

## OFERTA ACTIVIDADES EDM CURSO 2022-23 | INSTALACIÓNS DE XESTIÓN DIRECTA

FRANXA IDADE	CÓDIGO	ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	HORARIO	PRAZAS OFERTADAS
6-8 ANOS	001	AIKIDO 6-8 ANOS	C.D. RIAZOR	ME 18:00-19:00	14
	005	BOXEO 6-8	C.D. RIAZOR	LU-ME 17:00-18:00	12
	006	CICLISMO 6-8	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:00-19:00	10
	007	IUDO 6-8	C.D. RIAZOR	LU 18:00-19:00	12
	008	MINITENIS 6-8	C.D. TORRE	MA-XO 17:00-18:00	7
	009	MINITENIS 6-8	C.D. TORRE	MA-XO 18:00-19:00	7
	010	MINITENIS 6-8	C.D. TORRE	MA-XO 19:00-20:00	7
	015	NATACIÓN ARTISTICA 6-8	CASINO A ZAPATEIRA	LU-ME 18:30-19:30	16
	016	NATACIÓN INICIACIÓN 6-8	C.D. RIAZOR	LU 16:30-17:15	4
	017	NATACIÓN INICIACIÓN 6-8	C.D. RIAZOR	LU-ME 17:15-18:00	7
	018	NATACIÓN INICIACIÓN 6-8	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:00-18:45	13
	019	NATACIÓN INICIACIÓN 6-8	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:45-19:30	8
	020	NATACIÓN INICIACIÓN 6-8	C.D. RIAZOR	LU-ME 19:30-20:15	9
	021	NATACIÓN INICIACIÓN 6-8	C.D. RIAZOR	MA-XO 17:15-18:00	7
	022	NATACIÓN INICIACIÓN 6-8	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:00-18:45	8
	023	NATACIÓN INICIACIÓN 6-8	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:45-19:30	7
	024	NATACIÓN INICIACIÓN 6-8	C.D. RIAZOR	ME 16:30-17:15	3
	029	PATINAXE 6-8	Pº Nº1 RIAZOR	LU-ME 16:45-17:30	16
	030	PATINAXE 6-8	Pº Nº1 RIAZOR	LU-ME 17:30-18:15	14
	031	PATINAXE 6-8	Pº Nº1 RIAZOR	LU-ME 18:15-19:00	15
	036	TRIATLON 6-8	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 16:15-17:15	10
	037	WATERPOLO 6-8	C.D. RIAZOR	VE 17:00-18:00	10
	038	XIMNASIA INICIACIÓN 6-8	Pº SAGRADA FAMILIA	MA-XO 18:00-18:45	15
	039	XOGOS PREDEPORTIVOS 6-8	C.D. RIAZOR	LU 17:00-18:00	9
	040	AIKIDO 9-11 ANOS	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:00-19:00	11
	041	ATLETISMO 9-11	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:00-19:00	12
	045	BADMINTON 9-11	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:00-19:00	19
	046	BOXEO 9-11	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:00-19:00	12
	047	BUJUTSU 9-11	C.D. RIAZOR	LU 17:00-18:00	15
	048	CICLISMO 9-11	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:00-19:00	8
	049	ESGRIMA 9-11	CASA DA AUGA	LU-ME 18:00-19:00	17
	050	IUDO 9-11	C.D. RIAZOR	LU-VE 19:00-20:00	8
	051	NATACIÓN 9-11	C.D. RIAZOR	LU 16:30-17:15	11
	052	NATACIÓN 9-11	C.D. RIAZOR	LU-ME 17:15-18:00	20
	053	NATACIÓN 9-11	C.D. RIAZOR	MA-XO 17:15-18:00	9

