

CORUÑA EN FORMA

- DE BALDE
- SEN LÍMITE DE IDADE
- SEN INSCRICIÓNS
- 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
PÓR UNS
PATÍNS

COMEZA
A FACER
PILATES



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

sanbrandan



CORUÑA
PRÓXIMA

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 conseguireis agasallos.

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

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

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



⌚ 11:00 **Andainas**
📍 Explanada de Riazor.
8 e 22 de xullo, 5 e 19 de agosto
2 e 16 de setembro



⌚ 11:00 **Ruta a patíns**
📍 Pista patinaxe de Durmideiras.
23 e 30 de xullo, 13 e 27 de agosto
10 e 24 de setembro



⌚ 11:00 **Divírtete co teu can**
📍 Novo Mesoiro. 9 e 23 de xullo
📍 Sta. Margarida. 6 agosto e 3 setembro
📍 Xardíns M. Núñez. 20 agosto e 17 setembro

OS AGASALLOS sanbrandan

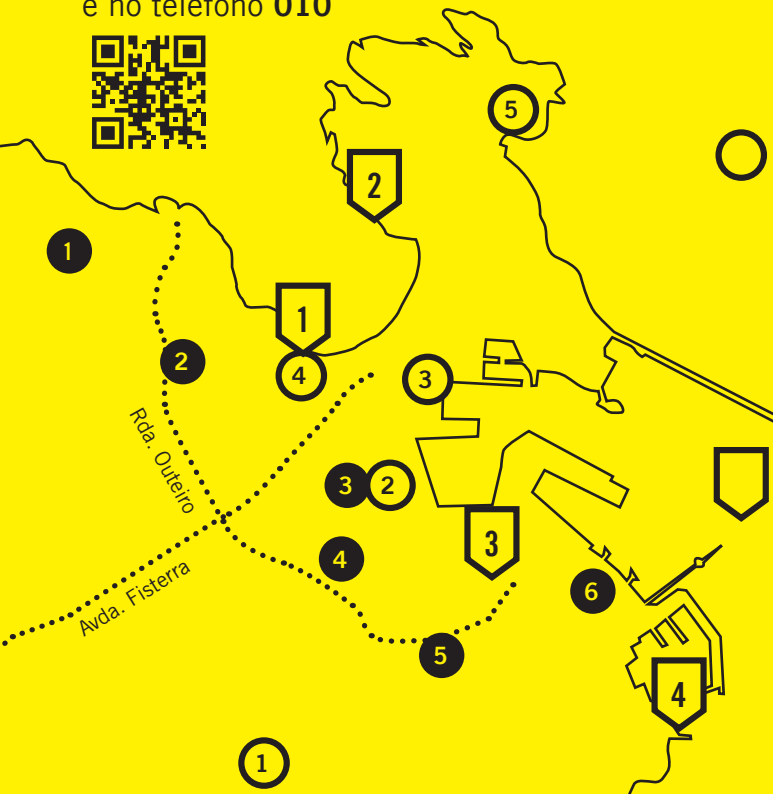
Por **5** selos:
Unha bola de ½ kg.

Por chegar a **10** selos:
Unha merenda: torta do mes

Por chegar a **15** selos:
Un almorzo saudable do mes

Por chegar a **20** selos:
Un pan de artesa para escoller e unha botella de aceite Sanbrandan de 250 ml.

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



● PARQUES BIOSAUDABLES

1. Praza Elíptica (Os Rosais)
2. Luís 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

coruna.gal/deportes