



Baiona

Sábado 5

XV Travesía a nado Vila de Baiona

Descrición: proba de carácter mixto competindo ambos sexos ao mesmo tempo e eminentemente popular, primando os valores sociais e ociosos antes que o competitivo.

Organizado por: Concello de Baiona.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: praia Ladeira - Baiona.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 3 de xullo na web [XV Travesía Vila de Baiona – Inscrición](#)

A Cañiza

Venres 19

Ruta nocturna en bici "Camiño das estrelas"

Descrición: ruta nocturna en bicicleta. Uso obrigatorio de casco e peto.

Organizado por: Concello de A Cañiza.

Hora: saída ás 23:00 horas.

Lugar: Casa do Concello (r/ Oriente, 11) – A Cañiza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Covelo

Domingo 27

Roteiro do Xabriña PRG119

Descrición: ruta circular de 17 km e dificultade media que transcorre polas parroquias de Paraños, Prado da Canda e A Lamosa; realizarase acompañada dun guía experto que dará información sobre a contorna natural, a flora e fauna local e a historia.

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: confirmarase ao realizar a inscrición.

Lugar: saída do aparcamento do parque e área recreativa de Paraños.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do tlf. [654 500 652](tel:654500652) ou do correo oficinadeturismocovelo@gmail.com dende unha semana antes da actividade.



A Guarda

Sábado 12

Cociña consciente

Descrición: obradoiro enmarcado no V Ciclo Medioambiental Sostendo o Futuro onde as persoas participantes aprenderán a aproveitar ao máximo os ingredientes da horta, sobre todo en momentos onde se pode xerar excedente destes produtos naturais.

Organizado por: Concello de A Guarda.

Hora: horario de mañá.

Lugar: confirmarase no momento da inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do correo medioambiente@aguarda.es

Domingo 20

Festa do avó

Descrición: xornada de encontro e socialización na que se recoñecerá o importante papel dos/as avós/as na nosa sociedade.

Organizado por: Club da Terceira Idade e Pensionistas, coa colaboración do Concello de A Guarda.

Hora: 17:30 horas.

Lugar: Auditorio de San Benito – praza de San Bieito - A Guarda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Mondariz Balneario

Martes 29

Encontro de maiores

Descrición: xornada de encontro mensual de persoas maiores veciñas de Mondariz-Balneario na que se realizan diversas actividades lúdicas, culturais...

Organizado por: Concello de Mondariz-Balneario.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: Casa do Concello de Mondariz-Balneario.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 75 anos.

Inscricións: confirmar a asistencia e/ou necesidade de transporte nos teléfonos: [986 656 136](tel:986656136) (Maite/Mariluz) ou [661 536 890](tel:661536890) (Rosa Alcalde).



Mos

Mércores 9

Punto TIC

Descrición: espazo de resolución de dúbidas sobre uso de teléfonos móbiles e tablets dirixido a persoas maiores.

Organizado por: Fundación Esplai en colaboración co Concello de Mos.

Hora: de 9:00 a 13:00 horas.

Lugar: Axencia de Colocación (Avda. Peinador, 39) - Mos.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: non precisa.

Nigrán

Sábado 5

8º Rastrexo de Camos: Indios

Descrición: rastrexo por equipos.

Organizado por: Rastrexo Camos e Eixo Tolo.

Hora: comunicarse no momento da inscrición.

Lugar: Camos - Nigrán.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 13 anos.

Inscricións: ata o 9 de xullo na web rastrexocamos@gmail.com. Actividade con custo.

Domingo 13

XV Travesía a nado Costa Serena - Gran Premio Concello de Nigrán

Descrición: proba deportiva de natación en augas abertas con varias distancias e dous recorridos para nenos/as.

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 11:25 horas.

Lugar: praia América - Nigrán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 9 de xullo na web [XV Travesía Costa Serena - Inscrición](#)



O Porriño

Martes e xoves

Zumba

Descrición: clases gratuítas de Zumba ao aire libre.

Organizado por: Concello de O Porriño.

Hora: ás 21:00 horas.

Lugar: praza Arquitecto Antonio Palacios – O Porriño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Redondela

Luns e martes

Clases de baile

Descrición: clases de ritmos latinos, bailes de salón e outras modalidades que teñen como obxectivo a mellora da saúde e do benestar emocional do colectivo de persoas maiores. Os luns levaranse a cabo en Chapela e os martes, en Redondela.

Organizado por: Concello de Redondela.

Hora: de 9:30 a 10:30 horas.

Lugar: Senda Verde de Chapela e Alameda de Redondela.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: non precisa. As persoas interesadas deben presentarse á hora de inicio da clase no lugar da actividade.

Mércores e xoves

Tai-chi

Descrición: sesións de Tai-chi ao aire libre. Os mércores levaranse a cabo en Chapela e os xoves, en Redondela.

Organizado por: Concello de Redondela.

Hora: de 9:30 a 10:30 horas.

Lugar: Senda Verde de Chapela e Alameda de Redondela.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: non precisa. As persoas interesadas deben presentarse á hora de inicio da clase no lugar da actividade.



Tomiño

Sábado 5

Gladiator Junior Eurocidade Cerveira-Tomiño

Descrición: carreira de obstáculos dirixida a nenos/as e adolescentes.

Organizado por: NOKAO e patrocinado pola Eurocidade Cerveira-Tomiño.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: Espazo Fortaleza – Goián – Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as e adolescentes (de 3 a 20 anos).

Inscricións: ata o 3 de xullo na web [Gladiator Junior Eurocidade Cerveira-Tomiño - Inscripción](#)

Tui

Sábado 26

Sunset fortaleza

Descrición: andaina de 5 km incluída no calendario anual de “Caminhadas/Andainas saudables”.

Organizado por: Eurocidade Tui-Valença.

Hora: ás 21:30 horas.

Lugar: saída da Porta do Sol – Tui.

Poboación á que vai dirixida: familias, docentes e persoas interesadas no eido da educación.

Inscricións: a través do correo caminhadas.andainas@gmail ou do teléfono +351 934 440 770.

Prezo: 6€.

Vigo

Domingo 6

Carreira e andaina solidaria “polo dano cerebral”

Descrición: evento deportivo solidario a favor das cinco asociacións galegas de dano cerebral adquirido, Dano cerebral A Coruña ADACECO, Dano cerebral Lugo, Alento Vigo, DCA Ourense e Dano cerebral Santiago de Compostela.

Organizado por: Federación Galega de Dano Cerebral, en colaboración co Concello de Vigo e Centro ETP.

Hora: a partir das 9:00 horas.

Lugar: saída da rúa Pedra Seixa (á altura da Asociación Alento) – Navia – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 2 de xullo a través da web [Carreira Dano Cerebral - Inscripción](#).



Vigo

Mércores

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo. En caso de choiva, impartirase un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Organizado por: Centro de Saúde Beiramar.

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

Lugar: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

De luns a venres

Actividades interxeracionais

Descrición: clases gratuítas de ximnasia de mantemento, baile, Pilates, Tai-chi, canto... destinadas a preservar ou mellorar as capacidades das persoas, especialmente das maiores.

Organizado por: Concello de Vigo.

Hora: de 10:00 a 11:00 horas nas prazas e de 11:30 a 12:30 na Porta do Sol.

Lugar: prazas de Vigo:

- Calvario (patio interior r/ Urzáiz, 136-138): luns.
- Praza da Independencia: martes.
- Alameda de Bouzas: mércores.
- Praza da Miñoca: xoves.
- Patio do Centro Cívico de Teis: venres.
- Porta do Sol: de luns a venres.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.