

## CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

Teléfono: 922 257 454 / Correo electrónico: [cclasmadres@gmail.com](mailto:cclasmadres@gmail.com) / Horario: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 horas. / Horario de aperturas ordinarias de dos sábados al mes: 15 de abril de 10:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 21:00 horas. 29 de abril de 10:00 a 14:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles, de 16.00 a 18.00 h	<b>Pintura al óleo para mayores</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se ofrece a los mayores la actividad de pintura al óleo, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
De lunes a jueves, de 15.00 a 18.00 h	<b>Servicio de Día (apoyo escolar, ocio y tiempo libre)</b>	Servicio de apoyo que se presta en el centro a las familias que, por alguna circunstancia, necesitan un soporte durante un período del día en sus tareas parentales de protección y educación. Está dirigido a niños/as de 4 a 16 años a los/as que se les atiende en sus tareas escolares, se les proporciona alimentación y un tiempo de ocio compartido. Para más información llamar a Servicios Sociales: 922.25.06.36, Coordinación del recurso: 647.439.545 o Educadoras del recurso: 922.25.93.24	Área de Bienestar Social y Calidad de Vida	
Martes y jueves, de 10.00 a 13.00 h	<b>Atención y matrícula de Radio ECCA</b>	Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial.	Radio ECCA	
Lunes y miércoles, de 17.00 a 19.00 h	<b>Clases de Dibujo y Pintura</b>	La Asociación ARTECREADORES oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176	Asociación Cultural ARTECREADORES	
Miércoles, de 18.00 a 20.00 h	<b>Oraciones del Mundo</b>	Se comparten oraciones y textos de diferentes religiones, disfrutando de música suave y relajante y se intenta crear entre todos un agradable ambiente de amistad y unidad en diversidad.	Comunidad Bahá'í de La Laguna	
Lunes, de 19.00 a 20.00 h	<b>Metafísica</b>	Son encuentros en los que se habla sobre la metafísica es una rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad.	Grupo Metafísica	
Miércoles, de 20.00 a 21.00 h	<b>Estiramientos y relajación</b>	Se realizan ejercicios que favorecen la concentración y que sirve para relajar la mente. Para más información contactar con el personal del centro: 922.25.74.54	Grupo de estiramientos y relajación	
De lunes a viernes, de 8.00 a 16.00 h	<b>Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa</b>	Atienden al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69	Asociación Creativa	

Continuación CC LAS MADRES...

Miércoles de 18:00 a 19:00 h.	<b>Quan Cheng</b>	Clases.	Asociación Quan Cheng para la Salud en Canarias	
Solicitar cita previa	<b>Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...</b>	La Asociación ASPERCAN da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación. Para más información: 678 801 807	ASPERCAN	
Lunes y miércoles de 20:15 a 21:45 h.	<b>Taller de Tango</b>	Se imparten clases de iniciación al tango. Información e inscripción <a href="mailto:info@factoriamilonguera.com">info@factoriamilonguera.com</a> // WhatsApp 647.158.550	Asoc. Cultural Factoría Milonguera	Consejo de Centro
Lunes y jueves, de 19.00 a 21.00 h	<b>Ensayos de la Agrupación Folklórica</b>	Desarrollan ensayos musicales, tanto instrumental como vocal.	Agrupación Folklórica San Benito	
Jueves 12 de enero, de 12.00 a 13.00 h	<b>Clases de Wing Tsun (Artes Marciales)</b>	Clase de presentación. Se dan clases de un tipo de defensa personal integral en el que la fuerza física desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada.	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
Del 17 al 21 de abril, de lunes a viernes de 8:00 a 22:00 h.	<b>Exposición fotográfica "Activándonos por la Naturaleza"</b>	Esta exposición nace al amparo del Proyecto Activándonos subvencionado por la Dirección General de Dependencia y Discapacidad del Gobierno de Canarias, el cual está orientado a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad a través de actividades de ocio inclusivo como el teatro, el cine y rutas por la naturaleza. La Asociación Bienestar Ambiental trata de integrar a las personas en el medio ambiente, considerándolo como un todo, para su propio desarrollo y bienestar y así potenciar la autonomía, la participación, las habilidades comunicativas y la disminución de situaciones estresantes en el alumnado.	ABIA Asociación Bienestar Ambiental	Consejo de Centro
Sábado 29 de abril, de 15:00 a 21:00 h	<b>Pachanga Scalectrix</b>	Competición de Scalectrix para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes. Verificación y carrera Slotlagun y Scalectrix	Club Deportivo Slotlagun Scalectrix	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO GRACIA

Teléfono: 922260381 / Correo electrónico: [ccgracia@gmail.com](mailto:ccgracia@gmail.com) / Horario: Lunes 15:00 a 22:00 horas. Martes 14:30 a 22:00 horas. Miércoles 14:30 a 22:00 horas. Jueves / 8:00 a 15:30 horas. Viernes 14:30 a 22:00 horas (Nuevo horario a partir del 1 de septiembre de 2022).

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 19:00 a 21:00 h	<b>Taller de Baile Tradicional Canario</b>	Nivel avanzado. Inscripción previa.	Agrupación Folklórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 h	<b>Taller de Percusión Canaria</b>	Taller de Percusión Canaria. Inscripción previa	Agrupación Folklórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:30 h	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi.Telf.636 131 722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 h	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf.636 131 722.	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 h	<b>Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto: Patricia.Telf.616 351 837.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes y viernes de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de Roseta Canaria</b>	Taller de Roseta, también conocida como encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen.Telf.627 085 523.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro

Continuación CC GRACIA...

