



Concello  
da Estrada



## SEMANA DO DEPORTE 2019-VOLTA O COLE

O Concello da Estrada, presenta a semana do Deporte 2019, na que se presentan unha serie de actividades de carácter gratuito, abertas para toda a poboación, e que coincide ca volta a actividade nos centros educativos para o curso 2019-2020.

As xornadas ofertan dúas actividades cada día, e serán dende o sábado día 14 ata o domingo día 22 de setembro. Hai actividades prácticas, charlas teóricas ou mesas redondas.

A forma de participar nas actividades será presencial, co que presentándose no lugar e no horario de inicio da mesma, xa se pode participar na actividade. Deste xeito, téntase dar a coñecer a realidade do deporte local e co inicio do curso escolar e do curso das escolas deportivas municipais, a poboación teña un xeito de probar diversas actividades e coñecer outros aspectos do deporte actual.

As actividades ofertadas son as seguintes:

### SÁBADO DÍA 14 DE SETEMBRO:

\* Ruta infantil BTT. Praza do Concello. 10:30h. (Bikestrada e CC Estradense)

Idade: mínima 6 anos. Acompañados por un adulto. Avituallamento con merenda. Uso obrigatorio de casco. Distancia: 13km. Desnivel: 200+m. Data límite de inscrición: xoves 12 de setembro. Inscricións en : [www.bikestrada.com](http://www.bikestrada.com)

\* Andaina Solidaria "Os camiños da Memoria". Praza do Concello. 18:30h. (Agadea)

Inscrición solidaria: 5 euros en [www.agadea.org](http://www.agadea.org) ou presencial no centro de día do novo mercado da Estrada ou por teléfono no 651981863. Actividades paralelas para toda a familia. Agadea Alzheimer.

### DOMINGO DÍA 22 DE SETEMBRO:

\* Ven o partido de 3ª!!! CD ESTRADENSE-CD PONTELLAS. Campo novo municipal. 19h. (CD Estradense)

Acceso gratuito para todos os socios e todos aqueles que presenten o DNI no que figure nado/a en A Estrada.

### LUNS DÍA 16 DE SETEMBRO:

\* EDM'S Xornada portas abertas. (Escolas Deportivas Municipais Concello da Estrada)

Judo. Tatami Fundación do Moble. De 16 a 18h.

Karate. Tatami Fundación do Moble. De 18 a 20h.

Deportes Alternativos. Estación de autobuses. A partir de 16h.

Patinaxe e Hockey. Pavillón de Figueroa. A partir das 17h.

Baile deportivo. Escola Sondodance. A partir das 17h.

Tenis. Pistas municipais. A partir das 17h.

Ximnasia. les nº 1. A partir das 17h.

Tenis de mesa. Sala Gradin. A partir das 17h.

Bádminton. Pavillón Coto Ferreiro. A partir das 17h.

\* Mesa Redonda. "Muller e Deporte". MOME. 20h.

Moderada: Terio Carrera. Participan: Antía García (campiona mundial de socorrismo), Zulema González (árbitro internacional de fútbol), Sara Vázquez (adestradora nacional de fútbol-nivel III), Ainhoa Lacorzana (xogadora Celta Baloncesto Feminino LF2. Internacional española en todas as categorías inferiores)

### **MARTES DÍA 17 DE SETEMBRO:**

\* ¿Coñeces o fútbol gaélico?. Campo Manuel Regueiro. 18h. (Irmandinhos FG)

\* Charla. "Primeiros Auxilios e utilización desfibrilador". MOME. 20h. (AVPC A Estrada)

### **MÉRCORES DÍA 18 DE SETEMBRO:**

\* Xornada portas abertas. Pistas de padel. De 16 a 18:30h.(Estrada Padel)

\* Mesa Redonda. "Deporte de Elite". MOME. 20h.

Moderada: Terio Carrera. Participan: Alex Marque (ciclista Sporting de Portugal. Gañador da Volta a Portugal), Gustavo César Veloso (ciclista PortoW52. 2 veces gañador da Volta a Portugal), Paula Lema (árbitro Liga DIA Feminina Baloncesto) e Borja Golán (2 veces campión de Europa de squash e 16 veces campión de España)

### **XOVES DÍA 19 DE SETEMBRO:**

\* Clinic práctico baloncesto Obradoiro CAB. Pavillón Coto Ferreiro. De 18 a 20h.(CAB Obradoiro/Edm A Estrada Baloncesto)

Prazas limitadas: 50. Inscripción dende o xoves día 12 de setembro. Asignación ata esgotar as mesmas por orde de inscrición no correo electrónico: [deportes@aestrada.es](mailto:deportes@aestrada.es) indicando nome, apelidos, teléfono de contacto e data de nacemento. Nenos /as nados/as entre os anos 2004 e 2009. Entrada para o partido de liga ACB Monbús Obradoiro-Barça. 27/10/2019.

\* Charla. "Nutrición e alimentación saudable". MOME. 20h. (Clara Torres)

### **VENRES DÍA 20 DE SETEMBRO:**

\* ¿Corremos pola estrada? Iniciación o atletismo. Pavillón Coto Ferreiro. 18h. (Atletismo A Estrada, CD San Paio, CAI A Estrada)

\* Mostra automobilismo. Praza do Concello. Dende 18h.(Escuderías Motor A Estrada)

### **SÁBADO DÍA 21 DE SETEMBRO:**

\* Ruta sendeirismo Goza do Ulla. Ponte de Ximonde. 9:30h.(Senderuta)

\* Xornada de xadrez "Enrócate". Casa das Letras. Dende 10h.(Club Xadrez a Estrada)

### **DOMINGO DÍA 22 DE SETEMBRO:**

\* Gimkana ciclista infantil. Praza do Concello. 11h. (CC Estradense)

Idade: menores de 16 anos. Circuito de habilidade. Os participantes deberán de demostrar a súa destreza sobre a bicicleta. Os elementos de habilidade estarán adaptados segundo a idade e a destreza.

\* Clausura tempada piscinas municipais. Portas Abertas. Dende 13:30h.

### **Actividades CNS e Sincrobullas.**

\* CELTA ZORKA RECALVI (Liga Feminina 2 Baloncesto) - OLIVAIS COIMBRA (Campión Liga Portuguesa Feminina) . Pavillón Coto Ferreiro. 19h. (Celta Feminino Baloncesto/Edm A Estrada Baloncesto)