

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

De luns a venres de xullo

Paseos Saudables

Descrición: O Concello de Burela e o Centro de Saúde organizan durante o mes de xullo paseos saudables dirixidos por Monitoras de Tempo Libre do Concello de Burela. Ademais, cada día acompañará esta ruta un traballador do Centro de Saúde.

Hora da actividade: De 09:00 a 11:00 horas

Lugar da actividade: Praza Do Concello de Burela.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscricións: No teléfono 982580585

Xoves 4 de xullo

RCP en el gym

Descrición: Actividade con parte teórica e práctica para nenas e nenos que acoden ao Campamento de verán do ximnasio BEONE (Lugo). Organizada por María Luz Valín Romay, Enfermeira especialista en Enfermería Pediátrica do Centro de Saúde de Illas Canarias.

Hora da actividade: De 12:00 a 15:00 horas

Lugar da actividade: Campamento de verán BEONE. Rúa Cornubia, 5. 27002, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Nenos de 6 a 11 anos.

Sábado 6 de xullo

VII Night Run nocturna de Quiroga

Descrición: Sétima edición da carreira nocturna de Quiroga organizado polo Concello que lle da nome a proba.

Hora da actividade: A partir das 21.30 horas as categorías menores e ás 22:30 horas a proba absoluta.

Lugar da actividade: Praza Rúa Lago, Quiroga.

Poboación á que vai dirixida: Nenos e nenas que comezan a participar e desfrutar en carreiras de atletismo, deportistas populares que buscan facer unha proba de 10k e poboación en xeral xa que tamén conta con andaina de 6 quilómetros.

Inscricións: Evento: [VII NIGHT RUN NOCTURNA DE QUIROGA \(Quiroga\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](https://www.ccnorte.com)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Domingo 7 de xullo

Trail das Bestas-Muras

Descrición: Sétima edición do Trail das Bestas organizado polo Concello coa colaboración da Deputación de Lugo. Este ano será o Campionato Galego de Trail Running Maratón.

Hora da actividade: Saídas a partir das 10:00 horas para as diferentes distancias.

Lugar da actividade: Saída e chegada na Área Recreativa A Veiga, Muras.

Poboación á que vai dirixida: Deportistas de elite que buscarán o Campionato Galego de Maratón. Tamén poden participar deportistas de todos os niveis xa que contan con diferentes posibilidades de percorridos máis curtos e unha andaina.

Inscricións: [Trail das Bestas – Muras](#)

Domingo 14 de xullo

III Andando e Correndo pola Vía Küinig

Descrición: Os Concellos de Baralla e o Corgo máis a Asociación Vía Küinig organiza a terceira edición da Carreira Correndo pola Vía Küinig.

Hora da actividade: Ás 10:00 horas a andaina e ás 11:00 horas a carreira.

Lugar da actividade: Saída da Praza do Concello de Baralla e meta ca Capela San Bernabé (Corgo).

Poboación á que vai dirixida: Deportistas populares e poboación en xeral xa que conta cunha andaina que fai o mesmo percorrido que a proba de carreira a pé de 18 quilómetros.

Inscricións: [Evento: III ANDANDO E CORRENDO POLA VIA KÜNIG \(O Corgo\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#)

I Carreira Popular Concello da Pastoriza

Descrición: O Concello de A Pastoriza en colaboración con Asapa (Asociación de Comerciantes e Empresarios da Pastoriza) organizan a I Carreira Popular do Concello de A Pastoriza.

Hora da actividade: A partir das 11:00 horas as categorías menores e ás 11:30 horas a proba absoluta.

Lugar da actividade: Saída e chegada na Praza do Concello de A Pastoriza.

Poboación á que vai dirixida: Nesta proba poderá participar calquera atleta, sexa federado ou non. Trátase dunha proba inclusiva que conta con distancias adaptadas para todas as idades e cunha distancia máxima de 7 quilómetros.

Inscricións: [I Carreira Popular Concello da Pastoriza - Carreiras Galegas](#)

Área Sanitaria de Lugo A Mariña e Monforte de Lemos

Xoves 18 de xullo

O meu proceso oncológico

Descrición: Actividade dirixida por Noelia Rom Vega. Pertence o programa formativo para pacientes oncológicos e persoas coidadoras organizado dende o Departamento de Humanización da Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos.

Hora da actividade: 17:00 horas

Lugar da actividade: La Ferretería Eventos&Co.
Rúa San Froilán 11, 27001. Lugo

Poboación á que vai dirixida: Pacientes oncológicos e persoas coidadoras