FRANXA IDADE	CÓDIGO	ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	HORARIO	PRAZAS OFERTADAS
9-11 ANOS	054	NATACIÓN 9-11	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:00-18:45	12
	055	NATACIÓN 9-11	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:45-19:30	13
	056	NATACIÓN 9-11	C.D. RIAZOR	VE 17:15-18:00	11
	064	PATINAXE 9-11	Pº Nº1 RIAZOR	LU-ME 19:00-19:45	6
	065	PATINAXE 9-11	Pº Nº1 RIAZOR	LU-ME 19:45-20:30	3
	066	TENIS 9-11	C.D. RIAZOR	MA-XO 17:00-18:00	5
	067	TENIS 9-11	C.D. RIAZOR	ME-VE 19:00-20:00	8
	068	TENIS 9-11	C.D. TORRE	LU-ME 19:00-20:00	5
	069	TENIS 9-11	Pº NOVO MESOIRO	ME-VE 17:00-18:00	8
	074	TRIATLON 9-11	C.D. RIAZOR	MA-ME-XO 16:00-17:00 / 17:00-18:00 / 17:00-18:00	10
	075	WATERPOLO 9-11	C.D. RIAZOR	MA 16:00-17:00	10
	076	WATERPOLO 9-11	C.D. RIAZOR	VE 17:00-18:00	10
	077	XIMNASIA INICIACIÓN 9-11	Pº SAGRADA FAMILIA	MA-XO 18:45-19:30	14
	078	XOGOS PREDEPORTIVOS 9-11	C.D. RIAZOR	LU 17:00-18:00	9
12-17 ANOS	079	ATLETISMO 12-17	C.D. RIAZOR	LU-ME 19:00-20:00	8
	083	BADMINTON 12-17	C.D. RIAZOR	MA-XO 19:00-20:00	13
	084	BOXEO 12-17	C.D. RIAZOR	MA-XO 17:30-18:30	10
	085	BUJUTSU 12-17	C.D. RIAZOR	MI 17:00-18:00	20
	086	CICLISMO 12-17	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 19:00-20:00	9
	087	ESCALADA 12-17	C.D. RIAZOR	MA-XO 19:00-20:00	5
	088	ESGRIMA 12-17	CASA DA AUGA	LU-ME-VE 19:00-20:00	18
	089	NATACION 12-17	C.D. RIAZOR	ME 16:30-17:15	10
	090	NATACIÓN 12-17	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:00-18:45	11
	091	NATACIÓN 12-17	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:45-19:30	13
	092	NATACIÓN 12-17	C.D. RIAZOR	LU-ME 19:30-20:15	17
	101	PADEL 12-17	C.D. TORRE	LU-ME 18:00-19:00	5
	102	PADEL 12-17	C.D. TORRE	MA-XO 18:00-19:00	1
	103	PATINAXE 12-17	Pº Nº1 RIAZOR	LU-ME 19:45-20:30	8
	104	TENIS 12-17	C.D. RIAZOR	ME-VE 18:00-19:00	1
	105	TENIS 12-17	C.D. TORRE	LU-ME 18:00-19:00	5
	106	TENIS 12-17	Pº NOVO MESOIRO	MA-XO 15:45-16:45	5
	107	TENIS 12-17	Pº NOVO MESOIRO	ME-VE 16:00-17:00	1
	112	TIRO CON ARCO 12-17	CASINO A ZAPATEIRA	LU 18:30-19:30	1
	113	XIMNASIA INICIACIÓN 12-17	Pº SAGRADA FAMILIA	MA-XO 19:30-20:15	11
		114	ADESTRAMENTO +18 INTENSO	C.D. RIAZOR	MA-XO 17:30-18:30
	115	ADESTRAMENTO +18 INTENSO	C.D. RIAZOR	MA-XO 19:15-20:15	12

