



A Gudiña

**Xoves 7, venres 8, sábado 9 e
domingo 10.**

III Torneo de Padel

Descrición: actividade deportiva con dúas categorías: feminina e masculina.

Organizado por: Club Padel A Gudiña- Porta de Galicia en colaboración co Concello da Gudiña.

Hora: os partidos comezarán o xoves 7 de agosto pola tarde, continuarán o venres 8 tarde, e o sábado e domingo celebraranse en xornada de mañá, tarde e, se é preciso, tamén á noite.

Lugar: Club de Padel A Gudiña- Porta de Galicia (estrada de Viana do Bolo s/n cp: 32540 A Gudiña).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Club.

A Teixeira

Sábado 9

Xornada de baile: SWING

Descrición: actividade de baile de balde.

Organizado por: actividade organizada polo Concello da Teixeira.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: xardíns da Gándara.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Obradoiro: solo pelviano

Descrición: obradoiro informativo.

Organizado por: actividade organizada polo Concello da Teixeira.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: local social A Peneliña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



A Veiga

Domingo 10

2ª Andaina Solidaria contra o Cancro en A Veiga

Descrición: evento solidario a favor do Cancro que consta de dúas modalidades: andaina longa de 11 km e andaina curta de 3 km. Posibilidade de colaborar coa fila 0.

Organizado por: organizado pola empresa Valdeorras Turismo S.L. en colaboración co Concello da Veiga

Hora: saída as 10:00 horas. Chegada: andaina longa ás 13:30 horas e andaina curta ás 11:00 horas.

Lugar: Praza da Veiga.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: presencialmente nas tendas Foot on Mars do Barco (concello da Veiga) e na Librería, papelería estanco de Viana ou [II Andaina Solidaria contra o Cancro](#)

Allariz

Xoves 7

Zumba

Descrición: actividade deportiva dirixida, grupal e ao aire libre.

Organizado por: actividade organizada polo Concello de Allariz en colaboración coa Región.

Hora: pendente confirmación publicarase en: pressclub.laregion.es/eventos/masdeporte/

Lugar: pendente confirmación publicarase en: pressclub.laregion.es/eventos/masdeporte/

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Inscrición.](#)



Baños de Molgas

Sábado 9

XVI Carreira Popular do San Salvador

Descrición: actividade deportiva que consiste nunha carreira polo circuío urbano con distintas categorías: pitufos (150 m); benxamín e alevín (750 m); infantil e cadete (2.300 m 1 volta) ; xuvenil, promesa, sénior, veterán A, veterán B, veterán C (7.000 m, 3 voltas).

Organizado por: Concello de Baños de Molgas

Hora: saída 19:00 horas pitufos; 19:15 horas benxamín e alevín; 19:30 horas infantil e cadete. Ás 20:00 horas xuvenil, promesa, sénior e veteráns.

Lugar: saída e meta nas piscinas municipais do parque Ansuíña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións:

[XVI Carreira Popular do San Salvador Baños de Molgas](#)

Cartelle

Sábado 16

XXVII Carreira Popular Do Concello De Cartelle 2025

Descrición: actividade deportiva con distintas categorías: pitufos (100 m), pre-benxamín (450 m), benxamín (600 m), alevín (980 m), infantís (1.200 m), cadetes (2.000 m), xuvenil, junior, sénior, veteranos A, B, C, D e E (9.000m).

Organizado por: Concello de Cartelle.

Hora: 18:30h pitufos; 18:40h pre-benxamín; 18:45h benxamín; 18:50h alevín; 19:15h infantís; 19:30h cadetes e 19:45h xuvenil, junior, sénior, veteranos A,B,C,D,E.



Cartelle

Sábado 16

Lugar: Polideportivo Piño-Vilachá (Outomuro)

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[XXVII Carreira Popular Do Concello De Cartelle](#)

Castro Caldelas

Todos os luns e mércores

Actividade de Bio Danza

Descrición: actividade de balde e ao aire libre que permite conectar coas emocións a través do corpo.

Organizado por: Concello de Castro Caldelas.

Hora: de 17.00 a 18:30 horas.

Lugar: Área recreativa Ponte das Táboas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono: [988 203 000](tel:988203000).

Martes 12

Zumba

Descrición: actividade deportiva dirixida, grupal e ao aire libre.

Organizado por: actividade organizada polo Concello de Castro Caldelas en colaboración coa Región.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: Prazo do Prado.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscrición](#)



Irixo

Venres 1

Espectáculo sobre igualdade "Unha maxia diferente"

Descrición: actividade de balde ao aire libre organizada polo Concello do Irixo.

Organizado por: Concello do Irixo.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: Parque Municipal do Irixo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Maceda

Luns 4, mércores 6 e xoves 7

Taller de Cestería

Descrición: actividade de manualidades en grupo.

Organizado por: Centro Sociocomunitario de Maceda.

Hora: 10:00-13:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Maceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Centro Sociocomunitario de Maceda (Pasaxe Aueliano Ferreiro nº 69)

Teléfono: 988 788 432

Martes

Ximnasia

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal.

