 participantes. Prazas limitadas. Prezo: 15 €/mes a pagar ao profesor.

**Camariñas:** Pavillón: Xoves, 15:30-16:30

### Encaixe de Camariñas (Palillo)

Para nacidos antes do 2012, inclusive. Mínimo 7 persoas.

**Camariñas:** Museo do Encaixe: Grupo A, luns e xoves, 16:00-17:30. Grupo B, luns e xoves, 17:30-19:00. Grupos A e B: venres, 16:00-17:30

Taxa: 10 €/mes.

**Camelle:** Escola infantil: Venres, 19:00-21:30. Taxa: 5 €/mes.

**A Ponte do Porto:** Grupo A, colexio, luns e mércores, horario comedor.

Grupo B, colexio, martes e xoves, horario comedor. Grupo C, colexio, mércores, 16:30-17:30. Taxa: 5 €/mes.

### Club Balonmán

Organiza Club Balonmán Camariñas en colaboración co Concello de Camariñas no pavillón municipal de Camariñas. Inscricións no Telf: 665 134 152

**Prebenxamín:** Luns, 17:30-18:30 e venres, 17:00-18:00

**Benxamín:** Martes e venres, 17:00-18:00

**Alevín:** Martes, 18:00-19:30 e venres, 18:00-19:15

**Infantil feminino:** Luns 19:30-20:45, xoves 19:30-20:30 e venres 19:15-20:30

**Infantil masculino:** Luns 18:45-20:00, xoves e venres, 18:00-19:30

**Cadete feminino:** Luns 18:30-20:00, xoves 17:00-18:15 e venres 18:45-20:00

**Cadete masculino:** Luns e mércores, 19:00-20:30 e venres, 19:30-21:00

### Anpa Porteña

Para socios da ANPA Porteña. Inscribirse ou facerse socio nos telfs. 653 093 571 (Almudena) ou 693 409 329 (Susana). Os pagos das actividades faranse cada mes e ao profesor. A cuota de socio é de 15 €/ano e pagarase en ABANCA ES91 2080 0080 5630 0005 6286

**loga:** Para infantil e primaria. Mínimo 8 participantes. Prezo: 8 €/mes. Mércores, horario de comedor, aula de psicomotricidade.

**Patinaxe artístico:** Para infantil e primaria. Mínimo 10 participantes. Prazas limitadas. Prezo: 15 €/mes. Xoves, 16:45-17:45, pavillón.

**Inglés:** Prezo: 10 €/mes. Grupo infantil e 1º: venres, horario comedor. Grupo 2º, 3º e 4º: luns, horario comedor. Grupo 5º e 6º: martes, 16:30-17:30

**Manualidades:** Para primaria. Mín. 8 persoas. Prezo: 10 €/mes. Martes, comedor.

**Informática:** Para primaria. Prezo: 8 €/mes. Mércores, 16:30-18:30

### Club Fútbol As Baleas

Organiza Asociación As Baleas F.S. en colaboración co Concello de Camariñas. Información e inscrición no telf.: 654 538 780

### Fútbol Base Camariñas F.C.

Organiza Camariñas F.C. en colaboración co Concello de Camariñas. Información e inscrición nos telf.: 600 872 463 (Mayte) e 627 816 905 (Rosa)

Entrenador: Luis de Kecha. Categorias: Pre-benxamín (F8 e Fútbol Sala), benxamín (F8 e Fútbol Sala), alevín (F8 e Fútbol Sala), infantil (Fútbol Sala)

### Tempo entre Costuras

Obradoiro de labor de gancho amenizado con tertulia literaria para nacidos entre o 2001 e 2006, inclusives. Mínimo 6 persoas. Taxa: 5 €/mes.

**Camariñas:** Biblioteca: Luns: 17:30-19:00

## MÚSICA E BAILE PARA TODAS AS IDADES

### Escola de Música

**Linguaxe musical - guitarra/baixo - piano - batería - canto/técnica vocal**

Para nacidos antes do 2010 ou antes do 2011 se cursaron dous anos de música e movemento. Prazas limitadas. Clases para só 2 persoas por grupo. Prezo: 20 €/mes. Inclúe 45 minutos semanais dunha especialidade e 45 minutos semanais de clase grupal de linguaxe musical. Pagar á Escola da Rúa. Terán prioridade os alumnos do curso anterior.

**Camariñas:** Casa de Pedra: Linguaxe musical grupo A, luns: 19:00-19:45. Linguaxe musical grupo B, venres: 20:00-20:45. Guitarra/baixo e piano, luns, grupos a partir das 15:30. Batería e canto/técnica vocal, venres, grupos a partir das 17:00

### Coro Municipal

**Habaneiras - cancións populares - etc.**

Ampliación do coro para homes e mulleres a partir dos 18 anos.

**Camariñas:** Centro de Iniciativas: martes e xoves, 20:00-22:00

### Escola de Música Tradicional

**Gaita - acordeón - bombo - tambor - pandeireta**

Para nacidos antes do 2010. Prazas limitadas. Taxa: 5 €/mes. Terán prioridade os alumnos matriculados no curso anterior. Obrigatorio asistir a ensaios xerais.

**Camariñas:** Casa de Pedra: Grupos martes ou xoves a partir das 16:00

**Camelle:** Escola infantil: Grupos xoves a partir das 18:30

### Escola de Baile Galego e Cantareiras

Grupo mínimo de 10 persoas. Taxa: 5 €/mes.

**Baile galego:** Para nacidos antes do 2013

**Camariñas:** Mércores: Casa de Pedra: Grupo Cotariño (5-7 anos), 17:00-17:50. Grupo Milleria (8-10 anos), 17:50-18:40. Grupo Fonte Barreira (11-13 anos), 18:40-19:30. Grupo Buría (a partir de 14 anos), 19:30-20:20. Grupo Cansorro (adultos), 20:20-21:10

**Camelle:** Casa do Alemán: Luns (a partir de 5 anos), 17:30-18:20

**A Ponte do Porto:** Centro Cultural: Luns. Grupo Gándara (5-11 anos), 18:30-19:20. Grupo Campo do Outeiro (a partir de 12 anos), 20:05-20:55

**Cantareiras:** Para nacidos antes do 2011

**Camariñas:** Luns: Centro de Iniciativas, Aula 1, Grupo infantil (a partir de 7 anos), 16:30-17:15. Mércores: Casa de Pedra: Grupo adultos, 21:10-22:10

**A Ponte do Porto:** Luns: Centro Cultural: Grupo infantil (a partir de 7 anos), 19:20-20:05

### Escola de Baile Moderno

Para nacidos antes do 2015. Mínimo 10 persoas. Taxa: 5 €/mes. Taxa baile latino parellas: 8 €/mes e persoa.

**Camariñas:** Sábado: Casa de Pedra: Iniciación á danza (3-5 anos), 12:00-13:00, Danza coreográfica (9-13 anos), 13:00-14:00. Baile moderno nivel 0 (6-11 anos), 17:00-18:00. Baile moderno nivel 1 (10-18 anos), 18:00-19:00. Danza coreográfica (a partir de 13 anos), 19:00-20:00.

Baile latino parellas nivel 1 (a partir de 13 anos), 20:00-21:30

**A Ponte do Porto:** Sábado: Centro Cultural: Baile latino (6-12 anos), 10:45-11:45. Baile latino parellas nivel 0 (a partir de 13 anos), 21:45-23:15