



A Illa de Arousa

Domingo 26

+Bosques: O Carreirón

Descrición: andaina gratuíta incluída no programa +Bosques.

Organizado por: Deputación de Pontevedra.

Hora: facilitarase na inscrición.

Lugar: facilitarase na inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [Programa "+Bosques" - Deputación de Pontevedra](#)

Bueu

Dende o luns 6

Manténdonos en forma

Descrición: programa de actividades físico – deportivas para a cidadanía que se desenvolverán en diversos espazos municipais das parroquias. Máis información [prazo de inscrición do programa de ximnasia – Concello de Bueu](#)

Organizado por: Concello de Bueu.

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: consultar na ligazón.

Poboación á que vai dirixida: persoas empadroadas en Bueu.

Inscricións: consultar na ligazón.

Sábado 11 ou sábado 25

+Bosques: O Carreirón

Descrición: andaina gratuíta incluída no programa +Bosques.

Organizado por: Deputación de Pontevedra.

Hora: facilitarase na inscrición.

Lugar: facilitarase na inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [Programa "+Bosques" - Deputación de Pontevedra](#)



Bueu

Domingo 19

Andaina "Marcha Fina Acuña 2025"

Descrición: andaina aproximada de 9,4 km de baixo nivel para que poida acudir toda a familia. En base a isto, calcúlase que se tarda arredor de dúas horas.

Organizado por: Asociación de diagnosticad@s de cancro de mama e xinecolóxico (ADICAM).

Hora: 09:45 horas.

Lugar: saída do Concello de Bueu.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Andaina "marcha Fina Acuña 2025" - Carreiras Galegas](#)

Campo Lameiro

Vernes 3

Curso de "Latin Fit"

Descrición: clases semanais de "Latin Fit" Cardio & Ritmos Latinos os venres. Esta actividade non é gratuíta cun custo de 20€ mensuais.

Organizado por: Asociación de Mulleres Rurais "A Chanciña".

Hora: 19:00 a 20:00 horas

Lugar: Pavillón Deportes Campo Lameiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: nos teléfonos [609 241 005](tel:609241005) ou [615 603 759](tel:615603759)

Catoira

Domingo 5

Goza do Ulla 2025 Catoira Ruta de Oeste

Descrición: andaina incluída dentro do programa Goza do Ulla 2025. Nesta ocasión polo Concello de Catoira. O percorrido son un total de 10 km cunha dificultade baixa.

Organizado por: Concellos do Ulla.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Área recreativa Fonte Gaitreira (42° 39' 59.34" N 8° 43' 21.33" W).

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: no teléfono [986 619 048](tel:986619048) ou no enderezo cultura@catoira.gal



Cuntis

Luns e mércores

Pilates

Descrición: clases de pilates.

Organizado por: Concello de Cuntis.

Hora: de 18:00 a 19:00 ou de 19:00 a 20:00 horas.

Lugar: Pavillón Municipal.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [625 149 623](tel:625149623)

Luns e xoves

Taekwondo

Descrición: clases de taekwondo.

Organizado por: Concello de Cuntis.

Hora: de 15:45 a 16:45 horas.

Lugar: Pavillón Municipal.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono [625 149 623](tel:625149623)

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 per 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, basta con estar na porta do centro de saúde á hora de saída.



Marín

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, basta con estar na porta do centro de saúde á hora de saída.

Os venres 3, 10, 17

Andainas saudables, nivel iniciación

Nome da actividade: Mellor Acompañad@. Cursos de dixitalización.

Descrición: fomentar a autonomía e independencia no uso do caixeiro automático, do móbil, das máquinas de quendas e na aplicación do Sergas.

Organizado por: Fundación Amigos de Galicia e o Concello de Marín

Hora: de 09:30 a 12:30 horas.

Lugar: aula CeMIT de Marín.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscricións: no concello de forma presencial, no teléfono [986 880 300](tel:986880300) ou no correo alcaldia@concellodemarin.es

Domingo 12

XV Carreira e IX Andaina Pinga Pinga

Descrición: andaina e carreira dividida en categorías por grupos de idades e percorridos. A distancia da andaina e da carreira absoluta é de 7,5 km. A idade mínima para a andaina é de 5 anos e para a Carreira 3 anos, acompañados dun adulto. Consultar o regulamento para ver categorías, percorrido, horarios e inscricións.

Organizado por: Club Deportivo Pinarium.

Hora: dende as 10:30 horas.

Lugar: campo de fútbol de Santomé "Chan de Piñeiro".

