



A Baña

Sábado 7

Sesións de Baile – Concello da Baña

Descrición: sesión de baile de balde que, ademais de divertida, é unha excelente forma de coidar a saúde. O baile aumenta a flexibilidade e a resistencia, mellora a coordinación e o equilibrio, prevén as caídas e a osteoporose e alivia as dores articulares, controlando a presión arterial e axudando a manter o peso.

Organizado por: o Concello da Baña.

Hora: de 17:00 a 21:00 horas.

Lugar: local social dos maiores do Concello da Baña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.

Ames

Xoves 5

Saúdeando 2025

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, que conta cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Xoves 12

Saúdeando 2025

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, que conta cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde do Milladoiro.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.



Ames

Xoves 19

Saúdeando 2025

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, que conta cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamirás.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Bertamirás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Xoves 26

Saúdeando 2025

Descrición: andaina de dificultade media-baixa, que conta cunha duración aproximada dunha hora/hora e media.

Organizado por: a Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

A Pobra do Caramiñal

Sábado 21 e Domingo 22

X Andaina Ultratrail: Os 100 do Barbanza

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

Organizado por: Club Deportivo International Trekkers Barbanza Sar.

Hora: das 16:00 horas do 21 de xuño, ás 16:00 horas do 22 de xuño.

Lugar: saída dende o Pavillón Polideportivo Municipal de Venecia (Pobra do Caramiñal).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 6 de xuño en [Os 100 do Barbanza 2025](#)



Boiro

Sábado 21

Muller e Saúde: Espazo para compartir experiencias. Adestramento en autodefensa

Descrición: adestramento en autodefensa para aumentar a confianza e seguridade persoal das mulleres.

Organizado por: o CIM de Boiro.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: polideportivo de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: no CIM Boiro a través do correo electrónico cim@boiro.org ou no teléfono

669 582 674.

Carnota

Domingo 29

X Circuíto Correndo Pola Costa da Morte – XXXII Carreira das Areas

Descrición: carreira que consta de varios circuítos, o máis longo de 10 km.

Organizado por: o Concello de Carnota.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída dende o Hórreo de Carnota.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 24 de xuño en [Correndo pola Costa da Morte](#).

Lalín

Sábado 7

Trail de Vilatuxe & Desafío Serra do Candán 2025

Descrición: inclúe diferentes modalidades; Trail Longo (33,4 km), Trail Curto (18,3 km), Trail 13 K (13,3 km), Pequetrail (de 200 m a 3 km) e Andaina (18,3 km ou 13,3 km).

Organizado por: o Club GTR-Galaico Trail Run.

Hora: a partir das 08:00 horas.

Lugar: saída Pozo do Boi (praia fluvial de Vilatuxe).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 1 de xuño en [Trail de Vilatuxe & Desafío Serra do Candán](#).



Muros

Sábado 7

VII edición Mar de Muros Tríatlon – Trofeo Iván Raña

Descrición: tríatlon no que se percorren 750 m (natación), 20 km (ciclismo) e 5 km (carreira a pé).

Organizado por: o Concello de Muros e a Federación Galega de Tríatlon e Péntatlon Moderno (FEGATRI).

Hora: a partir das 17:00 horas.

Lugar: saída no porto de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 3 de xuño en [VII Mar de Muros Tríatlon-Trofeo Iván Raña](#)

Porto do Son

Todos os venres

Paseos Saudables

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 3,5 km aproximados, 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.

Domingo 1

Andaina Porto do Son 25-15 km

Descrición: rutas circulares de 25 km e 15 km, de dificultade media.

Organizado por: o Club Trabandainas, coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída e chegada na fachada marítima de Porto do Son.

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

Inscricións: ata o 29 de maio en [Andaina Porto do Son 2025 - Inscricións](#)



Porto do Son

Venres 6

Obradoiro de benestar psicolóxico: Recoñecendo as Emocións I

Descrición: actividade de benestar psicolóxico de recoñecemento de emocións.

Organizado por: o Concello de Porto do Son dentro do Programa do 8M e financiada a través do Pacto de Estado.

Hora: de 18:00 a 19:30 horas.

