



**Tempada
2025-2026**

CONCELLO DE CHANTADA

Deportes para tod@s!!



de Galicia

INFORMACIÓN E INSCRICIÓNS
NA OFICINA DO POLIDEPORTIVO
MUNICIPAL

COMEZO DE ACTIVIDADES
15 DE SETEMBRO

Descarga aquí:

>>Horarios e folletos
de inscrición



**Deportes para
a rapazada**

>Fútbol Sala >Fútbol >Bádminton >Tenis de Mesa >Pádel
>Baloncesto >Ximnasia Rítmica >Tenis >Voleibol >Natación
>Patinaxe Artística >Escola de Porteiros >Patinaxe
>Multideporte e Psicomotricidade >Atletismo (CROS)

**Deportes para
adultos**

>Bailes de Salón >Tenis >Atletismo (CROS) **NOVO**
>Fútbol 11 Veteranos >Pickleball >Pádel **NOVO**
>Bádminton >E. Física e Cardio >Patinaxe **NOVO**
>Ximnasia Suave e de Mantemento >Sendeirismo

**Deportes para
maiores**

>Bailes de Salón >Sendeirismo
>Bádminton >Ximnasia
>Ximnasia Suave

**Deportes para
asociacións de
traballo social**

>Actividades Físicas e
Deportes Adaptados

Oferta Deportiva e Horarios



O Excmo. CONCELLO DE CHANTADA, nesta tempada 2025/2026, oferta nas **ESCOLAS DEPORTIVAS MUNICIPAIS**: 15 actividades para rapaces e rapazas, 11 para adultos, 5 para maiores de 60 anos e unhas actividades deportivas adaptadas para os Colectivos de Traballo e Protección Social. Principiarán en setembro de 2025 e rematarán en xuño de 2026.

Cada inscrito, por unha **única cota anual de 70€**, (hai tamén prezos reducidos por familia numerosa e outros descontos), poderá escoller ata 3 deportes. A diferenza doutros municipios, o Concello de Chantada cunha clara vocación comarcal; **permite a inscrición de rapaces e adultos doutros concellos sen sobrecusto algún**. E polo tanto nas mesmas condicións que os residentes en Chantada.

As Escolas Deportivas Municipais de Chantada, están deseñadas coa filosofía de ofrecer un servizo público denominado "DEPORTE PARA TODOS E TODAS" ou participativo/inclusivo. Tendo entre os seus obxectivos principais non marxinar nin excluír a ninguén. Búscase a promoción de hábitos deportivos saudábeis e axudar á formación integral do individuo a través do movemento, co ensino lúdico e didáctico da técnica e táctica básica de cada disciplina deportiva. E recoñecemos o dereito dos usuarios a contar con adestradores cualificados e respectuosos. Os novos usuarios que o desexen; poderán probar, (gratis e sen compromiso) durante unha semana calquera actividade.

Rogamos canalicen as súas suxestións e críticas construtivas a través do buzón, localizado no Pavillón Polideportivo Municipal; ou no correo electrónico: **suxestions@concellodechantada.org**.



Acompañando esta publicación, adxúntase un folleto de inscrición. Dispón de máis exemplares na oficina do Pavillón Polideportivo Municipal, Piscinas, Casa do Concello; e Web Municipal.

Horarios de Oficina do Pavillón Municipal:

>>>Luns e Mércores de 20:15-21:15 horas.

>>Calquera dúbida ou información; atendémolo (de luns a venres e de 10:00-21:00 horas), no teléfono: 616 53 33 39.

