

### PREPARACIÓN DO FIRST

Sábados de 11:00 a 14:00 h  
do 14 de outubro ao 16 de decembro  
Duración: 30 horas  
Número de prazas: 15  
Custe: 12,30 €  
Inscripción ata o 10 de outubro

### COCIÑA ALLOS POR CEBOLAS

Luns de 19:30 a 21:30 h  
16, 23 e 30 de outubro  
Duración: 6 horas  
Número de prazas: 10  
Custe: 2,46 €  
Inscripción ata o 10 de outubro

### COCIÑA DA HORTA

Luns de 19:30 a 21:30 h  
6, 13, 20 e 27 de novembro  
Duración: 8 horas  
Número de prazas: 10  
Custe: 3,28 €  
Inscripción ata o 2 de novembro

### POSTRES SEN CULPA PARA NADAL

Luns de 19:30 a 21:30 h  
4, 11 e 18 de decembro  
Duración: 6 horas  
Número de prazas: 10  
Custe: 2,46 €  
Inscripción ata o 30 de novembro

### PILATES

Luns de 20:00 a 21:00 h  
do 16 de outubro ao 22 de decembro  
Duración: 10 horas  
Número de prazas: 25  
Custe: 4,01 €  
Inscripción ata o 10 de outubro

### BAILE LATINO

Mércores de 20:00 a 21:30 h  
do 16 de outubro ao 22 de decembro  
Duración: 12 horas  
Número de prazas: 25  
Custe: 4,92 €  
Inscripción ata o 10 de outubro

### RUTAS DE BALDE SENDEIRISMO:

#### -Ruta da auga

Percorrido: 19 km  
Tempo: 5 horas  
Dificultade: baixa  
Data: 28 de outubro  
Saída: da Casa da Xuventude ás 9.00 h  
Número de prazas: 30  
Custe: de balde  
Inscripción ata o 20 de outubro

#### -En marcha contra a violencia de xénero ruta da ferverza

Percorrido: 17 km  
Tempo: 6 horas  
Dificultade: baixa  
Data: 25 de novembro (Día Internacional  
contra a violencia de xénero)  
Saída: da Casa da Xuventude ás 11.00 h  
(para comer alí levar bocata e auga)  
Número de prazas: 30  
Custe: de balde  
Inscripción ata o 20 de novembro

#### -Ruta das Chousas / Lugo

Percorrido: 3,7 km  
Tempo: 2 horas  
Dificultade: baixa  
Data: 16 de decembro  
Saída: Da Casa da Xuventude  
Custe: de balde  
Inscripción ata o 14 de decembro

### CONSTRÚE A TÚA MARCA PERSOAL.

#### MARCA A DIFERENZA Talento e autoliderado

6, 8, 10, 13, 15, 17 de novembro  
de 18.30 a 21.30 h  
Duración: 18 horas  
Número de prazas: 12  
Custe: 7,38 €  
Inscripción ata o 10 de outubro

### SEMENTA E RECOLLE

Do 21 de setembro ao 21 de decembro  
de 18.30 ata 21.30 h  
Duración: 50 horas  
Número de prazas: 12  
Custe: 10,30 €  
Inscripción ata o 20 de setembro

### CURSO DE SUBLIMACIÓN:

#### -Iniciación

Do 17 ao 31 de outubro  
de 18.00 a 21.00 h  
Duración: 16 horas  
Número de prazas: 12  
Custe: 6,56 €  
Inscripción ata o 10 de outubro

#### -Experto

Do 28 de novembro ao 14 de decembro  
de 18.00 a 21.00 h  
Duración: 16 horas  
Número prazas: 12  
Custe: 6,56 €  
Inscripción ata o 24 de novembro

### CURSO DE CURTAMETRAXE

Mércores e xoves de novembro a decembro  
de 18.00 a 21.30 h  
Duración: 28 horas  
Número de prazas: 15  
Custe: 11,48 €  
Inscripción ata o 10 de outubro

### TEATRO EN FALO INGLÉS "KISS ME PEDRIÑO"

Do 17 de outubro ao 14 de decembro  
de 19.30 a 21.30 h  
Duración: 32 horas  
Número de prazas: 12  
Custe: 13,12 €  
Inscripción ata o 10 de outubro

### CAPOEIRA E ACROBACIAS

Sábados de 12.00 a 13.30 h  
do 21 de outubro ao 16 de decembro  
Número de prazas: 15  
Custe: de balde  
Sen inscrición previa

### Queres saber máis?

Infórmate na Casa da Xuventude  
(982 297 444), chamando ao teléfono do  
Concello (010) ou nas nosas redes sociais.

