

## Área Sanitaria de Vigo

### Todos os luns, mércores e venres de agosto

#### Actividades deportivas de verán – Zumba

**Descrición:** clases de zumba.

**Hora da actividade:** 11:00 horas e 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** complexo deportivo Dunas de Gaifar, Nigrán.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Todos os luns e mércores do mes de agosto

#### Actividades deportivas de verán – Pilates

**Descrición:** clases de pilates.

**Hora da actividade:** 10:00 horas e 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** complexo Deportivo Dunas de Gaifar, Nigrán.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Todos os martes e xoves de agosto

#### Nome da actividade: Zumba

**Descrición:** clases gratuítas de zumba a cargo de Norformación e organizadas polo Concello de O Porriño.

**Hora da actividade:** 21:00 horas.

**Lugar da actividade:** praza Arquitecto Antonio Palacios – O Porriño.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Todos os martes e xoves de agosto

#### Actividades deportivas de verán – Tai-chi.

**Descrición:** clases de tai-chi.

**Hora da actividade:** 11:00 horas e 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** complexo deportivo Dunas de Gaifar, Nigrán.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Todos os martes e xoves de agosto

#### Actividades deportivas de verán – Ioga

**Descrición:** clases de ioga.

**Hora da actividade:** 10:00 horas e 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** complexo deportivo Dunas de Gaifar, Nigrán.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Venres 02 de agosto

#### Canteiras do literal de Moaña

**Descrición:** ruta etnográfica guiada pola asociación "A Illa dos Ratos" en colaboración co Concello de Moaña dentro do programa "Descubre Moaña no verán".

**Hora da actividade:** 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Aparcamento da Canteira de O Cocho – Moaña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** no Whatsapp do número de teléfono 611080853 ou no correo electrónico [info@ailladosratos.org](mailto:info@ailladosratos.org).

## Área Sanitaria de Vigo

### Sábado 03 de agosto

#### Mostra de Produtos locais

**Descrición:** mostra de artesanía, produtos locais e segunda man, organizada polo Concello de Covelo.

**Hora da actividade:** de 10:00 a 14:00 horas.

**Lugar da actividade:** praza Mestre Cerviño – Covelo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Luns 05 de agosto

#### Encontro coa arte rupestre

**Descrición:** ruta cultural guiada pola arqueóloga Rosa Villar e organizada polo Concello de Baiona.

**Hora da actividade:** 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** entrada embalse Baíña – Baiona.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Martes 06 de agosto

#### Andainas no Rosal

**Descrición:** andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

**Hora da actividade:** de 08:30 a 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Centro de Saúde do Rosal.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Mércores 07 de agosto

#### Paseos de saúde... e moito máis

**Descrición:** andainas saudables para pacientes, dirixidas por persoal sanitario (Fisioterapia, Medicina, Enfermería) do Centro de Saúde de Redondela. Inclúen pímulas de educación para a saúde.

**Hora da actividade:** de 09:00 a 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

## Área Sanitaria de Vigo

### Mércores 07 de agosto

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

**Hora da actividade:** de 11:00 a 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Xoves 08 de agosto

#### Andainas saudables

**Descrición:** percorridos saudables que inclúen exercicio terapéutico. Están organizadas pola enfermeira ESAD en colaboración coa fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde.

**Hora da actividade:** 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** centro de Saúde de Tomiño.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Paseo activo con educación para a saúde

**Descrición:** andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

**Hora da actividade:** 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** centro de Saúde de Teis

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Venres 09 de agosto

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

**Hora da actividade:** de 08:30 a 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** centro de Saúde de Salceda de Caselas.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Sábado 10 de agosto

#### VIII Travesía Vila do Tea.

**Descrición:** travesía a nado con probas federadas, adaptadas e populares, organizada polo Club Natación Ponteareas.

**Hora da actividade:** de 09:00 a 18:00 horas.

**Lugar da actividade:** praia Fluvial da Freixa – Ponteareas.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** [VIII TRAVESÍA VILA DO TEA 2024 \(Ponteareas\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#)

#### A Poza da Moura de Domaio

**Descrición:** ruta ambiental guiada pola Asociación "A Illa dos Ratos" en colaboración co Concello de Moaña dentro do programa "Descubre Moaña no verán".

