



¡UN VERANO PARA SENTIR Y COMPARTIR!



ESFUERZA es un programa de actividad física saludable y ocio inclusivo impulsado por la Fundación María José Jove, con el apoyo de la Xunta de Galicia y la Fundación "la Caixa".

Dirigido a personas con y sin discapacidad que desean mejorar su calidad de vida, compartir experiencias y disfrutar del deporte y el ocio en un entorno accesible, activo y lleno de energía.



Este proyecto cuenta con la colaboración de: Concello da Coruña

ESFUERZA Verano 2026

DEL 29 DE JUNIO AL 18 DE SEPTIEMBRE

5 DE JULIO Y 9 DE AGOSTO

Aula ESFUERZA
Fundación María José Jove en Marina Coruña
(Dique de Abrigo)

○ VELA INCLUSIVA

Disfruta del mar en embarcaciones adaptadas.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-12:30	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A
12:30-15:00	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B

○ PIRAGÜISMO INCLUSIVO

Mejora tu condición física en un entorno natural.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-12:00	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A
12:00-14:00	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B

ACTIVIDADES DE VELA Y PIRAGÜISMO EN 6 TURNOS:

1º TURNO: 29 junio-9 julio 4º TURNO: 10-21 agosto
2º TURNO: 13-23 julio 5º TURNO: 24 agosto-4 septiembre
3º TURNO: 27 julio-6 agosto 6º TURNO: 7-18 septiembre

*Los viernes de los turnos 1º, 2º y 3º no hay actividad

Playa de Oza (A Coruña)

○ AYUDA EN PLAYA

Vive la playa de forma accesible.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00-13:45	GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 1
14:15-17:00	GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 2

ACTIVIDAD EN 3 TURNOS:

1º TURNO: 29 junio-31 julio 2º TURNO: 3-28 agosto 3º TURNO: 31 agosto-18 septiembre

Guitiriz (LUGO) y Ortigueira (A CORUÑA)

○ SENDERISMO INCLUSIVO CON PERROS DE TERAPIA

Rutas accesibles con interpretación cultural y ambiental acompañado de perros de terapia.

RUTAS

- GUITIRIZ: 5 de julio
- ACANTILADOS DE LOIBA (ORTIGUEIRA): 9 de agosto

HASTA 6 KM

DIFICULTAD: baja o media-baja
DURACIÓN: 3-4 horas
HORARIO: 09:30 - 17:00 h

Salida y vuelta desde la Residencia Rialta en autobús adaptado.

¿Quién puede participar?

Vela y Piragüismo inclusivos:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y mayores de 8 años al inicio del programa.
- Personas sin discapacidad, mayores de 8 años al inicio del programa y que sepan nadar.

Ayuda en playa:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y mayores de 8 años al inicio del programa.

Senderismo inclusivo:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%, mayores de 8 años al inicio del programa, que sean autónomos en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y que participen con un adulto a su cargo.
- Personas sin discapacidad y mayores de 12 años al inicio del programa.

Inscripción abierta
del 18 al 29 de mayo de 2026

www.fundacionmariajosejove.org

📞 981 160 265

La Fundación María José Jove se reserva el derecho para acordar la suspensión y consiguiente cancelación de las actividades del programa ESFUERZA Verano 2026, o bien, la modificación de las condiciones en las que dichas actividades se lleven a cabo, por causas de fuerza mayor, y/o como consecuencia de una decisión, orden o norma emitida por las autoridades sanitarias competentes. La Fundación María José Jove se reserva el derecho de poder modificar, si fuese necesario, la formación de grupos en las actividades para un correcto desarrollo y funcionamiento del programa ESFUERZA. También se reserva el derecho de poder suprimir algún grupo si las plazas no son cubiertas.