

Prazo de preinscrición do 12 ao 16 de setembro

ACTIVIDADES CULTURAIS

Pandeireta e coro

Nº participantes: Mínimo 6 e máximo 15

Idades: + 8 anos

Prezo: 19,80€/trimestre

Lugar: Auditorio da Senra

Grupo: Luns en horario de 19.30-20.30 h.

Música tradicional

Nº participantes: Mínimo 6 e máximo 15

Idades: + 8 anos

Prezo: 19,80€/trimestre

Lugar: Auditorio da Senra

Grupo 1 (Iniciación): Luns en horario de 18.30-19.30 h.

Grupo 2 (Avanzado): Luns en horario de 20.30-21.30 h.

Encaixe de bolillos e labores

Idades: + 12 anos

Nº participantes: Mínimo 6 e máximo 12

Prezo: 39,60€/trimestre

Grupo 1: Edificio A Senra os venres de 18.30-20.30 h.

Grupo 2: Centro Social Lubre os venres de 16.00-18.00 h.

Corte e confección: arranxos, patronaxe,...

Idades: + 14 anos

Nº participantes: Mínimo 6 e máximo 10

Prezo: 36,00€/trimestre

Lugar: Centro Social de Santa Marta

Grupo 1: Mércores en horario de 16.30-18.30 h.

Grupo 2: Xoves en horario de 16.30-18.30 h.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Prevención de danos músculo esqueléticos

Lugar: Centro Social de Lubre

Nº participantes: Mínimo 6 e máximo 12

Idades: + 55 anos

Prezo: 30,80€/trimestre

Grupo 1: Luns en horario de 10.00-11.00 h.

Venres en horario de 11.30-12.30h.

Prevención de danos músculo esqueléticos

Lugar: pavillón de Guísamo

Nº participantes: Mínimo 6 e máximo 15

Idades: + 55 anos

Prezo: 30,80€/trimestre

Grupo 2: Venres en horario de 10.00-11.00 h.

Luns en horario de 11.30-12.30h.

Ximnasia de mantemento

Lugar: Ximnasio Casa de Cultura

Días: Martes e xoves

Nº participantes: Mínimo 6 e máximo 12

Idades: + 50 anos

Prezo: 26,60€/trimestre

Grupo 1 (Intensidade baixa): horario de 17.45-18.45 h.

Grupo 2 (Intensidade media-alta): horario de 19.00-20.00 h.

Ximnasia de mantemento nas parroquias

Idades: + 40 anos

Prezo: Guísamo (29,40€/trimestre) e Vixoi (26,60€/trimestre)

Grupo 1: Pavillón de Guísamo os luns e mércores en horario de 17.00 a 18.00 h (mínimo 8 e máximo 15 persoas)

Grupo 2: Centro Social de Vixoi os martes e xoves en horario de 18.45-19.45 h (mínimo 5 e máximo 10 persoas)

Pilates

Idades: + 16 anos

Nº participantes: Mínimo 8 e máximo 12

Prezo: Luns e mércores (29,40€/trimestre) e sábados (15,40€/trimestre)

Grupo 1: Ximnasio da Senra- luns e mércores en horario de 10.00-11.00 h.

Grupo 2: Ximnasio Casa de Cultura - luns e mércores en horario de 20.00-21.00 h

Grupo 3: Ximnasio Casa de Cultura - sábados en horario de 10.00-11.00 h.

Zumba

Idades: + 16 anos

Nº participantes: Mínimo 8 e máximo 12

Prezo: 36,10€/trimestre

Grupo 1: Ximnasio da Senra-martes e xoves en horario de 10.00-11.00 h.

Grupo 2: Ximnasio Casa de Cultura - martes e xoves en horario de 20.15-21.15 h.

Ioga

Lugar: Ximnasio da Senra

Días: Martes e xoves

Idades: + 18 anos

Nº participantes: Mínimo 8 e máximo 15

Prezo: 45,13€/trimestre

Grupo 1: 19.00-20.15 h.

Grupo 2: 20.30-21.45 h.

Taichí

Lugar: Ximnasio da Senra

Días: Luns e mércores

Idades: + 18 anos

Nº participantes: Mínimo 8 e máximo 15

Prezo: 49,88€/trimestre

Grupo 1: 19.00-20.15 h.

Grupo 2: 20.30-21.45 h.

Modos de Preinscrición/Inscrición



Por correo electrónico: cultura.deportes@bergondo.gal



A través do seguinte [formulario](#)



Presencialmente (Casa de Cultura de 9.30-14.30 h)



Pola sede electrónica do concello (bergondo.gal)

Para máis información

Enviar un correo electrónico a cultura.deportes@bergondo.gal



Chamar ao número de teléfono **981 791 252 ext.7** (9.00-14.30 horas)

Nas **bases específicas** das Actividades Culturais e Deportivas curso 2022-2023