



A Baña

Todos os mércores

Bailes de Salón A Baña

Descrición: sesións de bailes de salón para todas aquelas persoas que queiran divertirse, facer un pouco de exercicio e aprender a bailar vals, pasodobre, salsa e outras danzas en parella.

Organizado por: o Concello da Baña.

Hora: ás 21:45 horas.

Lugar: Local Social de San Vincenzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: por Whatsapp no [613 041 775](tel:613041775) ou a través de enderezo electrónico en clasesdebaile.poscovid@gmail.com

A Estrada

Sábado 30

Goza do Ulla 2025 – A Estrada - Os Sons do Ulla

Descrición: roteiro circular, de 12 km e dificultade baixa, ao carón do Ulla, desfrutando de boas paisaxes.

Organizado por: o Concello da Estrada.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: punto de encontro na praia fluvial de Pontevea.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [629 577 246](tel:629577246) ou a través do enderezo electrónico Senderuta03@gmail.com

Ames

Xoves 14 e 28

Camiñando no solpor

Descrición: andaina.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 20:00 a 22:00 horas.

Lugar: saída diante do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



Ames

Xoves 21

Camiñando no solpor

Descrición: andaina.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 20:00 a 22:00 horas.

Lugar: saída diante do Centro de Saúde do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Sábado 23

Camiñando ao solpor

Descrición: visita guiada aos Petróglifos de Castelo e da Peneda Negra.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: ás 20:00 horas.

Lugar: saída dende o Bosque dos Peregrinos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

A Pobra do Caramiñal

Domingo 31

XVI Carreira Popular Concello A Pobra do Caramiñal

Descrición: carreira de atletismo con varias modalidades de participación e distancias a percorrer.

Organizado por: o Concello da Pobra do Caramiñal.

Hora: a partir das 10:45 horas.

Lugar: Pobra do Caramiñal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Carreira Popular A Pobra do Caramiñal](#)



Boimorto

Sábado 30

VIII Carreira Popular "Cultivando Deporte, Boimorto no Camiño"

Descrición: forma parte da proposta de actividades do Festival da Luz, polo que resulta imprescindible estar en posesión dunha entrada. Trátase dunha carreira lineal de 5,8 km e terreo variado sendeiro/asfalto.

Organizado por: o Festival da Luz.

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: saída en Boimorto e meta no Festival da Luz.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 13 anos.

Inscripcións: ata o 26 de agosto en:

VIII Carreira Popular "Cultivando Deporte"

Boiro

Todos os luns, mércores e venres

Ximnasia para xubilados

Descrición: sesións de ximnasia para persoas maiores.

Organizado por: o Concello de Boiro.

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

Lugar: Pavillón de Barraña.

Poboación á que vai dirixida: xubilados.

Inscripcións: no Departamento de Deportes, no teléfono [679 712 621](tel:679712621) ou no enderezo electrónico deportes@boiro.org

Todos os luns, mércores e venres

Proxecto Boiro Actívale

Descrición: sesións de exercicio físico terapéutico para persoas con doenzas especiais.

Organizado por: o Concello de Boiro .

Hora: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar: Pavillón de Barraña.

Poboación á que vai dirixida: persoas con doenzas especiais.

Inscripcións: no departamento de deportes, no teléfono [679 712 621](tel:679712621) ou no enderezo electrónico deportes@boiro.org



Boiro

Sábado 2 e domingo 3

II Torneo 3X3 de Baloncesto Concello de Boiro

Descrición: torneo de baloncesto 3x3.

Organizado por: o Club de Baloncesto Santa Baia coa colaboración do Concello de Boiro.

Hora: ao longo de todo o día.

Lugar: pistas da Boqueira de A Negral.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 12 anos.

Inscricións: [Inscripción Torneo 3x3 Sta Baia](#)

Sábado 16

VIII Travesía a Nado Illa da Bensa

Descrición: travesía a nado que consta de tres circuítos distintos de 3.500, 1.000 e 200 m para as distintas categorías.

Organizado por: o Club Natación Boiro coa colaboración do Concello de Boiro.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: praia de Carragueiros.

