

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Venres 5 de xullo

Sada Móvese – Calistenia

Descrición: Actividade de Calistenia aberta a toda a poboación dentro do ciclo de actividades de lecer do Verán 2024 do Concello de Sada.

Hora da actividade: A partir das 11:30 horas

Lugar da actividade: A carón das pistas do paseo marítimo de Sada.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Obradoiro de creatividade cos malabares

Descrición: Actividade gratuita enmarcada no programa Nocturnia do Concello da Coruña

Hora da actividade: De 21:00 a 23:00 horas

Lugar da actividade: Centro Ágora

Poboación á que vai dirixida: Poboación de 12 a 30 anos

Inscripcións: www.coruna.gal/nocturnia

Friday Mobility Night A Coruña

Descrición: Ruta para pasear pola cidade, aberta a calqueira persoa e vehículo non contaminamente organizada por Galicia Rollers e o Concello da Coruña.

Hora da actividade: 21:30 horas

Lugar da actividade: Praza de María Pita (A Coruña)

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Sábado 6 de xullo

IX Carreira Nocturna Concello de Cee

Descrición: Carreira nocturna do Concello de Cee en diferentes categorías

Hora da actividade: A partir das 21:00 horas

Lugar da actividade: Saída da Casa do Concello de Cee

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

Inscripcións: www.correndopolacostadamorte.com

Martes 9 de xullo

Sada Móvese – Torneo de Brilé

Descrición: Actividade de Torneo de Brilé aberto a toda a poboación dentro do ciclo de actividades de lecer do Verán 2024 do Concello de Sada.

Hora da actividade: De 11:30 a 13:30 horas

Lugar da actividade: Xardíns do Paseo Marítimo (a carón Praza Irmáns S.). Sada.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Venres 12 de xullo

Charla sobre Lactancia Materna

Descrición: Charla sobre lactancia materna impartida pola asociación Alma Lactancia

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mera (Rúa dos Vinculeiros, Mera). A Coruña

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Inscripcións: Nos teléfono 881 96 04 11 ou no teléfono móbil 677 947 572

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Sada Móvese – Calistenia

Descrición: Actividade de Calistenia aberta a toda a poboación dentro do ciclo de actividades de lecer do Verán 2024 do Concello de Sada.

Hora da actividade: A partir das 11:30 horas

Lugar da actividade: A carón das pistas do paseo marítimo de Sada.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Sábado 13 de xullo

Zas a Pé

Descrición: Andaina gratuita de dificultade media polas Terras Altas de Zas, dende Pico de Meda ata San Roque do Monte.

Hora da actividade: 09:30 horas

Lugar da actividade: Saída dende a Casa do Concello de Zas

Poboación á que vai dirixida: Dirixidas a toda a poboación

Inscripcións: Nos teléfonos 981 751 398 ou 981 718 056

VII Carreira do Apóstolo

Descrición: Andaina saudable solidaria en colaboración con AECC Laracha e Cáritas Laracha

Hora da actividade: A partir das 17:00 horas

Lugar da actividade: Adro de Vilaño, (A Laracha)

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

Inscripcións: www.carreirasgalegas.com

Fisterra en marcha contra o cancro

Descrición: Andaina saudable solidaria en colaboración ca AECC

Hora da actividade: A partir das 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída da Praza da Constitución (Fisterra)

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

Inscripcións: [Fisterra En marcha Contra o Cancro 2024 | \(contraelcancer.es\)](http://Fisterra%20En%20marcha%20Contra%20o%20Cancro%202024%20%7C%20%28contraelcancer.es%29)

Encadernación

Descrición: Obradoiro de encadernación para aprender a encadernar e coser coiro dentro do ciclo de actividades "Vimianzo. Artesanía Viva"

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Castelo de Vimianzo

Poboación á que vai dirixida: Persoas adultas e menores a partir de 8 anos acompañados

Inscripcións: www.vimianzo.gal/turismo

Domingo 14 de xullo

IX Carreira Pedestre Concello de Muxía

Descrición: Carreira en Muxía dentro do ciclo IX Circuito correndo pola costa da morte 2024

Hora da actividade: A partir das 10:00 horas

Lugar da actividade: Calle da Marina, Muxía (A Coruña)

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Inscripcións: www.correndopolacostadamorte.com

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Martes 16 de xullo

Charla sobre a Prevención do deterioro cognitivo

Descrición: Charla de balde impartida por AFA-CO e organizada polo Centro Sociocomunitario de Mera sobre a prevención do deterioro cognitivo

Hora da actividade: De 10:00 a 11:00 horas

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Mera. Rúa Vinculeiros s/n 1º. Oleiros.

Poboación á que vai dirixida: Aberta a toda a poboación

Inscripcións: No teléfono 881 960 411 ou no número móbil 677 947 572

Venres 19 de xullo

Obradoiro de fotografía: "Brilla con luz propia"

Descrición: Actividade gratuita enmarcada no programa Nocturnia do Concello da Coruña

Hora da actividade: De 21:00 a 23:00 horas

Lugar da actividade: Centro Ágora

Poboación á que vai dirixida: Poboación de 12 a 30 anos

Inscripcións: www.coruna.gal/nocturnia

Sábado 20 de xullo

Modela co barro

Descrición: Obradoiro de olería, dentro do ciclo de actividades "Vimianzo. Artesanía Viva"

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Castelo de Vimianzo

Poboación á que vai dirixida: Persoas adultas e menores a partir de 8 anos acompañados

Inscripcións: www.vimianzo.gal/turismo

Zas a Pé

Descrición: Andaina gratuita de dificultade baixa por Brandomil Romano e Camiño de Santiago.

Hora da actividade: 09:30 horas

Lugar da actividade: Saída dende a Ponte de Brandomil

Poboación á que vai dirixida: Dirixidas a toda a poboación

Inscripcións: Nos teléfonos 981 751 398 ou 981 718 056

II Trail cost da Morte Os Nossos Faros

Descrición: Trail de 29 km organizada pola Asociación Os Faros da Vida

Hora da actividade: Saída da carreira as 09:30 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Faro Punta Náriga en Malpica de Bergantiños – Traslados dende a Casa do Concello de Malpica de Bergantiños a partir das 08:00 horas

Poboación á que vai dirixida: A partir de 18 anos

Inscripcións: [Carreiras Galegas - Calendario e inscrición de Carreiras Populares de Galicia esperando máis información](#)

Área Sanitaria de A Coruña e Cee

Domingo 21 de xullo

Día da Bicicleta

Descrición: O Concello de Vilasantar organiza un percorrido en bicicleta polo Concello, adaptados para nenos e nenas (volta de circunvalación de Ru) así como adultos (percorrido aproximado de 8 km)

Hora da actividade: Concentración ás 10:30 horas e saída ás 11:00 horas

Lugar da actividade: Casa do Concello de Vilasantar

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Inscricións: Na Casa do Concello ou no teléfono 981 77 81 69

Sábado 27 de xullo

Panillada

Descrición: Obradoiro para aprender a técnica do repenique dos panillos, dentro do ciclo de actividades "Vimianzo. Artesanía Viva"

Hora da actividade: 17:00 horas

Lugar da actividade: Castelo de Vimianzo

Poboación á que vai dirixida: Persoas adultas e menores a partir de 8 anos acompañados

Inscricións: www.vimianzo.gal/turismo