

ACTIVIDADE	DATA CELEBRACIÓN	Período inscrición e pagamento	DESTINATARIOS	PRAZAS OFERTADAS	PREZO
NOVAS TENDENCIAS DE DEPORTE E SAUDE					
Taller: Deporte e muller, acadada as túas metas.	6 de abril	Ata o 2 de abril	A partir de 18 anos	20	Gratuíto
Taller: Espalda Sana, Prevención e exercicio correctivo.	27 de abril	Ata o 23 de abril	A partir de 18 anos	20	Gratuíto
Taller "Calistenia": Ponte en forma sen material.	11 de maio	Ata o 7 de maio	A partir de 18 anos	20	Gratuíto
Taller "Hipopresivos": a revolución do "fitness".	25 de maio	Ata o 21 de maio	A partir de 18 anos	20	Gratuíto
Taller "HIIT": Adestra con Alta Intensidade sen riscos.	1 de xuño	Ata o 28 de maio	A partir de 18 anos	20	Gratuíto
Taller: "como ser un runner e non lesionarse no intento".	8 de xuño	Ata o 4 de xuño	A partir de 18 anos	20	Gratuíto
CURSO DE INICIACIÓN ACTIVIDADE FÍSICA NO MEDIO NATURAL					
Sábados 10.00 - 13.00 h	27/04, 04/05 e 11/05	Ata o 23 de abril	Nenos de primaria	25	5 €
XORNADA MULTIAVENTURA (RAFTING E PAINTBALL)					
Xornada Multiaventura Rafting no Río Ulla/Deza e Paintball	12 de maio	Ata o 7 de maio	A partir de 18 anos	50	25 €/12,5 €
CURSO DE INICIACIÓN AO GOLF					
Martes 11.00 - 12.00 h	23 de abril - 21 de maio	Ata o 16 de abril	A partir de 18 anos	6	5 €
Martes 12.00 - 13.00 h	23 de abril - 21 de maio	Ata o 16 de abril	A partir de 18 anos	6	5 €
RUTAS DE SENDEIRISMO					
Etapa 1: Santo Estevo de Ribas de Miño - San Martiño da Cova (20 km).	7 de abril	Ata o 2 de abril	A partir de 10 anos	50	15 / 10 €
Etapa 2: San Martiño da Cova - Santo Estevo de Atán (19 Km) .	14 de abril	Ata o 9 de abril	A partir de 10 anos	50	15 / 10 €
Etapa 3: Atán - San Vicente de Pombeiro Os Peares (16 km).	28 de abril	Ata o 23 de abril	A partir de 10 anos	50	15 / 10 €
Etapa 4: Os Peares - Mosteiro de Ribas de Sil (23,90 Km).	5 de maio	Ata o 30 de abril	A partir de 10 anos	50	15 / 10 €
Etapa 5: Ruta dos Miradoiros (20,75 Km).	12 de maio	Ata o 7 de maio	A partir de 10 anos	50	15 / 10 €
Etapa 6: Parada de Sil - Cañon do Rio Mao - A Teixeira (21,5 Km).	19 de maio	Ata o 14 de maio	A partir de 10 anos	50	15 / 10 €