

Área Sanitaria de Ferrol

Todo o mes de xullo

Móvete. VeraneAres 2024

Descrición: Sesiões de zumba e baile latino, onde realízase híbridos de música, deporte, diversión e ocio ao aire libre. Os martes serán sesións de baile latino, mentres que os xoves será de zumba.

Hora da actividade: De 20:30 a 21:30 horas

Lugar da actividade: Praza da Constitución de Ares

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Inscricións: Reservas por xornada ata ás 11:00 horas do día anterior á actividade, no 981 448 057, ou ben inscribíndose en persoa na Alianza Aresana.

Venres 5 de xullo

Andainas Saudables Centro de Saúde de Caranza

Descrición: Percorrido polo Paseo Marítimo de Caranza co acompañamento do equipo do Centro de Saúde de Caranza. **Hora da actividade:** De 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: O punto de encontro e o fin do recorrido é no propio Centro de Saúde de Caranza. Ferrol

Poboación á que vai dirixidas: Poboación Xeral

Inscricións: Preguntar no mostrador do Centro de Saúde de Caranza.

A muller no progreso de Ferrol

Descrición: Percorrido polo centro de Ferrol onde se destaca a imprescindible contribución da muller ao progreso de Ferrol. Realizaranse paradas en lugares significativos do traballo e actividades realizadas por mulleres anónimas na historia (profesional, cultural ou científico). A ruta partirá da Praza de Armas ante o Concello para continuar por Praza da Constitución, Praza de Galicia co Teatro Jofre e Porta do Dique, Rúa da Igrexa co Mercado de Abastos, Xardíns de Herrera e Mirador e Praza de Amboage.

Hora da actividade: De 19:00 a 20:30 horas

Lugar da actividade: Praza de Armas, nº 76 da rúa Real. Ferrol

Poboación á que vai dirixidas: Poboación Xeral Adulta.

Inscricións: festivalatlantica.gal

Área Sanitaria de Ferrol

Sábado 6 de xullo

Taller Culinario-literario

Descrición: Actividade dentro de "Ventos de Bacallau Pysbe de Ferrol a Terranova", onde realízase un percorrido pola literatura gastronómica ao mesmo tempo que se realiza unha demostración culinaria dunha receita como eixe principal o bacallau.

Hora da actividade: 18:00 horas

Lugar da actividade: Carpa da Frigorífica. Muelle de Curuxeiras de Ferrol Vello. Ferrol

Poboación á que vai dirixidas: Poboación Xeral Adulta.

Inscricións: Non é necesario. Ata cubrir aforo.

Domingo 7 de xullo

Cedeira en marcha contra o cancro

Descrición: Andaina solidaria onde se percorre: Praza Roxa - Paseo Fluvial - O Beco - A Area - Xunqueira - Paseo Fluvial a Ponte Nova - Praza Roxa. Ademáis celebrárase unha actividade de Zumba

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Praza Roxa. Cedeira

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: Data límite o día 5 de Xullo ás 23:30 horas. <https://enmarcha.contraelcancer.es/es/evento/cedeira-en-marcha-contra-o-cancro-2024>

Luns 8 de xullo

Alimentación Saudable no Embarazo

Descrición: Charla impartida pola Dietista - Nutricionista xunto co Matró (Centro de Saúde de Fene), para recordar a importancia de seguir unha alimentación saudable nesta etapa da vida e ter en conta algunhas recomendacións específicas.

Hora da actividade: 13:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Fene
Poboación á que vai dirixida: Mulleres embarazadas do Municipio de Fene

Inscricións: Directamente co Matró ou na Unidade de Nutrición do Centro de Saúde de Fene.

Área Sanitaria de Ferrol

Xoves 13 de xullo

Roteiro Hoteis antigos de Ferrol

Descrición: Percorrido a pé pola historia da hotelería de cidade, reflexo da modernidade do século XX e como influíu nas establecementos co resto do momento social, económico e arquitectónico.

Hora da actividade: 11:30 horas

Lugar da actividade: Saída do palco da música do Cantón de Molíns. Prégase estar 15 minutos antes.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Inscripcións: <https://www.udc.es/novas/Convocados-os-Roteiros-Culturais-en-Ferrol-pa-ra-o-2024/>

Do luns 15 ao venres 19 de xullo

Folixa Summer Camp. Lago de As Pontes

Descrición: Campamento de verán onde reúnen-se un conxunto de actividades ao aire libre coma: excursión praia de Villarube, Rutas en Kayak, Dragon Boat, surf, sup yoga-bigsupe, english time e xogos na praia.

Hora da actividade: De 10:00 á 14:00 horas

Lugar da actividade: Club Náutico Folixa. Lago de As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: Crianzas de 8 a 17 anos.

