



A Baña

Todos os mércores

Bailes de Salón A Baña

Descrición: sesións de bailes de salón para todas aquelas persoas que queiran divertirse, facer un pouco de exercicio e aprender a bailar vals, pasodoble, salsa e outras danzas en parella.

Organizado por: o Concello de A Baña.

Hora: ás 21:45 horas.

Lugar: local social de San Vincenzo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: por Whatsapp no [613 041 775](tel:613041775) ou a través do enderezo electrónico en clasesdebaile.poscovid@gmail.com

A Estrada

Sábado 12

XXIV Folk De Raíz Callobre

Descrición: festival con xogos tradicionais a cargo de Sororas, obradoiro de baile da man de Xandre Outeiro, actuacións musicais, postos de artesanía...

Organizado por: a asociación Regatos coa colaboración do Concello de A Estrada.

Hora: todo o día.

Lugar: parroquia de Callobre.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Ames

Todos os martes e xoves

loga

Descrición: actividade deportiva e terapéutica – loga.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: piscina descuberta do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



Ames

Todos os mércores e venres

loga

Descrición: actividade deportiva e terapéutica – loga.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: piscina descuberta de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Todos os martes

Aquagym

Descrición: actividade deportiva e terapéutica – Aquagym.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 16:00 a 16:45 horas.

Lugar: piscina descuberta de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Todos os xoves

Aquagym

Descrición: actividade deportiva e terapéutica – Aquagym.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 16:00 a 16:45 horas.

Lugar: piscina descuberta do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



Ames

Mércores 2 e 9 e luns 7 e 14

Taichi - Chikung

Descrición: actividade deportiva e terapéutica – Taichi/Chikung.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: entorno da piscina do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Mércores 2 e 9 e luns 7 e 14

Taichi/Chikung

Descrición: actividade deportiva e terapéutica – Taichi/Chikung.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 11:30 a 12:30 horas.

Lugar: xardíns Pazo da Peregrina de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Xoves 17, 24 e 31 e luns 21 e 28

loga terapéutico

Descrición: actividade deportiva e terapéutica – loga terapéutico.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: xardíns Pazo da Peregrina de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



Ames

Xoves 17, 24 e 31 e luns 21 e 28

loga terapéutico

Descrición: actividade deportiva e terapéutica – loga terapéutico.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 11:30 a 12:30 horas.

Lugar: entorno da piscina do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

A Pobra do Caramiñal

Sábado 5

IV Carreira Solidaria Móvete pola Diabetes

Descrición: carreira solidaria con varias modalidades de participación onde percorrer dende 250 m a un máximo de 3 km.

Organizado por: o Concello de A Pobra do Caramiñal, a Asociación Anedia, a Asociación de Atletismo e Deportes do Barbanza e a Federación Galega de Atletismo.

Hora: a partir das 20:30 horas.

Lugar: a saída das probas estará situada na rúa Fernández Albor. A meta estará situada no interior da Praza Alcalde Segundo Durán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 3 de xullo en [Iv Carreira Solidaria Móvete Pola Diabetes](#)

Arzúa

Domingo 27

Arzúa Viva

Descrición: xornada incluída na programación cultural de verán do Concello de Arzúa con actividades de lecer, xogos e actuacións.

Organizado por: o Concello de Arzúa.

Hora: ao longo do día.

Lugar: a Carballeira de Santa María, ubicada detrás do pavillón polideportivo de O Cruceiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; especialmente público infantil e mocidade.

Inscricións: non precisa inscrición previa.



Boimorto

Mércores 2

Obradoiro Gomas Elásticas

Descrición: obradoiro de exercicios de forza con gomas elásticas.

Organizado por: o Concello de Boimorto, xunto co Centro de Saúde.

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: centro de maiores (ao lado do Centro de Saúde).

Poboación á que vai dirixida: para todas as idades, homes e mulleres.

Inscripcións: no Centro de Saúde de Boimorto.

Boiro

Os luns, mércores e venres

Ximnasia para xubilados

Descrición: sesións de ximnasia para persoas xubiladas.

Organizado por: o Concello de Boiro.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Pavillón de Barraña.

Poboación á que vai dirixida: xubilados.

Inscripcións: no Departamento de Deportes, no teléfono [679 712 621](tel:679712621) ou no enderezo electrónico deportes@boiro.org

Os luns, mércores e venres

Proxecto Boiro Actívat

Descrición: sesións de exercicio físico terapéutico para persoas con doenzas específicas.

