



Ares

Dende o luns 2 ata venres 20

Inscricións campamento deportivo urbano

Descrición: Campamento lúdico- educativa para rapaces nados entre os anos 2013 a 2019 ambos inclusive.

Organizado por: Concello de Ares.

Hora: de 10:00 ás 13: 00 horas

Lugar: No pavillón Municipal, pista cuberta do CPI As Mirandas e espazos exteriores

Poboación á que vai dirixida: Nenos de 6 a 12 anos

Inscricións: [Inscricións](#).

Inscricións xogos deportivos en Cervás-Chanteiro

Descrición: Xogos para os máis pequenos por quendas de 10 prazas, os luns e mércores

Organizado por: : Concello de Ares.

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

Lugar: Pista polideportiva de Chanteiro e no local Social do C.C. Outeiro

Poboación á que vai dirixida: nenos de de 4 a 9 anos

Inscricións: [Inscricións](#)

Inscricións xuventude verán activo

Descrición: campamentos de padelsurf, kaiak, pádel, tenis de mesa e danzas urbanas, 12 prazas por quincena

Organizado por: Concello de Ares.

Hora: de 11:00 a 13:00 horas

Lugar: dependendo da actividade

Poboación á que vai dirixida: rapaces e rapazas de 12 a 16 anos

Inscricións: [Inscricións](#)



Ares

Xoves 5

Charla Informativa: fotoprotección

Descrición: Charla presencial para fomentar información sobre a importancia da fotoprotección.

Organizado por: Mesa local de Saúde de Ares.

Hora: 14:00 horas

Lugar: Centro de Saúde de Ares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no mostrador do C.S. de Ares ata completar aforo.

Venres 6

Ceas saudables!

Descrición: Obradoiro creativo, impartido por Eva Pazos de "Oído Cociña", onde as familias poderán adquirir coñecementos para a realización de ceas sans e divertidas.

Organizado por: REGAPS Ferrol xunto co Concello de Ares e a Asociación de Diabetes Ferrolterra no programa AresXSalud.

Hora: de 18:30 ás 20:30 horas.

Lugar: Alianza Aresana, Ares.

Poboación á que vai dirixida: familias do municipio de Ares.

Inscripcións: precisa [inscrición](#).

As Pontes

Ata o mércores 4

Inscrición campamentos urbanos de verán 2025

Descrición: campamentos para facilitar e promover a conciliación familiar e laboral durante o período estival, nos meses de xuño, xullo e agosto.

Organizado por: Concello de As Pontes.

Hora: de 08:00 ás 14:30 horas, con almorzo saudable ou de 10:00 ás 14:30 sen servizos extras.

Lugar: CEIP A Magdalena.

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

Inscripcións: Rexistro Municipal do Concello de 08:30 a 13:30. Previa cita no [667 129 380](tel:667129380) ou a través da sede electrónica municipal, ata o 4 de xuño: [Inscripción](#)



As Pontes

Sábado 14

Quedada laneira

Descrición: celebración do día de tecer en público, coas palilleiras e torneiros da comarca.

Organizado por: Asociación Puntadas con Agarimo.

Hora: de 12:00 a 14:00 e de 16:00 a 19:00 horas.

Lugar: Polideportivo Municipal das Pontes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Romería das Merendas

Descrición: romería popular ao aire libre onde compartir un espazo interxeracional con música e bailes tradicionais galegos.

Organizado por: Concello de As Pontes.

Hora: a partir das 13:00 horas.

Lugar: Fraga de Dona Rita.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

As Somozas

Sábado 7

Andaina capela de Santo Isidro a Pontenova

Descrición: andaina de 12 km e dificultade media-baixa. Importante levar calzado cómodo, viandas e auga.

Organizado por: Concello de As Somozas e Sava Servizos Deportivos.

Hora: 9:30 horas.

Lugar: saída da capela de San Isidro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Multiusos As Somozas. Máis información no [618 416 994](tel:618416994), ou assomozas@savasercicios.com.



Cedeira

Do Luns 2 ao Venres 20

Inscripción das Actividades Verán 2025

Descrición: actividades deportivas orientadas tanto para rapazada (kayak e natación) como para adultos (ximnasia de mantemento, kayak, natación, aquagym, saúde na auga, pilates, Circuit Training) para o mes de xullo (do martes 1 ao 31).