Miércoles de 16.00 a 17:00 h	<b>Formación Básica Inicial</b>	Dirigido a personas mayores residentes en La Laguna.	Radio ECCA y Área de Bienestar Social y Calidad de Vida	Ayuntamiento de La Laguna
Martes de 16:45 h	<b>Yoga adaptado</b>	Dirigido a personas mayores residentes en La Laguna.	Área de Bienestar Social y Calidad de Vida	Ayuntamiento de La Laguna
Viernes de 20:00 a 21:45 h	<b>Taller de Baile Tradicional Canario.</b>	Nivel de iniciación. Inscripción previa. Contacto: Carlos.629 415 800	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 h	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf. 636 131 722.	Agrupación Folclórica Alborada canaria	Consejo de Centro
Jueves de 11:30 a 13:30 h	<b>Taller de Canto Canario</b>	Inscripción Previa. Contacto: Arodi.Telf.636 131 722	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 h	<b>Ensayos</b>	Ensayo musicales instrumental y vocal	Grupo La Tropa	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 h	<b>Metafísica básica</b>	La metafísica es una rama de la filosofía que estudia el pensamiento filosófico. Inscripción previa. Contacto: Vanesa. Telf. 627 863 599	Grupo Metafísica	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:45 h	<b>Taller de Taekwondo</b>	Actividad deportiva que desarrolla, fuerza, resistencia y potencia físicamente. Inscripción previa. <a href="mailto:graciavecinos@gmail.com">graciavecinos@gmail.com</a> 624 318 757	Asociación de Vecinos de Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h.	<b>Taller de Baile K-POP</b>	Actividad que incluye diversos tipos de música, danza moderna, hip hop, rap, rock, etc. De 12 a 20 años. Inscripción previa. Whatsapp 624 318 757. <a href="mailto:graciavecinos@gmail.com">graciavecinos@gmail.com</a>	Asociación de Vecinos de Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Sábados de 10:00 a 14:00 h	<b>Juegos de Tablero y Rol</b>	Juego interpretativo - narrativo, donde cada jugador representa el papel de un personaje. Inscripción previa. <a href="mailto:graciavecinos@gmail.com">graciavecinos@gmail.com</a> .624 318 757	Asociación de Vecinos de Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Martes 18 de abril, 17:30 h	<b>Taller de Máscaras</b>	Taller de máscaras para niños/as de 4 a 12 años.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

Teléfono: 922 26 66 69 / Correo electrónico: [ciudadanosandiego@gmail.com](mailto:ciudadanosandiego@gmail.com) / Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 22:00 horas. Martes de 9:00 a 12:30 y jueves de 9:00 a 12:45 horas. / Apertura sábado 22 de abril de 10:30 a 14:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18.00a 19.30 h	<b>Clases de Timple</b>	Se imparten clases de timple a cargo del profesor Roberto Álvarez. Previa inscripción en el centro.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 19.30 a 20.30 h	<b>Clases de Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa llamando al centro 922 26 66 69	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 17.30 a 18.30 h	<b>Clases de Zumba</b>	Se dan clases de zumba, donde las asistentes disfrutan de las coreografías con los diferentes estilos de música que prepara la profesora. Inscripción gratuita.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.15 h	<b>Clases de Chikung</b>	Se imparten clases de chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración. Es un sistema de desarrollo personal. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro

Continuación CC SAN DIEGO...

