



A Estrada

Sábado 11

XXV Folk De Raíz Callobre

Descrición: festival con xogos tradicionais a cargo de Sororas, obradoiro de baile tradicional da man de Hadrián García, actuacións musicais ...

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

Hora: a partir das 19:30 horas.

Lugar: parroquia de Callobre.

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

Inscricións: no [981 886 501](tel:981886501) / [669 368 413](tel:669368413) ou a través do enderezo electrónico deportes@concellodabana.gal

Ames

Todos os martes e xoves

loga

Descrición: actividade de loga, dunha hora de duración. Obrigatorio levar esteira para participar.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: xardíns da piscina descuberta do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: sen inscrición previa.

Todos os mércores e venres

loga

Descrición: actividade de loga, de 1 hora de duración. Obrigatorio levar esteira para participar.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: na piscina descuberta de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: sen inscrición previa.



Ames

Todos os martes

Aquagym

Descrición: actividade de Aquagym.

Organizado por: o Concello de Ames.

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

Lugar: piscina descuberta de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: sen inscrición previa.

Todos os xoves

Aquagym

Descrición: actividade de Aquagym.

Organizado por: o Concello de Ames.

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

Lugar: piscina descuberta do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: sen inscrición previa.

Os luns e mércores, do 1 ao 15

Taichi-chikung

Descrición: actividade de Taichi-chikung, de 1 hora de duración.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: ás 10:00 horas no Milladoiro e ás 11:30 horas en Bertamiráns.

Lugar: na contorna da piscina municipal do Milladoiro e nos xardíns do Pazo da Peregrina de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: sen inscrición previa.



Ames

Xoves 2

Achegándonos ao eclipse

Descrición: actividade de observación, previa ao eclipse total de sol que se vai a producir o 12 de agosto, para achegar información sobre como se vai a producir, coñecer os mellores lugares para poder observalo, as horas de observación, e que medidas de protección hai que adoptar para non sufrir danos oculares. Nesta actividade vanse a distribuír gafas de protección de homologación CE ISO 12312-2-2015.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Pazo da Peregrina de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: sen inscrición previa.

Os luns e xoves, do 16 ao 31

loga terapéutico

Descrición: actividade de loga terapéutico, de 1 hora de duración. Para participar é obrigatorio levar unha esteira.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: ás 10:00 horas en Bertamiráns e ás 11:30 horas no Milladoiro.

Lugar: na contorna da piscina municipal do Milladoiro e nos xardíns do Pazo da Peregrina de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: sen inscrición previa.

Venres 17

Interpretación de petróglifo e observación de estrelas

Descrición: nesta actividade combínase a visita aos petróglifos de Peneda Negra e Monte Castelo e unha observación do ceo nocturno, na que se vai a ver a relación existente entre diferentes constelacións e mitos, crenzas e tradicións relacionadas cos petróglifos.

Organizado por: o Concello de Ames.

Hora: de 20:30 horas a 23:30 horas.

Lugar: punto de encontro no Bosque do peregrino situado en Ventosa (Covas).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: enviar a ficha de inscrición, que se pode descargar [nesta ligazón](#), ao enderezo auladanatureza@concellodeames.gal.



Noia

Sábado 20

Os 100 do Barbanza 2026

Descrición: proba non competitiva de sendeirismo/ultratrail nun percorrido balizado circular de 100 km, que discorre polos concellos de Noia, Lousame, Rianxo, Boiro, A Pobra, Ribeira e Porto do Son; a completar nun tempo máximo de 24 horas.

Organizado por: organizada polo Club Deportivo International Trekkers Barbanza Sar.

Hora: a partir das 16:00 horas.

Lugar: saída no Pavillón Polideportivo Alonso Rodríguez, no concello de Noia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 31 de maio en [Os 100 do Barbanza 2026](#)

Pontecesures

Luns 6

Día infantil - Festas do Carme

Descrición: día adicado por completo á infancia con alternativas de xogos tradicionais, inchables e espectáculos infantís ao aire libre Actuación de Uxía Lambona e a Banda Molona.

Organizado por: Concello de Pontecesures.

Hora: a partir das 17 h.

Lugar:

Poboación á que vai dirixida: poboación infantil.

Inscripcións: non precisa.

Xoves 4

Ruta Traslatio

Descrición:a subida Xacobeá do Mar de Arousa e Ulla que conmemora a chegada a Galicia dos restos do Apóstolo. En barco, este traxecto fluvial remonta a ría ata chegar ao porto de Pontecesures, punto clave de amarre antes de continuar a pé.

3º etapa: Vilanova - Pontecesures (27 km).

Organizado por: Aventuras en Galicia en colaboración coa Xunta de Galicia.

Hora: pendente de confirmar.

Lugar: estación marítima Santiago, Vilanova de Arousa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: en info@aventurasengalicia.com

Actividade de pago.



