

ORGANIZA:



COLABORA:



NON EMPADROADOS CONSULTAR PREZOS

NOTA: AS ACTIVIDADES LEVARANSE A CABO SÓ NO CASO DE XUNTARSE UN GRUPO MÍNIMO.

*INFORMACIÓN E INSCRICIÓNS NO
CONCELLO DE FRADES.
TFNO: 981695567/981695663*

ORGANIZA:

www.concellodefrades.es

O
U
T
O
N
O
-
I
N
V
E
R
N
O

2
0
1
1
-
2
0
1
2

ACTIVIDADES CONCELLO DE FRADES



CURSOS

APOIO ESCOLAR

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

INGLÉS

BIXUTERÍA

INFORMÁTICA



CURSOS E OBRADOIROS

ADULTOS OCUPADOS

(Gratuitos) 30 h



- XARDINERÍA
- CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS
- ARTE FLORAL
- INFORMÁTICA
- PINTURA EN VIDRO



- COCIÑA
- TAPICERÍA DE MOBLES



- MANIPULADOR DE ALIMENTOS (25 euros)

CENTROS DE OCIO DAS PARROQUIAS:

TODOS OS VECIÑOS E VECIÑAS DO NOSO CONCELLO PODEDES ACUDIR AOS CENTROS SOCIAIS DAS PARROQUIAS, EQUIPADOS CON APARELLOS DE XIMNASIA, MOBILIARIO, TELEVISIÓN E XOGOS DE MESA E ÁS ACTIVIDADES QUE NESTES LOCAIS SE REALIZAN DE FORMA GRATUITA:

<u>DIA</u>	<u>HORA</u>	<u>LUGAR</u>	<u>ACTIVIDAD</u>
LUNS	16:00 h.	MESOS	XIMNASIA A TRAVÉS DO XOGO
	17:15 h.	PAPUCIN	XIMNASIA A TRAVÉS DO XOGO
	18:30 h.	ABELLÁ	XIMNASIA A TRAVÉS DO XOGO
MARTES	16:00 h.	AIAZO	XIMNASIA A TRAVÉS DO XOGO
	17:15 h.	LEDOIRA	MANUALIDADES
	18:30 h.	CENTRO 3º IDADE (PONTECARREIRA)	MANUALIDADES
MERCORES	16:00 h.	GALEGOS	XIMNASIA A TRAVÉS DO XOGO
	17:15 h.	MOAR	XIMNASIA A TRAVÉS DO XOGO
	18:30 h.	FRADES	XIMNASIA A TRAVÉS DO XOGO
VENRES	16:00 h.	VITRE	MANUALIDADES
	17:15 h.	AÑÁ	XIMNASIA A TRAVÉS DO XOGO
	18:30 h.	CÉLTIGOS	XIMNASIA A TRAVÉS DO XOGO

* MÍNIMO 12 ASISTENTES POR ACTIVIDADE.

OUTRAS ACTIVIDADES

- **LIGA DE FÚTBOL SALA MUNICIPAL**
- **BALNEARIO** de Brión, nos meses de febreiro e marzo. Prezo a concretar. Só para empadroados.
- **EXCURSIÓNS PARA TODAS AS IDADES**
- **ACTIVIDADES DE NADAL.** Ver publicidade específica.

ADULTOS

- **INFORMÁTICA** (30 euros por curso): Cursos de Word, Excel, Facturaplus...2 días por semana.
- **XIMNASIA DE MANTEMENTO** (20 euros por curso). Ponte en foma e gaña resistencia e elasticidade. Nas parroquias de maior demanda. Mínimo 15 persoas que asistan mensualmente.
- **ARTE EN COMPLEMENTOS (BIXUTERÍA, XOIERIA...)** (30 euros por curso). Crea as túas propias xoias. Mínimo 10 persoas
- **AERÓBIC** (30 euros por curso). Exercicios físicos combinados con música para tonificar o corpo, mellorar a forma física e a flexibilidade. Mínimo 15 persoas.
- **TALLER DE MEMORIA** (20 euros por curso) Prevención de demencias, alzheimer...para adultos e maiores. Potencia a túa memoria con exercicios prácticos e divertidos.
- **BAILE DE SALÓN** (30 euros por persoa e curso). Anotacións por parella. Mínimo 10 parellas. Ritmos latinos.
- **MÚSICA** (VARIOS INSTRUMENTOS). Custe mensual entre 25 e 30 euros por curso, dependendo do número de usuarios

NENOS E XÓVENES

- **INGLÉS.**
Grupos reducidos. Custe mensual entre 25 e 30 euros por curso, dependendo do número de usuarios.
- **MÚSICA (VARIOS INSTRUMENTOS)**
Custe mensual entre 25 e 30 euros por curso, dependendo do número de usuarios
- **DEBUXO E PINTURA.** (30 euros por curso)
Aprende a debuxar e pintar e crea os teus propios cadros.
- **APOIO ESCOLAR.** (20 euros por curso)
Non esperes a suspender e estudia desde o primeiro día de curso. 2 días por semana. Ciencias e Letras.
- **INFORMÁTICA.** (30 euros por curso)
Iniciación e Perfeccionamento. 2 días por semana.

ACTIVIDADES CONCELLO DE FRADES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA NENOS E XÓVENES:

ESCOLAS DEPORTIVAS MUNICIPAIS

- **FÚTBOL SALA (Gratuito)**
- **BALONCESTO (Gratuito)**
- **ATLETISMO (Gratuito)**
- **TENIS DE MESA (Gratuito)**
- **BADMINTON (Gratuito)**
- **TENIS : 30 euros por curso**

OUTRAS

- **JUDO:** 30 euros, ademais dunha licencia federativa anual de 25 euros.
- **PATINAXE ARTISTICA:** 30 euros