



Ames

Sábado 3

II Gladiator Race Kids

Descrición: carreira onde os/as participantes teñen que superar diferentes obstáculos e, ao mesmo tempo, se divirten e practican deporte.

Organizado por: a Concellaría de Deportes de Ames e a empresa NOKAO.

Hora: a partir das 16:30 horas.

Lugar: área deportiva do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas de 3 a 12 anos.

Inscricións: ata o 1 de xaneiro en [Gladiator KIDS - Concello Ames](#)

Muros

Martes 13

Sesión teórica sobre actividade física en Esteiro

Descrición: sesión informativa dunha hora de duración sobre conceptos básicos e recomendacións de actividade física.

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

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: Casa da Sociedade.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: máis información no edificio de Servizos Sociais de Muros, R/Rosalía de Castro, n.º 30, no teléfono [981 76 24 65](tel:981762465) ou no enderezo servizos.sociais@muros.gal

Sesión teórica sobre actividade física en Muros

Descrición: sesión informativa dunha hora de duración sobre conceptos básicos e recomendacións de actividade física.

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

Hora: ás 11:15 horas.

Lugar: local de Servizos Sociais de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: máis información no edificio de Servizos Sociais de Muros: R/Rosalía de Castro, n.º 30, no teléfono [981 76 24 65](tel:981762465) ou no enderezo servizos.sociais@muros.gal



Muros

Martes 20 e 27

Camiña e Conecta en Esteiro

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Esteiro. Inclúense pímulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

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

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: Esteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: máis información no edificio de Servizos Sociais de Muros, R/Rosalía de Castro, n.º 30, no teléfono [981 76 24 65](tel:981762465) ou no enderezo electrónico servizos.sociais@muros.gal

Camiña e Conecta en Muros

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Muros. Inclúense pímulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

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

Hora: ás 11:15 horas.

Lugar: Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: máis información no edificio de Servizos Sociais de Muros, R/Rosalía de Castro, n.º 30, no teléfono [981 76 24 65](tel:981762465) ou no enderezo servizos.sociais@muros.gal

Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximados, polas contornas do municipio.

Organizado por: a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: punto de encontro no centro da Asociación de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.



Porto do Son

Venres 9

Sesión informativa alimentación saudable – Plrato Harvard e Planificador de Comidas

Descrición: sesión informativa dunha hora de duración sobre alimentación saudable, o Plrato Harvard e o planificador de comidas de Sanidade Mediaverso.

Organizado por: a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: Centro da Asociación de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscripcións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

Venres 16, 23 e 30

Camiña e Conecta Interxeracional cos nenos/as do CEIP de Portosín

Descrición: paseos saudables dunha hora de duración polas contornas de Portosín, acompañados polos nenos/as do CEIP; inclúense pímulas informativas sobre hábitos de vida saudables ao longo das andainas.

Organizado por: a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Hora: ás 10:15 horas.

Lugar: Portosín.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente persoas maiores de 55 anos.

Inscripcións: máis información no Departamento de Deportes de Porto do Son, no teléfono **981 767 589** ou a través do enderezo electrónico deportesdoson@gmail.com

Venres 30

Almorzos Saudables

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos dun profesional.

Organizado por: a Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: Centro da Asociación de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores e poboación xeral.

Inscripcións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.



Rianxo

Sábado 3

Andaina por Palestina

Descrición: andaina na que haberá dous percorridos, un de 11 km e outro de 4,5 km, así como a opción de fila 0 para que calquera persoa poida apoiar a iniciativa.

Organizado por: o Festival Rock in Rian, coa colaboración do Concello de Rianxo.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída dende a Praza Castelao.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [andainaporpalestina](#)

Ribeira

Domingo 4

VII Milla/Andaina Solidaria Heroínas de Sálvora

Descrición: en memoria das Heroínas de Sálvora organízase unha milla popular, 1609 m, que discorre polo porto de Aguiño-Ribeira; con diferentes modalidades de participación e distancias a percorrer segundo categorías. A andaina cobre unha distancia de 5 km.

Organizado por: o Concello de Ribeira.

