



¡SÚMATE AL MOVIMIENTO ESFUERZA!



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.



ESFUERZA Invierno 2026-2027

DEL 3 DE OCTUBRE DE 2026 AL 13 DE JUNIO DE 2027

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

○ VELA INCLUSIVA

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10:00-12:30	-	GRUPO 2	BAUTISMOS DE MAR PARA ASOCIACIONES Y COLEGIOS	GRUPO 2	GRUPO 5
12:30-15:00	-	GRUPO 3		GRUPO 3	GRUPO 6
15:30-18:00	GRUPO 1	GRUPO 4	GRUPO 1	GRUPO 4	-

○ PIRAGÜISMO INCLUSIVO

HORA	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:00	GRUPO 1	GRUPO 1
12:00-14:00	GRUPO 2	GRUPO 3

📍 Sala Multiusos y Piscina de la Residencia Rialta, en A Zapateira (A Coruña)

○ ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

FITNESS

HORA	LUNES	MIÉRCOLES
10:30-11:30	GRUPO 1	GRUPO 1
11:30-12:30	GRUPO 2	GRUPO 2
12:30-13:30	GRUPO 3	GRUPO 3
16:00-17:00	GRUPO 4	GRUPO 4
17:00-18:00	GRUPO 5	GRUPO 5

PISCINA

HORA	MARTES	JUEVES
09:30-10:30	GRUPO 1	GRUPO 1
11:00-12:00	GRUPO 2	GRUPO 2
12:30-13:30	GRUPO 3	GRUPO 3
15:30-16:30	GRUPO 4	GRUPO 4
17:00-18:00	GRUPO 5	GRUPO 5

○ PESCA VIVA

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

HORA	MARTES
10:00-13:00	GRUPO 1

¿Quién puede participar?

Acondicionamiento físico:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.

- Personas pacientes o supervivientes de cáncer de mama, que estén participando en la actividad de “Yoga para pacientes de cáncer de mama” de la FMJJ.

Vela y piragüismo inclusivos:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.

- Personas que no tienen discapacidad que sean mayores de 12 años en el caso de piragua y de 8 años en vela cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

Pesca viva:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 12 años cuando se inicie el programa.

Plazo de inscripción:
del 24 de agosto al 4 de septiembre

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 Invierno 2026-27, 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.