



Arbo

Domingo 10

VII Andaina popular da Lamprea seca

Descrición: percorrido de aprox. 12 km e dificultade media-alta.

Organizado por: Concello de Arbo.

Hora: ás 9:00 horas.

Lugar: saída da Carballeira de Turbela (r/ Buenos Aires, 4) – Arbo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Arbo ou no correo vicentacerdeira@hotmail.es.

Baiona

Luns 4

Rutas culturais: “Virxe da rocha, vixía do mar de Baiona”

Descrición: ruta cultural guiada por unha guía intérprete do patrimonio.

Organizado por: Concello de Baiona.

Hora: saída ás 20:15 horas.

Lugar: Estatua Martín Alonso Pinzón (Avda. Joselín, 1) – Baiona.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do correo casa.navegacion@baiona.gal ou do tlf. 986 356 688.

Domingo 17

Carreira pedestre popular – Andar e correr Baiona

Descrición: proba deportiva con diferentes categorías e percorridos.

Organizado por: Concello de Baiona.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: Parque da Palma – Baiona.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través de [Baiona co Deporte](#) ou de [Champion Chip Norte](#).



A Cañiza

Martes 5

Festa da bici

Descrición: percorrido aproximado de 10km en bicicleta. Inclúe o sorteo dunha bici.

Organizado por: Concello da Cañiza.

Hora: ás 19:30 horas.

Lugar: saída da casa do Concello da Cañiza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Mércores 13

Obradoiro de pan

Descrición: obradoiro de pan para toda a familia no que se realizará un bocadillo xigante de xamón.

Organizado por: Concello da Cañiza.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Domingo 17

Andaina ao Montouto

Descrición: andaina polo Montouto.

Organizado por: Concello da Cañiza.

Hora: ás 9:00 horas.

Lugar: pendente de publicarse.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



A Cañiza

Venres 22

Andaina nocturna ao Montouto

Descrición: ruta ou andaina nocturna polo Montouto.

Organizado por: Concello de A Cañiza.

Hora: ás 21:30 horas.

Lugar: pendente de publicación.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Covelo

Sábado 2

Feira de artesanía e segunda man

Descrición: postos con produtos únicos e ademais, punto de recollida de alimentos e tapóns solidarios grazas ao grupo de voluntariado social do Concello

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: de 10:00 a 14:30 horas.

Lugar: praza Mestre Cerviño - Covelo.

Poboación á que vai dirixida: persoas adultas e crianzas.

Inscricións: non precisa.

Luns 4

Natación adultos e crianzas

Descrición: clases de natación para todos os públicos.

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: pendente de publicación.

Lugar: Piscina Municipal de Covelo – Bº Lamela - Covelo.

Poboación á que vai dirixida: persoas adultas e crianzas.

Inscricións: non precisa.



Covelo

Domingo 17

Festa da bicicleta

Descrición: circuío en bicicleta para toda a familia.

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: ás 9:00 horas.

Lugar: pendente de publicación.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Sábado 30

Roteiro e observación estelar

Descrición: ruta guiada e observación estelar no Alto do Castelo do Faro (Paraxe Starlight).

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: ás 21:30 horas.

Lugar: San Salvador de Prado.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [654.500.652](tel:654.500.652).

Domingo 31

Roteiro do Alén e Barcia de Mera

Descrición: ruta guiada de 9,8 km e dificultade media que percorre a parroquia de Barcia de Mera.

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: pendente de publicación.

Lugar: saída dos Muíños de Portafurado / Barcia de Mera - Covelo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [654.500.652](tel:654.500.652).



Moaña

Venres 15

Travesía a nado O Fisgón

Descrición: travesía a nado aberta cunha distancia aprox. de 2200m.; para nenos/as entre 8 e 13 anos hai unha proba específica de 50m gratuíta.

Organizado por: Club Triatlón Morrazo coa colaboración do Concello de Moaña.

Hora: de 10:30 a 13:00 horas.

Lugar: Rúa de Concepción Arenal, s/n (zona do Palco da Música) – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 8 anos.

Inscricións: ata o 13/08 na web [XIII Travesía a nado O FISGÓN | 2025 | Moaña.](#)

Prezo: taxa de 15€ para as persoas participantes de 14 anos en diante.

Ruta Mountain Bike

Descrición: ruta ciclista de 30 km. aprox. polos montes de Meira, organizada dentro das actividades da Festa Popular de Bronlle.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: a partir das 9:30 horas.

Lugar: Carballeira de Bronlle - Meira – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Andaina

Descrición: andaina polo Sendeiro do Río do Barranco do Faro, organizada dentro das actividades da Festa Popular de Bronlle.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: Carballeira de Bronlle - Meira – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Moaña

Venres 15

Obradoiro de Zumba

Descrición: obradoiro de Zumba para todas as idades, organizado dentro das actividades da Festa Popular de Bronlle.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: a partir das 12:30 horas.

Lugar: Carballeira de Bronlle - Meira – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Obradoiro de baile

Descrición: obradoiro de baile, organizado dentro das actividades da Festa Popular de Bronlle.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: a partir das 18:00 horas.