Organizado por: Centro Sociocomunitario de Maceda.

Hora: 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Maceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Centro Sociocomunitario de Maceda (Pasaxe Aueliano Ferreiro nº 69)

Teléfono: 988 788 432



Maceda

Xoves

Pilates

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal.

Organizado por: Centro Sociocomunitario de Maceda.

Hora: 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Maceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Centro Sociocomunitario de Maceda (Pasaxe Aueliano Ferreiro nº 69)
Teléfono: [988 788 432](tel:988788432).

Venres

Taichi

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal.

Organizado por: Centro Sociocomunitario de Maceda.

Hora: 10:30 a 11:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Maceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Centro sociocomunitario de Maceda (Pasaxe Aueliano Ferreiro nº 69)
Teléfono: [988 788 432](tel:988788432)

Maside

Todos os Venres

Ioga

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal e ao aire libre.

Organizado por: actividade de balde organizada polo Concello de Maside en colaboración coa Región.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: Piscina Municipal da Rañoa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscrición](#)



Manzaneda

Xoves 14

Observación de Perseidas

Descrición: actividade incluída na programación de verán do Concello.

Organizado por: Concello de Manzaneda.

Hora: 22:30 horas

Lugar: saída do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Montederramo

Luns 4 e mércores 6

Biodanza en Montederramo

Descrición: actividade de igualdade e de balde dentro do programa "Mulleres Caldelás".

Organizado por: Concello de Montederramo.

Hora: de 19:00 a 20:30 horas.

Lugar: Área recreativa de Ponte Mazaira.

Poboación á que vai dirixida: poboación feminina.

Inscricións: non require.

Nogueira de Ramuín

Mércores 6

loga

Descrición: actividade deportiva dirixida, grupal e ao aire libre. De balde.

Organizado por: Concello de Nogueira de Ramuín en colaboración coa Región.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: pista anexa á Piscina Municipal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción](#)



O Carballiño

Luns 18 e martes 19

Taller de Autocoidado, Maquillaxe e Coidado persoal

Descrición: actividade organizada cunha duración de 9 horas.

Organizado por: Centro Sociocomunitario do Carballiño.

Hora: consultar no tel: [988 781 147](tel:988781147).

Lugar: Centro Sociocomunitario do Carballiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Centro Sociocomunitario do Carballiño (avd. Julio Rodríguez Soto nº 37 O Carballiño). Tel. [988 781 147](tel:988781147)

Ourense

Domingos e Festivos

Baile

Descrición: actividade de baile libre.

Organizado por: Centro Sociocomunitario de Ourense.

Hora: 16:30 a 19:45 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ourense centro (rúa Concello nº 4).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Martes 5

Mesa "Os martes ao sol"

Descrición: actividade comunitaria que contará cunha mesa informativa na que se ofrecerán consellos sobre estilos de vida saudables e bos hábitos relacionados coa exposición ao sol.

Organizado por: persoal do Centro de Saúde da Ponte en colaboración coa entidade AECC.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: área recreativa de Oira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.



Ourense

Martes 19

Mesa "Os martes ao sol"

Descrición: mesa informativa na que se ofrecerán consellos sobre estilos de vida saudables e bos hábitos relacionados coa exposición ao sol.

Organizado por: o Centro de Saúde A Ponte en colaboración coa AECC.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: área recreativa da Chavasqueira

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Ao longo do mes

Pílulas Salubrízate

Descrición: pímulas sociosanitarias de divulgación informativa en relación a temas de saúde.

Organizado por: polo persoal sociosanitario do colectivo Salubrízate.

Hora: publicacións en instagram de forma periódica.

Lugar: instagram [salubrizate@salubrizate](https://www.instagram.com/salubrizate@salubrizate)

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Todos os venres

Salubrízate na radio

Descrición: entrevistas na radio sobre temas sociosanitarios de actualidade.

Organizado por: persoal sanitario e sociosanitario do colectivo Salubrízate.

Hora: 12:30 horas.

Lugar: Cadena Ser.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require, non presencial.



Paderne de Allariz

Martes 19

loga

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal ao aire libre.

Organizado por: Concello de Paderne de Allariz en colaboración coa Región.

Hora: pendente confirmación consultar: pressclub.laregion.es/eventos/masdeporte/

Lugar: pendente confirmación consultar: pressclub.laregion.es/eventos/masdeporte/

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción](#)

Pereiro de Aguiar

Todos os luns

Pilates no encoro

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal ao aire libre co obxecto de activar o corpo e a mente nunha contorna natural.

Organizado por: Concello de Pereiro de Aguiar.

Hora: de 8:30 a 09:30 horas.

Lugar: encoro de Cachamuíña xunto ao parque biosaudable.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral. (menores de 14 anos acompañados).

Inscricións: no teléfono **698 14 35 90** ou co monitor no encoro.

Todos os mércores

Taichi no encoro

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal ao aire libre co obxectivo de activar o corpo e a mente nunha contorna natural.

Organizado por: Concello de Pereiro de Aguiar.

Hora: de 8:30 a 09:30 horas.

