

INSCRIPCIÓN

NOME E APELIDOS: _____ DATA NACEMENTO _____ DNI _____

TELÉFONO : _____ CORREO ELECTRÓNICO: _____

POR TEMAS DE SUGURO NON SE RECOLLERAN INSCRIPCIONS FORA DE PRAZO

✓ Autorizo á organización a realizar fotografías con fins divulgativos da actividade.

✓ Son maior de idade e estou capacitado/a fisicamente para realizar unha andaina de 7 km + unha sesión de tonificación no Carreirón baixo a miña responsabilidade

En _____ de 2017

Sinatura _____



ANDAINA O BAO - CARREIRON + SESION DE TONIFICACION


CAMIÑAMOS...
CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO



INFÓRMATE

Nas oficinas da Fundación
ou da Concellería de Muller
Rúa Palmeira,25
2º andar
fundación@ailladearousa.es
tlf. 986527080 - 662300391



IV ANDAINA O BAO · CARREIRÓN

· DOMINGO 3 DE DECEMBRO ÁS
10:30H DA MAÑÁ · SAÍDA E CHEGADA
NO BAO .
· ACTIVIDADE PARA MAIORES DE 18
ANOS · ACTIVIDADE GRATUÍTA
· INSCRIPCIÓNS ATA O 30 DE
NOVEMBRO NO 2º ANDAR DO
CONCELLO



Camiñamos ...
Contra a violencia
de xénero

ORGANIZA:



COLABORAN:



O Concello da Illa de Arousa volve a organizar unha Actividade Saudable ao aire libre, “ **4ª Andaina o Bao – Carreirón + sesión de tonificación** ” o Domingo 3 de decembro – co lema... “**Camiñamos... contra a Violencia de Xénero**”



Trátase de sacar proveito da fabulosa paisaxe costeira de A Illa de Arousa á vez que loitamos contra o sedentarismo, un dos factores de risco na sociedade actual.

DATOS DE INTERESE

Deberás ser maior de 18 anos para poder participar.

Deberás entregar a inscrición na oficina da Fundación Deportiva Municipal ou da concellería de muller, no segundo andar do Concello, antes do xoves 30 de Novembro.

A saída será o Domingo 3 de decembro ás 10:30 da mañá dende O Bao... Procura chegar un pouco antes!

O Percorrido son Aproximadamente 7 km + unha sesión de tonificación en mans dos monitores da Fundación Deportiva (María Paredes e Ramón Regueira).

Co que contamos voltar ao Bao sobre as 12:30h

O material aconsellado para realizar esta actividade:

- ✓ Roupas e calzado cómodos e adecuados
- ✓ En función da climatoloxía... un chubasqueiro.

PERCORRIDO

O Bao – Carreirón - volta ao perímetro de O Carreirón – parada para unha sesión de tonificación – Regreso ao Bao – Finalización cuns alongamentos musculares.

Segue as frechas verdes



CONSELLOS DA FUNDACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL A ILLA DE AROUSA
¡MÓVETE POLA TÚA SAÚDE!

- ✓ Camiña sempre que poidas
- ✓ Utiliza as escaleiras no canto do ascensor
- ✓ Busca uns minutos para estirar as pernas e mover as articulacións
- ✓ Xoga activamente cos teus fillos, netos,...
- ✓ **30 minutos de actividade física moderada 5 días á semana** é suficiente para manter un bo estado de saúde.

