



A Illa de Arousa

Domingo 7

VII Carreirón 10 K

Descrición: proba deportiva dividida en categorías por rango de idades. Consultar o regulamento para ver categorías, percorrido, horarios e inscricións.

Organizado por: Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: saída no Concello da Illa de Arousa.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[VII Carreirón 10k Illa de Arousa. Inscipciones e info — Sportmaniacs](#)

Sábado 13 e domingo 28

+Bosques: O Carreirón

Descrición: andaina gratuíta incluída no programa +Bosques. Consultar a web para coñecer os prazos de inscrición. Darase o resto da información unha vez formalizada a reserva de praza.

Organizado por: Deputación de Pontevedra.

Hora: consultar os horarios dispoñibles na ligazón.

Lugar: facilitarase só aos seleccionados.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

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

Cambados

Domingo 28

X Carreira popular Concello de Cambados

Descrición: Carreira popular con modalidade de adultos, 10km, e modalidade infantil, 5km.

Organizado por: Clube Atletismo Cambados e Concello de Cambados.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Praza de Fefiñáns.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 7 anos.

Inscricións: [Magmasports eventos](#)



Campo Lameiro

Domingo 21

IV Andaina Campo Lameiro 2025

Descrición: andaina que conta con 3 distancias, 8km, 14 km e 24 km. Consultar o regulamento para máis información.

Organizado por: Concello Campo Lameiro e Club de fútbol Campo Lameiro.

Hora: dende as 09:00 horas

Lugar: Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[IV Andaina Concello de Campo Lameiro 2025. Inscripciones e info — Sportmaniacs](#)

Cuntis

Os luns 1, 8, 15, 22, 29

Círculo das emocións, Estacas

Descrición: encontros grupais onde se abordarán os temas: ansiedade estres e enfermidade; as emocións e a linguaxe do corpo; o corpo segue a mente; o poder da palabra na mente e no corpo; e estratexias de control mental.

Organizado por: Concello de Cuntis.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Escola unitaria de Estacas, Teaño.

Poboación á que vai dirixida: en xeral e especialmente para mulleres.

Inscricións: no teléfono [986 548 005](tel:986548005).

Os martes 2, 9, 16, 23, 30

Círculo das emocións, Cuntis

Descrición: encontros grupais onde se abordarán os temas: ansiedade estres e enfermidade; as emocións e a linguaxe do corpo; o corpo segue a mente; o poder da palabra na mente e no corpo; e estratexias de control mental.

Organizado por: Concello de Cuntis.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Centro Patelas.

Poboación á que vai dirixida: en xeral e especialmente para mulleres.

Inscricións: no teléfono [986 548 005](tel:986548005).



Cuntis

Os xoves 4, 11, 18 e 25

O corpo e as emocións

Descrición: taller de teatro e danza para afondar nas emocións.

Organizado por: Concello de Cuntis.

Hora: de 10:30 a 12:00 horas

Lugar: Centro Patelas.

Poboación á que vai dirixida: en xeral e especialmente para mulleres.

Inscricións: nos teléfonos 986 548 005 – 986 185 723 ou no correo electrónico educacionfamiliar@concellodecuntis.es

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 se xestionan 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: nun QR impreso no Centro de Saúde.

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: nun QR impreso no Centro de Saúde.



Marín

Sábado 27

XXVI Milla urbana San Miguel de Marín

Descrición: proba deportiva dividida por categorías segundo idade e percorrido a realiza. Consultar o regulamento para máis información.

Organizado por: Concello de Marín e Club San Miguel de Marín.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Avenida de Ourense.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[Xxvi Milla de San Miguel de Marín - Carreiras G alegas](#)

Meaño

Dende o luns 1 oa luns 15

Actividades para maiores

Descrición: actividades para adultos e maiores de 60 anos que se levarán a cabo no curso 2025–2026. Consultar o enlace para saber actividades, horarios e localización: [Actividades para maiores 2025-2026 – Concello de Meaño](#)

Organizado por: Concello de Meaño.

Hora: consultar no enlace.