Organizado por: o Concello de Boiro.

Hora: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar: Pavillón de Barraña.

Poboación á que vai dirixida: persoas con doenzas específicas.

Inscripcións: no departamento de deportes, no teléfono [679 712 621](tel:679712621) ou no enderezo electrónico deportes@boiro.org



Boqueixón

Os venres, sábados e domingos

Visitas guiadas ao Pico Sacro

Descrición: visitas guiadas ao Pico Sacro, unha ruta chea de historia, lendas e paisaxes increíbles.

Organizado por: o Concello de Boqueixón.

Hora: pódese escoller entre tres quendas (ás 12:00, ás 17:00 ou ás 20:00 horas).

Lugar: punto de encontro no aparcadoiro do Pico Sacro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do teléfono [981 513 061](tel:981513061) ou do enderezo electrónico boqueixonturismo@gmail.com

Sábado 5

Goza do Ulla 2025 – Boqueixón – Roteiro de pescadores

Descrición: roteiro de 9,1 km, cunha dificultade media-baixa, incluído dentro do programa de actividades Correntes do Ulla.

Organizado por: os Concellos de Boqueixón e Vedra.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída dende Campo do Río de Ponte Ledesma.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nas respectivas webs municipais, www.concellodevedra.gal e www.boqueixon.gal.

Brión

Todos os venres

Piragüismo 2025

Descrición: actividade deportiva de piragüismo.

Organizado por: Club de Piragüismo Ribeiras do Tambre coa colaboración do Concello de Brión.

Hora: de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar: Ponte Ínsua (Ons).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 8 anos, sendo obrigatorio saber nadar.

Inscricións:

[Piragüismo 2025 | Concello de Brión](#)



Carnota

Mércores 9

Carnota Verán 2025-Visita guiada por Lira

Descrición: visita guiada por Lira.

Organizado por: o Concello de Carnota.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende Mar de Lira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 7 de xullo en [Inscripción](#)

Mércores 16

Carnota Verán 2025-Visita guiada a A Moa (Monte Pindo)

Descrición: subida guiada á Moa.

Organizado por: o Concello de Carnota.

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: saída dende o Fieiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 14 de xullo en [Inscripción](#)

Mércores 23

Carnota Verán 2025-Visita guiada nocturna ao petróglifo de As Laxiñas

Descrición: visita guiada nocturna ao petróglifo das Laxiñas.

Organizado por: o Concello de Carnota.

Hora: ás 21:30 horas.

Lugar: saída do miradoiro de Lira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 21 de xullo en [Inscripción](#)



Carnota

Mércores 30

Carnota Verán 2025-Visita audioguiada polo Pindo

Descrición: visita audioguiada polo Pindo.

Organizado por: o Concello de Carnota.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: confraría do Pindo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 28 de xullo en [Inscrición](#).

Frades

Venres 4

Charla informativa sobre enfermidades reumáticas

Descrición: sesión informativa sobre enfermidades reumáticas, destinada a coñecer mellor esta condición e aprender estratexias para mellorar a calidade de vida.

Organizado por: o Concello de Frades.

Hora: ás 16:30 horas.

Lugar: Local Social O Vedral (Abellá).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Frades, no teléfono [981 695 567](tel:981695567).

Sábado 26

Día do/a neno/a

Descrición: actividades variadas para os máis pequenos/as, xogos, inchables, guerra de globos de auga, festa da escuma...

Organizado por: o Concello de Frades.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: piscina municipal de Frades.

Poboación á que vai dirixida: rapaces/as.

Inscricións: antes do 18 de xullo, no Concello de Frades.



Muros

Sábado 26

Trail Nocturno Cruz do Valdexería

Descrición: trail de 14 km de distancia.

Organizado por: o Club de Atletismo Serres Runners.

Hora: a partir das 21:30 horas.

Lugar: saída dende o campo de fútbol Agra de Filgueira (Louro).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 17 anos.

Inscricións: ata o 21 de xullo en [Trail Nocturno Cruz do Valdexería](#)

Noia

Mércores 2

Campus do Emprendemento e do Saber de Noia – Saúde mental nas etapas avanzadas da vida: os límites mentais

Descrición: xornada sobre saúde mental dentro do programa gratuíto “O Campus do Emprendemento e do Saber de Noia”, que se desenvolve a longo dos meses de xuño a setembro.

Organizado por: o Concello de Noia e a Fundación para o Desenvolvemento Humano e Social de Galicia (Fundehsga).