Organizado por: Concello de Cedeira.

Hora: de luns a venres de 8:00 ás 15:00 horas.

Lugar: polideportivo municipal.

Poboación á que vai dirixida: adultos e nen@s de todas as idades.

Inscricións: do 2 ao 20 de xuño na Oficina do Polideportivo Municipal. Máis información no [981 48 26 33](tel:981482633).

Ferrol

Venres 6

Pegadas de Ouro

Descrición: IV andaina solidaria, ruta circular de 4 ou 12 km. Importante levar calzado cómodo, viandas e auga.

Organizado por: Cruz Vermella.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada da Ermida de Caranza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o día 4 ás 20:00 horas [inscrición](#)

Domingo 29

Marcha ciclista

Descrición: 6ª marcha ciclista, para facer en familia.

Organizado por: Concello de Ferrol.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: saída e chegada da Praza de Armas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: o mesmo día, dez minutos antes da marcha. É obrigatorio levar casco ríxido e os menores de 15 anos deberán ir acompañados dun adulto.



Narón

Domingo 8 e 15

VIII Edición Ponte en ruta con nós

Descrición: camiñada que se realizará en dúas etapas ata San Andrés de Teixido. É importante levar calzado cómodo, viandas e auga. **Organizado por:** Concello de Narón.

Hora: saída ás 8:30 horas.

Lugar: saída do Mosteiro do Couto o primeiro día e en autobús dende a Gándara o segundo día.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: do luns 2 ao mércores 4 de xuño nas oficinas do padroado de Deportes de Narón, estrada da Gándara 148, en horario de 8:30 á 13:00 horas. Os menores de 18 anos deberán ir acompañados do pai, nai ou titor.

Domingo 22

Candaina 2025

Descrición: andaina e carreira solidaria de 7 km, exhibición canina e música en vivo.

Organizado por: Asociación Cometa.

Hora: 9:30 horas.

Lugar: saída e chegada no parque de Xuvia.

Poboación á que vai dirixida: toda a poboación. Os menores deberán ir acompañados de adulto.

Inscricións: ata o martes 17 ás 23:59 horas. Para carreira [inscricións](#) e andaina [inscricións](#).

Ortigueira

Xoves 12

Ciberseguridade, os teus primeiros pasos 2025

Descrición: charla presencial sobre seguridade TIC avanzada.

Organizado por: CEMIT.

Hora: de 11:00 a 12:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: maiores de 16 anos.

Inscricións: [Inscripcións](#)



Pontedeume

Do Luns 2 ao Venres 13

Incrición rueiros e rueiras verán 2025

Descrición: campamento de verán que se realizará do martes 2 de xullo ao venres 29 de agosto, de maneira que se favorece a conciliación familiar, coa realización de actividades de igualdade e o traballo en equipo de maneira divertida.

Organizado por: Concello de Pontedeume

Hora: de luns a venres de 8:30 a 15:30 horas.

Lugar: CEIP Couceiro Freijomil.

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

Inscricións: información e preinscrición no departamento de Servizos Sociais Municipais entre o 2 e o 13 de xuño.

San Sadurniño

Domingo 29

1º Cross para a rapazada

Descrición: cross non competitivo para a rapazada e mocidade con idades entre os 4 e os 14 anos. Con diversas categorías: peques de 4 a 7 anos, Sub 8, Sub 10, Sub 12, Sub 14, con distintas distancias.

Organizado por: Concello de San Sadurniño.

Hora : de 10:00 ás 12:00 horas.

Lugar: Arboreto galego da Cortiña. 15560. San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: rapazada de 4 aos 14 anos.

Inscricións: ata o 24 de xuño, [inscrición](#).

Mais información: bielaechaveta@gmail.com

Valdoviño

Domingo 15

VIII Carreira "Volta ás Forcadas"

Descrición: carreira de 9 km para categorías superiores e distintas para categorías bases, entre 100 e 2.500 m, pola vía pública e debidamente sinalizada.

Organizado por: Concello de Valdoviño en colaboración coa Deputación e a Federación galega de Atletismo.

Hora : 10:00 horas recollida de dorsais (ata 45 min antes da saída por categoría), 11:00 horas categorías base e 12:00 horas categorías sénior

Lugar: saída e meta no campo de fútbol Juan Sabín, Vilaboa, Valdoviño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o día 10 de xuño [inscrición](#)