Poboación á que vai dirixida: a partires dos 8 anos.

Inscricións: ata o 13 de agosto en [VIII Travesía a Nado Illa da Bensa](#)

Boqueixón

Os venres, sábados e domingos

Visitas guiadas ao Pico Sacro

Descrición: visitas guiadas ao Pico Sacro, unha ruta chea de historia, lendas e paisaxes increíbles.

Organizado por: o Concello de Boqueixón.

Hora: pódese elixir entre tres quendas (ás 12:00, ás 17:00 ou ás 20:00 horas).

Lugar: punto de encontro no aparcadoiro do Pico.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do teléfono [981 513 061](tel:981513061) ou do [enderezo electrónico boqueixonturismo@gmail.com](mailto:boqueixonturismo@gmail.com)



Boqueixón

Domingo 17

Correntes do Ulla 2025 – Ruta polo patrimonio oculto de Boqueixón (Contorno do Picro Sacro)

Descrición: roteiro polo patrimonio oculto de Boqueixón.

Organizado por: os Concellos de Boqueixón e Vedra.

Hora: de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar: contorno do Pico Sacro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nas respectivas webs municipais,
www.concellodevedra.gal e
www.boqueixon.gal.

Brión

Todos os venres

Piragüismo 2025

Descrición: actividade deportiva de piragüismo.

Organizado por: Club de Piragüismo Ribeiras do Tambre coa colaboración do Concello de Brión.

Hora: de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar: Ponte Ínsua (Ons).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 8 anos, sendo obrigatorio saber nadar.

Inscricións:

[Piragüismo 2025 | Concello de Brión](#)

Carnota

Mércores 6

Carnota Verán 2025-Visita guiada a A Moa (Monte Pindo)

Descrición: subida guiada á Moa.

Organizado por: o Concello de Carnota.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende o Fieiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 5 de agosto en [Inscrición](#)



Carnota

Sábado 9

XXX Carreira a Pé de Lira

Descrición: carreira con varias distancias a percorrer segundo a categoría; de 10 km, 3 km, 1,5 km, 400 m e 200 m.

Organizado por: a Asociación Cultural Canle - Lira coa colaboración do Concello de Carnota.

Hora: a partir das 18:30 horas.

Lugar: tódalas probas saíran e chegarán a Portocubelo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 7 de agosto en [XXX Carreira a Pé - Lira \(Carnota\)](#)

Mércores 13

Carnota Verán 2025-Visita guiada nocturna ao petróglifo de As Laxiñas

Descrición: visita guiada nocturna ao petróglifo das Laxiñas.

Organizado por: o Concello de Carnota.

Hora: ás 21:30 horas.

Lugar: saída do miradoiro de Lira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 12 de agosto en [Inscripción](#)

Mércores 20

Carnota Verán 2025-Visita guiada por Lira

Descrición: visita guiada por Lira.

Organizado por: o Concello de Carnota.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende Mar de Lira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 19 de agosto en [Inscripción](#)



Frades

Sábado 2

Ruta de senderismo – Os Pasos de Aiazo

Descrición: ruta de senderismo.

Organizado por: a AVV Os Pasos coa colaboración do Concello de Frades.

Hora: pola mañá.

Lugar: área recreativa Os Pasos de Aiazo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Frades (nos teléfonos [981 695 567](tel:981695567) e/ou [981 695 663](tel:981695663)) ou poñerse en contacto cos membros da asociación.

Martes 5, 19 e 26

Formación para coidar e coidarse Ter (en Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor. Servirán para crear un espazo de encontro e intercambio de experiencias onde se falará de autocoñecemento, regulación emocional, xestión do tempo, corresponsabilidade cotiá, relaxación e risoterapia.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

Hora: de 09:30 a 11:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ponte Carreira.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscricións: no CIM, a través do teléfono [981 682 108](tel:981682108) ou do enderezo electrónico cim@mancomunidadeordes.gal; nos Servizos Sociais de Ordes ou inscrición en liña [Ter \(En\) Conta III](#).

