



RECOMENDACIÓNS:

- Efectuar unha boa planificación de adestramento.
- Bo descanso o día previo da andaina.
- Non participar se sufriu algunha lesión ou enfermidade recentemente.
- Ter un recoñecemento médico completo recente.
- Recordar o importante do queentamento.
- Levar a cabo unha dieta axeitada os días previos ás andainas.
- Levar calzado axeitado para o tipo de actividade a desenvolver.

BENEFICIOS:

- Mellora a circulación
- Oxixena todo o teu corpo e todo o organismo
- Queima toxinas e graxas excesivas
- Fortalece as pernas
- Exercita o corazón
- Relaxa e libera tensións emocionais e musculares
- Despexa a mente e fomenta a creatividade

NORMAS BÁSICAS

- Soamente poderán participar as persoas inscritas no período establecido
- Estableceranse puntos de reagrupamento cando a organización o considere necesario
- Ningun participante se colocará diante do primerio monitor responsable
- O ritmo máximo dos participantes non superará os 6,5 km/h (trátase de exercicio non competitivo....)
- O participante que decida abandonar a andaina avisará ao monitor máis próximo.

INSCRICIÓNS:

- As inscricións realizaranse no polideportivo da Gándara (estrada da Gándara, 148) no horario de luns a xoves de 9:30-13:00 e de 16:30 a 18:30 h, e os venres de 9:00 a 13:00 h., a partir do día 10 de cada mes.
- Límite de prazas.
- Non se autorizan nenos/as menores de 18 anos sen acompañamento do pai, nai ou titor/a.
- Data límite para apuntarse será o mércores anterior á data da saída do mes correspondente.
- A actividade soamente se suspenderá no caso de alerta laranxa ou vermella por parte dos servizos da AEMET (Axencia Estatal de Meteoroloxía).

**“Fai exercicio ao aire libre,
popular, non competitivo e para
todas as idades”**



Organiza:

Servizo de Deportes de Narón e ServiPlus Total S.L.

Colabora:

Protección Civil de Narón

V PONTE

en ruta

CON NÓS

**PRAZAS
LIMITADAS**

Exercicio ao aire libre, non competitivo, para todas as idades

Inscricións: pavillón de Deportes da Gándara de luns a xoves 9:30-13:00 h e 16:30 a 18:30 h; e os venres de 9:00 a 13:00 horas, a partir do día 10 de cada mes

