

INSCRICIÓN

NOME E APELIDOS: _____ IDADE _____

TELÉFONO : _____ CORREO ELECTRÓNICO: _____

- ✓ 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 8km + unha sesión de tonificación no Carreirón baixo a miña responsabilidade

En _____ a _____ de 2014

Sinatura

ANDAINA O BAO - CARREIRÓN



SESIÓN DE TONIFICACIÓN



INFÓRMATE

Nas oficinas da Fundación
Rúa Palmeira, 25
2º andar
fundacion@ailladearousa.es
tlf. 662300391

ORGANIZA:



COLABORAN.



A
N
D
A
I
N
A

DATA

DOMINGO 30 DE NOVENBRO

HORA

ÁS 10 DA MAÑÁ

LUGAR DE SAÍDA E CHEGADA:

O BAO

Actividade para maiores de 18 anos
Actividade gratuíta

INSCRICIÓN

ANTES DO 26 DE NOVENBRO

T O N I F I C A C I Ó N



A Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa volve a organizar unha Actividade Saudable ao aire libre, esta vez **“Andaina o Bao – Carreirón + clase de tonificación ”** o Domingo 30 de Novembro.

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, no segundo andar do Concello, antes do Mércores 26 de Novembro.

A saída será o Domingo 30 de novembro ás 10 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:

- ✓ Roupa e calzado cómodos e adecuados
- ✓ Bebida para a correcta hidratación
- ✓ 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.**