Lalín

Agosto 2025

Obradoiro de exercicio e actividade física para persoas con obesidade e/ou sobrepeso

Descrición: ruta ou andaina ao redor do Centro de Saúde na que se darán pímulas informativas de diferentes temáticas en cada sesión. Duración dunha hora, durante 8 sesións consecutivas.

Organizado por: Andrea Rodríguez Covela EFyC, coa colaboración doutros profesionais do CIS de Lalín.

Hora: levaranse a cabo tanto en quenda de mañá martes e/ou xoves (10:00-11:00 horas); como de tarde luns, mércores e/ou venres (19:00-20:00 horas).

Lugar: CIS de Lalín e arredores.

Poboación á que vai dirixida: sen límite de idade, orientado principalmente a pacientes con sobrepeso ou obesidade.

Inscricións: mediante cita telefónica coa organizadora.



Mesía

Martes 5, 19 e 26

Formación para coidar e coidarse Ter (en) Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

Hora: de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar: Casa da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscricións: no CIM, a través do teléfono **981 682 108** ou do correo cim@mancomunidadeordes.gal; nos Servizos Sociais de Ordes ou inscrición en liña [Ter \(En\) Conta III](#)

Negreira

Venres 8

Actívate Verán "Xadrez"

Descrición: espazo de encontro e diversión en torno a actividade do xadrez.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: ás 18:30 horas.

Lugar: piscina do Coto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura.

Sábado 23

Carreira Pedestre do Románico

Descrición: actividade deportiva celebrada dentro do marco da Feira do Románico. Inclúe diferentes categorías e distancias para adaptarse a diversos grupos de idade e niveis de habilidades.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: campo da feira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no Departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura.



Negreira

Luns 25

Semana Deporte na Rúa - Atletismo

Descrición: evento anual que celebra o deporte e a actividade física nas rúas da cidade, nesta ocasión, atletismo para todas as idades.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: parque do Coto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura.

Martes 26

Semana Deporte na Rúa - Balónman

Descrición: evento anual que celebra o deporte e a actividade física nas rúas da cidade, nesta ocasión, balónman para todas as idades.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: parque do Coto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura.

Mércores 27

Semana Deporte na Rúa - Tennis

Descrición: evento anual que celebra o deporte e a actividade física nas rúas da cidade, nesta ocasión, tenis para todas as idades.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: parque do Coto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura.



Negreira

Xoves 28

Festa da Auga

Descrición: xornada de diversión con inchables, xogos, música e escuma na piscina.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: piscina de O Coto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no Departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura.

Sábado 30

Wakau Urban Fest

Descrición: festival de cultura urbana con zonas para desfrutar practicando parkour, breakdance, skate, etc.

Organizado por: o Concello de Negreira.

Hora: todo o día.

Lugar: parque do Coto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: máis información no departamento de Deportes, situado na Casa da Cultura.

Noia

Venres 15

XXIII Travesía Solidaria a Nado Ría de Noia

Descrición: travesía non competitiva, solidaria e reivindicativa co deporte inclusivo - adaptado.

Organizado por: o Club Adeco-Dea e o Concello de Noia.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: dende o peirao de Testal (Noia) ata o porto do Freixo (Outes).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 12 de agosto en [Inscripción - XXIII Travesía solidaria a nado Ría de Noia 2025](#)



Noia

Sábado 16 e domingo 17

3 x 3 na Rúa C.B. Noia – Memorial Agustín Pérez Tinín

Descrición: campionato de baloncesto 3x3 e concurso de mates.

Organizado por: o C.B. Noia e o Concello de Noia.

Hora: todo o día.

Lugar: Alameda de Noia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 11 anos.

Inscricións: ata o 8 de agosto en [3x3](#)

Sábado 30

XXVII Carreira Pedestre Popular de Noia

Descrición: carreira de atletismo pola zona urbana de Noia con varias distancias a percorrer, sendo a máxima de 8 km.

Organizado por: o Concello de Noia.

Hora: a partir das 20:30 horas.

