

## ESCOLAS DEPORTIVAS VERÁN

**FÚTBOL SALA.-** Idades: de 4 a 10 anos.  
Horarios: martes e xoves, de 11:00h. a 12:00h.  
Lugar: Polideportivo r/Venecia.

**MULTIDEPORTE.-** Idades: de 6 a 10 anos.  
Horarios: martes e xoves, de 12:00h. a 13:00h  
Lugar: Polideportivo r/Venecia

**FÚTBOL-PRAIA.-** Idades: a partir de 10 anos  
Horarios: luns e mércores, de 11:45h. a 13:00h.  
Lugar: Campos de xogo de Cabío.

**INICIACIÓN AO BAILE DEPORTIVO (Salsa de competición, Hip-Hop, Rock acrobático,.....)**

Horarios:-  
-Luns de 12:00h. a 13:00h.e mércores de 11:00h. a 12:00h.- Idades: de 3 a 5 anos,  
-Luns de 11:00h. a 12:00h. e mércores de 10:00h. a 11:00h.-Idades de 6 a 11 anos.  
Lugar: Polideportivo r/Venecia.

**VOLEI-PRAIA.-** Idades: a partir de 8 anos.  
Horarios: martes e xoves, de 18:30h. a 19:30h.  
Lugar: Campos de Volei de Cabío.

**NOTA: A INSCRIPCIÓN NAS ACTIVIDADES DESTA RECADRO É DE 10 €/MES OU 15 €/2 MESES**

## ACTIVIDADES ADULTOS

**ACTIVIDADES AERÓBICAS/ Cardio Dance-**  
Horarios: luns e mércores, de 21:30h. a 22:30h.  
Lugar: Polideportivo r/Venecia.  
Inscripción: 6 euros/mes

**PILATES.-**  
Horario: luns e mércores, de 20:30h. a 21:30h.  
Lugar: Ximnasio do CEP Salustiano Rey Eiras (Bandaseca)  
Inscripción: 6 €/mes

**XIMNASIA PARA MAIORES.-**  
Horario: luns e xoves, de 10:15h. a 11:00h.  
Lugar: Polid. r/Venecia.  
Inscripción : Gratuíta.

## ACTIVIDADES NO MAR

**REMO.- (Club de Remo Puebla)**  
Idades: a partir de 11 anos. Saber nadar.  
Horarios: luns, mércores, de 20:00h. a 21:30h. e sábados de 11:00h. a 13:00h.  
Lugar: Edificio de Usos Náuticos.  
Inscripción: 15 €/mes.

**PIRAGÜISMO.- (Asoc. Atletismo e Deportes do Barbanza)**  
Idades: a partir de 10 anos (saber nadar).  
Lugar: Ed. Usos Náuticos .  
Horario: luns, mércores e venres, de 11:00h. a 13:00h.  
Inscripción: 10 euros/mes .

**ESCOLA DE VELA.- (Club Náutico Caramiñal)**  
Cursos de Vela, iniciación e perfeccionamento de martes a venres.  
Horario: de 10:00h. a 14:00h ou de 16:00h. a 20:00h.  
Idades: de 8 a 15 anos.

## ACTIVIDADES CLUBS DEPORTIVOS

**BALONCESTO (Club Asambal) .-**

Idades: de 7 a 14 anos.  
Lugar: Polidep. r/Venecia  
Horario: mércores e venres, de 12:00h. a 13:00h.  
Inscripción: 15 €/mes.

**XORNADAS TÉCNICAS INDIVIDUAIS BALONCESTO**

Idades: a partir de 12 anos.  
Lugar Polid. r/Venecia.  
Horario: martes e xoves, de 13:00h. a 14:00h.

**INICIACIÓN AO TENIS.- (Club de Tenis Punta Salera)**

Idades: de 8 a 15 anos,  
Horario: luns e venres, entre ás 11:00h. as 13:00h.  
Idades: de 5 a 7 anos, horario por definir .  
Perfeccionamento: luns e venres, de 10:00h. a 11:00h.  
Lugar: Pistas Devesa  
Inscripción: 17€/mes ou 30 € 2meses.

**ARTES MARCIAIS (Asoc. Dep. Kempo do Barbanza)**

Idades: a partir de 5 anos.  
Horario: martes e xoves, de 13:00h. a 14:00h.  
Lugar: Polid. R/ Venecia.  
Inscripción: 15 euros/mes

**INICIACIÓN A PATINAXE ARTÍSTICA (C Patinaxe A Pobra)**

Idades: a partir de 4 anos.  
Horario: martes de 10:00h. a 11:00h. e sábados de 11:00h. a 12:00h.  
Lugar: Polideportivo Venecia  
Inscripción: 10 €/mes

**ALDEA DEPORTIVA.- Asoc. Deportiva Alecrín**

Actividades predeportivas e deportes alternativos.  
Idades: de 7 a 12 anos.  
Horario: luns, mércores e venres, de 11:30h. a 13:30h.  
Lugar: Polideportivo Tomada.  
Inscripción: 15€/mes.

## campamento deportivo "Verán activo 2011"

**TEMPORALIZACIÓN**  
Días de campamento:  
Do 1 de xullo ao 31 de agosto.

**DESTINATARIOS:** A actividade está dirixida a 50 rapaces e rapazas.

**IDADES:** de 7 e 12 anos de idade (nados 1999-2004)

**HORARIOS E PREZOS:**  
De luns a venres, de 10:00h. a 14:00h.  
Prezo: 50 euros /mes  
Luns, mércores e venres, de 10:00h. a 14:00h.  
Prezo: 30 euros /mes.  
Descontos do 20% e 25% ao 2º e 3º irmán ou irmá.

