



Ares

Todos os martes

Móvete VeraneAres: Bailes latinos

Descrición: actividade de bailes latinos, ao aire libre, dentro do programa de verán do Concello. Esta é unha das actividades organizadas para favorecer o movemento e a actividade física.

Organizado por: Concello de Ares.

Hora: de 20:30 ás 21:30 horas

Lugar: Praza da Constitución de Ares

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

Inscricións: ata o día anterior ás 11:00 horas no teléfono: [981 44 80 57](tel:981448057) ou na Alianza Aresana (de luns a venres de 09:00 a 13:00 horas).

Todos os xoves

Móvete VeraneAres: Zumba

Descrición: actividade de baile dirixido, Zumba, ao aire libre, dentro do programa de verán do Concello. Esta é unha das actividades organizadas para favorecer o movemento e a actividade física.

Organizado por: Concello de Ares.

Hora: de 20:30 ás 21:30 horas.

Lugar: Praza da Constitución de Ares.

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

Inscricións: ata o día anterior ás 11:00 horas no teléfono: [981 44 80 57](tel:981448057) ou na Alianza Aresana (de luns a venres de 09:00 a 13:00 horas).

As Pontes

Semana do 7 ao 11

Folixa Summer Camp

Descrición: campamento de verán por semanas con diversas actividades, como surf, rutas en kayak, dragon boat, paddele surf, sup-yoga-bigsup e unha hora de inglés. Imprescindible saber nadar.

Organizado por: Club Náutico Folixa.

Hora: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: Lagoa das Pontes.

Poboación á que vai dirixida: de 8 a 14 anos.

Inscricións: [Inscripción](#), no teléfono [655 221 544](tel:655221544).



As Pontes

Semana do 14 ao 18

Folixa Summer Camp

Descrición: campamento de verán por semanas con diversas actividades, como surf, rutas en kayak, dragon boat, paddele surf, sup-ioga-bigsup e unha hora de inglés. Imprescindible saber nadar.

Organizado por: Club Náutico Folixa.

Hora: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: Lagoa das Pontes.

Poboación á que vai dirixida:

Inscripcións: [Inscripción](#), no teléfono 655 221 544.

Semana do 21 ao 25

Folixa Summer Camp

Descrición: campamento de verán por semanas con diversas actividades, como surf, rutas en kayak, dragon boat, paddele surf, sup-ioga-bigsup e unha hora de inglés. Imprescindible saber nadar.

Organizado por: Club Náutico Folixa.

Hora: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: Lagoa das Pontes.

Poboación á que vai dirixida:

Inscripcións: [Inscripción](#), no teléfono 655 22 15 44.

As Somozas

Todo o mes

Inscripcións: Campamento dixital

Descrición: iniciativa que propón aventuras, misións e retos para que vaian adquirindo novas competencias para utilizar internet e as ferramentas dixitais de xeito útil, creativo, seguro e responsable. Campamento de 9:00 a 14:00, e en dúas quendas: 9 a 13 anos (18 ao 22 de agosto) e 14 a 17 anos (do 25 ao 29 de agosto).

Organizado por: Cibervoluntarios.org.

Hora: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: Centro Cívico Sociocultural Somozas.

Poboación á que vai dirixida: 9 a 13 e de 14 a 17 anos.

Inscripcións: oficinas municipais ou nos teléfonos 981 404 101 (ext2) ou no 981 042 066.



Cedeira

Do martes 1 Xullo ó 29 de Agosto

Campamento Urbano de verán. Cedeira 2025

Descrición: actividade dirixida a facilitar a conciliación da vida laboral e familiar, con prácticas deportivas, xogos, talleres de manualidades entre outros e sempre con carácter lúdico.

Organizado por: Concello de Cedeira.

Hora: de 9:00 a 14:00 horas de luns a venres.

Lugar: CEIP Nicolás del Río.

Poboación á que vai dirixida: nenos nados entre 2013 e 2021, ambos inclusive.