Lugar: saída dende a Alameda de Noia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Carreira Popular de Noia](#)

O Pino

Sábado 2

Os 21 do Galo Piñeiro (Etapas Arzúa-O Pino)

Descrición: a proba da media maratón percorre 21 km, habendo outra proba de 8 km. Ademais, contarase con dous circuitos para rapaces/as de entre 13 e 15 anos, de 3km, e de entre 10 e 12 anos, de 1,5 km.

Organizado por: o Concello do Pino e a Sociedade Deportiva Compostela-Tambre-Lengüelle.

Hora: a partir das 19:30 horas.

Lugar: a media maratón terá a saída na Capela da Madanela (Arzúa) e a proba de 8 km terá a súa saída no Restaurante Mesón A'Esquiapa (O Pino). Os circuitos para menores saíran ao carón do Concello de O Pino.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 10 anos.

Inscricións: ata o 30 de xullo en [Os 21 do Galo Piñeiro](#)



Ordes

Luns 4, 18 e 25

Formación para coidar e coidarse Ter (en) Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor. Ademais, servirán para crear un espazo de encontro e intercambio de experiencias.

Organizado por: a mancomunidad de Ordes.

Hora: de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar: centro Isabel Zendal.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscripcións: no CIM, a través do teléfono [981 682 108](tel:981682108) ou do enderezo electrónico cim@mancomunidadeordes.gal; nos Servizos Sociais de Ordes ou inscrición en liña [Ter \(En\) Conta III](#)

Oroso

Mércores 6, 20 e 27

Formación para coidar e coidarse Ter (en) Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor. Ademais, servirán para crear un espazo de encontro e intercambio de experiencias.

Organizado por: a mancomunidad de Ordes.

Hora: de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar: centro Fernando Casas e Novoa.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscripcións: no CIM, a través do teléfono [981 682 108](tel:981682108) ou do enderezo electrónico cim@mancomunidadeordes.gal; nos Servizos Sociais de Ordes ou inscrición en liña [Ter \(En\) Conta III](#)

Padrón

Venres 1, 8 e 22

Visita teatral "Sedis Iriensis"

Descrición: unha viaxe pola historia da antiga sede episcopal de Iria Flavia, con parada no cemiterio de Adina; interpretado por Suso Martínez.

Organizado por: o Concello de Padrón coa colaboración de Os Quinquilláns Teatro e o divulgador Suso Martínez.

Hora: ás 20:00 horas.

Lugar: punto de encontro Adro da Igrexa de Santa María a Maior de Iria Flavia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións:

[Visita teatral 'Sedis Iriensis' - Padrón Turismo](#)



Padrón

Sábado 9

Rutas Padel Surf en Padrón – Ruta en Herbón

Descrición: experiencia única no río Ulla que nos permitirá gozar da natureza mentres realizamos Padel Surf.

Organizado por: Ilinx Sup coa colaboración do Concello de Padrón.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: arredores do Río Ulla.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 6 anos.

Inscricións: chamando ao [634 091 242](tel:634091242) ou enviando un correo electrónico a info@ilinxsup.com

Pontecesures

Domingo 31

Goza do Ulla 2025 – Pontecesures – Ollando o Ullán

Descrición: roteiro de 18 km de dificultade media.

Organizado por: o Concello de Pontecesures.

Hora: ás 09:15 horas.

Lugar: punto de encontro na Praza a Plazuela – centro urbán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [604 026 771](tel:604026771) ou a través do enderezo electrónico medioambiente@pontecesures.org

Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximados, polas contornas do municipio.

Organizado por: a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro no centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.



Porto do Son

Venres 29

Almorzos Saudables

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos dun profesional.

Organizado por: a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

Rianxo

Todos os xoves

Roteiros turísticos por Rianxo – Rianxo Histórico

Descrición: roteiro guiado polo Casco Histórico da vila de Rianxo.

Organizado por: o Concello de Rianxo.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro na oficina de turismo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na oficina de turismo de Rianxo, no teléfono [690 112 469](tel:690112469) ou no enderezo electrónico turismorianxo@supernova.gal

Sábado 2

IV Andaina Solidaria en favor do Pobo Saharaui

Descrición: andaina solidaria que conta cun percorrido circular, con saída e chegada no mesmo punto. Así, é posible facer un percorrido de 5 km e outro de 11 km aproximadamente, en función da condición física de cada participante.