Inscripcións: É preciso cubrir a inscrición na páxina www.nauticofolixa.com ou realizar a inscrición no teléfono 655 22 15 44.

Do luns 15 ao venres 19 de xullo para xogadores Do luns 22 ao venres 26 de xullo para porteiros

Campus de verano do Clube Celta de Vigo. Ares

Descrición: Actividade lúdico deportiva da Fundación Celta

Hora da actividade: De 09:45 á 13:45 horas

Lugar da actividade: Concello de Ares

Poboación á que vai dirixida: Crianzas entre 4 e 16 anos

Inscripcións: Ata o 10 de xullo na páxina <https://concellodeares.gal/campus-de-futbol-de-veran-da-fundacion-celta/>

Área Sanitaria de Ferrol

Do martes 16 ao mércores 31 de xullo

Xogos nas Parroquias. Veraneares Deportivo 2024

Descrición: Actividades de práctica deportiva que se realizarán nas parroquias, orientadas ás crianzas para favorecer a conciliación das familias.

Hora da actividade: De 11:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: CERVÁS (pista do CIRS de Cervás), CHANTEIRO (pista do C.C. Outeiro de Chanteiro) e REDES (Instructiva de Caamouco e contorna)

Poboación á que vai dirixida: Crianzas de 6 a 12 anos

Inscricións: Do 17 de xuño en diante os non-empadroados/as en Ares. [XOGOS NAS PARROQUIAS VERANEARES DEPORTIVO 2024](#)

Campamento Deportivo Urbano. Veraneares Deportivo 2024

Descrición: Actividades de práctica deportiva na contorna do casco urbano (xardíns, praia do casco urbano, etc.) para favorecer a conciliación familiar.

Hora da actividade: De 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Pavillón Municipal de Ares
Poboación á que vai dirixida: Crianzas de 6 a 12 anos

Inscricións: Do 17 de xuño en diante os non-empadroados/as en Ares. [CAMPAMENTO DEPORTIVO URBANO VERANEARES DEPORTIVO 2024](#)

Xuventude Verán Activo . Veraneares Deportivo 2024

Descrición: Oito actividades deportivas: kayak e padelsurf (neste caso sempre no Clube Marítimo de Redes), ademáis de jiu-jitsu, grappling, voley playa, pádel, tenis de mesa e danzas urbanas.

Hora da actividade: De 11:00 a 13:00 horas

Lugar da actividade: Os espazos varían en función da actividade a desenrolar, polo que serán comunicados previamente. Ares

Poboación á que vai dirixida: Mocidade de 12 a 16 anos

Inscricións: Do 17 de Xuño en diante os non-empadroados/as en Ares. [XUVENTUDE VERÁN ACTIVO VERANEARES DEPORTIVO 2024](#)

Área Sanitaria de Ferrol

Mércores 17 de xullo

Recomendacións para desfrutar do verán seguindo unha alimentación saudable

Descrición: Charla sobre recomendacións para desfrutar do verán seguindo unha alimentación saudable.

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Fene

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Venres 19 de xullo

Alimentación Saudable durante a lactancia

Descrición: Charla impartida pola Dietista – Nutricionista xunto co Matró (Centro de Saúde de Fene), para recordar a importancia de seguir unha alimentación saudable nesta etapa da vida e ter en conta algunhas recomendacións específicas.

Hora da actividade: 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Fene

Poboación á que vai dirixida: Mulleres lactantes e embarazadas do Municipio de Fene.

Inscripcións: Matró ou Unidade de Nutrición do Centro de Saúde de Fene.

Andainas saudables Centro de Saúde de Caranza

Descrición: Percorrido polo Paseo Marítimo de Caranza co acompañamento do equipo do Centro de Saúde de Caranza e a colaboración da Asociación de Pacientes Diabéticos de Ferrolterra. A Actividade teñe unha duración de 60 minutos

Hora da actividade: De 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: O punto de encontro e o fin do recorrido é no propio Centro de Saúde de Caranza. Ferrol.

Poboación á que vai dirixidas: Poboación xeral
Inscripcións: Preguntar no mostrador do Centro de Saúde de Caranza.

Do luns 22 ao venres 26 de xullo

Folixa Summer Camp. Lago de As Pontes

Descrición: Campamento de verán onde reúnen-se un conxunto de actividades ao aire libre coma: excursión praia de Villarube, Rutas en Kayak, Dragon Boat, surf, sup yoga-bigsupe, english time e xogos na praia.

Hora da actividade: De 10:00 á 14:00 horas

Lugar da actividade: Club Náutico Folixa. Lago de As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: Crianzas de 8 a 17 anos.

Inscripcións: É preciso cubrir a inscrición na páxina www.nauticofolixa.com ou realizar a inscrición no teléfono 655 22 15 44.