**Hora da actividade:** 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Parque do Souto das Camelias – Moaña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** no Whatsapp do número de teléfono 611080853 ou no correo electrónico [info@ailladosratos.org](mailto:info@ailladosratos.org).

## Área Sanitaria de Vigo

### Sábado 10 de agosto

#### VI Andaina Popular da Lamprea Seca

**Descrición:** andaina de 10 quilómetros e de dificultade media organizada polo Concello de Arbo. Coincide coa XXIX Edición da Festa da Lamprea.

**Hora da actividade:** 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** Carballeira de Turbela, Arbo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 08 de agosto a través do correo electrónico [concellodearbo@gmail.com](mailto:concellodearbo@gmail.com) ou no teléfono 639829445 (Vicenta).

### Domingo 11 de agosto

#### O último barco

**Descrición:** ruta literaria guiada pola Asociación "A Illa dos Ratos" en colaboración co Concello de Moaña dentro do programa "Descubre Moaña no verán".

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída da Estación Marítima de Moaña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** no Whatsapp do número de teléfono 611080853 ou no correo electrónico [info@ailla-dosratos.org](mailto:info@ailla-dosratos.org).

### Luns, 12 de agosto

#### O triángulo de verán... nas estrelas

**Descrición:** ruta cultural guiada por Chema Lamas (Asociación Española para la enseñanza de la astronomía) e organizada polo Concello de Baiona.

**Hora da actividade:** 21:15 horas.

**Lugar da actividade:** casa da Navegación-Baiona.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non precisa.

### Martes 13 de agosto

#### Andainas no Rosal

**Descrición:** andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

**Hora da actividade:** de 08:30 a 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Centro de Saúde do Rosal.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

### Mércores 14 de agosto

#### Paseos de saúde... e moito máis

**Descrición:** andainas saudables para pacientes, dirixidas por persoal sanitario (Fisioterapia, Medicina, Enfermería) do Centro de Saúde de Redondela. Inclúen pímulas de educación para a saúde.

**Hora da actividade:** de 09:00 a 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

## Área Sanitaria de Vigo

### Mércores 14 de agosto

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

**Hora da actividade:** de 11:00 a 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

### Venres 16 de agosto

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

**Hora da actividade:** de 08:30 a 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** centro de Saúde de Salceda de Caselas.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

### Domingo 18 de agosto

#### Holi Life Gondomar

**Descrición:** andaina de 3 km coa temática da festa hindú Holi.

**Hora da actividade:** a partir das 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Parque das Ánimas - Gondomar.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Luns 19 de agosto

#### Evolución da arquitectura militar e defensiva de Baiona: a Fortaleza de Montereal

**Descrición:** ruta cultural guiada polo historiador Anxo Rodríguez Lemos e organizada polo Concello de Baiona.

**Hora da actividade:** 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** entrada do Parador - Baiona.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Martes 20 de agosto

#### Andainas no Rosal

**Descrición:** andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

**Hora da actividade:** de 08:30 a 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Centro de Saúde do Rosal.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

### Mércores 21 de agosto

#### Paseos de saúde... e moito máis

**Descrición:** andainas saudables para pacientes, dirixidas por persoal sanitario (Fisioterapia, Medicina, Enfermaría) do Centro de Saúde de Redondela. Inclúen pílulas de educación para a saúde.

**Hora da actividade:** de 09:00 a 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

## Área Sanitaria de Vigo

### Mércores 21 de agosto

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

**Hora da actividade:** de 11:00 a 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

### Xoves 22 de agosto

#### Andainas saudables

**Descrición:** percorridos saudables que inclúen exercicio terapéutico. Están organizadas pola enfermeira ESAD en colaboración coa fisioterapia comunitaria do Centro de Saúde.

**Hora da actividade:** 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** centro de Saúde de Tomiño.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

#### Paseo activo con educación para a saúde

**Descrición:** andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermaría).

**Hora da actividade:** 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** centro de Saúde de Teis.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

### Venres 23 de agosto

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

**Hora da actividade:** de 08:30 a 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** centro de Saúde de Salceda de Caselas.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

#### Historia das Rúas de Moaña

**Descrición:** ruta cultural guiada pola Asociación "A Illa dos Ratos" en colaboración co Concello de Moaña dentro do programa "Descubre Moaña no verán".