Organizado por: SOGAPS e o Concello de Rianxo.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída da praza de Castelao.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [andaina solidaria](#)



Rianxo

Sábado 2

Roteiros turísticos por Rianxo – Hórreo de Araño

Descrición: roteiro guiado con visita ao Hórreo máis longo do mundo.

Organizado por: o Concello de Rianxo.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: punto de encontro na Igrexa de Santa Baía de Araño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na oficina de turismo de Rianxo, no teléfono [690 112 469](tel:690112469) ou no enderezo electrónico turismorianxo@supernova.gal

Martes 5

Roteiros turísticos por Rianxo – Sendeiro do Río Té

Descrición: roteiro guiado ao redor da temática os muíños de río, tradición e cultura.

Organizado por: o Concello de Rianxo.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: punto de encontro na oficina de turismo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na oficina de turismo de Rianxo, no teléfono [690 112 469](tel:690112469) ou no enderezo electrónico turismorianxo@supernova.gal

Martes 12

Roteiros turísticos por Rianxo – Castelo da Lúa

Descrición: roteiro guiado ao redor da temática o Rianxo medieval.

Organizado por: o Concello de Rianxo.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro na oficina de turismo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na oficina de turismo de Rianxo, no teléfono [690 112 469](tel:690112469) ou no enderezo electrónico turismorianxo@supernova.gal



Rianxo

Sábado 16

VII Andaina Santa Compañía de Rianxo

Descrición: andaina de carácter lúdico recreativo no que ao longo dun percorrido de aproximadamente 8 Km se realizan representacións e escenas relacionadas coa Santa Compañía.

Organizado por: Sociedade Deportiva Barbantia Roda coa colaboración do Concello de Rianxo e protección civil.

Hora: ás 22:30 horas.

Lugar: saída dende Campo Maneiro, Taragoña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de agosto en [Santa Compañía Rianxo 2025](#)

Martes 26

Roteiros turísticos por Rianxo – Rianxo Mariñeiro

Descrición: roteiro guiado ao redor da temática coñece o legado marítimo da vila.

Organizado por: o Concello de Rianxo.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro na oficina de turismo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na oficina de turismo de Rianxo, no teléfono [690 112 469](tel:690112469) ou no enderezo electrónico turismorianxo@supernova.gal

Ribeira

Venres 15

XXX Travesía a Nado Praia de Coroso

Descrición: travesía a nado de varias distancias segundo categorías (150m, 400 m, 1.250 m, 2.500 m).

Organizado por: o Club Natación Ribeira coa colaboración do Concello de Ribeira.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: praia de Coroso (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 10 anos.

Inscricións: ata o 12 de agosto e [XXX Travesía a nado "Praia de Coroso"](#)



Serra de Outes

Sábado 9

III Descenso a nado do Río Tambre

Descrición: travesía a nado de 4,8 km, no último tramo do Río Tambre.

Organizado por: Escola de Piragüismo e Triatlón de Outes e @s Fanequiñ@s, coa colaboración dos Concellos de Noia e Outes e Protección Civil de Noia e Outes.

Hora: a partir das 16:30 horas.

Lugar: saída dende a Central Eléctrica do Río Tambre.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 14 anos.

Inscricións: ata o 31 de xullo en [III Descenso a nado Río Tambre 2025](#)

Sábado 9

Visita aos recursos turísticos de Outes – Mámoas e Petróglifos de Fontemoureira no Freixo

Descrición: andaina nocturna de 5 km, visitando recursos turísticos do Concello de Outes.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 21:30 horas (duración de 2,5 horas).

Lugar: saída dende o Centro Náutico do Freixo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a partir do luns 4 de agosto en [Visita aos recursos turísticos de Outes](#)

Sábado 16

Visita aos recursos turísticos de Outes – O patrimonio esquecido da Carpintaría de Ribeira

Descrición: andaina de 8 km, visitando recursos turísticos do Concello de Outes.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:30 horas (duración de 3 horas).