Inscripcións: Ao logo dos meses, ata completar cupo. No rexistro municipal de maneira presencial ou en liña [Inscripción](#)

Mércores 9 e 23

De Ruta: Circular Robaleira

Descrición: ruta de verán de 8 km. Ter en conta que ten dificultade baixa/media e cun desnivel de 400 m. Todas as rutas estarán suxeitas a posibles cambios debido á metereoloxía, podendo variar tanto os trazados como as datas das mesmas. Duración aproximada de 4 horas.

Organizado por: Concello de Cedeira.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: Oficina de Turismo de Cedeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Portal Norte [648 877 780](#)

Luns 14 e mércores 30

De Ruta: Circular Garita de Herbeira

Descrición: ruta circular de 10 km e dificultade media, e cun desnivel 500 m. Duración aproximada de 4 horas.

Organizado por: Concello de Cedeira.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída dende o campo da Armada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Portal Norte [648 877 780](#)



Cedeira

Sábado de 26

De Ruta: Camiño a Santo André de Teixido dende Porto do Cabo

Descrición: roteiro de 15 km de dificultade media/alta no que se comentarán a historia e as lendas da contorna.

Organizado por: Concello de Cedeira.

Hora: 10:00 horas.

Lugar: saída dende Porto do Cabo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Portal Norte [648 877 780](tel:648877780)

Fene

Do 2 de Xullo ao 29 de Agosto

Ximnasia de mantemento ao aire libre

Descrición: actividade para realizar en familia durante o verán, para manter a condición física xeral e pasar un rato agradable.

Organizado por: Concello de Fene.

Hora: luns, mércores e venres de 9:45 a 10:45 horas.

Lugar: Paseo Marítimo de San Valentín, na parte traseira do pavillón da Xunqueira. Se chove trasladarase ao interior do pavillón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: do 13 xuño ao 30 de xullo de luns a venres de 9:00 a 14 horas no Departamento de Deportes (avd. Naturais 44, entrechán, Fene) tfno: [981 34 03 66](tel:981340366)

Ferrol

Sábado 5

O ouro en Covas

Descrición: ruta circular de 6 km e dificultade baixa, dentro do ciclo de rutas "En ruta con Equiocio Ferrol". Contarán con intérprete de lingua de signos para as explicacións.

Organizado por: Equiocio Ferrol en colaboración coa Sociedade Cultural Columba.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída do Campo das Cabazas, Covas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do correo equiocicomunicacion@gmail.com



Ferrol

Sábado 19

Volta ó Cabo

Descrición: ruta de 10 km de dificultade media, pola contorna dos restos arqueolóxicos das antigas baterías militares da Base de Ferrol. Contarán con intérprete de lingua de signos para as explicacións.

Organizado por: Equiocio Ferrol en colaboración coa Sociedade Cultural Columba.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída do antigo bar Horizonte. Prior - Covas, 15594 Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través do correo equiocicomunicacion@gmail.com

Mañón

Todo o mes

Verán activo

Descrición: actividades con diferentes temáticas semanais, onde se favorecen dinámicas de reciclaxe, actividade física, e lúdicas para favorecer a conciliación.

Organizado por: Concello de Mañón.

Hora: de 10:00 ás 14:00 horas de luns a venres, agás festivos.

Lugar: pavillón deportivo de Esteiro, Mañón.

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

Inscripcións: no rexistro da entrada do Concello de Mañón. No tfno [981 41 40 02](tel:981414002) ou en cultura.deportes@manon.es

Moeche

Sábado 5

Entre Lusco e Fusco

Descrición: ruta nocturna de nivel baixo e pouco desnivel, de 8 km na que é preciso levar lanterna, chaleco reflector, roupa e calzado cómodos e que pertence ao programa de Camiñadas.

Organizado por: Concello de Moeche.

Hora: de 22:00 ata aproximadamente 23:45 horas.

Lugar: Igrexa de Labacengos, Moeche.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral. Os menores deberán ir acompañados dun adulto.