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: club de pensionistas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral,

Inscricións: en info@fundehsga.com ou no teléfono 981 576 666.

Luns 7

Campus do Emprendemento e do Saber de Noia – Saúde mental nas etapas avanzadas da vida: os límites corporais

Descrición: xornada sobre saúde mental dentro do programa gratuíto “O Campus do Emprendemento e do Saber de Noia”, que se desenvolve a longo dos meses de xuño a setembro.

Organizado por: o Concello de Noia e a Fundación para o Desenvolvemento Humano e Social de Galicia (Fundehsga).

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: club de pensionistas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en info@fundehsga.com ou no teléfono 981 576 666.



Noia

Sábado 12

Campus do Emprendemento e do Saber de Noia – Deporte e saúde mental: Aportacións do coaching

Descrición: xornada sobre deporte e saúde mental dentro do programa gratuíto “O Campus do Emprendemento e do Saber de Noia”, que se desenvolve ao longo dos meses de xuño a setembro.

Organizado por: o Concello de Noia e Fundehsga.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: Casino de Noia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: en info@fundehsga.com ou no teléfono 981 576 666.

Xoves 17

Campus do Emprendemento e do Saber de Noia – Educación emocional: Emocións, sentimentos e competencias afectivas

Descrición: xornada sobre educación emocional dentro do programa gratuíto “O Campus do Emprendemento e do Saber de Noia”, que se desenvolve a longo dos meses de xuño a setembro.

Organizado por: o Concello de Noia e a Fundación para o Desenvolvemento Humano e Social de Galicia (Fundehsga).

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: Casino de Noia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: en info@fundehsga.com ou no teléfono 981 576 666.

Xoves 24

Campus do Emprendemento e do Saber de Noia – Mediación escolar en centros: Violencia, abusos, comunicación

Descrición: xornada sobre mediación escolar en centros (violencia, abusos...) dentro do programa gratuíto “O Campus do Emprendemento e do Saber de Noia”, que se desenvolve a longo dos meses de xuño a setembro.

Organizado por: o Concello de Noia e a Fundación para o Desenvolvemento Humano e Social de Galicia (Fundehsga).

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: Casino de Noia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: en info@fundehsga.com ou no teléfono 981 576 666.



Noia

Xoves 31

Campus do Emprendemento e do Saber de Noia – Adicións, consumo, prevención e intervención

Descrición: xornada sobre adicións, dentro do programa gratuíto “O Campus do Emprendemento e do Saber de Noia”, que se desenvolve a longo dos meses de xuño a setembro.

Organizado por: o Concello de Noia e Fundehsga.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: Casino de Noia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en info@fundehsga.com ou no teléfono 981 576 666.

Ordes

Sábado 5

IV Media Maratón e 10 km – Camiño Inglés – Rede Stelar

Descrición: a proba da media maratón percorre 21 km, habendo outra proba de 10 km. Contarase con dous circuítos para rapaces/as de 14 a 17 anos, de 3 km, e de 10 a 13 anos, de 1,5 km.

Organizado por: a Sociedade deportiva Compostela-Tambre-Lengüelle, coa colaboración da Asociación de Concellos do Camiño Inglés e a FGA.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: a media maratón sairá da Igrexa de Ardemil e a proba de 10 km da Área de Lecer de Os Carabelos. Os circuítos para menores sairán dos arredores da piscina municipal de Sigüeiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 2 de xullo en [IV Media Maratón e 10 km Camiño Inglés](#).

Padrón

Todos os mércores

Visita teatral “Camiño Branco de Rosalía”

Descrición: ruta polo casco histórico de Padrón da man de Rosalía de Castro e o pintor e amigo Modesto Brocos, interpretados polo grupo Os Quinquilláns.

Organizado por: o Concello de Padrón coa colaboración de Os Quinquilláns Teatro e o divulgador Suso Martínez.

Hora: ás 20:00 horas.

Lugar: punto de encontro Fondo de Vila.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[Visita teatral Camiño Branco de Rosalía](#)



Padrón

Sábado 19

Rutas Padel Surf en Padrón

Descrición: experiencia única no río Ulla que nos permitirá gozar da natureza mentres realizamos Padel Surf.

Organizado por: Ilinx Sup coa colaboración do Concello de Padrón.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: arredores do Río Ulla.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 6 anos.

Inscricións: chamando ao [634 091 242](tel:634091242) ou enviando un correo electrónico a info@ilinxsup.com

Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximadamente, 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 do Club 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.