Lugar: consultar no enlace.

Poboación á que vai dirixida: adultos e maiores de 60 anos.

Inscricións: nas oficinas do Consello ou a través da sede electrónica.

Domingo 14

XXXIX Carreira popular Concello de Meaño

Descrición: proba deportiva dividida por categorías segundo idade e percorrido a realizar, distancia máxima 6,33km. Conta tamén coa opción de andaina, cun percorrido de 3,5km. Consultar o regulamento para máis información.

Organizado por: Concello de Meaño.

Hora: 10:45 horas

Lugar: Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 4 anos.

Inscricións:

[XXXIX Carrera Popular Concello de Meaño | De porticket. Inscripciones a eventos deportivos.](#)



Meis

Domingo 21

+Bosques: ruta da Pedra e da Auga

Descrición: andaina gratuíta incluída no programa +Bosques. Consultar a web para coñecer os prazos de inscrición. Darase o resto da información unha vez formalizada a reserva de praza.

Organizado por: Deputación de Pontevedra.

Hora: consultar os horarios dispoñibles na ligazón.

Lugar: facilitarase só aos seleccionados.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

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

O Grove

Dende o luns 1

Actividades deportivas curso 2025-2026

Descrición: programa de actividades de deportivas para adultos que inclúe ximnasia de mantemento para maiores, ximnasia para adultos, tonificación e taichi.

Organizado por: Concello do Grove.

Hora: consultar no enlace.

Lugar: consultar no enlace.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións:

[ACTIVIDADES DEPORTIVAS DO CONCELLO DO GROVE 2025-2026](#)

Dende o luns 8

Espreguiza a túa mente!

Descrición: obradoiros de estimulación cognitiva para o curso 2025-2026. As sesións serán martes e xoves ou mércores e venres con dúas quendas por día.

Organizado por: Concello do Grove.

Hora: de 9:00 a 10:30 horas ou de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: comunicarse ao realizar a reserva.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: no Rexistro do Concello de 9:00 a 14:00 horas.



O Grove

Domingo 28

XXIV Carreira popular da Festa do Marisco do Grove

Descrición: carreira popular dividida en varias distancias segundo grupos de idade. Consultar regulamento para máis información.

Organizado por: Concello do Grove e C.D. Ría de Arousa.

Hora: dende as 10:00 horas

Lugar: parque de Confín, no paseo marítimo de Beiramar.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 4 anos.

Inscricións:

[Xxiv Edición da Carreira Popular da Festa do Marisco do Grove - Carreiras Galegas](#)

Poio

Sábado 6 e sábado 20

+Bosques: Illa de Tambo

Descrición: andaina gratuíta incluída no programa +Bosques. Consultar a web para coñecer os prazos de inscrición. Darase o resto da información unha vez formalizada a reserva de praza.

Organizado por: Deputación de Pontevedra.

Hora: consultar os horarios dispoñibles na ligazón.

Lugar: facilitarase só aos seleccionados.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

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

Ponte Caldelas

Sábado 13

V Carreira popular Festa das Dores 2025

Descrición: proba deportiva dividida por categorías segundo idade e percorrido a realizar, distancia máxima 4km. Consultar o regulamento para máis información.

Organizado por: Concello de Ponte Caldelas e Club Atletismo Rías Baixas.

Hora: 18:00 horas.

Lugar: Alameda de Ponte Caldelas.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[Iv Carreira Popular Festa Das Dores 2025 - Carreiras Galegas](#)



Pontevedra

Curso 2025/2026

Actividades Centro Sur

Descrición: programa de actividades para o próximo curso. Consultar a ligazón para coñecer a oferta ([2\) Facebook](#)). É necesario ser socio para poder participar.

Organizado por: Asociación Veciñal e Cultural Salcedo Norte.

Hora: consultar na ligazón.

Lugar: Centro Sur.

Poboación á que vai dirixida: para o socios da devandita asociación.