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Carreiras Galegas - Calendario e inscrición de Carreiras Populares de Galicia](#)



Meis

Domingo 5

III Carreira e andaina solidaria de Leo

Descrición: andaina e carreira solidaria apta para todas as idades con categorías divididas por grupos de idades. A andaina é de 7 km e a carreira absoluta é de 5 km. Consultar o regulamento para ver categorías, percorrido, horarios e inscricións.

Organizado por: Asociación A Baralla.

Hora: dende as 09:00 horas.

Lugar: Praza de España, O Mosteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [3ª Carreira e Andaina Solidaria de Leo - Carreiras Galegas](#)

Sábado 18

+Bosques: Ruta da Pedra e da Auga

Descrición: andaina gratuíta incluída no programa +Bosques.

Organizado por: Deputación de Pontevedra.

Hora: facilitarase na inscrición.

Lugar: facilitarase na inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [Programa "+Bosques" - Diputación de Pontevedra](#)

Moraña

Dende o mércores 1

Actividades de ocio e benestar 3º idade

Descrición: actividades de balde de luns a venres para maiores de 60 anos. Máis información na inscrición.

Organizado por: Concello de Moraña.

Hora: facilitarase na inscrición.

Lugar: Pavillón Municipal.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 60 anos.

Inscricións: Casa de Cultura ADR Castelao.



Poio

Domingo 19

+Bosques: Illa de Tambo

Descrición: andaina gratuíta incluída no programa +Bosques.

Organizado por: Deputación de Pontevedra.

Hora: facilitarase na inscrición.

Lugar: facilitarase na inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [Programa "+Bosques" - Diputación de Pontevedra](#)

Ponte Caldelas

Dende outubro

Escolas deportivas

Descrición: actividades deportivas durante o período escolar para rapaces e adultos. Consultar a ligazón para máis información:

[\(3\) Facebook](#)

Organizado por: Concello de Ponte Caldelas.

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: Pavillón Municipal Gustavo Dacal.

Poboación á que vai dirixida: rapaces a partir de 3 anos e adultos.

Inscricións: no Pavillón Municipal o propio día da actividade.

Dende outubro

Activa a túa memoria

Descrición: talleres para exercitar a memoria nas parroquias de: Taboadelo, Barbudo, Tourón, Caritel, Insua e Xustáns. Máis información [\(3\) Facebook](#)

Organizado por: Concello de Ponte Caldelas.

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: facilitarase na inscrición.

Poboación á que vai dirixida: mulleres adultas.

Inscricións: no Concello ou nos teléfonos [986 750 001](#) ou [986 750 013](#)



Pontevedra

Mércores e xoves

Ximnasia Funcional

Descrición: sesións dunha hora guiadas por un profesional nas que se traballará forza, cardio, mobilidade e estiramientos. Esta actividade é de pago.

Organizado por: Asociación Veciñal e Cultural Salcedo Norte.

Hora: mércores as 11:00 horas, xoves as 17:30 horas.

Lugar: Centro Sur.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: Centro Sur ou no teléfono 664 381 343.

Sábado 4 ou domingo 19

+Bosques: Pazo Lourizán

Descrición: andaina gratuíta incluída no programa +Bosques.

Organizado por: Deputación de Pontevedra.

Hora: facilitarase na inscrición.

Lugar: facilitarase na inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: [Programa "+Bosques" - Deputación de Pontevedra](#)

Domingo 5

Pontevedra en marcha contra o cancro

Descrición: marcha solidaria a prol da Asociación Española Contra o Cancro. Apta para todos os públicos e mascotas, pódese facer correndo ou camiñando.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro

Hora: 10:30 horas.

Lugar: Praza de España.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [PONTEVEDRA EN MARCHA CONTRA O CANCRO 2025 | 2025 | Pontevedra Pontevedra](#)



Pontevedra

Domingo 12

PonteAndada do Outono. A Fracha

Descrición: etapa circular duns 10-14 km, cunha duración de 2-3 horas, de dificultade media-baixa. Custo de 2€ para o seguro. Realizarase un quecemento con marcha nórdica.

Organizado por: Concello de Pontevedra e Naturgaliza.

Hora: 9:30 horas.

Lugar: parking da área recreativa da Fracha.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

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

Mércores 15

Alimentación na infancia

Descrición: sesión para adquirir coñecementos básicos sobre as necesidades nutricionais da poboación infantil. Introdución da alimentación complementaria e aclarar dúbidas respecto ás intolerancias e ás alerxias alimentarias.

Organizado por: Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: de 17:00 a 20:00 horas

Lugar: Colexio EEI Fina Casalderrey

Poboación á que vai dirixida: nais, pais e familiares de 3 a 6 anos.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Domingo 19

XLIII Gran fondo Caixabank XXVII Medio maratón - VI 10 K

Descrición: proba deportiva dividida en categorías e distancias a percorrer. Consultar o regulamento para máis información.

Organizado por: Sociedade Ximnástica Pontevedra.

Hora: dende as 10:15 horas.

Lugar: Centro Galego de Tecnificación Deportiva.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de idade.

Inscricións: [Gran Fondo Pontevedra](#)



Pontevedra

Martes 21

Escola de Atopía de Pontevedra 2025

Descrición: sesión de 1.30 horas orientada a adolescentes e adultos con dermatite. Afondarase na enfermidade, nos cuidados da pel, nas opcións de tratamento, no uso de corticoides e falarase dos falsos mitos cun espazo para dúbidas.

Organizado por: Escola de Atopía de Pontevedra.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Salón de Actos do Hospital Montecelo.

Poboación á que vai dirixida: adolescentes e adultos con dermatite atópica.

Inscripcións: no enderezo electrónico escuela.atopia.pontevedra@gmail.com

Ribadumia

De outubro a xuño

Actividades Municipals

Descrición: oferta de actividades do Concello de Ribadumia para todas as idades durante a etapa escolar. Consultar na ligazón para máis información [AXENDA DE ACTIVIDADES 2025-2026](#)

Organizado por: Concello de Ribadumia en colaboración con outras entidades.

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: consultar na ligazón.

Poboación á que vai dirixida: consultar na ligazón.

Inscripcións: consultar na ligazón.

Sanxenxo

De outubro a maio

Escolas deportivas

Descrición: actividades deportivas durante o período escolar para rapaces. Consultar na ligazón para máis información [Concello de Sanxenxo - ESCUELAS DEPORTIVAS](#)

Organizado por: Concello de Sanxenxo.

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: consultar na ligazón.

Poboación á que vai dirixida: consultar na ligazón.

Inscripcións: consultar na ligazón.



Vilaboa

Martes 7

Encontro literario

Descrición: encontro literario coa autora Perfecto Souto e a súa obra "Stricta Fvnis. En la cuerda floja".

Organizado por: Salinas Club de Lectura.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Bibliocra.

Poboación á que vai dirixida: adultos.

Inscricións: non se precisa.

Vilagarcía de Arousa

Dende o xoves 1

Vilagarcía 100%

Descrición: programa de actividades de diferentes tipoloxías. Consultar a ligazón para ver o cronograma de todo o mes.

Organizado por: Concello de Vilagarcía.

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: consultar na ligazón.

Poboación á que vai dirixida: poboación empadroada no Concello.

Inscricións: [Eventos de Concello de Vilagarcía de Arousa](#) > [Consigue tus entradas ahora](#)

En liña

Mércores 1

Descubre a importancia do sono para a saúde

Descrición: brindarase información sobre como establecer unha rutina de sono saudable e que hábitos se deben adoptar para maximizar os beneficios do descanso.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Descubre la importancia del sueño o para la salud](#)



En liña

Mércores 8

Adestra o teu corpo e mente con Tai Chi II

Descrición: adestraranse posturas e xestos fluídos, así como o equilibrio, a coordinación e a atención plena.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Entrena tu cuerpo y mente con Tai Chi II](#)

Venres 10

Ximnasia suave integral

Descrición: clase enfocada a reducir o risco de caídas, favorecer a flexibilidade e aumentar a confianza nas habilidades físicas. Utilizaranse técnicas de respiración e posturas que fomentan a relaxación e o benestar emocional.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Ximnasia suave integral](#)

Venres 17

loga adaptado para o día a día

Descrición: realizarase unha breve introdución para quentar o corpo e a mente. Practicarase unha serie de posturas adaptadas, que non só melloran a flexibilidade, senón que tamén fortalecen o equilibrio. Traballarase a respiración consciente a través de exercicios de pranayama, que axudan a reducir o estrés e a ansiedade.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [loga adaptado para o día a día](#)



En liña

Mércores 22

Adestra o teu corpo e mente con Tai Chi III

Descrición: incorpóranse novas posturas, transicións e exercicios que estimulan a coordinación, o equilibrio e a memoria corporal. Terminarase cunha relaxación guiada, que axuda a integrar o vivido e a saír cunha sensación de lixeireza e renovación.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Entrena tu cuerpo y mente con Tai Chi III](#)