Área Sanitaria de Ferrol

Domingo 28 de xullo

Cariño en marcha contra o Cancro 2024

Descrición: Andaina lixeira para a participación da poboación de 5 km de percorrido.

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Saída da Casa do Concello de Cariño

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación

Inscripcións: Ata o día 27 de xullo na Oficina de Turismo do Concello, no mesmo día na mesa da AECC ou na páxina <https://enmarcha.contrael-cancer.es/es/evento/carino-en-marcha-contra-o-cancro-2024>

Do luns 29 de xullo ao 2 de agosto

Folixa Summer Camp. Lago de As Pontes

Descrición: Campamento de verán onde reúnen-se un conxunto de actividades ao aire libre coma: excursión praia de Villarube, Rutas en Kayak, Dragon Boat, surf, sup yoga-bigsupe, english time e xogos na praia.

Hora da actividade: De 10:00 á 14:00 horas

Lugar da actividade: Club Náutico Folixa. Lago de As Pontes.

Poboación á que vai dirixida: Crianzas de 8 a 17 anos.

Inscripcións: É preciso cubrir a inscrición na páxina www.nauticofolixa.com ou realizar a inscrición no teléfono 655 22 15 44.

Do xoves 1 ao mércores 14 de agosto

Xogos nas Parroquias. Veraneares Deportivo 2024

Descrición: Actividades de práctica deportiva que se realizarán nas parroquias, orientadas ás crianzas para favorecer a conciliación das familias.

Hora da actividade: De 11:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: CERVÁS (pista do CIRS de Cervás), CHANTEIRO (pista do C.C. Outeiro de Chanteiro) e REDES (Instructiva de Caamouco e contorna)

Poboación á que vai dirixida: Crianzas de 6 a 12 anos

Inscripcións: De 17 de xuño en adiante os non-em-padroados/as en Ares. [XOGOS NAS PARROQUIAS VERANEARES DEPORTIVO 2024](#)

Área Sanitaria de Ferrol

Do xoves 1 ao mércores 14 de agosto

Xuventude Verán Activo . Veraneares Deportivo 2024

Descrición: Oito actividades deportivas: kayak e padelsurf (neste caso sempre no Clube Marítimo de Redes), ademáis de jiu-jitsu, grappling, voley playa, pádel, tenis de mesa e danzas urbanas.

Hora da actividade: De 11:00 a 13:00 horas

Lugar da actividade: Os espazos varían en función da actividade a desenrolar, polo que serán comunicados previamente. Ares

Poboación á que vai dirixida: Mocidade de 12 a 16 anos

Inscripcións: Do 17 de Xuño en adiante os non-empadroados/as en Ares. [XUVENTUDE VERÁN ACTIVO VERANEARES DEPORTIVO 2024](#)

Do xoves 1 ao mércores 14 de agosto

Campamento Deportivo Urbano. Veraneares Deportivo 2024

Descrición: Actividades de práctica deportiva na contorna do casco urbano (xardíns, praia do casco urbano, etc.) para favorecer a conciliación familiar.

Hora da actividade: De 10:00 a 13:00 horas

Lugar da actividade: Pavillón Municipal de Ares

Poboación á que vai dirixida: Crianzas de 6 a 12 anos

Inscripcións: Do 17 de xuño en adiante os non-empadroados/as en Ares. [CAMPAMENTO DEPORTIVO URBANO VERANEARES DEPORTIVO 2024](#)

Primeira quincena de agosto

Móvete. VeraneAres 2024

Descrición: Sesións de zumba e baile latino, onde realízase hidrigos de música, deporte, diversión e ocio ao aire libre. Os martes serán sesións de baile latino, mentres que os xoves será de zumba.

Hora da actividade: De 20:30 a 21:30 horas

Lugar da actividade: Praza da Constitución de Ares

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Inscripcións: Reservas por xornada ata ás 11:00 horas do día anterior á actividade, ben no 981 448 057, ou ben inscribíndose en persoa na Alianza Aresana.

Área Sanitaria de Ferrol

Sábado 28 de setembro

21 leguas, os 101 km de Narón

Descrición:

- A proba de 101 km: de marcha individual ou por equipos en 24h
- MTB individual/parellas/equipos en 12 horas
- E-bike individual 12 horas

Hora da actividade: Ás 08:00 horas para a MTB/bike e ás 09:00 horas para marchadores

Lugar da actividade: Saída do paseo Marítimo de Xuvia, Narón

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 18 anos e menores de idade que adxunten o documento de autorización firmado polo pais/tutores

Inscricións: O prazo remata o 31 de xullo ou ata completar aforo. A inscrición pode facerse a través do correo electrónico info@21leguas.es ou na páxina <https://21leguas.es/inscripciones/>