Inscripcións: na oficina da asociación, no teléfono **664 381 343** ou no enderezo electrónico avsalcedonorte@gmail.com

Dende o luns 1

Conservando a memoria

Descrición: actividade que se levará acabo dende o 1 de setembro ata o 20 de outubro, os luns e mércores. Ten un custo de 7€ anuais.

Organizado por: Centro Cultural Pontesampaio.

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

Lugar: Centro Cultural Pontesampaio.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no enderezo electrónico centroculturalpontesampaio@hotmail.com ou no teléfono **659 133 506**

Martes 2

Risoterapia

Descrición: actividade cun custo de 7€.

Organizado por: Centro Cultural Pontesampaio.

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

Lugar: Centro Cultural Pontesampaio.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no enderezo electrónico centroculturalpontesampaio@hotmail.com ou no teléfono **659 133 506**



Pontevedra

Dende o luns 8

Ximnasia de mantemento para persoas maiores

Descrición: actividade que levará acabo desde o 8 de setembro ata o 22 de decembro, os luns e mércores. Ten un custo de 7€ anuais.

Organizado por: Centro Cultural Pontesampaio.

Hora: de 18:45 as 19:45 horas.

Lugar: Centro Cultural Pontesampaio.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: no enderezo electrónico centroculturalpontesampaio@hotmail.com ou no teléfono 659 133 506

Dende o martes 9

UNED sénior Pontevedra

Descrición: inicio do curso das actividades ofertada por la UNED Sénior en Pontevedra, dende o martes 9 de setembro a xaneiro do 2026. Consultar o enlace para coñecer a oferta e os horarios.

Organizado por: UNED sénior.

Hora: consultar calendario de actividades.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55 anos.

Inscricións:

[UNED Sénior \(2025-2026\) | UNED Senior | en Pontevedra](#)

Domingo 14 e sábado 27

+Bosques: Pazo Lourizán

Descrición: andaina gratuíta incluída no programa +Bosques. Consultar a web para coñecer os prazos de inscrición. Darase o resto da información unha vez formalizada a reserva de praza.

Organizado por: Deputación de Pontevedra.

Hora: consultar os horarios dispoñibles na ligazón.

Lugar: facilitarase só aos seleccionados.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

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



Pontevedra

Martes 23

Escola de psoriasis Pontevedra 2025

Descrición: sesión orientada a afondar na enfermidade, nos coidados da pel, nas opcións de tratamento, no uso de corticoides, fálase dos falsos mitos e haberá espazo para dúbidas.

Organizado por: Escola de psoriasis Pontevedra.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: salón de actos del Hospital Montecelo.

Poboación á que vai dirixida: persoas con psoriasis.

Inscricións: no enderezo electrónico escuela.psoriasis.pontevedra@gmail.com

Venres 26 e sábado 27

PonteSan 2025. Información e desinformación

Descrición: feira de saúde con talleres e charlas. Consultar programa para ver horarios das actividades.

[Pontesán | La mayor feria de salud y bienestar de Galicia](#)

Organizado por: Concello de Pontevedra e CEDDD Galicia.

Hora: de 11:00 a 13:30 horas e de 17:00 a 20:00 horas.

Lugar: Recinto Feiral de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é preciso.

Sábado 27

PonteAndada Nocturna – Semiurbana

Descrición: etapa circular duns 10-14km de dificultade media-baixa. Ten un custo de 2€ para o seguro. As 18:00 horas realizarase un curso de iniciación á marcha nórdica.

Organizado por: Concello de Pontevedra e Naturgaliza Club Senderismo

Hora: 20:00 horas.

Lugar: pavillón municipal dos deporte de Pontevedra.

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



Portas

Do mércores 10 a decembro

UNED sénior Portas

Descrición: inicio do curso das actividades ofertada por la UNED Sénior en Pontevedra. Consultar o enlace para coñecer a oferta e os horarios.

Organizado por: UNED sénior.

Hora: consultar calendario de actividades.

Lugar: aulas UNED Portas.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55 anos.