Martes y Jueves de 10.30 a 11.30 h	<b>Clases de Yug - Do</b>	<b>Salud, Arte de Vida.</b> Se imparten clases de Yug do, con estas clases de busca esencialmente la salud y el desarrollo de la Conciencia. Previa inscripción a través del maestro Eusebio Pareja 607 404 858	Asociación de Amigos Centro Gran dragón	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17.00 a 19.00 h	<b>Clases de Barro</b>	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.00 a 18.30 h	<b>Clases de Bailes Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 19.30 a 20.30 h	<b>Clases de Sevillanas</b>	Se dan clases de sevillanas a cargo de la profesora Isabel Fernández. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles de 18.00 a 19.30 h	<b>Taller Aprende a Vivir</b>	Taller que imparte la Psicóloga Maite Hidalgo, donde se aportan herramientas para utilizar en momentos o situaciones de nuestra vida, que no son necesarios. Previa inscripción en el centro. Tlf:922 26 66 69	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Jueves de 18.30 a 20.00 h	<b>Clases de Informática</b>	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades. Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 16.30 a 18.30 h	<b>Clases de Canto</b>	Se imparten técnicas de aprendizaje para cantar a cargo de la cantante Virginia Guantanamera. Inscripción gratuita.	Participación Ciudadana Ayto. La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 18.00 a 19.00 h	<b>Clases de metafísica Básica</b>	Se imparten las clases en las que se estudia todo aquello que va más allá de lo físico, cómo utilizar nuestro pensamiento y sentimiento para cambiar nuestra conciencia y por lo tanto nuestro carácter, cómo crear buenos hábitos de conducta, cómo afrontar la vida con una perspectiva más positiva y con vistas a mejorar cada vez más. Inscripción asistiendo el día de la actividad o llamando al centro 922 266669.	Consejo de Centro	
Martes y Jueves de 9.30 a 12.30 h (a partir del 2 de marzo)	<b>Proyecto Aulas Tic</b>	Impulso a la inclusión social a través de la formación en tic's, orientación e intermediación laboral. Gratuito previa inscripción en el centro o través del teléfono 621 273 064	Asociación Creativa	
Viernes 3 de marzo de 16.30 a 18.30 h (a partir del 3 de marzo)	<b>Programa Aulas Tic's Mayores</b>	Promoción del proceso de envejecimiento activo a través del fomento de la utilización de Tic's. Gratuito previa inscripción en el centro o a través del teléfono 621273064	Asociación Creativa	
Martes y Viernes de 20.30 a 22.00 h	<b>Ensayo Vocal</b>	Ensayo vocal, cualquier persona que esté interesada en formar parte del coro, puede llamar o venir a un ensayo, llamando antes al centro. Tlf: 922 266 669	Coro Star D Choir	
Sábado 22 de 10:00 a 14:00 h	<b>Meditación en Movimiento y Cuencos Tibetanos</b>	Día de la Salud. Se imparte un taller de meditación en movimiento y una relajación con cuencos tibetanos, a cargo de la profesora Lía Barbery. Previa inscripción en el Teléfono: 627097934	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922 15 99 83 / Correo electrónico: [cvalleguerra@gmail.com](mailto:cvalleguerra@gmail.com) / Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 14:15 a 21:30 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes en horario del Centro	<b>Clases de la Academia del Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes</b>	Se impartirán clases a través de la Academia del Patronato de Música de las siguientes materias: Música y movimiento. / Solfeo. / Piano. / Trompa. / Trompeta. / Trombón. / Bombardino. / Clarinete / Flauta. / Percusión. / Saxo. / Tuba. Información e inscripción en el Centro Ciudadano los lunes y jueves de 16:00 a 20:30 horas y en el número de teléfono: 630 74 11 22	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro
Lunes, martes y jueves de 18:00 a 20:00 h.	<b>Formación Básica Inicial</b>	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 150 312 o en el enlace <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
De lunes a jueves de 16:00 a 20:00 h.	<b>Clases de Graduado en ESO</b>	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 150 312 o en el enlace <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 h.	<b>Taller de Dibujo y Pintura</b>	Se realizará un taller de dibujo y pintura para niños/as de 6 a 14 años. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al 622698176.	Asociación ARTECREADORES	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:00 h.	<b>Estimulación Cognitiva</b>	Actividad dirigida a las personas mayores del Municipio.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:00 h.	<b>Tutorías de Radio ECCA</b>	Atención y matrículas de Radio ECCA	Radio ECCA	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:00 h.	<b>Taller de Estimulación Cognitiva-Actividad Física</b>	Taller dirigido a personas mayores que tiene como objetivo estimular la memoria, atención y concentración. Más información acudiendo el día y hora de la actividad.	Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h	<b>Baile con Coreografía</b>	Se realizará un taller de Baile con coreografía. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al 615 05 64 41	Asociación Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
<b>1º Grupo:</b> Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h <b>2º Grupo:</b> Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 h	<b>Baile Moderno</b>	Se realizará un taller de Baile Moderno. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al 615 05 64 41	Asociación Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Martes y viernes de 20:15 a 21:15 h.	<b>Cardio Fun</b>	Se realizará un taller de Cardio Fun. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 610 863 850	Asociación Idafe	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 h.	<b>Taller de Ocio de Memoria</b>	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a <a href="mailto:cvalleguerra@gmail.com">cvalleguerra@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.	<b>Taller de Ocio Acondicionamiento Físico</b>	Taller de Acondicionamiento Físico, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a <a href="mailto:cvalleguerra@gmail.com">cvalleguerra@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Ocio Cocina</b>	Taller de Cocina, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales. Para apuntarte en la lista de reserva puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a <a href="mailto:cvalleguerra@gmail.com">cvalleguerra@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

Continuación CC VALLE DE GUERRA...

Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Ocio Patchwork</b>	Taller de Patchwork, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales. Para apuntarte en la lista de reserva puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a <a href="mailto:cvalleguerra@gmail.com">cvalleguerra@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Ocio Vestimenta</b>	Taller de Vestimenta Tradicional, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales. Para apuntarte en la lista de reserva puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a <a href="mailto:cvalleguerra@gmail.com">cvalleguerra@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO TEJINA