FRANXA IDADE	CÓDIGO	ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	HORARIO	PRAZAS OFERTADAS
	116	ADESTRAMENTO +18 MOI INTENSO	C.D. RIAZOR	MA-XO 08:00-09:00	3
	117	BADMINTON +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 08:00-09:00	12
	118	BADMINTON +18	C.D. TORRE	MA-XO 12:00-13:00	9
	119	BAILE DEPORTIVO +18	C.D. RIAZOR	LU-ME 16:00-17:00	8
	120	BAILE DEPORTIVO +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 16:00-17:00	7
	121	ESPALDA SANA +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 16:00-17:00	8
	122	ESPALDA SANA +18	C.D. RIAZOR	MA-VE 18:00-19:00	2
	123	ESPALDA SANA +18	C.D. RIAZOR	MA-VE 19:00-20:00	1
	124	GAP Y BAL +18 INTENSO	C.D. RIAZOR	MA-XO 08:00-08:45	20
	125	GAP Y BAL +18 INTENSO	C.D. RIAZOR	LU-ME 08:00-08:45	20
	126	GAP Y BAL +18 INTENSO	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 11:15-12:00	2
	127	GAP Y BAL +18 INTENSO	C.D. RIAZOR	MA-XO 20:15-21:00	6
	128	GAP Y BAL +18 INTENSO	C.D. RIAZOR	MA-XO 21:00-21:45	4
	129	IOGA +18	Pº ROSALES	LU-ME 10:30-11:30	7
	130	IOGA +18	C.D. TORRE	MA-XO 09:15-10:15	3
	131	MANTEMENTO +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 09:00-10:00	3
	132	MANTEMENTO +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 11:00-12:00	3
	133	MANTEMENTO +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 11:00-12:00	3
	134	MANTEMENTO +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-XO 21:00-22:00	5
	135	MANTEMENTO +18	C.D. RIAZOR	MA-VE 21:00-22:00	3
	136	MANTEMENTO +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 10:00-11:00	8
	137	MANTEMENTO +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 11:00-12:00	7
	138	MANTEMENTO +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 12:00-13:00	8
	139	MANTEMENTO +18	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-ME-VE 20:30-21:30	3
	140	MANTEMENTO +18	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-ME-VE 21:30-22:30	4
	141	MANTEMENTO +18	Pº ROSALES	MA-XO 10:00-11:00	5
	142	MANTEMENTO +18	Pº S. FRANCISCO XABIER	LU-ME-VE 20:00-21:00	4
	143	MANTEMENTO +18	Pº S. FRANCISCO XABIER	LU-ME-VE 21:00-22:00	2
	144	MANTEMENTO +18	Pº SAGRADA FAMILIA	LU-ME-VE 19:00-20:00	1
	145	MANTEMENTO +18	Pº SAGRADA FAMILIA	LU-ME-VE 21:00-22:00	8
	147	MANTEMENTO +18	Pº ROSALES	MA-XO 18:00-19:00	5
	148	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:00-18:45	5
	149	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:45-19:30	2
	150	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME 19:30-20:15	1
	151	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME 20:15-21:00	3
	152	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME 21:00-21:45	2

FRANXA IDADE	CÓDIGO	ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	HORARIO	PRAZAS OFERTADAS
+18 ANOS	153	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME 21:45-22:30	1
	154	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 08:00-08:45	6
	155	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 08:45-09:30	2
	156	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 09:30-10:15	5
	157	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 10:15-11:00	2
	158	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 11:00-11:45	4
	159	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 12:30-13:15	4
	160	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 13:15-14:00	4
	161	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 08:00-08:45	1
	162	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 08:45-09:30	1
	163	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 10:15-11:00	4
	164	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 11:45-12:30	4
	165	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 12:30-13:15	6
	166	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 13:15-14:00	4
	167	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:00-18:45	4
	168	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:45-19:30	3
	169	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 21:00-21:45	7
	170	NATACIÓN +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 21:45-22:30	6
	173	NATACIÓN +18 INTENSO	C.D. RIAZOR	LU-ME 11:45-12:30	12
	174	NATACIÓN +18 INTENSO	C.D. RIAZOR	MA-XO 21:45-22:30	3
	175	NATACIÓN +18 MOI INTENSO	C.D. RIAZOR	LU-ME 21:45-22:30	7
	227	MARCHA NÓRDICA +18/+60	C.D. RIAZOR	LU-ME 10:00-11:00	3
	228	MARCHA NÓRDICA +18/+60	C.D. TORRE	LU-ME 11:30-12:30	12
	229	MARCHA NÓRDICA +18/+60	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-ME 08:30-09:30	14
	199	PADEL +18	C.D. TORRE	LU-ME 10:00-11:00	4
	200	PADEL +18	C.D. TORRE	LU-ME 16:00-17:00	1
	201	PADEL +18	C.D. TORRE	LU-ME 17:00-18:00	1
	202	PADEL +18	C.D. TORRE	LU-ME 19:00-20:00	1
	203	PADEL +18	C.D. TORRE	LU-ME 21:00-22:00	8
	204	PADEL +18	C.D. TORRE	MA-XO 11:00-12:00	1
205	PADEL +18	C.D. TORRE	MA-XO 16:00-17:00	1	
206	PADEL +18	C.D. TORRE	MA-XO 20:00-21:00	1	
207	PADEL +18	C.D. TORRE	MA-XO 21:00-22:00	8	
208	PILATES +18	C.D. RIAZOR	LU-ME 18:00-19:00	5	
209	PILATES +18	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 20:00-21:00	3	
210	PILATES +18	C.D. TORRE	MA-XO 11:00-12:00	1	