Inscripcións: ata o mesmo día nas oficinas do Departamento de Deportes (de 8:30 a 14:00 horas), ou enviar un correo:

daniel.feijoo@moeche.gal



Moeche

Todo o mes

Natación e Aquagym

Descrición: curso de natación en verán para maiores de 4 anos, tendo en conta os niveis de aprendizaxe.

Organizado por: Concello de Moeche.

Hora: Infantil iniciación: mércores e venres, de 12.30 a 13.15h. Infantil perfeccionamento: mércores e venres de 11.30 a 12.30h. Aquagym para adultos: luns e xoves de 12.00 a 13.00h.

Lugar: Piscina Municipal de Moeche.

Poboación á que vai dirixida: de 4 anos en adiante.

Inscripcións: Rexistro Xeral, na Casa do Concello, de luns a venres, de 08.30 a 14.00 h , ou ben na sede electrónica.

Tenis

Descrición: clases de tenis nas pistas de Abade para os menores de 16 anos. Horarios: todos os luns de 11:00 a 13:00 (dous grupos de unha hora segundo o nivel).

Organizado por: Concello de Moeche.

Hora: luns de 11:00 a 13:00 (dous grupos de unha hora segundo o nivel).

Lugar: Pistas de Tenis en Trieiro (Abade).

Poboación á que vai dirixida: menores de 16 anos.

Inscripcións: Rexistro Xeral, na Casa do Concello, de luns a venres, de 08.30 a 14.00 h, ou ben na sede electrónica.

Ximnasia ao aire libre

Descrición: haberá ximnasia ao aire libre nas inmediacións da Casa do Concello, mantemento, pilates, e utilización dos aparellos do parque biosaudable.

Organizado por: Concello de Moeche.

Hora: martes e xoves de 10:30 ás 11:30 horas.

Lugar: parque biosaudable (Casa do Concello) Moeche.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 50 anos.

Inscripcións: Rexistro Xeral, na Casa do Concello, de luns a venres, de 08.30 a 14.00 h, ou ben na sede electrónica.



Mugardos

Sábado 26

Certame de Corais

Descrición: xuntanza de corais como a Coral Polifónica Ferrolana, Orfeón de Mieres, e a Coral Estelas do Mar.

Organizado por: Concello de Mugardos.

Hora: ás 20:00 horas.

Lugar: Casino Mugardés.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata completar aforo.

Ortigueira

Do Martes 15 ao Venres 18

Poboación dixital

Descrición: formación presencial para entender os principais riscos aos que se enfrontan os menores no uso que fan das TIC.

Organizado por: aula CEMIT.

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

Lugar: aula Cemit, antigo Centro de Saúde rúa Márquez Cortiñas s/n. Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: crianzas de 11 a 14 anos.

Inscricións: [inscrición](#)

Todo o mes

Cursos de natación de verán

Descrición: estas sesións están deseñadas para que os participantes aprendan a nadar, melloren a súa técnica e desfruten do verán de maneira activa e segura.

Organizado por: Concello de Ortigueira.

Hora: de mañá de 10:00 a 10:45 e de tarde 20:00 a 20:45 horas.

Lugar: Piscina Municipal de Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: persoas nadas en 2012 ou anos anteriores: mañá: de 10:00h a 10:45h, ou tarde, de 8:00 p.m. a 8:45 p.m. Crianzas nadas entre 2013 e 2021 terán tres turnos de mañá: de 10:45 a.m. a 11:30 a.m., de 11:30 a 12:15 e de 12:15 a 13:00.

Inscricións: na Piscina Municipal de Ortigueira.



Valdoviño

Sábado 5

Xornada iniciación o surf

Descrición: xornada para a iniciación do deporte de surf. Facilitarase o material necesario.

Organizado por: Concello de Valdoviño.

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

Lugar: praia de Pantín.

Poboación á que vai dirixida: crianzas de 8 a 14 anos.

Inscripcións: precisa chamando ao [646 79 05 54](tel:646790554).