Hora: a partir das 11:00 horas.

Lugar: porto de Aguiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 1 de xaneiro en

[VII Milla Heroínas de Sálvora/Andaina 2026](#)

Rois

Domingo 11

III Trail e Andaina Montes de Rois

Descrición: proba con tres modalidades de participación, trail longo de 20,9 km, trail curto e andaina de 13,2 km.

Organizado por: o Concello de Rois.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: inicio e chegada no Polideportivo de Rois.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 8 anos para a andaina, de 14 anos no trail curto e de 18 anos no trail longo.

Inscricións: ata o 7 de xaneiro en

[Inscrición - III Trail e andaina Montes de Rois](#)



Santiago de Compostela

Martes 13 e 27

En marcha – Rutas saudables 2025/2026 en Santiago de Compostela

Descrición: paseos saudables por distintas zonas do municipio.

Organizado por: a Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, maiores de 16 anos.

Inscricións: na Sede da Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela (Avda. Barcelona, 29 baixo), no teléfono [900 100 036](tel:900100036) e no enderezo electrónico santiago.compostela@contraelcancer.es.

Teo

Domingo 18

XI Ruta BTT Os do Monte Bravo

Descrición: o percorrido da Ruta BTT constará de 43 km de dificultade técnica e física media.

Organizado por: o Club Ciclista "Os Do Monte Bravo" en colaboración co Concello de Teo.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende o Pavillón Deportivo Municipal de Calo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 11 de xaneiro en [Inscripción - XI Ruta BTT Os do Monte Bravo](#)

Valga

Todos os luns

Envellecemento Activo - Pasos en Igualdade

Descrición: andainas co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización. Cando as condicións meteorolóxicas impidan realizar a andaina, esta substituirase por outra actividade de carácter físico no interior do Auditorio.

Organizado por: o Concello de Valga.

Hora: de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar: saída dende o Auditorio de Valga.

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

Inscricións: entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo informacion@valga.gal.



Valga

Todos os martes

Envellecemento Activo - Envellecer con sentidiño

Descrición: talleres de estimulación cognitiva e memoria co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización.

Organizado por: o Concello de Valga.

Hora: primeiro grupo de 10:00 a 11:30 horas e segundo grupo de 11:45 a 13:15 horas.

Lugar: primeiro grupo no Auditorio de Valga e segundo grupo no CODI.

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

Inscricións: entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo informacion@valga.gal.

Todos os mércores

Envellecemento Activo - Valga a vida

Descrición: talleres de autocoidado co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización.

Organizado por: o Concello de Valga.

Hora: de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar: Auditorio de Valga.

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

Inscricións: entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo informacion@valga.gal.

Todos os venres

Envellecemento Activo - A arte de envellecer

Descrición: talleres de expresión artística e pintura co obxectivo de mellorar a calidade de vida e o benestar da poboación de máis idade, ao tempo que se promove tamén a socialización.

Organizado por: o Concello de Valga.

Hora: de 10:15 a 11:30 horas.

Lugar: CODI de Valga.

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

Inscricións: entregar a solicitude de inscrición no Concello ou enviala por correo electrónico ao enderezo informacion@valga.gal.

Vedra

Domingo 1 de febreiro

XV BTT Cicloturista da Camelia polo Val do Ulla

Descrición: ruta cun percorrido de 62 km aproximados, de dificultade técnica e física media e con dous itinerarios alternativos máis curtos, un de 40 km e outro de 30 km.

Organizado por: o Concello de Vedra.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída dende o Velódromo Municipal de Vedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 16 anos.

Inscricións: ata o 28 de xaneiro en

[XV Ruta BTT da Camelia](#)

"En liña"

Luns 5

Hortos urbanos: sementando benestar e sostibilidade

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde descubrir como tarefas de plantar, regar ou remover a terra favorecen a actividade física e axudan a manter o corpo en movemento. Ademais, o contacto directo coa natureza convértese nun aliado contra o estrés e a ansiedade, ofrecendo unha rutina terapéutica que aporta propósito e serenidade.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Hortos urbanos](#)