### Para inscribirse acude á Casa da Xuventude:

Xesús Bal y Gay 10  
De luns a sábado de 10:00 a  
14:00 e de 16:30 a 21.30 h

### Outros servizos:

#### ASESORÍAS XUVENÍS:

##### -Xurídica

Luns e mércores de 19:30 a 21:00 h  
CC Uxío Novoneyra 3º andar

##### -Psicolóxica

Martes e xoves de 18:00 a 20:00 h  
CC Uxío Novoneyra 3º andar

#### CASA DAS LINGUAS

Infórmate nas súas instalacións  
Inscricións ata o 14 de setembro nos  
centros ou a través do seu blog.

-CDL Maria Balteira 982 297 248

-CDL Estrada Da Granxa 982 807 838

#### OMIX

CC Uxío Novoneyra  
Rúa Quiroga Ballesteros s/n 3ª andar  
Tlf. 982 297 269

#### SERVIZO DE PREVENCIÓN DE DROGAS

CC Uxío Novoneyra  
Rúa Quiroga Ballesteros s/n 3ª andar  
Tlf. 982 297 837 e 982 297 498

## NORMAS DE PARTICIPACIÓN

Para tramitar a inscrición nestes cursos, deberán seguirse as seguintes normas:

- O prazo de solicitude dos cursos está aberto dende o día da súa presentación.
- Os cursos están destinados a rapaces e rapazas de idades comprendidas entre os **14 e os 35 anos**. No caso de que queden prazas libres, poden optar os maiores desta idade.
- Será obrigatorio estar censado/a ou, se non, estudar ou traballar na cidade de Lugo. Nestes dous últimos casos será necesario presentar documento que o acredite. Terá preferencia a mocidade censada na cidade.
- No caso de que queden prazas libres, poderán optar quen estea censado/a noutros concellos.
- As inscricións realizaranse na Casa da Xuventude, e para a matrícula é necesario presentar a seguinte documentación:
  - Fotocopia DNI
  - No caso de non estar censado/a en Lugo, é necesario presentar a matrícula do centro de ensinanza ou documento que acredite estar traballando dentro do Concello de Lugo.

- No caso de que o número de solicitantes sexa maior que o número de prazas, realizarase un sorteo aberto ao público que terá lugar na Casa da Xuventude o día seguinte ao peche das inscricións ás 11:00 horas.
- No caso de non cubrirse as prazas, o prazo quedará aberto á todo o público en xeral, independentemente da idade, ata cubrir estas, respectando o número máximo de faltas admitidas en cada curso.
- Para que dean comezo os cursos, será necesario contar cun mínimo de alumnado, que se corresponde coa metade mais un das prazas ofertadas, que se deberá manter ao longo de todo o curso. En caso contrario, a actividade será suspendida.
- As matrículas só se farán efectivas unha vez que se comunique a admisión no curso e realizarase no documento que se lles facilite. Unha vez realizado o ingreso, non será reintegrado en ningún caso.
- A participación neste curso implica a aceptación íntegra destas bases.
- A organización poderá introducir, se o cre necesario, as modificacións que estime convenientes para o mellor funcionamento dos cursos.



Concello de Lugo



facebook.com/xuventudelugo | facebook.com/lugoturismo | iuventa.lugo@gmail.com  
xuventude@concellodelugo.org | www.lugo.gal

# XU VEN! TUDE

**Actividades para a mocidade activa**

**Apúntate!**

Setembro  
decembro  
2017



**Queres experiencias novas?**

Non quedes na casa e inscíbete nalgún dos cursos que oferta o Concello para que as mozas e mozos de Lugo gocen potenciando as súas capacidades!

**Toma nota!**