CATEGORÍAS da XUNTA de Galicia para o Deporte Escolar por (Anos de nacemento):

Preescolar: 2021

Prebenxamín: 2020-2019

Benxamín: 2018-2017-2016

Alevín: 2015-2014

Infantil: 2013-2012

Cadete: 2011-2010

Xuvenil: 2009-2008-2007

Veteranos: + de 30 anos

OFERTA DEPORTIVA PARA A TEMPADA 2025/2026

- >Prebenxamín mixto ; (nacid@s:2020 e 2019): Martes 16:15 h. no IES "Lama das Quendas" e Xoves 18:30 h. Polideportivo.
- >Benxamín mixto; 1º e 2º ANO (nacid@s:2018-2017): Ás 16:15 h. Luns Polideportivo Municipal e Mérc."Lama das Quendas".
- >Benxamín mixto; 3º ANO (nacid@s en 2016): Ás 17:15 h. Luns Polideportivo Municipal e Mércores no "Lama das Quendas".
- >Alevín mixto, 1ºano; (nacid@s en 2015): Martes e Xoves 16:30 h. no Polideportivo Municipal.
- >Alevín mixto, 2ºano; (nacid@s en 2014): Martes e Xoves 17:30 h. no Polideportivo Municipal.
- >Infantil mixto: (nacid@s en 2013-2012): Luns 19:15 horas e Mércores 16:15 horas no Polideportivo Municipal.
- >Cadete (2011-2010): Martes e Xoves 15:30 horas; no Polideportivo Municipal.
- >Xuvenil (2009-2008-2007): Mércores e Venres 15:15 horas no Polideportivo Municipal.



**FÚTBOL
SALA**

- >FÚTBOL-8 BENXAMÍN (ter 8 e 9 anos cumpridos en 2025): Martes e Xoves 16:30 h. no Campo SANGOÑEDO e 3º día é OPTATIVO ou VOLUNTARIO a escoller entre o Luns e/ou o Mércores ás 17:15 horas no Polideportivo Municipal (ver horario Futsal).
- >FÚTBOL-8 ALEVÍN (ter 10 e 11 anos cumpridos en 2025): Luns e Mércores 16:30 h. no Campo SANGOÑEDO e 3º día é OPTATIVO ou VOLUNTARIO a escoller entre o Martes e/ou o Xoves ás 17:30 horas no Pavillón Polideportivo Municipal.
- >FÚTBOL 11 INFANTIL (ter 12 e 13 anos cumpridos en 2025): Martes e Xoves 16:30 h. no SANGOÑEDO e o 3º día OPTATIVO ou VOLUNTARIO a elexir entre: entre o Luns ás 19:15 h. e/ou o Merc. ás 16:15 h. no Polideportivo Municipal.
- >FÚTBOL 11 VETERANOS: Luns e Mércores 21:00 no Campo Municipal O SANGOÑEDO.
- >ESCOLA DE PORTEIROS (FÚTBOL/FUTSAL). A partir de 8 anos: Martes ás 17:30 no Sangoñedo e Merc. 19:15 horas no Polideportivo Municipal.



**FÚTBOL
11 e 8**

- >Prebenxamín (2020-2019) e Benxamines (2018-2017-2016): Luns e Mércores ás 18:15 h. no Pavillón Municipal.
- >Alevíns (nacid@s en 2015-2014) e Infantiles (2013-2012): Martes 18:30 horas e Mérc.17:15 horas no Polideportivo Municipal.
- >Cadetes (nacid@s 2011-2010) e Xuveniles (2009-2008-2007): Martes 18:30 horas e Mérc.17:15 horas no Polideportivo Municipal.



**BALÓN
CESTO**

- >Deportistas a partir de 8 anos: Martes e Xoves ás 19:30 no Pavillón Municipal.
- >Cadetes e Xuvenís (2011-2010 e 2009-2008-2007): Martes e Xoves ás 20:30 no Pavillón Municipal.
- >Adultos e Xubilados : Martes e Xoves a partir das 20:30 no Pavillón Municipal.
- >PICKLEBALL Adultos (a partir de 14 anos) e Xubilados : Martes e Xoves a partir das 20:30 no Pavillón Municipal.

BÁDMINTON



PICKLEBALL

- >Categorías Cadete, Infantil, Alevín. Martes e Xoves 19:30 horas e Adultos 20:30 horas no Polideportivo Municipal.