Lugar: encoro de Cachamuíña xunto ao parque biosaudable.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral. (menores de 14 anos acompañados).

Inscricións: no teléfono **698 143 590** ou co monitor no encoro.



Pereiro de Aguiar

Todos os venres

loga

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal nunha contorna natural co obxecto de activar o corpo e a mente.

Organizado por: Concello de Pereiro de Aguiar.

Hora: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar: encoro de Cachamuíña xunto ao parque biosaudable.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (menores de 14 anos acompañados).

Inscricións: no teléfono [698 14 35 90](tel:698143590) ou co monitor no encoro.

Xoves 14

Zumba

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal ao aire libre.

Organizado por: Concello de Pereiro de Aguiar en colaboración coa Región.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscrición.](#)

Piñor

Todos os mércores

Mente Activa

Descrición: taller de estimulación cognitiva para maiores de 60 anos, actividade de balde.

Organizado por: Concello de Piñor.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Salón de plenos do Concello de Piñor.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscricións: en Servizos Sociais do Concello.
Teléfonos: [988 403 236](tel:988403236) - [988 403 217](tel:988403217)



Ribadavia

Luns 4

Obradoiro “Movilidade e actividade física mamá con crianza”

Descrición: actividade dirixida ás nais con crianzas.

Organizado por: Centro de Saúde de Ribadavia.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Área recreativa A Veronza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require

San Cibrao das Viñas

Xoves 21

Zumba

Descrición: actividade deportiva dirixida e grupal ao aire libre.

Organizado por: Concello de San Cibrao das Viñas en colaboración coa Región.

Hora: pendente confirmación consultar: pressclub.laregion.es/eventos/masdeporte/

Lugar: pendente confirmación consultar: pressclub.laregion.es/eventos/masdeporte/

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción.](#)

San Cristovo de Cea

Todos os mércores

Mente Activa

Descrición: actividade deportiva ao aire libre que combina ximnasia e pilates con toques divertidos de zumba.

Organizado por: Concello de San Cristovo de Cea.

Hora: de 19:00 a 20:00 horas.

Lugar: Campo da Saleta.

Poboación á que vai dirixida: todos os públicos.

Inscricións: no teléfono [672 122 300](tel:672122300) (Prezo: 25 € todo o curso).



San Cristovo de Cea

Luns 11

Obradoiro de vacinacións para adultos. A prevención non ten idade.

Descrición: obradoiro informativo sobre vacinación.

Organizado por: Centro de Saúde de San Cristovo de Cea.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: Edificio Multiusos de San Cristovo de Cea.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

San Xoan de Río

Venres 8

Festival da Lonxevidade

Descrición: actividade de balde informativa en relación ás claves da lonxevidade.

Organizado por: organizada polo Concello de San Xoan de Río en colaboración con Ourensividade.

Hora: de 11:00 a 19:00 horas (11:30: Presentación de Turismo xerativo centrado na lonxevidade; 12:00 horas: Presentación de boas prácticas doutros Concellos; 14:00 horas: xantar comunitario con platos típicos da zona e Showcooking; música e ás 18:00 horas: Presentación da Rede Europea de Pobos pola lonxevidade).

Lugar: presentacións na Praza do Concello de San Xoan de Río e xantar e música ao aire libre na Área Recreativa da Veiga.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require. Información no teléfono: [988 34 60 02](tel:988346002).



Viana do Bolo

Martes 26

loga

Descrición: actividade dirixida, de balde e ao aire libre.

Organizado por: Concello de Viana do Bolo en colaboración coa Región.

Hora: pendente confirmación, consultar: pressclub.laregion.es/eventos/masdeporte/

Lugar: pendente confirmación, consultar: pressclub.laregion.es/eventos/masdeporte/

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción.](#)

Xinzo de Limia

Martes e Xoves

Xinzo Fit 2025

Descrición: programa deportivo que inclúe actividades de zumba, aerobio e bailoterapia cun ambiente motivador e divertido.

Organizado por: organizado polo Concello de Xinzo de Limia.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: pistas deportivas das piscinas de verán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Xoves 28

Zumba

Descrición: actividade deportiva de balde, dirixida en grupo e ao aire libre.

Organizado por: organizada polo Concello de Xinzo de Limia en colaboración coa Región.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: pistas deportivas da Piscina Municipal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Inscripción](#)



Xunqueira de Ambía

Domingo 10

VII Trail e Andaina ASALTAMONTES 2025

Descrición: proba deportiva especialidade en carreira de montaña, distintas modalidades: trail longo (31 km); trail curto (14 km) e andaina (14 km); (a andaina é única pero existe a posibilidade de saír do percorrido en dous puntos sinalizados e voltar á meta completando un percorrido de 4,5 km e de 9,5 km respectivamente).

Organizado por: Concello de Xunqueira de Ambía.

Hora: ás 08:00 horas: Asaltamontes trail longo; ás 10:00 horas: Asaltamontes trail curto e ás 09:00 horas: andaina Asaltamontes.

Lugar: Praza San Rosendo nº 1 (diante do Concello).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións:

[vii trail e andaina asaltamontes 2025](#)