Teléfono: 922 54 68 42 / Correo electrónico: [ccteijina@gmail.com](mailto:ccteijina@gmail.com) / Horario: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 h.	<b>Taller de Dibujo y Pintura</b>	Para todos los niveles. Información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en <a href="mailto:ARTECREADORES@gmail.com">ARTECREADORES@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp).	Asociación ARTECREADORES	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 8:30 a 9:30 h. Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h. Viernes de 17:30 a 18:30 h.	<b>Yoga</b>	Taller con un grupo dirigido a personas mayores y otro para público en general. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en <a href="mailto:emma.vollan@gmail.com">emma.vollan@gmail.com</a> o llamando al tlf. +4790824985.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:00 h.	<b>Silbo Canario</b>	Talleres prácticos de silbo canario. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asoc. Cultural y de Investigación de Lenguajes Silbados "Yo Silbo"	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:30 a 21:30 h.	<b>Zumba con Rebeca</b>	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes y jueves de 9:00 a 10:00 h.	<b>Zumba con Isabel</b>	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h.	<b>Zumba con Aránzazu</b>	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes y jueves de 8:30 a 11:00 h.	<b>Pilates</b>	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 h.	<b>Baile infantil</b>	Clases de baile para menores de distintas edades	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 h.	<b>Taller de Ocio de Iniciación a la Informática</b>	Taller de Ocio de Iniciación a la Informática	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles 19 de abril, de 18:00 a 19:00 h	<b>Taller "Máscaras Infantiles"</b>	Realización de diversos diseños de máscaras en la que niños y niñas de entre 4 a 12 años de edad, podrán tener capacidad para desarrollar su creatividad y montar sus propios diseños.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono: 922 15 65 09 / Correo electrónico: [cpuntahidalgo@gmail.com](mailto:cpuntahidalgo@gmail.com) / Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 8:00 a 15:15 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 15:30 a 20:30 h	<b>Entrenamiento y Salud</b>	Se realizarán entrenamientos personalizados a través de circuitos funcionales. Para más información llamar al tlf. 666 348 840	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00, miércoles de 18:00 a 20:00, y jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Alfabetización</b>	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al tlf. 922 150 312 o en el enlace <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 h (Avanzado)	<b>Tai chi</b>	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles 18:00 a 19:30 h	<b>Yoga</b>	Se impartirán clases de Yoga. Para más información llamar al 685 643 417	As. La Punta -Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 20:00 h (adultos) y miércoles de 18:00 a 20:00 h (niños)	<b>Folclore Instrumental</b>	Se impartirán clases de folclore instrumental para niños y adultos. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	As. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:15 a 20:15 h.	<b>Estiramientos</b>	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:15 y 21:15 h.	<b>Swing</b>	Se impartirán clases Swing. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	As. La Punta -Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes de 20:15 a 21:15 y viernes de 9:30 a 10:30 h.	<b>Relajación y Estiramientos</b>	Se impartirán clases de Estiramientos y Respiración. Para más información tlf. 639 423 931	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:30 h.	<b>Taller de escritura creativa</b>	Se impartirán clases de Escritura creativa. Para más información llamar al tlf. 626 012 063	As. La Punta -Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 h.	<b>Taller de Lectura</b>	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649821401	As. La Punta -Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 h	<b>Programa de Radio "Soulake"</b>	Programa de radio on- line de actualidad de la comarca, noticias, novedades musicales, tertulia, redes sociales, concursos radiofónicos y entrevistas a artistas de la comarca.	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:00 h y viernes de 10:00 a 12:00 h.	<b>Hatha Yoga</b>	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información tlf. 650 480 321	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves 19:00 a 21:00 h	<b>Cardiobox</b>	Se impartirán clases de Cardiobox. Para más información llamar al tlf. 642 746 757	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:00 h.	<b>Baile Latino</b>	Se impartirán clases de Baile Latino. Para más información llamar al tlf. 676 781 719	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h.	<b>Taller de Barro</b>	Se impartirán clases de Barro para niños/as y adultos. Para más información llamar al tlf. 666 336 172	Asc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Viernes de 9:00 a 10:00 h.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información tlf. 666 336 172	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

Continuación CC PUNTA DEL HIDALGO...

Miércoles de 16:00 a 18:00 h.	<b>Taller de Ocio de Manualidades</b>	Taller de Manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a <a href="mailto:ccpuntaidalgo@gmail.com">ccpuntaidalgo@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 h.	<b>Taller de Ocio de Bordado</b>	Taller de Bordado, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a <a href="mailto:ccpuntaidalgo@gmail.com">ccpuntaidalgo@gmail.com</a>	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 h.	<b>Taller de Ocio de Relajación</b>	Taller de Relajación, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a <a href="mailto:ccpuntaidalgo@gmail.com">ccpuntaidalgo@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles 19 de abril, de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller "Máscaras Infantiles"</b>	Realización de diversos diseños de máscaras en la que niños y niñas de entre 4 a 12 años de edad, podrán tener capacidad para desarrollar su creatividad y montar sus propios diseños.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922 82 33 16 / Correo electrónico: [cclaschumberas@gmail.com](mailto:cclaschumberas@gmail.com) / Horario: De lunes a viernes de 15:30 a 21:30 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los Lunes de 17:30h a 19:00h.	<b>Yoga</b>	Clases de Yoga para adultos mayores, actividad física ideal debido a sus beneficios físicos y relajantes. Más información en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los Jueves de 17:45h a 19:15h	<b>Gimnasia y Memoria</b>	Clases de Gimnasia para adultos mayores, actividad física que impulsa la memoria y ayuda al cerebro a pensar y recordar. Más información en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los Martes de 18:00h a 19:00h y todos los Jueves de 19:15h a 20:15h	<b>Gimnasia</b>	Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Todos los Martes de 19:00h a 20:00h y Todos los Jueves de 20:15h a 21:15h	<b>Bailes Latinos</b>	Taller donde se aprenden nociones de varios tipos de Bailes Latinos (Salsa, Merengue, Bachata...) Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00h a 19:00h.	<b>Teatro</b>	Curso de Teatro. Para más información llamar al tlf. 607 54 33 96.	Grupo Teatros	
Todos los Lunes de 19:30h a 21:30h.	<b>Taller de Ocio Bailes Folklóricos</b>	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las Folías y las Malagueñas. Disponible para personas mayores de edad. Más información e inscripción en la lista de espera, en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16.	Concejalía de Participación Ciudadana.	Consejo de Centro
Todos los Martes de 16:30h a 17:30h y Todos los Viernes de 17:30h a 18:30h	<b>Taller de Ocio Acondicionamiento Físico</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Más información e inscripción en la lista de espera, en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16.	Concejalía de Participación Ciudadana.	Consejo de Centro