TENIS DE MESA



- >Benxamíns (8 e 9 anos-3º/4º ESO): Luns e Mérc. 16:15 h
- >Infantís (12 e 13 anos): Luns e Mércores18:30 h.
- >Juniors (16 e 17 anos): Luns e Mércores 18:30 h.
- >Adultos Iniciación: Mércores 20:15 h.
- >Adultos COMPETICIÓN: Venres a partir das 20:00 h.
- >Alevines (10 e 11 anos): Luns e Mércores 17:15 h.
- >Cadetes (14 e 15 anos): Luns e Mércores 18:30 h.
- >Grupo rapaces Competición: Venres a partir 20:00 h.
- >Adultos Perfeccionamento: Mércores 21:00 h.
- >Instalación: Pavillón do CEIP Eloisa Rivadulla.



TENIS

- >Benxamín (2017-2016) e Alevín (2015): Martes e Xoves ás 16:15 h. na Pista detrás do Polideportivo Municipal.
- >Alevín (nacid@s en 2014) e Infantil (2013-2012): Martes e Xoves 17:15 horas na Pista detrás do Polideportivo Municipal.
- >Cadetes (nacid@s 2011-2010) e Xuveniles (2009-2008-2007): Martes e Xoves ás 18:15h. na Pista detrás do Polideportivo.
- >Adultos Iniciación (max. 8 por clase): Grupo1 Luns 20:30 h. e Grupo2 Luns 21:15 h. na Pista detrás do Polideportivo.



PÁDEL

- >Atención, actividade para nen@s a partir de 7 anos (nacid@s dende 2018 incluídas). Comezo: 2 de outubro.
- >DIRECCIÓN E ADESTRAMENTOS DIRIXIDOS, COMO A PASADA TEMPADA, POR ADESTRADORAS DO CLUB CAPELAS.
- >Grupo Iniciación: Pavillón do IES "Lama das Quendas"; Luns e Xoves de 18:00 h. a 18:45 h.
- >Grupo Precompetición: Pavillón do IES "Lama das Quendas"; Luns e Xoves a partir das 18:45 h.
- >Grupo Competición: Pavillón do IES "Lama das Quendas"; Luns e Xoves a partir das 19:45 h.



PATINAXE ARTÍSTICA



- >Nenos/as Iniciación (4-5-6-7 anos): Martes 17:15 h. no "Lama das Quendas" e Xoves 16:15 h. no Pavillón do IES "Val do Asma".
- >Nenos/as Iniciación (8-9-10-11 anos): Martes 18:15 h. no "Lama das Quendas" e Xoves 17:15 h. no Pavillón do IES "Val do Asma".
- >Nenos/as Perfeccionamento (2º ano de Patinaxe): Luns 17:15 h. e Xoves 18:15 h. no Pavillón do IES "Val do Asma".
- >Adultos: Martes ás 21:00 h. no Pavillón do IES "Lama das Quendas".

PATINAXE: CURSOS DE INICIACIÓN E PERFECCIONAMENTO

- DIRECCIÓN E ADESTRAMENTOS DIRIXIDOS ADESTRADORAS DO CLUB RIBEIRA SACRA DE MONFORTE DE LEMOS.
- >Benxamín-Alevín (2018-2017-2026 e 2015-2014): Mércores 17:30 horas no IES "Val do Asma" e Venres ás 17:00 horas no Polideportivo Municipal.
- >Infantil-Cadete (2013-2012 e 2011-2010): Mércores 18:00 horas no IES "Val do Asma" e Venres ás 18:00 horas no Polideportivo Municipal



VOLEIBOL



>Adestramentos e competicións de XOGADE na disciplina de Cros. Saídas polo Paseo Fluvial e zonas verdes e parques da vila. Sesións de técnica de carreira e coordinación, charlas, xogos e concursos de Atletismo, etc.
>A partir de 4 anos. Luns e Mércores a partir das 18:30 h. con saídas diante da Piscina Municipal.

ATLETISMO (CROS)

>Adultos: Luns e Mércores a partir das 18:30 h. con saídas diante da Piscina Municipal.

>Dirección técnica e adestradoras do "Club Quicela Gimnasia Rítmica" de Monforte de Lemos.