Lugar: viveiro de empresas de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na área de Benestar Social e en maria.santos.lemina@portodoson.gal

Venres 13

Obradoiro de benestar psicolóxico: Recoñecendo as Emocións II

Descrición: actividade de benestar psicolóxico de recoñecemento de emocións.

Organizado por: o Concello de Porto do Son dentro do Programa do 8M e financiada a través do Pacto de Estado.

Hora: de 18:00 a 19:30 horas.

Lugar: viveiro de empresas de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na área de Benestar Social e en maria.santos.lemina@portodoson.gal

Venres 27

Almorzos Saudables

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: 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.



Ribeira

Domingo 22

V Carreira 5K El Canario – Homenaxe Jose Nespereira

Descrición: proba con circuío urbano onde se percorren varias distancias en diferentes modalidades, ata un máximo de 5 km.

Organizado por: a Escola de Boxeo El Canario coa colaboración do Concello de Ribeira.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída e meta no Concello de Ribeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 18 de xuño en [V Carreira 5k el Canario](#)

7ª Travesía a Nado Illa de Rúa 2025

Descrición: travesía a nado de 4,500 m entre a Illa de Rúa e o Club Náutico de Ribeira.

Organizado por: a Asociación Española Contra o Cancro de Ribeira e coa colaboración do Concello de Ribeira, Protección Civil e Club Náutico.

Hora: ás 11:30 horas.

Lugar: saída dende a Illa de Rúa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, maiores de 16 anos.

Inscricións: ata o 17 de xuño en [VII Travesía a Nado Illa de Rúa 2025](#)

Santiago de Compostela

Sábado 7

Feira Veciñal do Benestar

Descrición: feira da saúde comunitaria con diferentes propostas de participación para a saúde, sabedoría entre xeracións, roteiros convida...

Organizado por: Farmamundi e os veciños/as de Sabugueira, coa colaboración da REGAPS, o Concello de Santiago e outras entidades.

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

Lugar: Alameda de Lavacolla.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.



Santiago de Compostela

Sábado 7

Carreira Holi Gaiás 2025

Descrición: probas lúdicas que empregarán polvos certificados Holi Gulal de cores durante o percorrido, así como animación musical e zumba, ao inicio e ao final da carreira (de 700 m e 5 km).

Organizado por: a Fundación Cidade da Cultura de Galicia.

Hora: a partir das 11:30 horas.

Lugar: saída e meta na Cidade da Cultura (Praza Central).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: poboación xeral, a partir de 4 anos.

Inscricións: ata o 4 de xuño en [Carreira Holi Gaias 2025](#)

Domingo 8

XI Circuito de Carreiras Saudables de Santiago CorreSAN 2025 – Barrio de Conxo

Descrición: carreira onde percorrer 3 distancias (900 m / 2,3 km / 5,3 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 11:00 horas.

Lugar: Barrio de Conxo.

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

Inscricións: ata o 4 de xuño en [XI Corresan Barrio de Conxo 2025](#)

Martes 10

90 Aniversario Alcohólicos Anónimos

Descrición: testimonios de persoas con problemas de consumo de alcohol, profesionais da saúde e membros de Al-Anon (familiares de persoas alcohólicas).

Organizado por: Alcohólicos Anónimos.

Hora: ás 16:00 horas.

Lugar: salón de actos da Consellería de Sanidade (San Lázaro).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.



Serra de Outes

Domingo 1

Cóñece o noso patrimonio – Roo e o río Bendimón, historia e espiritualidade

Descrición: andaina de 7 km, de dificultade media, incluída nas rutas culturais que desenvolve o concello de Outes esta primavera, para coñecer o patrimonio da man dun experto local.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída do aparcamento da Igrexa de Roo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: o luns previo a andaina poderás inscribirte en [Inscripcións](#) ou escaneando o código QR do cartel.

Domingo 15

Cóñece o noso patrimonio – De Mirás a Carleo polo Cristo de Baneo

Descrición: andaina de 7,5 km, de dificultade media, incluída nas rutas culturais que desenvolve o concello de Outes esta primavera, para coñecer o patrimonio da man dun experto local.

Organizado por: o Concello de Outes.

Hora: ás 09:00 horas.

Lugar: saída da Capela do Socorro de Mirás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: o luns previo a andaina poderás inscribirte en [Inscripcións](#) ou escaneando o código QR do cartel.