A Pobra do Caramiñal

Sábado 4

XXI Bandeira Traíñas Concello da Pobra do Caramiñal

Descrición: evento deportivo de remo en liña onde cubrir seis largos, o que supón unha distancia total de 5,5 km.

Organizado por: o Club Remo Puebla coa colaboración do Concello de A Pobra do Caramiñal.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: na dársena do peirao comercial.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do formulario que estará dispoñible nas oficinas de Deportes sitas na Casa da Cultura e Xuventude Raquel Fdez. Soler, no Concello, na web www.apobra.gal e no [Facebook](#)

Venres 10

V Carreira Solidaria Móvete pola Diabetes

Descrición: carreiras onde percorrer diferentes distancias segundo a categoría dos participantes (dende 250 m a un máximo de 3 km).

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

Hora: a partir das 20:00 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 8 de xullo en [V Carreira](#)

Domingo 12

XXXIV Festa da Bici

Descrición: evento deportivo e solidario, de carácter non competitivo, onde percorrer en bicicleta o núcleo urbano.

Organizado por: o Concello de A Pobra do Caramiñal.

Hora: a partir das 11:00 horas.

Lugar: saída na praza Alcalde Segundo Durán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do formulario que estará dispoñible nas oficinas de Deportes sitas na Casa da Cultura e Xuventude Raquel Fdez. Soler, no Concello, na web www.apobra.gal e no [Facebook](#)



Arzúa

Domingo 26

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.

Inscripcións: non precisa inscrición previa.

Boimorto

Domingo 19

Carreira Pedestre Popular Concello de Boimorto

Descrición: carreira popular de 6,3 km a percorrer.

Organizado por: o Concello de Boimorto.

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: Campo do Rosario (Boimorto).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: en
[XVII Carreira Pedestre Boimorto](#)

Boiro

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



Boiro

Luns, mércores e venres

Proxecto Boiro Actíivate

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

Sábado 11

Torneo Internacional de Rugby Praia

Descrición: torneo de Rugby Praia.

Organizado por: Barbanza Rugby Club.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: área deportiva da praia de Barraña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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

Muros

Sábado 25

Trail Naraio Nocturno

Descrición: a proba entra dentro da especialidade atlética do Trail Running e disputarase sobre 1 distancia de 14 km aproximados.

Organizado por: o clube de atletismo Serres Runners.

Hora: a partir das 21:45 horas.

Lugar: saída dende o Campo de Fútbol Agra de Filgueira (Louro).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 18 anos.

Inscripcións: ata o 21 de xullo en [Trail Naraio Nocturno](#)



Ordes

Domingo 5

V Media Maratón e 10 km Camiño Inglés

Descrición: a proba da media maratón percorre 21 km, habendo outra proba de 10 km.

Organizado por: a Sociedade deportiva Compostela-Tambre-Lengüelle, coa colaboración da Federación Galega de Atletismo.

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. A meta será para as dúas probas a mesma e estará situada ao carón da Piscina Municipal de Sigüeiro

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 1 de xullo en [V Media Maratón e 10km do Camiño Inglés](#)

Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables en Porto do Son

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km, aproximados, polas contornas do municipio. En caso de chuvia, realízase unha táboa de exercicios no interior do local.

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

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: punto de encontro no centro da Asociación 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.

Todos os venres

Paseos Saudables en Portosín

Descrición: andaina de dificultade baixa, de entre 4 e 6 km, aproximados, polas contornas da parroquia. En caso de chuvia, realízase unha táboa de exercicios no interior do local.

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

Hora: ás 09:30 horas.

Lugar: punto de encontro na Casa da Cultura de Portosín.

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.



Porto do Son

Domingo 19

Travesía Costa 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, maiores de 14 anos.

Inscricións: en [Travesía Costa](#)

Venres 24

Almorzos Saudables en Portosín

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

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

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: Casa da Cultura de Portosín.

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 31

Almorzos Saudables en Porto do Son

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

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

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: local da Asociación 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.



Ribeira

Domingo 12

XII Carreira pola Diversidade

Descrición: proba con circuío urbano onde se percorren 5 km. Tamén hai probas lúdicas de 2,5 km.

Organizado por: a Asociación Ambar das Persoas con Diversidade Funcional.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: explanada de Coroso.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 6 de xullo en [XII Carrera pola Diversidade](#)

Santiago de Compostela

Sábado 11

XII Circuito de Carreiras Saudables de Santiago CorreSAN 2026 – Nocturna Cidade Vella

Descrición: carreira onde percorrer 3 distancias (1,05 Km / 1,8 km / 5 km) segundo a idade dos participantes.

Organizado por: Federación Galega de Atletismo e patrocinada polo Concello de Santiago de Compostela a través do seu Departamento municipal de Deportes.

Hora: a partir das 21:45 horas.

Lugar: contorna do casco histórico de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 8 de xullo en [XII Corresan Nocturna Cidade Vella 2026](#)