>Comezo de actividades: a partir do 6 de outubro.

>Grupo 1 (Prebenxamín e Benxamín): Luns. 16:15-17:30 horas no Ximnasio do Polideportivo Municipal.

>Grupo 2 (Alevín e Infantil): Martes. 16:15-17:30 horas no Ximnasio do IES "Val do Asma".

XIMNASIA RÍTMICA



NATACIÓN

>Na Piscina Climatizada Municipal de Chantada. **Non son clases de iniciación á natación.** (Para eses casos xa existen cursillos específicos). **A partir de 8 anos (nacid@s en 2017 en adiante).** **Requírese nivel MEDIO/ALTO de Natación:**

Adestramentos perfeccionamento da técnica dos 4 estilos, buceo, viraxes e saídas, competicións escolares, etc.

>Martes e Venres a partir das 19:15 h. na Piscina Climatizada Municipal.

>Actividades físicas e xogos adaptados a idade dos nen@s de 4 e 6 anos (2019-2020-2021). >Iniciación aos deportes colectivos e individuais: Fútbol, Baloncesto, Atletismo, etc. >Luns 19:15 h. no Ximnasio do Polidep. Municipal e Mércores 18:15 h. no "Lama das Quendas".

MULTIDEPORTE E PSICOMOTRICIDADE



ADULTOS

Actividades específicas:



>Nivel Iniciación: Luns ás 20:15 h. no Pavillón do IES "Val do Asma".

>Nivel Perfeccionamento: Luns ás 21:15 h. no Pavillón do IES "Val do Asma".

BAILES DE SALÓN

>A partir de 16 anos. >Comezo 6 de outubro.

>Percorrido de rutas (a maioría circulares) por Chantada e demais concellos da Ribeira Sacra. Posibilidade de andainas polo resto de Galicia. >Desprazamentos en coches particulares. >Marchas de dificultade fácil/media. >Distancias curtas e medias. >Saídas en grupos por niveis de idade ou físicos. Alternativa de variantes en cada ruta. >Préstamo de material (impermeables, podómetros, bastóns de trekking, etc.). >Sábados pola tarde con rutas/andainas programadas.

SENDEIRISMO



XIMNASIA SUAVE E DE MANTEMENTO

>Sesións con exercicios de tonificación, exercicios de estiramento e relaxación, etc. Programas de posta en forma e preparación física, exercicios compensatorios, con esforzos moderados e programas individualizados.

>Adultos: Luns e Mércores a partir das 20:00 h. no Ximnasio do Pavillón Polideportivo Municipal

>Para adultos: Luns, Mércores e Venres. Ás 11:00 horas na pista ou ximnasia do Pavillón Polideportivo Municipal.

>Desenrolo e mantemento físico mediante actividades físicas de sala, exercicios por parellas, coordinación, estiramentos, tonificación, sesións aeróbicas, mixtas, etc. Clases en Ximnasio. Con música. Utilización de material variado (steps, fitball, bandas elásticas, mascuernas, pesas de vinilo, etc.).

EDUCACIÓN FÍSICA E CARDIO



XIMNASIA PARA MAIORES DE 60 ANOS E XUBILADOS

>Actividade física adaptada de baixa intensidade; para persoas maiores de 60 anos. Sesións adaptadas ao nivel e características dos usuarios. Exercicios e tarefas de mobilidade articular, flexibilidade, compensatorios, etc.; de baixa intensidade e con carácter participativo, lúdico e socializador.

>Para xubilados: Luns, Mércores e Venres. Ás 10:00 horas na pista ou ximnasia do Pavillón Polideportivo Municipal.

>Colectivo ASDEME: Martes e Xoves. Ás 15:30 horas na pista ou ximnasia dos Polideportivo Municipal/"Lama das Quendas".

>Colectivo ALBORES: Mércores. Ás 11:00 horas no Ximnasio da Piscina Climatizada Municipal.

Asociacións de Traballo Social: ACTIVIDADES FÍSICAS E DEPORTES ADAPTADOS

