



Cambados

Mércores 31

X San Silvestre de Cambados

Descrición: proba deportiva solidaria dividida en categorías por idades e distancias. Proba absoluta 4km, infantil 100m. Os participantes adultos deben abonar 3,5 euros en concepto de inscrición, os infantís poderán participar gratis.

Organizado por: Club de Atletismo Cambados CAC, e Concello de Cambados.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: Praza de Fefiñáns.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscricións:

[X San Silvestre Solidaria de Cambados](#)

Marín

Todos os martes e xoves

Andainas saudables, nivel avanzado

Descrición: andainas semanais de nivel avanzado de hora, hora e media de duración. Están organizadas polo Centro de Saúde de Marín pero xestiónanse de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde Marín.

Hora: 09:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é necesario, abonda con estar na porta do Centro de Saúde á hora de saída.

Todos os venres

Andainas saudables, nivel iniciación

Descrición: andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa. Están organizadas polo Centro de Saúde de Marín pero se xestionan de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde Marín.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é necesario, abonda con estar na porta do Centro de Saúde á hora de saída.



Marín

Os días 11, 13 e 14

Curso de iniciación á escalada en rocha en Marín

Descrición: curso de iniciación á escalada en rocha composto por parte teórica e parte práctica. Para os empadroados é unha actividade gratuíta.

Organizado por: Club Aromon Pontevedra.

Hora: xoves de 19:00 a 22:00 horas. Sábado e domingo 10:00 a 17:00 horas.

Lugar: Zona de Escalada de Loira, Marín.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 16 anos, con persoa maior de idade ao cargo no propio curso. É necesario ter capacidades físico/técnicas axeitadas.

Inscricións: [Escalada - Curso de iniciación](#)

Meis

Curso 2025/2026

Clases de marcha nórdica en Mosteiro

Descrición: sesións de marcha nórdica semanais, os martes, de 1 hora de duración. Haberá un grupo de iniciación ás 17:30 horas e un de perfeccionamento ás 18:30 horas. En caso de bo tempo realizarase unha ruta mensual. Esta actividade ten un custo de mensual de 25€.

Organizado por: Concello de Meis.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: CPI Mosteiro-Meis.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [650 159 281](tel:650159281)

Poio

Mércores 31

II San Silvestre de Poio

Descrición: carreira de 3 km entre Campelo e A Seca. Unha vez rematada, haberá tres circuítos infantís, segundo as súas idades, nas inmediacións da Seca.

Organizado por: Concello de Poio e o Club Atletismo Illa de Tambo.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: saída Praza da Granxa, Campelo.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscricións: sansilvestrepoio@gmail.com



Ponte Caldelas

Sábado 13

I San Silvestre de Ponte Caldelas

Descrición: actividade deportiva, para correr ou andar, a carón do río Verdugo durante 2 km.

Organizado por: Concello de Ponte Caldelas.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Praza de España.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: na alcaldía de Ponte Caldelas.

Pontevedra

xoves 4

Ximnasia para o cerebro

Descrición: obradoiro de balde, a cargo dun musicoterapeuta, incluído dentro da programación da Escola de Saúde Pública de Pontevedra.

Organizador por: Escola de Saúde Pública de Pontevedra.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Casa Azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é preciso.

Saúde bucodental, porta de entrada á saúde en xeral

Descrición: sesión de balde incluída dentro da programación da Escola de Saúde Pública de Pontevedra sobre a importancia da saúde bucodental.

Organizador por: Escola de Saúde Pública de Pontevedra.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Casa Azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é preciso.



Pontevedra

xoves 11

Death café: falar da morte para celebrar a vida

Descrición: obradoiro de balde incluído dentro da programación da Escola de Saúde Pública de Pontevedra.

Organizador por: Escola de Saúde Pública de Pontevedra.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Casa Azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é preciso.

A importancia da saúde dixital na infancia e adolescencia.

Descrición: sesión de balde incluída dentro da programación da Escola de Saúde Pública de Pontevedra.

Organizador por: Escola de Saúde Pública de Pontevedra.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Casa Azul.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é preciso

Domingo 14

PonteAndada solidaria de inverno – Xeve

Descrición: etapa circular duns 10-14 km, de dificultade media-baixa. Realizarase un quecemento con marcha nórdica. Custo de 2€ para o seguro, e, neste caso, realizarase unha doazón de produtos non perecedoiros para o Banco de Alimentos.

Organizado por: Concello de Pontevedra e Naturgaliza.

Hora: 9:30 a 12:00 horas.