Lugar: Carballeira de Bronlle - Meira – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Mondariz

Domingo 10

Comida dos nosos maiores

Descrición: comida de confraternidade para persoas maiores de Mondariz.

Organizado por: Concello de Mondariz.

Hora: a partir das 14:00 horas.

Lugar: Praia do Val - Mondariz.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 65 anos.

Inscricións: presencialmente na casa do Concello de Mondariz.



Mondariz-Balneario

Martes 26

Encontro de maiores

Descrición: xornada de encontro mensual de persoas maiores veciñas de Mondariz-Balneario na que se realizan diversas actividades lúdicas, culturais...

Organizado por: Concello de Mondariz-Balneario.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: Casa do Concello.

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

Inscricións: confirmar a asistencia e/ou necesidade de transporte nos teléfonos: [986 656 136](tel:986656136) (Maite/Mariluz) ou [661 536 890](tel:661536890) (Rosa Alcalde).

Nigrán

Luns, mércores e venres de agosto

Zumba

Descrición: actividade de zumba dentro do programa Gaifar Móvese.

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 11:00 e ás 20:00.

Lugar: Complexo Deportivo de Dunas de Gaifar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Luns e mércores de agosto

Pilates

Descrición: actividade de pilates dentro do programa Gaifar Móvese.

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 10:00 e ás 19:00.

Lugar: Complexo Deportivo de Dunas de Gaifar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Nigrán

Martes e xoves de agosto

Ioga

Descrición: actividade de ioga dentro do programa Gaifar Móvese.

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 10:00 e ás 20:00.

Lugar: Complexo Deportivo de Dunas de Gaifar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Martes e xoves de agosto

Tai chi

Descrición: actividade de Taichi dentro do programa Gaifar Móvese.

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 11:00 e ás 19:00.

Lugar: Complexo Deportivo de Dunas de Gaifar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

De luns a venres de agosto

Sala fitness

Descrición: actividades fitness dentro do programa Gaifar Móvese.

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: de 9:00 a 11:00.

Lugar: ximnasio do Pavillón de Panxón

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



O Porriño

Martes e Xoves de agosto

Zumba

Descrición: clases gratuítas de Zumba ao aire libre.

Organizado por: Concello do Porriño.

Hora: ás 21:00 horas.

Lugar: Praza Arquitecto Antonio Palacios – O Porriño

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Mércores de agosto

Obradoiros dixitais

Descrición: obradoiros formativos dirixidos a maiores de 65 anos para achegarse ás novas tecnoloxías.

Organizado por: Concello do Porriño.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario (r/ Pío XII) – O Porriño.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 65 anos.

Inscricións: presencialmente no Centro Sociocomunitario.

Redondela

Luns e martes de agosto

Clases de baile

Descrición: clases de ritmos latinos, bailes de salón e outras modalidades que teñen como obxectivo a mellora da saúde e do benestar emocional do colectivo de persoas maiores. Os luns levaranse a cabo en Chapela e os martes, en Redondela.

Organizado por: Concello de Redondela.

Hora: de 9:30 a 10:30 horas.

Lugar: Senda Verde de Chapela e Alameda de Redondela.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: non precisa. As persoas interesadas deben presentarse á hora de inicio da clase no lugar da actividade.



Redondela

Mércores e Xoves de agosto

Tai-chi

Descrición: sesións de Tai-chi ao aire libre. Os mércores levaranse a cabo en Chapela e os xoves, en Redondela.

Organizado por: Concello de Redondela.

Hora: de 9:30 a 10:30 horas.

Lugar: Senda Verde de Chapela e Alameda de Redondela.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: non precisa. As persoas interesadas deben presentarse á hora de inicio da clase no lugar da actividade.

Salvaterra de Miño

Sábado 23

Descenso a nado Concello Salvaterra de Miño

Descrición: proba deportiva incluída no XXI Circuito Galego de Augas Abertas Open; varias categorías, incluídas a popular e a inclusiva.

Organizado por: Club natación Pontearreas coa colaboración do Concello de Salvaterra de Miño.

Hora: a partir das 09:30 horas.

Lugar: saída do Vocal, termas municipais ou peirao en función da proba.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir dos 11 anos.

Inscricións: ata o 17/08 na web [I Descenso nado Concello Salvaterra Miño.](#)

Para formalizar a inscrición na categoría inclusiva deberán enviar un e-mail a direcciontecnica@cnpontearreas.es

Vigo

Todos os mércores

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Organizado por: Centro de Saúde Beiramar.

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

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Vigo

Todos os días de agosto

Actividades interxeracionais

Descrición: actividades destinadas a preservar ou mellorar as capacidades físicas.

Organizado por: Concello de Vigo.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas nas prazas e de 11:30 a 12:30 na Porta do Sol.

Lugar: prazas de Vigo:

- Calvario (patio interior r/ Urzáiz, 136-138): luns.
- Praza da Independencia: martes.
- Alameda de Bouzas: mércores.
- Praza da Miño: xoves.
- Patio do Centro Cívico de Teis: venres.
- Porta do Sol: de luns a venres.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE