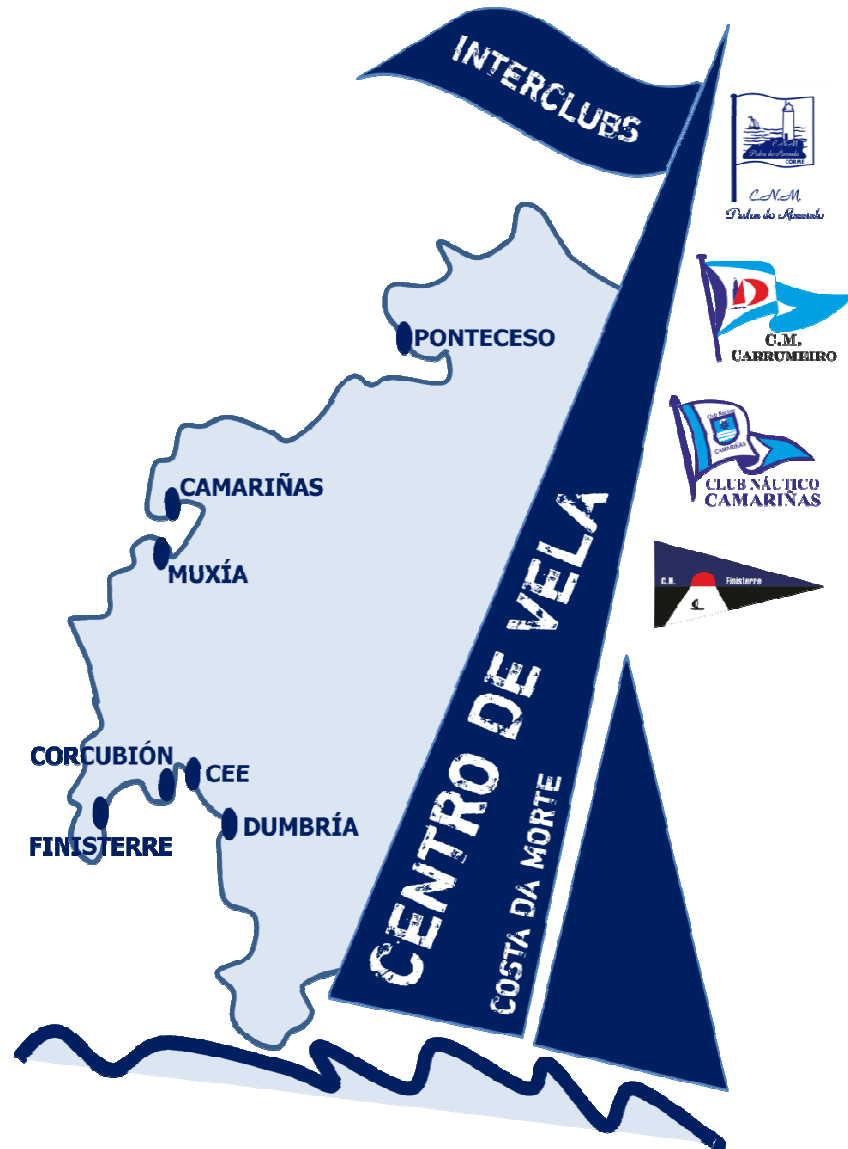


INTERCLUBS



ACTIVIDADES: VELA LIXEIRA E KAYAK DE MAR

IDADES: de 8 a 14 anos (deben saber nadar).

HORARIOS: Sábados de 10:00 a 18:00h no peirao de Corcubión.

CUSTO: 50€/mes ou 25€/medio mes

DESCRIPCIÓN DA ACTIVIDADE

- ☞ Ás 10:00h. Chegada ás instalacións Club Marítimo Carrumeiro. Reparto roupas de auga e chalecos, sesión teórica, avaliación dos coñecementos dos participantes, organización en grupos según coñecementos, exercicios a realizar no mar.
- ☞ Ás 11:00h. Saída a auga.
- Desenrolo do plan na auga ata as 13:45 con volta a terra e estiba de material
- ☞ De 14:00 a 15:00h comer na cafetería do CM Carrumeiro. Pódese traer a comida ou encargala na cafetería.
- ☞ De 15:00 a 15:15 posta en común dos exercicios realizados no mar pola maña e reforzar puntos débiles observados
- ☞ De 15:30 a 17:00, saída ao mar, posta en práctica dos exercicios e avaliar.
- ☞ De 17:00 a 17:40, recollida de material e ducha
- ☞ A 17:40 posta en común do día
- ☞ A 18:00 fin da actividade e regreso a casa.

INSCRICIÓNS

- Oficina de deportes do 15 ao 19 de febreiro, de 9:00 a 14:00h, se houbera moitos interesados adxudicaríanse as prazas por sorteo.

PARTICIPA



Concello de Ponteceso