Lugar: saída dende o Centro Náutico do Freixo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a partir do luns 11 de agosto en [Visita aos recursos turísticos de Outes](#)



Serra de Outes

Sábado 23

Visita aos recursos turísticos de Outes – Gliptógrifos da Carballa da Cova

Descrición: andaina nocturna de 5 km, visitando recursos turísticos do Concello de Outes.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 22:00 horas (duración de 2 horas).

Lugar: saída dende a Capela do Socorro de Mirás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a partir do luns 18 de agosto en [Visita aos recursos turísticos de Outes](#)

Teo

Sábado 2

Teo Rupestre – As árbores do tempo: Ruta máxica en familia

Descrición: percorrido circular de 3,9 km e dificultade baixa, para desfrutar en familia.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: punto de encontro no aparcadoiro municipal de Pontevea.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as a partir de 3 anos, acompañados dun adulto.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)

Sábado 9

Teo Rupestre – No Corazón da Fraga: Visita ao Pozo da Xerpa

Descrición: andaina interpretativa pola Fraga de Sestelo.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: explanada da Florida, Rarís (Teo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)



Teo

Sábado 9

XII Ruta Nocturna ao Petróglifos Teenses – Gravados na Fraga

Descrición: ruta nocturna de 5 km.

Organizado por: o Concello de Teo en colaboración co Colectivo A Rula.

Hora: ás 21:00 horas.

Lugar: punto de encontro na entrada á aldea de Agromaior.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Actividades](#) | [Concello de Teo](#)

Touro

Domingo 3

Xornada de Caiac no Ulla

Descrición: xornada de Caiac polo Río Ulla.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: primeira quenda, 11:00 horas e segunda quenda, 16:00 horas.

Lugar: encontro na Areeira (Ribeira).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na web de reservas do Concello de Touro ou presenciais na Casa do Concello de Touro de luns a venres de 09:00 a 14:00 horas.

Domingo 10

III Festa de inchables acuáticos

Descrición: canon de espuma, gincanas sobre a auga e barcas a pedais.

Organizado por: o Concello de Touro.

Hora: de 17:00 a 19:30 horas.

Lugar: piscina municipal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



Tordoia

Xoves 7, 21 e 28

Formación para coidar e coidarse Ter (en) Conta (3ª ed.)

Descrición: programa centrado en persoas coidadoras, coa intención de favorecer o seu autocoidado e reducir os efectos negativos da súa labor. Ademais, servirán para crear un espazo de encontro e intercambio de experiencias.

Organizado por: a mancomunidade de Ordes.

Hora: de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar: ximnasio do CPI Pecalama.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscricións: no CIM, a través do teléfono [981 682 108](tel:981682108) ou do enderezo electrónico cim@mancomunidadeordes.gal; nos Servizos Sociais de Ordes ou inscrición en liña [Ter \(En\) Conta III](#)

Vedra

Domingo 3

Correntes do Ulla 2025 – Goza do Ulla – Pazo de Santa Cruz de Ribadulla – San Xoán da Cova

Descrición: roteiro de 16 km, cunha dificultade media-baixa, incluído dentro do programa de actividades Correntes do Ulla.

Organizado por: os Concellos de Boqueixón e Vedra.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro na Área de Recreo Cubelas; punto de saída o Pazo de Santa Cruz de Ribadulla.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [669 450 804](tel:669450804) ou no enderezo electrónico turismo@concellodevedra.gal

Sábado 9

Correntes do Ulla 2025 – Ruta polo patrimonio oculto de Vedra (Contorno de San Xoán da Cova – Gundián – Ponte Ulla)

Descrición: roteiro polo patrimonio oculto de Vedra.

Organizado por: os Concellos de Boqueixón e Vedra.

Hora: de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar: contorno de San Xoán da Cova, Gundián e Ponte Ulla.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nas respectivas webs municipais, www.concellodevedra.gal e www.boqueixon.gal.





"En liña"

Luns 4

Mellora o teu descanso con estes consellos

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde aprender como mellorar a calidade do descanso con consellos prácticos e sinxelos de implementar no día a día.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións:

[A importancia do sono: hábitos para mellorar o descanso](#)