Continuación CC LAS CHUMBERAS

Todos los Miércoles de 19:30h a 21:30h.	<b>Taller de Ocio Pintura</b>	Distintas técnicas de pintura en caballete para poder fortalecer tu capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento o estimular la creatividad y la expresión artística. Disponible para personas mayores de edad. Más información e inscripción en la lista de espera, en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16.	Concejalía de Participación Ciudadana.	Consejo de Centro
Todos los Viernes de 15:30h a 17:30h.	<b>Taller de Ocio Manualidades</b>	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para mayores de edad. Información e inscripción en la lista de espera, en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16.	Concejalía de Participación Ciudadana.	Consejo de Centro
Viernes 28 de 18:30h a 19:30h.	<b>Científico Chiflado</b>	El espectáculo "El científico chiflado" tiene por objeto despertar la curiosidad de los niños/as a través de juegos que comprenderán la importancia de las ciencias y su efecto real en el mundo que nos rodea. Este espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de centro

## CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922 67 09 67 / Correo electrónico: [ccficaesp@gmail.com](mailto:ccficaesp@gmail.com) / Horario: De lunes a jueves de 14:30 a 22:00 y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Zumba</b>	Clases de Zumba donde se combinan los ritmos latinos con la actividad física Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 h	<b>Capoeira Infantil</b>	La Capoeira es un arte marcial procedente de Brasil que combina música, danza y acrobacias. Las clases que ofrecemos están orientadas al público infantil y también pueden participar padres e hijos. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:15 h y viernes de 17:00 a 18:00 h	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu)</b>	Clases de Ninjutsu para menores de hasta 10 años. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninjas. Esta palabra está compuesta por dos kanjis, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 642 067 634	A.VV de Finca España	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30 h, martes de 20:00 a 21:00 h y viernes de 17:00 a 18:00 h	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu)</b>	Clases de Ninjutsu para jóvenes a partir de 10 años y adultos. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninjas. Esta palabra está compuesta por dos kanjis, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 642067634	A.VV de Finca España	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 h	<b>Clases de Taichí</b>	Arte marcial originaria de china que se practica en la actualidad para reducir y aliviar el estrés y la ansiedad, además desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

Continuación CC FINCA ESPAÑA...

Martes de 18:30 a 20:00 h	<b>Yoga</b>	Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Miércoles y jueves de 21:00 a 22:00 h	<b>Bailes Latinos</b>	Clases de bailes latinos lineales y en pareja. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 h.	<b>Clases de Teatro Aficionado</b>	Teatro aficionado con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 21:00 h	<b>Danza del Vientre</b>	Clases de Danza del Vientre para todos los niveles. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Taller de Costura y Arreglos</b>	Se puede participar sin conocimientos previos de costura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Manualidades</b>	Actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales, que actualmente cuenta con plazas libres. Cestería ecológica. / Pintura sobre textil. / Decoupage. / Carvado de sellos. / Cartapesta. / Acrílico fluido. / Resina y bisutería. Para inscribirte puedes llamar al 922.670.967 o escribir un correo a <a href="mailto:ccfincaesp@gmail.com">ccfincaesp@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Patchwork</b>	Patchwork, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales, que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al 922.670.967 o escribir un correo a <a href="mailto:ccfincaesp@gmail.com">ccfincaesp@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h.	<b>Taller de Cocina</b>	Cocina, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales, que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al 922.670.967 o escribir un correo a <a href="mailto:ccfincaesp@gmail.com">ccfincaesp@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles 19 a partir de las 16:15 horas	<b>Charla: "No Me Voy Por Los Niños". El Impacto que deja la Violencia en la Familia y la Respuesta Social"</b>	La Asociación de Mujeres de Finca España promueve la charla: "No me voy por los niños", el impacto que deja la violencia en la familia y la respuesta social. A través de esta charla, la ponente Macarena González Gutiérrez nos acercará a la cruda realidad de las experiencias con violencia de género e infantil de varias mujeres, y cómo impacta en la vida tanto de las víctimas como las personas que les rodean. Tocando temáticas como el trauma posterior al abuso, la dura carga de quienes denuncian y cómo sobrellevan el proceso burocrático y legal que puede durar años, la respuesta policial y de las instituciones y también la desinformación social fruto de estigmas y prejuicios.	Asociación de Mujeres de Finca España	Consejo de Centro y Macarena González Gutiérrez (Ponente)
Viernes 21 de 18:30 a 21:00 horas	<b>Jornadas de Salud: Autoconocimiento y Salud</b>	La Asociación de Mujeres de Finca España organiza las Jornadas de Salud, "Autoconocimiento y Salud, donde especialistas del sector sanitario ofrecerán charlas y talleres destinados a que conozcamos mejor nuestro cuerpo y cómo cuidarlo. Entrada libre.	Asociación de Mujeres de Finca España	Consejo de Centro
Viernes 28 de 18:30 a 21:45 horas.	<b>Celebración del Día Internacional de la Danza</b>	Como todos los años, la Asociación de Mujeres de Finca España te invita a la celebración del Día Internacional de la Danza, dónde podremos disfrutar de las diferentes actuaciones de los grupos de baile del centro y brindaremos juntos por la danza.	Asociación de Mujeres de Finca España	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822 17 91 27 / Correo electrónico: [ccsanmigueldegeneto@gmail.com](mailto:ccsanmigueldegeneto@gmail.com) / Horario: De lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y jueves de 10:00 a 11:00 h.	<b>Pilates para embarazadas</b>	Se llevarán prácticas de pilates en el embarazo para favorecer el control de la respiración, ejercicios del suelo pélvico. Beneficioso tanto durante la gestación como una rápida recuperación post parto. Inscripción previa llamando al 636 156 137.	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 h.	<b>Baile canario para 3ª Edad</b>	Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3ª Edad, Inscripción previa llamando al 634 584 065	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 /18:00 a 20:00 h Mañanas de 10:00 a 12:00 h.	<b>Talleres de Cerámica Creativa</b>	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción en el teléfono 639 075 515 (Juan)	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h.	<b>Taller de Bordados Palmeros</b>	Taller de bordados palmeros. Inscripción 627786349 (Natalia)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Clases de Zumba</b>	Actividad física para aprender a bailar zumba	A.VV. El Moral	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 h.	<b>Clases de calados y roseta canaria</b>	Se impartirán clases de calados y roseta canaria. Información al teléfono 695 262 033 (María del Carmen)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h.	<b>Clases de Chácaras y Tambores.</b>	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Información al teléfono 620 017 617 (Leandro)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 h.	<b>Clases de bailes tradicionales con Tambor</b>	Clases de baile típico con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Información al teléfono 620017617 (Leandro)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12.00 a 13:00 h y de 18:00 a 19:00 h.	<b>Clases de Yoga para adultos</b>	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción previa al teléfono 691 202 170 (Sheyla)	A.VV.El Moral	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 h.	<b>Clases de dibujo y pintura para adultos</b>	Aprendizaje de técnicas para aprender a dibujar y pintar. Inscripción al teléfono 640662587 (Raúl)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes de 10:00 a 13:00 y miércoles de 17:00 h. a 19:00h	<b>Clases de Crochet</b>	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa al teléfono 616 110 375 (Clothy)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h.	<b>Clases de Vestimenta Tradicional Canaria</b>	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción al teléfono 666 270 472 (Carmen)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:30 a 11:30 y de 19:00 h. a 20:00 h.	<b>Clases de Yug-do- Yoga</b>	Clase física de estiramientos con palos de bambú y relajación. Inscripción al teléfono 640662587 (Raúl)	A.VV. El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 h. a 19:30 h.	<b>Clases de cuerda</b>	Guitarra, Timple, Bandurria, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelele, Tablatura medida; aplicados al folclore y canción popular de Canarias.	A.F. San Borondón	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 y de 20:00 a 21:00 h; miércoles y jueves de 9:00 a 10:00 y de 10:00 a 11:00 h.	<b>Clases de Pilates</b>	Disciplina deportiva basada en estiramientos y acondicionamiento físico. Inscripción previa en el teléfono 636156137 (Laura)	Laura Amador	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.	<b>Entrenamiento Funcional (Nivel Iniciación)</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO...

Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 y martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.	<b>Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 h	<b>Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:00 h. y jueves de 18:00 a 19:00 h.	<b>Clases de Baile Canario</b>	Clases de Bailes Canarios. Inscripción previa en el teléfono 634584065	Asociación Cultural y musical Angora	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 18:00 h.	<b>Clases de Danza</b>	Se impartirán clases de pre-danza y danza contemporánea, clásica y africana, edades comprendidas entre 4 y 14 años. Inscripción e información llamando al teléfono 679554307 (Loly)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 h.	<b>Teatro Adulto</b>	Clases de teatro para adultos en la que se incluyen actividades como: sensibilización de los sentidos, conciencia y expresión corporal, creación de personajes, improvisaciones grupales, juego teatral... Inscripción previa en el teléfono 628283445 (Amalia)	Amalia Hernández	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:30	<b>Clases de guitarra y bajo</b>	Se impartirán clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa en el teléfono 669885277 (Frank)	Parranda Ixemad	Consejo de Centro
Martes y jueves de 9:00 h. a 14:00 h.	<b>Formación y búsqueda de empleo</b>	Formación, asesoramiento y busca de empleo para desempleados	Fundación Don Bosco Salesianos Social	Fundación Don Bosco Salesianos Social
Lunes y viernes de 10:30 a 11:30 h	<b>Talleres de memoria</b>	Talleres para la estimulación de la memoria con práctica de actividades y ejercicios para ejercitar la mente. Para más información, preguntar por Raúl: 640 662 587	A.VV. El Moral	Consejo de centro
Viernes de 17:30 a 18:30h. y de 18:30 a 19:30 h.	<b>Clases de inglés para niñas/os</b>	Se impartirán clases de inglés para niño/as con edades comprendidas entre los 6 y 12 años. Para más información, preguntar por Emily 653 944 379.	Asociación Juvenil Angora	Consejo de centro
Viernes de 17:00 a 18:00 h	<b>Bailes modernos infantiles</b>	Clases de bailes modernos infantiles para edades comprendidas entre los 6 y 14 años. Inscripción previa al teléfono 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes de 18 a 19: / Lunes y miércoles de 10 a 11 h.	<b>Zumba</b>	Clases de zumba en horario de tarde y de mañana para adultos. Inscripción en el teléfono 655408797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes de 19:00 a 20:00 h.	<b>Bailes latinos</b>	Clases de bailes latinos como salsa, bachata, cumbia. Inscripción al teléfono 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes 21 de abril de 16:00 a 17:00 horas	<b>Taller de máscaras</b>	Realización de diversos diseños de máscaras en la que niños y niñas de entre 4 a 12 años de edad, podrán tener capacidad para desarrollar su creatividad y montar sus propios diseños.	Participación Ciudadana La Laguna	Consejo de centro

## CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

Teléfono: 922 88 27 96 / Correo electrónico: [celrocio@gmail.com](mailto:celrocio@gmail.com) / Horario habitual: Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 horas. Martes y viernes de 15.00 a 22.00 horas. **Se cerrará el 5 de abril por acuerdo del consejo de centro.**

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h	<b>Informática</b>	Curso de nivel básico y medio de informática. Inscripción 622149491 (Cristina)	A.VV. SAER	Consejo de centro

Continuación CC SALUD ALTO – EL ROCÍO...