FRANXA IDADE	CÓDIGO	ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	HORARIO	PRAZAS OFERTADAS
	211	PILATES +18	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-ME 10:00-11:00	4
	212	PILATES +18	Pº BARRIO DAS FLORES	MA-XO 09:30-10:30	2
	213	PILATES +18	Pº ROSALES	LU-ME 09:30-10:30	10
	214	PILATES +18	Pº ROSALES	MA-XO 08:00-09:00	9
	230	PILATES +18/+60	Pº NOVO MESOIRO	LU-ME 08:00-09:00	20
	215	TENIS +18 INICIACIÓN	CASINO A ZAPATEIRA	LU-ME 10:15-11:00	4
	216	TIRO CON ARCO +18	CASINO A ZAPATEIRA	LU 19:30-20:30	4
	217	TIRO CON ARCO +18	CASINO A ZAPATEIRA	XO 19:00-20:00	2
	218	TONIFICACIÓN MÁQUINAS +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 17:00-18:00	12
	219	TONIFICACIÓN MÁQUINAS +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 18:00-19:00	12
	220	ZUMBA +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 08:00-09:00	30
	221	ZUMBA +18	C.D. RIAZOR	MA-XO 16:00-17:00	14
	222	ZUMBA +18	Pº NOVO MESOIRO	MA-XO 08:00-09:00	30
	223	ZUMBA +18	Pº ROSALES	LU-ME 12:30-13:30	14
	224	ZUMBA +18	Pº ROSALES	MA-XO 11:00-12:00	14
	225	ZUMBA +18	Pº S. FRANCISCO XABIER	LU-ME 19:00-20:00	12
	226	ZUMBA +18	Pº S. FRANCISCO XABIER	MA-XO 19:00-20:00	12
	231	ZUMBA +18/+60	C.D. RIAZOR	MA-XO 09:00-10:00	14
	232	ZUMBA +18/+60	C.D. TORRE	LU-ME 08:00-09:00	30
	233	ZUMBA +18/+60	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-ME 08:00-09:00	30
	234	ZUMBA +18/+60	Pº S. FRANCISCO XABIER	LU-ME 18:00-19:00	12
	235	ZUMBA +18/+60	Pº S. FRANCISCO XABIER	MA-XO 18:00-19:00	12
	236	ESPALDA SANA +60	C.D. RIAZOR	MA-XO 16:30-17:30	2
	237	ESPALDA SANA +60	C.D. RIAZOR	ME-VE 16:00-17:00	8
	238	FLEXIBILIDADE +60	C.D. RIAZOR	MA-XO 09:00-09:45	8
	239	IOGA +60	Pº ROSALES	LU-ME 11:30-12:30	8
	240	MANTEMENTO +60	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 10:30-11:15	2
	241	MANTEMENTO +60	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 12:00-12:45	6
	242	MANTEMENTO +60	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 12:45-13:30	4
	243	MANTEMENTO +60	C.D. RIAZOR	MA-XO 12:00-12:45	1
	244	MANTEMENTO +60	C.D. RIAZOR	MA-XO 12:45-13:30	5
	245	MANTEMENTO +60	C.D. TORRE	LU-ME-VE 12:00-12:45	10
	246	MANTEMENTO +60	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-MA-XO 09:00-10:00	10
	247	MANTEMENTO +60	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-MA-XO 11:00-12:00	9
	248	MANTEMENTO +60	Pº BARRIO DAS FLORES	MA-XO-VE 12:00-13:00 / 12:00-13:00 / 11:00-12:00	10
	249	MANTEMENTO +60	Pº BARRIO DAS FLORES	ME-VE 09:00-10:00	5