Inscricións:

[UNED Sénior \(2025-2026\)](#) | [UNED Senior](#) | [en Aula Portas](#)

Sanxenxo

Sábado 6

Triple coroa Illas Atlánticas

Descrición: proba a nado de 13km. Dita proba tamén conta con recorridos infantís de 50m e 150m. Consultar o regulamento para ver categorías, percorrido, horarios e inscricións.

Organizado por: Concello de Sanxenxo e Atlantic Extreme Sports.

Hora: dende as 06:45 horas.

Lugar: praia de Silgar.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 5 anos.

Inscricións:

[Edición 2025 - Triple Corona Illas Atlánticas](#)

Vilaboa

Martes 16

Encontro literario

Descrición: encontro literario coa autora Silvia Rodríguez Coladas e a súa obra "En la penumbra de un jardín extraño".

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

Domingo 6

Goza do Ulla 2025 Vilagarcía de Arousa: Á Cruz de Xiabre, a Fontefría e aos petroglifos San Xoán da Cova

Descrición: andaina incluída dentro do programa Goza do Ulla 2025 polo Concello de Vilagarcía de Arousa. Percorrido de 17km cunha dificultade media.

Organizado por: Concellos do Ulla.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: Pinar do Rei.

Poboación á que vai dirixida: poboación adultos.

Inscricións: no teléfono 986 099 200 ext. 254 ou no email turismo.vga@vilagarcia.gal

Vilanova de Arousa

Curso 2025/2026

Clases de pilates nas parroquias

Descrición: sesións de pilates cunha hora de duración nas parroquias de: Andrá, Vilanova, Tremoedo, San Miguel, Corón e Baión. Esta actividade é de balde. O horario e o día varía segundo a parroquia.

Organizado por: Concello de Vilanova de Arousa.

Hora: a consultar.

Lugar: espazos municipais.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono 986 561 530.

Os luns e mércores

Ximnasia de mantemento

Descrición: sesións de ximnasia de mantemento cunha hora de duración. Esta actividade é de balde.

Organizado por: Concello de Vilanova de Arousa.

Hora: luns 16:30 horas, mércores 09:30 horas e 19:00 horas.

Lugar: espazos municipais.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no teléfono 986 561 530.



En liña

Luns 8

Sudokus, crucigramas... xoga en liña para frear o deterioro cognitivo

Descrición: nesta clase falarase de como utilizar sudokus, crucigramas e outros exercicios mentais para coidar a saúde cognitiva.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 10:30 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións:

[Sudokus, crucigramas...juega online para frenar el deterioro cognitivo](#)

Carreiros con sentido: camiña e coñece xente nova

Descrición: explicarase como empezar a camiñar con propósito, un pequeno cambio na rutina pode marcar unha gran diferenza. Falarase de roteiros accesibles, consellos prácticos para gozar de forma segura e cómoda, e de como coñecer xente participando en grupos locais.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións:

[Senderos con sentido: camina y conoce gente nueva](#)

Martes 9

Planificación de menús semanais saudables

Descrición: abordarase como adaptar a dieta aos cambios fisiolóxicos e necesidades nutricionais. Ensinarase a planificar menús semanais, técnicas de cociñado e a construír un prato equilibrado para previr enfermidades. Profundarase na importancia de ler as etiquetas nutricionais.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións:

[Planificación de menús semanales saludables](#)



En liña

Do sábado 13 ao 18 de outubro

Ciclo de talleres de redución do estrés baseado no mindfulness

Descrición: programa composto por 6 talleres de 5 horas nos que se presentan prácticas de mindfulness, compaixón e intelixencia emocional. Consultar o dossier na ligazón para máis información.

Organizado por: UNED.

Hora: de 09:00 a 14:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións:

[Ciclo de talleres de redución de estrés baseada en mindfulness | Extensión Universitaria en Pontevedra | UNED](#)

Martes 16

Adestra o teu corpo e mente con Tai Chi I

Descrición: nesta clase explicaranse os beneficios do Tai Chi. Aprenderase a respirar mellor e a moverse con máis seguridade.

Organizado por: Canal Sénior

Hora: 17:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións:

[Entrena tu cuerpo y mente con Tai Chi I](#)