**LUGAR DE REALIZACIÓN.-** A instalación base será o CEP Salustiano Rey Eiras en Bandaseca.

**ACTIVIDADES A REALIZAR.-**  
- Actividades deportivas e predeportivas  
- Actividades lúdicas e recreativas  
- Deportes alternativos.  
- Obradoiros e concursos.

**MONITORES ESPECIALISTAS EN ACTIVIDADES TEMPO LIBRE**

**MATERIAL NECESARIO:**  
ROUPA E CALZADO DEPORTIVO, MOCHILA CON TOALLA, BANADOR, CREMA SOLAR, GORRA,...

## ACTIVIDADES LÚDICO DEPORTIVAS

**V CAMPUS DE FÚTBOL BASE "Parque Empresarial A Tomada"-** Do 27 xuño ao 8 de xullo 2011  
Organiza: Puebla F.C.

**XX FESTA DA BICI.- 17 xullo-**  
Praza Alcalde Segundo Durán- 11:00h.

**CAMPUS DE VERÁN DE PATINAXE**  
Idades: de 6 en diante.  
Do 2 ao 10 de setembro  
Polideportivo r/Venecia  
Organiza: Club Patinaxe A Pobra

**DÍA DO DEPORTE NA RÚA.-**  
**PISTA APLICACIÓN INFANTIL**  
30 agosto  
de 11:00h. a 14:00h. e de 17:00h. a 20:00h.  
Praza Alcalde Segundo Durán

[www.apobradeportes.com](http://www.apobradeportes.com)



ESCOLA DEPORTIVA DE: \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

NOME APELIDOS: \_\_\_\_\_

DATA DE NACEMENTO: \_\_\_\_\_

ENDEREZO: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_ CORREO ELECTRÓNICO \_\_\_\_\_

Autorización para participar nas Escolas Deportivas.

D/Dª.....

Con DNI.....como (pai, nai, titor/a), da persoa solicitante, autorizo a asistencia a Escola Deportiva e declaro que non padece ningunha enfermidade que lle impida participar nesta actividade.

.....a.....de.....de 2011.

Asdo:.....

\*A organización resérvase o dereito de non realizar aquelas Escolas que non acaden un grupo mínimo de participantes.



## COMPETICIÓN DEPORTIVAS

- III TORNEO FÚTBOL 7 "CAMPUS PUEBLA F.C."  
Prebenxamín, Benxamín e Alevín  
25 e 26 xuño— Estadio da Alta  
**LIGA VERÁN FÚTBOL SALA**  
(xullo e agosto) Polideportivo r/Venecia
- TENIS—CIRCUÍTO BARBANZA -TODAS AS CATEGORÍAS -  
COMENZO DA 1ª PROBA 17 XULLO- 2º PROBA 7 AGOSTO -  
ÚLTIMA PROBA 25 DE AGOSTO  
**II MARATÓN FÚTBOL SALA "CONCELLO DA POBRA"**  
1,2 e 3 xullo  
**TODAS AS CATEGORÍAS—Polideportivo r/Venecia.**
- TORNEO FÚTBOL-PRAIA 3x3—**  
CATEGORÍAS INFERIORES (de Benxamín a Xuvenil)  
12 e 13 de agosto. . Lugar: Cabío.
- XII TRAVESÍA A NADO "CARME DOS PINCHEIROS".**  
20 agosto. - Rampa do Pantalán.
- REGATA DE TRAIÑAS—VI BANDEIRA CONCELLO DA POBRA  
Sábado, 13 de agosto—ás 17:00h.
- XI CIRCUÍTO DE VOLEI-PRAIA .**  
Datas: 20 e 21 de agosto—Lugar: Cabío.
- III CARREIRA POPULAR "CONCELLO DA POBRA DO CARAMIÑAL"**  
28 agosto—11:00h.— Percorrido urbano
- REGATAS VELA —CLUB NÁUTICO CARAMIÑAL**
- I REGATA DE VERÁN VELA LIXEIRA.— 3 e 4 xullo
- II MATCH RACE DE RAQUEROS.-6 e 7 agosto
- III REGATA CARME DOS PINCHEIRO.— 20 e 21 agosto
- XII REGATA NAZARENO-V TROFEO SQUASH SANTIAGO.—  
24 setembro e 1 outubro
- LI MILLA URBANA NOCTURNA (todas as categorías)**  
16 setembro—23:00h.—Saída: Xardíns Valle Inclán.  
**Organiza Asoc. de Atletismo e Deportes do Barbanza.**
- Torneo Fútbol "II MEMORIAL "PABLO FDEZ. GIGIREY".—  
Categorías Benxamín, Alevín e Infantil  
24 e 25 setembro. Estadio da Alta.  
**Organiza Crocha Balompé C.F.**

[www.apobradeportes.com](http://www.apobradeportes.com)

# O DEPORTE NA POBRA



## Verán 2011



Información e inscrición no Dpto. de Deportes da Pobra,  
Casa da Cultura e Xuventude "Raquel Fdez. Soler"  
Horario: de 9:30h. a 14:30h.  
Telf./fax: 981832590

[www.apobradeportes.com](http://www.apobradeportes.com)