FRANXA IDADE	CÓDIGO	ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	HORARIO	PRAZAS OFERTADAS
+60 ANOS	250	MANTEMENTO +60 INTENSO	C.D. RIAZOR	LU-ME 09.00-10.00	7
	251	MANTEMENTO +60 INTENSO	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 08:00-09:00	3
	252	MANTEMENTO +60 INTENSO	C.D. RIAZOR	MA-XO 09:00-10:00	2
	253	MANTEMENTO +60 INTENSO	C.D. RIAZOR	MA-XO 13:00-14:00	5
	254	MANTEMENTO +60 INTENSO	C.D. TORRE	LU-ME-VE 10:00-11:00	1
	227	MARCHA NÓRDICA +18/+60	C.D. RIAZOR	LU-ME 10:00-11:00	3
	228	MARCHA NÓRDICA +18/+60	C.D. TORRE	LU-ME 11:30-12:30	12
	229	MARCHA NÓRDICA +18/+60	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-ME 08:30-09:30	14
	255	NATACIÓN +60 INICIACIÓN	C.D. RIAZOR	LU-ME 10.00-10.45	5
	256	NATACIÓN +60 INTENSO	C.D. RIAZOR	LU-XO 16.30-17.15	7
	265	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 08:20-09:00	3
	266	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 09:40-10:20	3
	267	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 10:20-11:00	2
	268	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 11:00-11:40	4
	269	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 11:40-12:20	8
	270	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 12:20-13:00	4
	271	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 13:00-13:40	4
	272	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 13:40-14:20	11
	273	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	MA-XO 09:00-09:40	12
	274	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	MA-XO 11:00-11:40	3
	275	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	MA-XO 11:40-12:20	5
	276	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	MA-XO 12:20-13:00	3
	277	NATACIÓN E XIM. ACUÁTICA +60 INIC./INT.	C.D. RIAZOR	MA-XO 13:40-14:20	7
	230	PILATES +18/+60	Pº NOVO MESOIRO	LU-ME 08:00-09:00	20
	289	PILATES +60	C.D. RIAZOR	LU-ME 19:00-20:00	3
	290	PILATES +60	C.D. TORRE	MA-XO 10:15-11:00	7
	291	PILATES +60	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-ME 11:00-12:00	3
	292	PILATES +60 INTENSO	C.D. RIAZOR	LU-ME-VE 12:00-13:00	2
	231	ZUMBA +18/+60	C.D. RIAZOR	MA-XO 09:00-10:00	14
	232	ZUMBA +18/+60	C.D. TORRE	LU-ME 08:00-09:00	30
	233	ZUMBA +18/+60	Pº BARRIO DAS FLORES	LU-ME 08:00-09:00	30
	234	ZUMBA +18/+60	Pº S. FRANCISCO XABIER	LU-ME 18:00-19:00	12
	235	ZUMBA +18/+60	Pº S. FRANCISCO XABIER	MA-XO 18:00-19:00	12

Para as actividades de Natación de 9-11, 12-17, +18 e + 60 intenso é requisito saber nadar 25 m. sen tocar fondo nin suxeitarse a medios auxiliares fixos ou móbiles.

Para o grupo de natación +18 intenso é preciso saber nadar 100 metros empregando dos estilos.

As persoas maiores de 60 anos poderán solicitar as actividades indicadas como +18/+60 sempre e cando a súa condición física lles permita seguir o ritmo e intensidade das sesións.