

## COMO TE PODES INSCRIBIR?

Exclusivamente a través do impreso normalizado SER-DE-125

## ONDE TE PODES INSCRIBIR?

Tes dúas opcións:

Presencialmente, no Rexistro Xeral do Concello

A través da Sede Electrónica

### REXISTRO XERAL do Concello de Monforte de Lemos

Campo de San Antonio, s/n  
27400. Monforte de Lemos.

### SEDE ELECTRÓNICA do Concello de Monforte de Lemos

<https://sede.monfortedelemos.es>

Apartado: **tramitación** - Modalidade: **Deportes**

## MÁIS INFORMACIÓN:

### OFICINA MUNICIPAL DE DEPORTES

Casitas da Compañía, s/n  
27400. Monforte de Lemos  
982 875 430

## NA WEB DO CONCELLO

*Zumba Infantil, Kung Fú  
Golf, Pádel*



NA  [sede.electrónica](#)

*Zumba Adultos, Tai Chi  
Joga, Ximnasia Mantemento*



# ESCOLAS

*deportivas*

MUNICIPAIS  
2023/2024



*Zumba Infantil  
Kung Fú  
Golf  
Pádel*

*Zumba Adultos  
Tai Chi  
Joga  
Ximnasia Mantemento*

PLAN **UNICO** 2023  
PLAN PROVINCIAL ÚNICO DE  
COOPERACIÓN COS CONCELLOS  
DA DEPUTACIÓN DE LUGO



CONCELLO DE  
MONFORTE DE  
LE MOS

# ESCOLAS *Deportivas* MUNICIPAIS 2023 - 2024

ACTIVIDADES	DÍAS, HORARIOS, LUGAR, IDADE E DATA DE INICIO										
	LU	MA	ME	XO	VE	SA	HORARIO	LUGAR	IDADE	Nº PRAZAS	DATA INICIO
<b>PARA NENOS / AS</b>											
GOLF						X	Grupos de mañá e tarde	Club Golf Río Cabe	6 - 15 anos	18	7/10/23
PÁDEL						X	Grupos de mañá e tarde	Club Padelante	6 - 15 anos	30	7/10/23
KUNG FU		X			X		18:45 - 19:45	DOGMA Centro de Pilates	6 - 15 anos	15	3/10/23
ZUMBA INFANTIL		X		X			18:00 - 19:00	Ximnasio Neka	6 - 15 anos	20	3/10/23
<b>PARA ADULTOS / AS</b>											
XIMNASIA DE MANTEMENTO	X		X				10:30 - 11:30	Ximnasio Neka	A partir de 16	20	2/10/23
XIMNASIA DE MANTEMENTO		X		X			10:30 - 11:30	Ximnasio Neka	A partir de 16	20	3/10/23
XIMNASIA DE MANTEMENTO	X		X				17:00 - 18:00	Ximnasio Lemos	A partir de 16	20	2/10/23
XIMNASIA DE MANTEMENTO		X		X			17:00 - 18:00	Ximnasio Lemos	A partir de 16	20	3/10/23
TAI CHI		X			X		Martes: 19:45 - 20:45 Venres: 20:00 - 21:00	DOGMA Centro de Pilates	A partir de 16	20	3/10/23
TAI CHI	X			X			17:30 - 18:30	DOGMA Centro de Pilates	A partir de 16	20	2/10/23
IOGA	X		X				16:15 - 17:15	Centro de loga Ganesha	A partir de 16	15	2/10/23
IOGA	X		X				17:15 - 18:15	Centro de loga Ganesha	A Partir de 16	15	2/10/23
IOGA		X		X			16:15 - 17:15	Centro de loga Ganesha	A partir de 16	15	3/10/23
IOGA		X		X			17:15 - 18:15	Centro de loga Ganesha	A partir de 16	15	3/10/23
ZUMBA ADULTOS		X		X			17:00 - 18:00	Ximnasio Neka	A Partir de 16	20	3/10/23

## Centros NOS QUE SE IMPARTEN AS actividades:

CENTRO	ENDEREZO
Club Golf Río Cabe	Finca Acea, s/n - Ribas Altas
DOGMA Centro de Pilates	Rúa Das Hortas Nº 42, 1º
Ximnasio Neka	Rúa San Pedro Nº 73
Ximnasio Lemos	Rúa Lagares Nº 71
Centro Ganesha	Galerías San Antonio - Campo de San Antonio
Club Padelante	R/ Doutor Casares 207 - 209



Club de Golf Río Cabe



Ximnasio Neka



Centro Ganesha



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



Dogma Pilates



Ximnasio Lemos



Club Padel Padelante