Venres 4, sábado 5 e domingo 6

Rompetiño Jump 2025

Descrición: evento musical, deportivo e cultural; con diferentes modalidades deportivas nas que participar (BMX, Skate, Breakdance e Baloncesto 3x3...), previa inscrición. Tamén haberá exhibicións abertas a todos os públicos e deseñadas para toda a familia.

Organizado por: Rompetiño Jump.

Hora: ao longo do día.

Lugar: Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (menores de idade con autorización).

Inscricións: [Rompetiño jump – Porto do Son](#)



Porto do Son

Venres 18

Almorzos Saudables

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

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

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: Centro do Club 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.

Domingo 20

Travesía Costa Duacode 2025 - Portosín

Descrición: travesía a nado de dúas distancias (longa de 3 km e curta 1,5 km).

Organizado por: o Club Hércules Termaria coa colaboración do Concello de Porto do Son e Protección Civil.

Hora: a partir das 09:30 horas.

Lugar: praia de Coira (Portosín).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 14 anos.

Inscricións: en [Portosín | Travesía Costa](#)

Do domingo 20 ao sábado 26

Campamento ANEDIA 2025

Descrición: as actividades centrais do campamento son caiac, paddle surf, rutas na natureza, xogos na praia, veladas, etc.

Organizado por: ANEDIA.

Hora: todo o día.

Lugar: albergue A Tarela en Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as con diabetes de 12 a 17 anos.

Inscricións:

[Veráns Anedia. 2025. Porto do Son.](#)



Santiago de Compostela

Sábado 12

XI Circuito de Carreiras Saudables de Santiago CorreSAN 2025 – Nocturna Cidade Vella

Descrición: carreira nocturna onde percorrer 3 distancias (1.050 m / 1,8 km / 5 km) segundo a idade dos participantes.

Organizado por: Federación Galega de Atletismo e patrocinada polo Concello de Santiago a través do seu departamento municipal de deportes.

Hora: a partir das 21:45 horas.

Lugar: casco vello de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 8 anos.

Inscricións: ata o 09 de xullo en [Xi Corresan Nocturna Cidade Vella 2025](#).

Teo

Todos os sábados

Ioga Sámkhya para a rapazada

Descrición: sesións de ioga para nenos/as.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: de 11:00 a 12:00 horas (de 6 a 9 anos) e de 12:00 a 13:00 horas (de 10 a 12 anos).

Lugar: Auditorio Municipal Constante Liste.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as de 6 a 12 anos.

Inscricións:

[Inscrición actividade | Concello de Teo](#)

Sábado 12

Teo Rupestre – No Corazón da Fraga: Visita ao Pozo da Xerpa

Descrición: andaina interpretativa pola Fraga de Sestelo.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: a Fraga de Sestelo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)



Teo

Sábado 19

Teo Rupestre – Baño de Bosque

Descrición: práctica terapéutica que consiste en somerxerse nun bosque utilizando os cinco sentidos para conectar coa natureza, descansar a mente e mellorar a saúde física e mental.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: pendente de confirmar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en [Actividades | Concello de Teo](#)

Trazo

Sábado 12

II Convidada Vilouchada 2025

Descrición: xornada de xogos tradicionais e música para todos os públicos. O programa inclúe unha exposición etnográfica e proxección audiovisual e faladoiro “As que cantan cantan”.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: campo de Santa Eufemia de Vilouchada.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.

Sábado 26

Día do/a neno/a

Descrición: actividades acuáticas, inchables e xogos na piscina.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: piscina municipal.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as.

Inscricións: sen inscrición previa.



Vedra

Sábado 12

Correntes do Ulla 2025 – Ruta fotográfica ambiental

Descrición: ruta fotográfica ambiental pola contorna do Coto de Ximonde, onde o fotógrafo Fernando Lueiro guiará ás persoas participantes na toma de imaxes da fauna e da flora local.

Organizado por: os Concellos de Boqueixón e Vedra.

Hora: entre as 10:00 e as 13:00 horas.

Lugar: Coto de Ximonde (Vedra).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: nas respectivas webs municipais, www.concellodevedra.gal www.boqueixon.gal

“En liña”

Mércores 2

Coida a túa dieta para reducir a inflamación

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde aprender sobre como a dieta pode desempeñar un papel fundamental na nosa saúde e benestar.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións:

[Coida a túa dieta para reducir a inflamación](#)