

CAPM DE A POBRA- “QUE O RITMO NON PARE”

Con este programa o que se pretende é realizar exercicio físico ao son da música, realizando unha serie de pasos de baile a través dos cales obteremos un movemento continuo de todo o corpo, ademais dunha mellora na flexibilidade, na coordinación, orientación e ritmo. Ademais, preténdese crear un ambiente lúdico e de goce na poboación participante.

Nesta terceira edición, dáselle continuidade a actividade, comezando o día 5 de novembro na Escola Unitaria Vilarño, pero cambiando a localización no futuro para o Centro social de Santa Cruz. O número de participantes será de entre 15-20 persoas, todas elas maiores de 60 anos. As sesións serán impartidas por profesionais do centro de día de A Pobra, tendo unha duración dunha hora quincenal, desenvolvéndose os xoves de 16:15h-17:15h durante os meses de novembro do ano 2026 a maio do ano 2027.

Manterase contacto directo cos Servizos Sociais do Concello e coa Concelleira de Servizos Sociais para a difusión e configuración do grupo de persoas susceptibles de beneficiarse do programa.

As inscricións realizaranse de forma presencial nos Servizos Sociais do Concello de A Pobra do día 20 ao 30 de outubro (ambos inclusive), e dando comezo o xoves día 5 de novembro. A inscrición será por orde de chegada e as prazas serán limitadas (o número de participantes será de entre 15-20 persoas).

NORMATIVA XERAL

- A actividade terá unha duración dunha hora quincenal. Desenvolverase os xoves de 16:15-17:15h durante os meses de novembro do ano 2026 a maio do ano 2027 e dando comezo o xoves día 5 de novembro. As sesións serán impartidas por profesionais do centro de día de A Pobra na Escola Unitaria do Vilarño ao principio e cambiando a localización para o Centro social de Santa Cruz en canto estea operativo.
- Poderás formar parte da actividade se es maior de 60 anos, (deberá achegar o DNI).
- A actividade será gratuíta.
- As inscricións realizaranse de forma presencial nos Servizos Sociais do Concello de A Pobra do día 20 ao 30 de outubro (ambos inclusive).
- As prazas serán limitadas, (o número de participantes será de entre 15-20 persoas).
- Antes da formalización da inscrición na actividade verificarase a existencia de prazas dispoñibles.
- As inscricións realizaranse por rigorosa orde de recepción de solicitudes.
- Cada persoa só poderá realizar a súa inscrición e/o doutra persoa adicional, previa autorización asinada.
- En caso de baixa, notificarase á persoa responsable de impartir a actividade.
- Recoméndase traer roupa cómoda e deportiva.