**Hora da actividade:** 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída da Entrada ao Pazo do Rosal – Moaña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** no Whatsapp do número de teléfono 611080853 ou no correo electrónico [info@ailladosratos.org](mailto:info@ailladosratos.org).

### Sábado 24 de agosto

#### Festa dos barrios e da amizade

**Descrición:** encontro de confraternización veciñal organizado pola Asociación de Veciños Garavite (Vilar - Mondariz).

**Hora da actividade:** 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Torreiro de Vilar – Vilar - Mondariz.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

## Área Sanitaria de Vigo

### Domingo 25 de Agosto

#### Sendeiro do Barranco do Faro

**Descrición:** ruta cultural guiada pola Asociación "A Illa dos Ratos" en colaboración co Concello de Moaña dentro do programa "Descubre Moaña no verán".

**Hora da actividade:** 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída de Meira – Moaña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** no Whatsapp do número de teléfono 611080853 ou no correo electrónico [info@ailladosratos.org](mailto:info@ailladosratos.org)

### Martes 27 de agosto

#### Encontro de maiores

**Descrición:** xornada de encontro de persoas maiores na que se realizan diversas actividades lúdicas, culturais..., organizadas polo Concello de Mondariz-Balneario os últimos martes de mes.

**Hora da actividade:** a partir das 17:30 horas.

**Lugar da actividade:** Casa do Concello de Mondariz-Balneario.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 75 anos.

**Inscricións:** confirmar a asistencia e/ou necesidade de transporte nos teléfonos: 986656136 (Maite/Mariluz) ou 661536890 (Rosa Alcalde).

#### Andainas no Rosal

**Descrición:** andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

**Hora da actividade:** de 08:30 a 09:30 horas

**Lugar da actividade:** saída do Centro de Saúde do Rosal.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

## Área Sanitaria de Vigo

### Mércores 28 de agosto

#### Paseos de saúde... e moito máis

**Descrición:** andainas saudables para pacientes, dirixidas por persoal sanitario (fisioterapia, medicina, enfermaría) do Centro de Saúde de Redondela. Inclúen pímulas de educación para a saúde.

**Hora da actividade:** de 09:00 a 10:00 horas

**Lugar da actividade:** saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

**Hora da actividade:** de 11:00 a 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

### Xoves 29 de agosto

#### Cafés entre nós na historia

**Descrición:** actividade dentro do Programa Xuntas, de Igualdade e Prevención da Violencia de xénero.

**Hora da actividade:** 18:00 horas

**Lugar da actividade:** centro social A Devesa – Salceda de Caselas.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres.

**Inscricións:** no teléfono 685211882.

#### Andainas saudables

**Descrición:** percorridos saudables que inclúen exercicio terapéutico. Están organizadas pola enfermeira ESAD en colaboración coa fisioterapia comunitaria do Centro de Saúde.

**Hora da actividade:** 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de Tomiño.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

### Paseo activo con educación para a saúde

**Descrición:** andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermaría).

**Hora da actividade:** 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** centro de Saúde de Teis

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa.

### Venres 30 de agosto

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

**Hora da actividade:** de 08:30 a 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

## Área Sanitaria de Vigo

### Sábado 31 de agosto

#### A Fontiña: vixiando o mar

**Descrición:** roteiro musicado guiado pola Fundación Legar e organizado polo Concello de Moaña.

**Hora da actividade:** de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Campo da Granxa – Moaña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** no WhatsApp do número de teléfono 622832227.

#### Canteiras do literal de Moaña

**Descrición:** ruta etnográfica guiada pola Asociación "A Illa dos Ratos" en colaboración co Concello de Moaña dentro do programa "Descubre Moaña no verán".

**Hora da actividade:** 10:30 horas

**Lugar da actividade:** saída do Aparcamento da Canteira de O Cocho.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** no Whatsapp do número de teléfono 611080853 ou no correo electrónico [info@ailladosratos.org](mailto:info@ailladosratos.org).