

❑ Quen somos?

- ★ **Asociación Deportiva e Cultural Arnela de Porto do Son.**
- ★ Fundados no ano 2011, levamos todo este tempo practicando o deporte da ORIENTACIÓN DEPORTIVA en todas as súas modalidades e organizando probas tanto locais como oficiais a nivel autonómico.

❑ Que queremos?

- ★ Levar a cabo o proxecto dunha ESCOLA DE ORIENTACIÓN a través da cal amosar e iniciar a todo o mundo nesta modalidade deportiva.

❑ A quen vai dirixida?

- ★ Principalmente a nen@s entre 7 e 16 anos.
- ★ Tamén estamos abertos a tod@s os que se queiran iniciar na Orientación.

❑ Que é a ORIENTACIÓN?

- ★ Unha modalidade deportiva que combina a actividade física e a cognitiva.
- ★ Mellora a condición física xeral, así como a autoestima, independencia e capacidade de toma de decisións (especialmente indicada para nenos).

❑ Que ofrecemos?

- ★ Formar parte dun grupo a través do noso club ADC Arnela.
- ★ Clases semanais programadas.
- ★ Materiais para as actividades (mapas, compases...).
- ★ Licencia federativa anual nacional (só para federad@s por primeira vez).
- ★ Inscripcións gratis nas probas oficiais da Liga Galega i Española.
- ★ Inscripcións gratis nas probas non oficiais organizadas polo noso club.
- ★ Camiseta técnica.

❑ Cando empezamos?

- ★ A partir do martes 30 de setembro e o xoves 2 de outubro.
- ★ Estes dous días serán "xornadas de portas abertas" nas que todo o mundo pode vir a probar anotándose previamente por WhatsApp ou correo-e.

❑ Canto vai durar o curso?

- ★ Ata finais de maio do 2026 (segundo o calendario escolar).

❑ Cando van a ser as clases?

- ★ Os martes ou os xoves pola tarde, de 6 a 8. Faremos 2 grupos.
- ★ E algúns sábados pola mañá (cando non haxa competicións oficiais).

❑ Onde e como serán as clases?

- ★ No Pavillón Santa Irene (principalmente) e arredores (ocasionalmente).
- ★ Faremos 2 grupos dependendo do número de inscritos.
- ★ A duración das clases será de 90 minutos.
- ★ Consistirán en exercicios teóricos de coñecemento básico deste deporte e outros prácticos combinando actividade física e cognitiva.

❑ Que se precisa levar?

- ★ Calzado e roupa deportiva básica... e gañas de aprender e pasalo ben!

❑ Canto vai custar?

- ★ Menores de 15 anos: 15€ (socio pai ou nai) + 40€ (cada fill@).
- ★ Entre 15 e 20 anos: (solicitar máis información).
- ★ Maiores de 20 anos: (solicitar máis información).
- ★ Socios ADC Arnela federados: (solicitar máis información).

❑ Que vai incluído?

Aparte de **todo o que se detalla no apartado "Que ofrecemos?"**, inclúe a cota anual de socio do ADC Arnela dos pais no caso de menores de 16 anos e propias para os demais.

❑ Onde podeades solicitar máis información?

- ★ No correo-e: adcarnela@gmail.com
- ★ Nos teléfonos: 650 939 055 (Ramón) - 646 373 657 (Antonio).

❑ Como fago para inscribirme?

- ★ Acudindo un dos primeiros días de "portas abertas" tras anotarse previamente por WhatsApp nos móbiles indicados ou por correo-e.
- ★ Se xa o tes ben claro, podes traer cuberto o formulario de inscrición na traseira deste folleto ou facelo "en liña" escaneando o seguinte qr/enlace:



DATOS D@ SOLICITANTE

- ☐ Nome e apelidos: _____
- ☐ DNI: _____
- ☐ Data nacemento: _____
- ☐ Enderezo completo: _____
- _____
- ☐ Teléfono: _____
- ☐ Correo-e: _____

Ca miña sinatura declaro querer matricularme na Escola de Orientación ADC Arnela, autorizando o uso do material audiovisual obtido nesta actividade na difusión en RRSS e cartelería (o club comprométese a facer un uso axeitado deste material). Asimesmo, declaro non padecer ningunha incapacidade física que me impida realizar esta actividade.

Sinatura d@ interesad@ →

DATOS DO PAI / NAI / TITOR@ LEGAL (en caso de menores de idade)

- ☐ Nome a apelidos: _____
- ☐ DNI: _____
- ☐ Data nacemento: _____
- ☐ Enderezo completo (só se é diferente ó d@ menor): _____
- _____
- ☐ Teléfono (diferente ó d@ menor): _____
- ☐ Correo-e (diferente ó d@ menor): _____

Ca miña sinatura autorizo ó meu fill@/tutelad@ a matricularse na Escola de Orientación ADC Arnela, autorizando o uso do material audiovisual obtido nesta actividade na difusión en RRSS e cartelería (o club comprométese a facer un uso axeitado deste material). Asimesmo, declaro que non padece ningunha incapacidade física que lle impida realizar esta actividade.

Sinatura d@ interesad@ →

* Para consultar as túas dúbidas → adcarnela@gmail.com - 650 939 055 - 646 373 657

Escola de orientación

Aprende xogando!!

- Deporte dinámico e divertido
- Contacto ca natureza
- Educación en valores



- A partir dos 7 anos (adaptado a tódolos niveis)
- Exercicios teóricos e prácticos
- Inclúe:
 - Licenza federativa nacional
 - Camiseta do club
 - Inscripcións en probas federadas oficiais



- 30 setembro e 2 de outubro → Xornada de portas abertas

Máis info: 650 939 055 - 646 373 657

Correo-e: adcarnela@gmail.com



concello
Porto do Son



Consejo
Superior
de Deportes



fedo
Federación Galega
de Orientación



fegado
Federación Galega
de Orientación



**DEPORTE
GALEGO**