Lunes de 18:30 a 20:30 h y martes de 17:30 a 19:30 h	<b>Vestimenta Tradicional Canaria</b>	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria. Más información, inscripciones 666 270 472 (Carmen)	As. Cultural de Mujeres Salud Alto-El Rocío	Consejo de centro
Martes de 16:30 a 17:30 h	<b>Crochet</b>	El ganchillo, crochet o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica. Inscripción 666 270 472 (Carmen)	As. Cultural de Mujeres Salud Alto-El Rocío	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	<b>Pilates</b>	Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente. Inscripción 616 178 877	A.VV. SAER	Consejo de centro
Martes de 17:00 a 19:00 h	<b>Guitarra</b>	Clases de instrumentos de cuerda. Inscripción 608 674 238 (Elías)	A.VV. SAER	Consejo de centro
Viernes de 20:00 a 21:30 h	<b>Bailes latinos</b>	Clases de bailes latinos. Inscripción 619 086 974 (José)	As. Cultural de Mujeres Salud Alto-El Rocío	Consejo de centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Ocio y Tiempo Libre- Memoria</b>	Inscripción Centro Ciudadano 922 88 27 96	Participación Ciudadana del La Laguna	Consejo de centro
Jueves de 17:30 a 19:00 h	<b>Taller de Ocio y Tiempo Libre- Baile infantil</b>	Inscripción Centro Ciudadano 922 88 27 96	Participación Ciudadana del La Laguna	Consejo de centro
20 de abril, de 19:00 a 20:30h.	<b>Taller de máscaras</b>	Realización de diversos diseños de máscaras en la que menores, de entre 4 a 12 años, podrán tener capacidad para desarrollar su creatividad y montar sus propios diseños. Inscripción en el centro	Participación Ciudadana del La Laguna	Consejo de centro

## CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

Teléfono: 922 66 33 20 / Correo electrónico: [cvvistamar@gmail.com](mailto:cvvistamar@gmail.com) / Horario: De lunes a viernes de 15:00 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 18:00 a 20:00 h	<b>Bailes Latinos</b>	Clases de Bailes Latinos dónde los/as nuevos/as alumnos/as deberán conocer las técnicas básicas para poder incluirse en esta clase, se lo pasará genial mientras aprende a desenvolverse mejor, para más información contactar con Jose – 619 086 974	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 h	<b>Metafísica gratuita</b>	Clases gratuitas de Metafísica, se hará un estudio de todo aquello que queda más allá de los sentidos físicos, aplicación de la enseñanza de Conny Méndez, estudio de las Leyes Universales. Para más información contactar con Maite - 656777626	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
lunes de 18:00 a 19:30 h	<b>Dibujo y Pintura infantil y adultos</b>	Clases de pintura tanto para niños/as como para adultos. Para más información consultar a Raúl – 640 662 587	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 h	<b>Yoga para Mayores</b>	Clases de relajación, meditación y estiramientos. El monitor se adapta a cada alumno/a y a su situación ya que usa técnicas sencillas. Para más información contactar con Raúl – 640 662 587	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 18:00 h	<b>Yoga</b>	Clases de relajación, estiramientos y meditación. Para más información contactar con Gloria - 682442980	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Guitarra y Púa</b>	Actividad para aprender más técnicas para poder soltarte y tocar la guitarra perfectamente, se debe conocer solfeo para poder acudir a las clases y debe tener su propia guitarra, para más información consultar a Elías - 608674238	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro

Continuación CC VISTAMAR...

Lunes de 17:45 a 19:15 h	<b>Pintura Mayores</b>	Clases de pintura para mayores, gratuitas ya que vienen de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna, más información ponerse en contacto con Bienestar Social	Bienestar Social	
Viernes de 16:30 a 18:00 h	<b>Actividad física</b>	Actividad física para mayores, clases amenas, para más información ponerse en contacto con Bienestar Social	Bienestar Social	
Viernes de 21:30 a 20:30 h	<b>Manualidades</b>	Taller de Larga Duración que finaliza en julio para aprender o mejorar con las manualidades	Talleres de Ocio de Larga Duración	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna
10 de abril, de 16:00 a 18:00h.	<b>Taller de máscaras</b>	Realización de diversos diseños de máscaras en la que menores, de entre 4 a 12 años, podrán tener capacidad para desarrollar su creatividad y montar sus propios diseños. Inscripción en el centro	Participación Ciudadana del La Laguna	Consejo de centro
Jueves alternos hasta el 13 de julio de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de Mayores Conectados</b>	Apoyo psicológico y formación digital para nuestros mayores. Para más información tsocial1@ongbalanceworld.org	ONG Balance World	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

