



**-ACTIVIDADES EN INSTALACIÓNS DEPORTIVAS MUNICIPAIS- 19 e 20 decembro 2009**

**PAVILLÓN DA MALATA**

Liga Nacional 1ª A Fútbol-Sala masc. Grupo 1

O'Parrulo, FS	Carballiño	SÁBADO	18'00
---------------	------------	--------	-------

Liga cadete de Rugby (2ª xornada)

Rugby Ferrol	Crat Universidad Coruña	DOMINGO	11'30
--------------	-------------------------	---------	-------

Liga Galega de Baloncesto junior feminina

Universitario de Ferrol	Canteiras Porriño	DOMINGO	12'30
-------------------------	-------------------	---------	-------

**PAVILLÓN DE CARANZA**

1ª Div. Nacional de Baloncesto masculino

Gauzón Ibérica Recimil	Forjasa Rosalía	SÁBADO	17'00
------------------------	-----------------	--------	-------

**PAVILLÓN DE ESTEIRO**

**PAVILLÓN DO ENSANCHE**

**OUTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

X Circuito Ferrolán de Carreiras Populares e Campo a Través-Trofeo Instituto de Traumatoloxía "Juan Cardona" (2ª xornada) (As Cabazas-Cobas)		SÁBADO	11'00
--	--	--------	-------

Xornadas de Tecnificación de Tiro con Arco (Casa do Deporte)		SÁBADO	
--	--	--------	--

10,00	Sesión técnica. Correccións e adaptacións persoais.
12,30	Estiramientos e exercicios de compensación.
13,00	Charla sobre traballo óseo- muscular, lesións (como evitalas).
14,00	Xantar.
16,30	Sesión técnica. Posibilidades de mellora.
17,30	Práctica libre, con obxetivos individuais.
18,30	Final do cursiño.

**FÚTBOL**

Racing Club Ferrol	C.D. Mirandés	SÁBADO	19'00
--------------------	---------------	--------	-------

Trofeo Xeneracións de Fútbol veterán (Campo de Fútbol da Malata)

Deportivo	Celta	DOMINGO	12'00
-----------	-------	---------	-------

Real Madrid	Celta	DOMINGO	12'40
-------------	-------	---------	-------

Real Madrid	Deportivo	DOMINGO	13'20
-------------	-----------	---------	-------