

CORUÑA EN FORMA 2018

- DE BALDE
- SEN LÍMITE DE IDADE
- SEN INSCRICIÓN
- DE XULLO A SETEMBRO

PONTE EN FORMA GOZANDO A CIDADE

Descubre os lugares onde faceres deporte e usa os espazos urbanos para teres unha vida activa.

E SE PROBAS
TAI CHI?

PASEAR
SEMPRE
SENTA BEN

VOLVE
POR UNS
PATINS

COMEZA
A FACER
PILATES

ZUMBA
A TODO RITMO



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

sanbrandan





CORUÑA EN FORMA 2018

Este verán, busca os sinais amarelos pola cidade e practica as túas actividades favoritas ao aire libre.

Nos horarios sinalados haberá monitoras/es que guiarán a actividade e porán un selo na tarxeta amarela coa que conseguires agasallos.

HORARIO	LUNS	MARTES	MÉRCORES
⌚ 10:00-11:00 XULLO	Parques biosaudables 📍 Luis Díaz González	Parques biosaudables 📍 Os Rosais	
AGOSTO	📍 Sta. Margarida	📍 San Diego	
SETEMBRO	📍 Parque de Oza	📍 Sagrada Familia	
⌚ 10:30-11:30	Tai chi 📍 Riazor	Pilates 📍 Praia de Oza Tai chi 📍 Parque Vioño	Tai chi 📍 Riazor
⌚ 11:30-12:30	Ximnasia aeróbica 📍 Riazor	Ximnasia aeróbica 📍 Praia de Oza Zumba 📍 Riazor	Ximnasia aeróbica 📍 Riazor
⌚ 18:00-19:00	Zumba 📍 Miradoiro Matadoiro	Ximnasia aeróbica 📍 Riazor	Zumba 📍 Miradoiro Matadoiro
⌚ 18:30-19:30		Pilates 📍 Parque Vioño	
⌚ 19:00-20:00	Pilates 📍 Parque Europa	Tai chi 📍 Miradoiro Matadoiro	Pilates 📍 Parque Europa



⌚ 10:00 **Andainas**
📍 Explanada de Riazor.
7 e 21 de xullo, 4 e 18 de agosto
1 e 15 de setembro



⌚ 11:00 **Ruta a patíns**
📍 Pista patinaxe de Durmideiras.
22 e 29 de xullo, 12 e 26 de agosto
16 e 23 de setembro

Por cada actividade realizada obterás un selo e segundo os vaías acumulando, irás conseguindo agasallos.

Pídelles a túa tarxeta amarela ás/aos monitoras/es.

XOVES

Parques biosaudables

📍 Luis Díaz González

📍 Sta. Margarida

📍 Parque de Oza

Pilates

📍 Praia de Oza

Tai chi

📍 Parque Vioño

Ximnasia aeróbica

📍 Praia de Oza

Zumba

📍 Riazor

Ximnasia aeróbica

📍 Riazor

Pilates

📍 Parque Vioño

Tai chi

📍 Miradoiro Matadoiro

VENRES

Parques biosaudables

📍 Os Rosais

📍 San Diego

📍 Sagrada Familia

Tai chi

📍 Riazor

Ximnasia aeróbica

📍 Riazor

Zumba

📍 Miradoiro Matadoiro

Pilates

📍 Parque Europa



🕒 11:00 Divértete co teu can

📍 Novo Mesoiro. 8 e 22 de xullo

📍 Sta. Margarida. 5 agosto e 2 setembro

📍 Xardíns M. Núñez. 19 agosto e 16 setembro

OS AGASALLOS sanbrandan

Por 5 selos:

**Dous licuados en
Sanbrandan Lunch**

Por chegar a 10 selos:

**Un pack “para
compartir” para
dúas persoas en
Sanbrandan Lunch**

Por chegar a 15 selos:

**Unha comida para dúas
persoas en Sanbrandan
Lunch**

Por chegar a 20 selos:

**Unha camiseta de
deseño especial**

Todos os premios gozaranse ou se
recolleán en

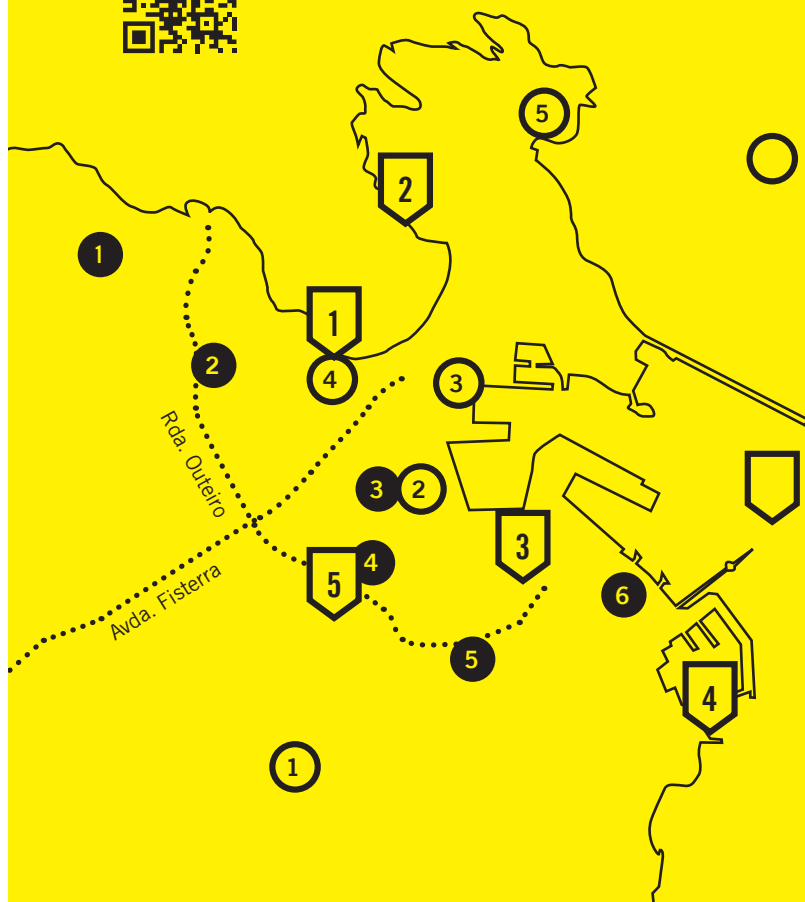
Sanbrandan Lunch

Praza de Tabacos, 4. A Coruña

**~
C CORUÑA
EN FORMA
2018**

CORUÑA EN FORMA 2018

Infórmate en www.coruna.gal/deportes
e no teléfono 010



● PARQUES BIOSAUDABLES

1. Praza Elíptica (Os Rosais)
2. Luis Díaz González
3. Sta. Margarida
4. Sagrada Familia
5. Parque de Oza
6. San Diego

○ LECER ACTIVO

1. Área canina Mesoiro
2. Área canina Sta. Margarida
3. Xardíns Méndez Núñez
4. Explanada Riazor
5. Pista patinaxe Durmideiras

▭ ZONAS DE ACTIVIDADES

1. Riazor
2. Miradoiro Matadoiro
3. Parque Europa
4. Praia de Oza
5. Parque de Vioño

coruna.gal/deportes



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

sanbrandan