Lugar: Igrexa Santa María de Xeve.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no teléfono [625 482 636](tel:625482636), na tenda "Naturcamiña" ou no enderezo electrónico ponteandadas@gmail.com



Pontevedra

Sábado 20

San Silvestre Orientadora

Descrición: proba de orientación dividida en distancia curta ou longa. Pódese facer de forma individual ou por equipos. Esta actividade non é de balde.

Organizado por: Club Aromon Pontevedra.

Hora: 11:00 a 13:00 horas.

Lugar: Illa das Esculturas.

Poboación á que vai dirixida: apta para todas as idades, menores acompañados.

Inscricións:

[Orientación - San Silvestre Orientadora](#)

Domingo 21

Andaina solidaria 'O sorriso do Nadal'

Descrición: andaina solidaria incluída dentro do programa da Festa HQR de Pontevedra. Percorrido de 15 km de dificultade media-baixa, dende a Praza do Hospital Provincial ata a praza da Peregrina. Deberase doar un alimento non perecedoiro.

Organizado por: HQR do Concello de Pontevedra.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: Praza do Hospital Provincial de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[INSCRIPCIÓN ANDAINA O SORRISO DO NADAL 2025](#)

Xoves 25

Carreira Nocturna de Nadal Ferse

Descrición: carreira solidaria nocturna incluída dentro do programa da Festa HQR de Pontevedra. Saída na rúa Daniel De La Sota, e chegada na Praza da Ferrería, realizando un total de 5 km. Esta actividade non é gratuíta.

Organizado por: HQR do Concello de Pontevedra.

Hora: 20:30 horas.

Lugar: saída da Rúa Daniel de la Sota, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Carreira Nocturna de Nadal Ferse](#) | [Deporticket. Inscricions a eventos deportivos](#)



Pontevedra

Mércores 31

XLII San Silvestre de Pontevedra

Descrición: carreira solidaria de 5 km, con meta na Alameda de Pontevedra. Para participar é necesario a entrega dun alimento non perecedoiro. Previo a saída haberá sesións de zumba as 16:15 horas.

Organizado por: Sociedade Ximnástica de Pontevedra e Concello de Pontevedra.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: saída fronte á Ponte do Burgo, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Facebook](#)

Sanxenxo

Mércores 3

Camiñata Saudable

Descrición: andaina incluída como actividade final, no programa: "A menopausa tamén se pode vivir en positivo".

Organizado por: Comisión pola Saúde de Sanxenxo.

Hora: de 10:00 a 11:30 horas.

Lugar: facilitarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: mulleres de 45 a 55 anos.

Inscricións: de forma presencial en Servizos Sociais do Concello ou chamado ao [986 727 901](tel:986727901)

Soutomaior

Sábado 27

III Carreira Popular San Silvestre en Soutomaior

Descrición: actividade deportiva composta por 30 minutos de quecemento, carreira solidaria e 30 minutos de estiramientos.

Organizado por: Concello de Soutomaior.

Hora: de 16:30 a 18:15 horas.

Lugar: alameda Talo Río, Arcade.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[Actividades – Concello de Soutomaior](#)



Vilaboa

Todos os venres

Encontro literario

Descrición: encontro literario coa autora Andrea Fernández Plata e a súa obra "Jarroa".

Organizado por: Salinas Club de Lectura.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Bibliocra.

Poboación á que vai dirixida: adultos.

Inscripcións: non se precisa.

En liña

Venres 5

Respira e renova: ximnasia suave para liberar tensións

Descrición: sesión para aprender a recuperar a lixeireza do corpo mediante xestos tranquilos e fluídos. A ximnasia suave é unha ferramenta para relaxarse, sentirse máis áxil e mellorar a súa enerxía diaria, a través dunha combinación natural de movemento e respiración.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Respira e renova: ximnasia suave para liberar tensións](#)

Mércores 10

Activa o teu corpo, adestra a túa mente

Descrición: sesión na que se traballará a combinación de atención, respiración e actividade suave, permitindo que os pensamentos se aquieten e que xurda unha sensación de benestar máis profundo, para recuperar enerxía, claridade e benestar.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Activa o teu corpo, adestra a túa mente](#)



En liña

Mércores 17

Fortalece o teu eixo: benestar para as túas costas

Descrición: sesión para atender as necesidades das costas, liberando a compresión vertebral e promovendo a flexibilidade e resistencia muscular. A través de movementos funcionais e adaptados, aprenderase a protexer a columna en cada levantamento, xiro e paso.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Fortalece o teu eixe](#)