Silleda

Todos os luns

Silleda Camiña

Descrición: iniciativa pensada para fomentar a actividade física e o benestar, mediante andainas que nos permiten desfrutar da nosa contorna natural.

Organizado por: o Concello de Silleda coa colaboración do Centro de Saúde de Silleda.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: punto de encontro no Pavillón César González Fares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en deportes@silleda.gal ou chamando ao 650 953 872.



Silleda

Todos os xoves

Silleda Camiña

Descrición: iniciativa pensada para fomentar a actividade física e o benestar, mediante andainas que nos permiten desfrutar da nosa contorna natural.

Organizado por: o Concello de Silleda coa colaboración do Centro de Saúde de Silleda.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: punto de encontro no Pavillón César González Fares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: en deportes@silleda.gal ou chamando ao 650 953 872.

Venres 6

X Carreira Popular "Abanca Semana Verde de Galicia"

Descrición: carreira con varias distancias a percorrer, dende 150 m a 7 km.

Organizado por: a Fundación Semana Verde de Galicia coa colaboración da Federación Galega de Atletismo.

Hora: a partir das 20:00 horas.

Lugar: paseo central do Recinto Feira Internacional de Galicia, en Silleda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral,

Inscricións: ata o 4 de xuño en [Abanca Semana Verde de Galicia](#)

Teo

Domingo 1

Sentir Teo nos camiños – Ruta teatralizada polas Terras da Raíña Lupa

Descrición: percorrido a pé de 5,5 km, guiado polo actor Suso Martínez, que invita a explorar os territorios da mítica Reina Lupa.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: punto de encontro no Cruceiro de Francos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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



Teo

Sábado 7

Sentir Teo nos camiños - Ruta teatralizada
"Per caminho de Lampai"

Descrición: ruta circular teatralizada na que se realizan paradas onde desfrutar de diversas representacións ao longo do percorrido.

Organizado por: o Concello de Teo.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: saída e chegada na capela de Santa Ana (Agrela, Lampai).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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

Touro

Domingo 8

Touro Anda 2025 – Aldán – Bosque Encantado e Ponte Medieval – Aldán – Cangas

Descrición: ruta de 8 km, de dificultade baixa; dende o paseo marítimo de Aldán, pasando polo bosque encantado, os muíños do río Orxas, a ponte medieval e o castelo.

Organizado por: Concello de Touro.

Hora: ás 08:30 horas.

Lugar: saída dende o Concello

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata unha semana antes na páxina web do [Concello de Touro](#), por teléfono no **981 504 029** ou de xeito presencial no Departamento de Deportes.

Trazo

Sábado 7

TrazAndo 2025 – 11 Parroquias, 11 Andainas – Monzo

Descrición: percorrido circular pola parroquia de Monzo.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada á Igrexa parroquial.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscricións: no teléfono **682 902 185**.



Trazo

Sábado 14

TrazAndo 2025 – 11 Parroquias, 11 Andainas - Xavestre

Descrición: percorrido circular pola parroquia de Xavestre.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada á Igrexa parroquial.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [682 902 185](tel:682902185).

Sábado 21

TrazAndo 2025 – 11 Parroquias, 11 Andainas - Trazo

Descrición: percorrido circular pola parroquia de Trazo.

Organizado por: Concello de Trazo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada á Igrexa parroquial.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [682 902 185](tel:682902185).

Sábado 28

TrazAndo 2025 – 11 Parroquias, 11 Andainas - Castelo

Descrición: percorrido circular pola parroquia de Castelo.

Organizado por: o Concello de Trazo.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída e chegada á Igrexa parroquial.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono [682 902 185](tel:682902185).



"En liña"

Luns 2

Mindfulness e outras ferramentas para potenciar a túa calidade de vida

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, onde adentrarse no mindfulness, así como noutras ferramentas para a mellora do benestar.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscricións: [Mindfulness e outras ferramentas](#)

Venres 6

Mellora a túa flexibilidade con exercicios en silla

Descrición: sesión de 60 minutos de duración, na que se realizan estiramientos das diferentes partes do corpo, sentados nunha cadeira.

Organizado por: FEGAUS.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: formato en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[Flexibilidade con exercicios en cadeira](#)