

Vela lixeira

Vela Lixeira	1ª Quenda:	De 8 a 17 anos
Vela Lixeira	1ª Quenda:	Máis 18 anos
Vela Lixeira	2ª Quenda:	De 8 a 17 anos
Vela Lixeira	2ª Quenda:	Máis 18 anos
Vela Lixeira	3ª Quenda:	De 8 a 17 anos
Vela Lixeira	3ª Quenda:	Máis 18 anos

Punto de encontro: Instalacións Club Marítimo de Oza "O Puntal".

Horario: 16:00 a 18:00h (luns a venres)

Vela Lixeira	4ª Quenda:	De 8 a 17 anos
Vela Lixeira	4ª Quenda:	Máis 18 anos
Vela Lixeira	5ª Quenda:	De 8 a 17 anos
Vela Lixeira	5ª Quenda:	Máis 18 anos
Vela Lixeira	6ª Quenda:	De 8 a 17 anos
Vela Lixeira	6ª Quenda:	Máis 18 anos

Punto de encontro: Club Náutico Marina Coruña

Horario: 16:00 a 18:00h (luns a venres)

Vela Lixeira	7ª Quenda:	De 8 a 17 anos
Vela Lixeira	7ª Quenda:	Máis 18 anos
Vela Lixeira	8ª Quenda:	De 8 a 17 anos
Vela Lixeira	8ª Quenda:	Máis 18 anos
Vela Lixeira	9ª Quenda:	De 8 a 17 anos
Vela Lixeira	9ª Quenda:	Máis 18 anos

Punto de encontro: Real Club Náutico de La Coruña

Horario: 16:00 a 18:00h (luns a venres)

Recomendacións e material:

- A actividade poderase realizar case con calquera roupa, o importante é que se poida mollar, polo que recomendamos o uso de neopreno,
- Obrigatorio o uso de calzado pechado, xa sexan calzado normal que se poida mollar ou escafpíns.
- Tamén recomendamos os días de frío traer un chubasquero ou cortavientos.
- Non é necesario levar chaleco, será proporcionado na actividade.

Piragüismo

Punto de encontro: Entrada CD As Xubias (reixas metálicas ao final da Praia de Oza).

Horario: 16:00 a 18:00h (luns a venres)

Recomendacións e material:

- Camiseta tipo técnica
- Bañador ou malla
- Escarpíns ou fanequeras
- Toalla, crema solar, visera

Windsurf

Punto de encontro: Escola de Vela Praia de Oza (ao final da Praia).

Horario: 17:00 a 19:00h (luns a venres)

Recomendacións e material:

- Temos traxes de neopreno, pero se alguén ten o seu propio, pode traelo.
- Algo de calzado, como chanclas, que non importe que se molle, para ir por encima da rede na rampla.

Paddle surf

Punto de encontro: Base Nautica de Oza (ao final da Praia de Oza).

Horario: 16:00 a 18:00h (luns a venres) De 10 a 17 anos

Horario: 18:00 a 20:00h (luns a venres) Máis 18 anos

Recomendacións e material:

- Levar toalla e bañador.
- Protección solar.

Navegación costeira

Punto de encontro: Mástil de Bandeiras na Dársena da Mariña (Detrás de Bar Nemo).

Horario: 09:00 a 14:00h

Recomendacións e material:

- Roupa de abrigo.
- Crema de protección solar.
- Lentes de sol e gorro.
- Calzado pechado (chanclas non).

Pesca fondeada

O punto de encontro: Punto de amarre na Dársena do Parrote (zona de Mariña Real).

Horario: 09:30 a 12:30h

Recomendacións e material:

- Levar posta crema solar.

- Roupa cómoda e unha peza de abrigo o impermeable por se fixese frío ou mal tempo no mar.
- Calzado pechado (non chanclas) e gorra.
- Unha bolsa plástica para a pesca.

Snorkel e foto subacuática

Punto de encontro: Instalacións do Club do Mar (na chaira de acceso).

Horario: 12:00 a 14:00h

Recomendacións e material:

- Obrigatorio bañador, chanclas e gorro piscina.
- Recomendable lentes de natación e camiseta de licra.
- Opcional traer o tubo e as lentes propias e mesmo as aletas.

Bautismos de mergullo

Punto de encontro: Instalacións do Club do Mar (na chaira de acceso).

Horario: 11:00 a 14:00h

Recomendacións e material:

- Obrigatorio bañador, chanclas e gorro piscina (parte dos bautismo poderán ser na piscina interior).

Kayak de mar (23 de xullo, 13 - 21 - 28 de agosto)

Punto de encontro: Entrada CD As Xubias (reixas metálicas ao final da Praia de Oza).

Horario: 10:00 a 12:00h

Recomendacións e material:

- Camiseta tipo técnica
- Bañador ou malla
- Escarpíns ou fanequeras
- Toalla, crema solar, visera

Kayak de mar (2- 9 -30 de xullo, 6 de agosto)

Punto de encontro: Instalacións do Club do Mar (na chaira de acceso).

Horario: 10:00 a 12:00h

Recomendacións e material:

- Camiseta tipo técnica
- Bañador ou malla
- Escarpíns ou fanequeras
- Toalla, crema solar, visera

Pesca desde pantalán

O punto de encontro: Instalacións Club Marítimo de Oza "O Puntal"

Horario: 10:30 a 12:30h

Recomendacións e material:

- Levar posta crema solar.
- Roupa cómoda e unha peza de abrigo o impermeable por se fixese frío ou mal tempo.
- Calzado pechado (non chanclas) e gorra.
- Recoméndase chegar 30 minutos antes do comezo da actividade.

Natación augas abertas

Punto de encontro: Escola de Vela Praia de Oza (ao final da Praia).

Horario: 15:00 a 17:00h (luns a venres) Máis 18 anos

Horario: 17:00 a 19:00h (luns a venres) De 10 a 17 anos

Recomendacións e material:

- Temos traxes de neopreno, pero se alguén ten o seu propio, pode traelo.
- Gafas de natación
- Bañador
- Calzado tipo chanclas
- Protección solar