



A Coruña

Todo o mes de xullo

Coruña En Forma

Descrición: actividades deportivas dirixidas (ioga, zumba, pilates, tonificación muscular, etc), abertas á cidadanía, sen inscrición previa e totalmente gratuítas para promover hábitos saudables.

Organizado por: Concello da Coruña.

Horario: de luns a venres, de 10 a 21 h.

Lugar: en 11 espazos sinalados da cidade.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non é necesaria a inscrición previa. Máis información: [preme aquí](#).

A Laracha

Sábado 18

IX Carreira e Andaina solidaria Apóstolo

Descrición: carreira e andaina con fins solidarios.

Organizado por: Asociación Cultural Adro de Vilaño.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: saída dende o espazo acondicionado do Adro de Vilaño, a 1,5 Km do casco urbano de A Laracha (haberá indicacións).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (segundo idade e categoría).

Inscricións: ata o 15 de xullo, de forma presencial no Concello de A Laracha, na piscina municipal ou en Tempo Social Training Club S.L., ou na seguinte ligazón: [Ix Carreirado Apóstolo - a Laracha - Carreiras Galegas](#)

Laxe

Domingo 5

II Carreira Popular pedestre

Descrición: proba deportiva con carácter aberto e popular de 10 e 5 Km.

Organizado por: Concello de Laxe.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: saída dende a Praza dos Voluntarios, Laxe.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (segundo idade e categoría).

Inscricións: ata o 1 de xullo na seguinte ligazón:

[II Carreira Popular Pedestre Concello de Laxe - Carreiras Galegas](#)