



Bueu

Martes 6

Campionato aberto de billarda

Descrición: campionato aberto de billarda.

Organizado por: Concello de Bueu.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: Carpa das Lagoas.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é preciso.

Domingo 18

XII Trail de Cela 2026

Descrición: evento deportivo formado por Trail, Minitrail e Andaina. Toda a información na ligazón a seguir.

Organizado por: Club Corredoira.

Hora da actividade: ás 9:00 horas.

Lugar da actividade: Piscina municipal de Bueu, parque infantil "As Lagoas".

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Evento: XII TRAIL DE CELA 2026 \(\(parque infantil "As Lagoas"\)\) - Champion Chip Norte](#)

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 xestiónanse de forma autónoma polo grupo.

Organizado por: Centro de Saúde de Marín.

Hora: ás 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.



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 de Marín.

Hora: ás 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.

O Grove

Do 8 de xaneiro ao 31 de maio

Clases acuáticas no Hotel Louxo

Descrición: nova tempada da actividade acuática orientadas a mellorar a mobilidade, reducir tensións e favorecer a desconexión da rutina diaria. Sesións dunha hora semanal os luns, mércores ou xoves.

Organizado por: Concello do Grove.

Hora: de 09:00 a 10:00 horas.

Lugar: Hotel Louxo – Illa da Toxa.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[Inscrición nova tempada de clases acuáticas](#)

Ponte Caldelas

Mércores 21

Sesión informativa sobre alimentación saudable

Descrición: sesión informativa sobre alimentación e o prato Harvard. Presentación do planificador de comidas do portal web Sanidade Mediaverso.

Organizado por: Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Ponte Caldelas.

Hora: de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscricións: na alcaldía de Ponte Caldelas ou no teléfono **986 750 013** ext-2.



Ponte Caldelas

Mércores 28

Sesión informativa sobre benestar emocional

Descrición: sesión informativa sobre como coidar a mente e as emocións. Presentación de ferramentas da plataforma Sanidade Mediaverso.

Organizado por: Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Ponte Caldelas.

Hora: de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscricións: na alcaldía de Ponte Caldelas ou no teléfono **986 750 013** ext-2.

Pontevedra

Do 19 de xaneiro ao 22 de xuño

Introdución ao loga II

Descrición: realizásenne posturas básicas, técnicas de respiración e relaxación que permitirán mellorar a flexibilidade, aliviar tensións, aumentar a enerxía e atopar un maior equilibrio interior. Non é necesario ter experiencia previa.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: luns de 11:30 a 13:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Introdución ao Yoga II](#)

Do 19 de xaneiro ao 18 de maio

Zumba: enerxía, ritmo e benestar

Descrición: sesións de zumba pensadas para gozar facendo exercicio de forma divertida e sen complicacións.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: luns de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[Zumba: enerxía, ritmo e benestar](#)



Pontevedra

Do 20 de xaneiro ao 23 de xuño

Ioga Integral

Descrición: sesións para familiarizarse coas posturas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) e prácticas de meditación que caracterizan esta disciplina. Explorar os beneficios do ioga, mellorar a flexibilidade e a fortaleza física ata cultivar a calma mental e a conexión cun mesmo.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: martes de 18:30 a 20:00 horas.

Lugar: UNED Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Ioga Integral](#)

Domingo 25

XIV Carreira Pedestre San Brais

Descrición: evento deportivo dividido en categorías.

Organizado por: Asociación Veciñal Salcedo Norte.

Hora da actividade: dende as 11:15 horas.

Lugar da actividade: Centro Comercial Carrefour, en Salcedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: _

[Carreira Pedestre San Brais 2026](#)

Do 28 xaneiro ao 25 de marzo

Afondando nas emocións

Descrición: programa de 8 sesións, os mércores con periodicidade semanal, onde se abordarán os contidos: lembrando contidos: a "roda das emocións"; estratexias de regulación existentes e desexadas; culpa; soidade; medo e ansiedade; autovalor; estilos comunicativos I e II.

Organizado por: Afundación Obra Social ABANCA.

Hora: de 10:30 a 12:00 horas.

Lugar: Espazo +60 Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 60 anos.

Inscripcións:

[Afondando nas emocións](#)



Portas

Do 19 de xaneiro ao 18 de maio

Zumba: enerxía, ritmo e benestar

Descrición: sesión de zumba pensadas para que gozar facendo exercicio de forma divertida e sen complicacións.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: luns de 18:30 a 20:30 horas.

Lugar: UNED Portas - Pavillón Polideportivo de Portas.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Zumba: enerxía, ritmo e benestar](#)

Do 22 de xaneiro ao 15 de xuño

Explorando o benestar: loga II

Descrición: sesións para familiarizarse coas posturas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) e prácticas de meditación que caracterizan esta disciplina. Explorar os beneficios do ioga, mellorar a flexibilidade e fortaleza física ata cultivar a calma mental e a conexión cun mesmo.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: xoves de 19:30 a 21:00 horas.

Lugar: UNED Portas - Pavillón Polideportivo de Portas.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Explorando o benestar: loga II](#)

En liña

Luns 5

Hortos urbanos: sementando benestar e sustentabilidade

Descrición: o traballo no horto é moito máis que sementar e cultivar. Plantar, regar ou remover a terra favorecen a actividade física e axudan a manter o corpo en movemento. Ademais, o contacto coa natureza é un aliado contra o estrés e a ansiedade, ofrecendo unha rutina terapéutica con propósito e serenidade.

Organizado por: Canal Sénior.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Hortos urbanos](#)



En liña

Do 19 de xaneiro ao 21 de maio

Introdución ao loga II

Descrición: realizásense posturas básicas, técnicas de respiración e relaxación que permitirán mellorar a flexibilidade, aliviar tensións, aumentar a enerxía e atopar un maior equilibrio interior. Non é necesario ter experiencia previa.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: luns de 20:00 a 21:00 horas e xoves de 17:30 a 18:30 horas.

Lugar: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [Introdución ao loga II \(ONLINE\)](#)