

Actividades de vela, piragüismo, pesca viva, fitness, piscina y bautismos de mar

LA FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE ABRE EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN PARA EL PROGRAMA “ESFUERZA INVIERNO”

A Coruña, 24 de agosto de 2026.- La Fundación María José Jove (FMJJ) abre hoy el plazo de inscripción para una nueva edición de **ESFUERZA Invierno**, programa de deporte y ocio inclusivo que para el curso 2026-2027 incluye las actividades de vela y piragüismo, pesca viva y acondicionamiento físico con fitness y piscina. Además, dentro de la actividad de vela, habrá bautismos de mar para asociaciones, centros educativos y grupos.

ESFUERZA Invierno, que cuenta con el apoyo de la Fundación “la Caixa” y la Xunta de Galicia, se desarrollará desde el próximo 3 de octubre al 13 de junio de 2027 en las instalaciones de Marina Coruña y de la residencia universitaria Rialta. Las **inscripciones** deben efectuarse a través de la web www.fundacionmariajosejove.org hasta el próximo 4 de septiembre (a excepción de los bautismos de mar, cuyo plazo para participar estará abierto por trimestres a lo largo de este curso 2026-2027).

Dirigido fundamentalmente a personas con discapacidad, ESFUERZA promueve la práctica de la actividad física a través de diversas modalidades deportivas con un objetivo de marcado carácter terapéutico-rehabilitador, propiciando al mismo tiempo la autonomía de los participantes. Creado hace 18 años por la Fundación María José Jove en A Coruña, en las últimas ediciones ha incorporado a personas que no tienen discapacidad en las actividades de vela y piragua para promover la inclusión.

Las clases de **vela** se impartirán de martes a sábado con horarios que van desde las 10.00 hasta las 18.00 horas por la semana y desde las 10.00 hasta las 15.00 horas durante los sábados. Por su parte, los jueves habrá **bautismos de mar** para grupos reducidos de entidades, clubes o centros educativos, donde se ofrecerá una primera experiencia en el mar con barcos de vela adaptados a las necesidades de las personas con discapacidad y que no requerirán conocimientos previos. En cuanto a las clases de **piragüismo**, serán el fin de semana de 10.00 a 14.00 horas.

Pesca viva es una actividad que está basada más en la habilidad y el conocimiento que en la destreza física. Por este motivo, presenta menos barreras y más oportunidades para que personas con discapacidad participen sin restricciones. Se impartirá los martes, de 10.00 a 13.00 horas, en el dique de abrigo de Marina Coruña.

Finalmente, dentro del módulo de **acondicionamiento físico**, se ofrecen dos actividades en la residencia universitaria Rialta. Por un lado, **fitness**, que será los lunes y miércoles en diferentes turnos entre las 10.30 y las 18.00 horas; y, por el otro, **piscina**, los martes y jueves de 09.30 a 18.00 horas.

Requisitos para participar en ESFUERZA Invierno:

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- o 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.

Acondicionamiento físico:

- Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y 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.

Para más información:

Rubén G. Martínez. M. 659 970 674