

EDM CURSO 2021-22

MENORES 6-17	6-8	9-11	12-17
-----------------	-----	------	-------

ADULTOS +18	+18	+18 INTENSO	+18 MOI INTENSO
----------------	-----	-------------	-----------------

MAIORES +60	+60	+60 INTENSO
----------------	-----	-------------

* RECUPERACIÓN FUNCIONAL (RF) E NATACIÓN ADAPTADA (Admisión condicionada a previa valoración polo SMD)

		ACTIVIDADES																
M E N O R E S	IDADE	AIKIDO	ATLETISMO	BÁDMINTON	BOXEO	CICLISMO	ESCALADA	ESGRIMA	IUDO	NATACIÓN	* NATACIÓN ADAPTADA	PÁDEL	PATINAXE	* RF	TENIS / MINITENIS	XIMNASIA RÍTMICA E ARTÍSTICA	XOGOS PREDEPORTIVOS	
	6-8																	
	9-11																	
	12-17																	
INSTALACIÓN	C.D.RIAZOR	C.D.RIAZOR	C.D.RIAZOR	C.D.RIAZOR	C.D.RIAZOR	C.D.RIAZOR	ROCÓDROMO RIAZOR	CASA AUGA	C.D.RIAZOR	PISCINA RIAZOR	PISCINA RIAZOR	C.D.TORRE	POL. RIAZOR	PISCINA RIAZOR	POLNOVO MESOIRO-C.D. RIAZOR / C.D.TORRE / C.D.TORRE	P.SAGRADA FAMILIA	C.D.RIAZOR	

		ACTIVIDADES															
A D U L T O S	IDADE	ADESTRAMENTO INTENSO / MOI INTENSO	BÁDMINTON	BAILE DEPORTIVO	ESPALDA SANA (Acción preventiva)	GAP E BAL INTENSO	IOGA	MANTEMENTO	MARCHA NÓRDICA	NATACIÓN / INTENSA / MOI INTENSA	* NATACIÓN ADAPTADA	* NATACIÓN PRENATAL	PÁDEL	PILATES	* RF	TENIS	
	+18																
	+18 Intenso																
	+18 Moi Intenso																
INSTALACIÓN	C.D.RIAZOR	C.D.RIAZOR / C.D. TORRE	C.D.RIAZOR	C.D.RIAZOR	C.D.RIAZOR	C.D.RIAZOR	C.D.TORRE / P.ROSALES	C.D.RIAZOR / P. BARRIO FLORES / C.D. TORRE / P.S.FAMILIA / P.S.F.JAVIER / P.ROSALES	C.D.RIAZOR / C.D. TORRE	PISCINA RIAZOR	PISCINA RIAZOR	PISCINA RIAZOR	C.D.TORRE	C.D.RIAZOR / P. BARRIO FLORES / C.D. TORRE / P.ROSALES	PISCINA RIAZOR	CASINO ZAPATEIRA	

		ACTIVIDADES						
M A I O R E S	IDADE	ESPALDA SANA (Acción preventiva)	IOGA	MANTEMENTO	NATACIÓN / INICIACIÓN / INTENSA	NATACIÓN E XIMNASIA ACUÁTICA / INICIACIÓN / INTENSA	PILATES	* RF
	+60							
	+60 Intenso							
	INSTALACIÓN	RIAZOR	ROSALES	C.D.RIAZOR / BARRIO FLORES / C.D.TORRE	PISCINA RIAZOR	PISCINA RIAZOR	C.D.RIAZOR / P. BARRIO FLORES / C.D. TORRE	PISCINA RIAZOR

A actividade de natación prenatal ten carácter mensual e desenvólvese na Piscina Municipal de Riazor durante todo o ano (a excepción do período de peche anual da instalación). Para poder inscribirse é necesario aboar a taxa e presentar un informe co visto e prace de xinecoloxía/parteira que acredite que a muller embarazada pode realizar a actividade.