Teléfono: 922 65 65 44 / Correo electrónico: [cmeltranvia@gmail.com](mailto:cmeltranvia@gmail.com) / Horario habitual: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 horas. **Horario de Semana Santa: lunes 3, martes 4 y miércoles 5 de 08:00 a 20:00 horas por acuerdo del consejo de centro.**

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 10:00 a 11:30 y los viernes de 09:00 a 10:30 h	<b>Danzaterapia</b>	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 h	<b>Ocio para Mayores</b>	A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y juegos de mesa.	Comisión de Fiestas las Paz y la Unión	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 15:30 a 18:00 h	<b>Taller de pintura al Óleo</b>	Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores. Para más información acudir al centro durante el horario de la actividad para hablar directamente con la monitora.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00	<b>Taller de informática Básica y sus aplicaciones</b>	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se aprenderá a utilizar un ordenador y sus aplicaciones	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	<b>ChiKun - Taichi</b>	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Yoga</b>	El yoga es un grupo de prácticas o disciplinas físicas, mentales y espirituales que se originaron en la antigua India y tienen como objetivo controlar y aquietar la mente, reconociendo una conciencia-testigo desapegada que no ha sido tocada por la mente y el sufrimiento mundano.	Asociación G&R de Wing Tsun	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h	<b>Danzumba</b>	Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20 a 21 h	<b>Bachata</b>	Taller donde se enseñará a las personas interesadas el dominio del baile de Bachata	AM Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Martes 09:00 a 13:00, miércoles de 11:00 a 14:00 y jueves 09:00 a 12:00 h.	<b>Educación académica para adultos</b>	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922 82 50 70	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 h	<b>Entrenamiento Funcional</b>	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h	<b>Entrenamiento Funcional de bajo impacto</b>	Ejercicio de bajo impacto y yoga aptos para personas con dificultades físicas por sobrepeso, tercera edad y enfermedad ósea	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de folclore gomero</b>	Taller en el que se enseñará baile, toque de instrumentos y cante dentro del folclore tradicional gomero	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de memoria I</b>	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se trabajará en mantener activo el desarrollo cognitivo	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de pintura en tela</b>	Taller donde se enseñará las distintas técnicas de la pintura en tela	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h	<b>Iniciación a la informática I</b>	Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h	<b>Iniciación a la informática II</b>	Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00	<b>Taller de Bailes Urbanos Infantil</b>	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que los menores aprenderán técnicas dentro del Baile Urbano	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h	<b>Pilates 1</b>	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Agüere	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00	<b>Escuela de baile canario</b>	Se enseñará a bailar los distintos bailes canarios	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00	<b>Taller de lenguaje silbado</b>	Un lenguaje silbado es un sistema de comunicación mediante silbidos. Los lenguajes silbados no son lenguas en el sentido estricto de la palabra, sino códigos o conversiones de los fonemas de una lengua ya existente en silbidos con unos tonos, longitudes e intensidades determinadas.	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h	<b>Pilates 2</b>	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Agüere	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 h	<b>Entrenamiento Funcional Nivel Iniciación</b>	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Martes y jueves de 21:00 a 22:00 h	<b>Entrenamiento Funcional Nivel Medio</b>	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 h	<b>Yoga</b>	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Miércoles de 10:30 a 12:00 h	<b>ChiKun - Taichi</b>	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 h	<b>Yoga</b>	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 11:30 a 12:30	<b>Wing Tsun</b>	El wing chun, romanizado también como wing tsun/tsun o wing tsun, es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado al defensa personal creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 h	<b>Clases de baile canario</b>	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 21:30, viernes de 18:00 a 19:30 h	<b>Clases de Sevillanas</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 h	<b>Calado y Roseta Canarias I</b>	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 h	<b>Círculos de Lectura</b>	Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escriptoras que acuden invitados para presentar y compartir experiencias de sus publicaciones.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 12:00 a 14:00 h	<b>Calado y Roseta Canarias I I</b>	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30	<b>Taller de cocina saludable</b>	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se aprenderá artes culinarios relacionados con la cocina saludable	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00	<b>Chacaras y Tambores</b>	Taller en el que se enseñará a tocar las chacaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 10:00 a 12:00	<b>Taller de memoria II</b>	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se trabajará en mantener activo el desarrollo cognitivo	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 h	<b>Dibujo y pintura 1</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 h	<b>Dibujo y pintura 2</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de baile canario Infantil</b>	Taller donde se enseñará a los menores a bailar los tradicionales bailes canarios	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 19:30 a 21:30 h	<b>Ensayo del cuerpo de baile</b>	Se prepararán las actuaciones que hace la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayo de la Agrupación de Bailarines Herreños</b>	Ensayos de los bailes y toques del folclore herreño, para posteriores actuaciones a lo largo del año.	Agrupación de Bailarines Herreños en Tenerife	Consejo de Centro
Martes 11, de 16:00 a 18:00h Jueves 13, de 9 a 11 y 16 a 18h Martes 18, de 09:00 a 11:00h	<b>Formación "Nuevas sustancias de Consumo"</b>	Capacitación de las personas trabajadoras a fin de atender las necesidades del colectivo de jóvenes usuarios de la Fundación.	Fundación Canarias de Juventud IDEO	



Continuación CC EL TRANVÍA...

Miércoles 12, de 10:00 a 11:00 h.	<b>Convivencia del Proyecto "Formando espacios conciliadores"</b>	Formación presencial para familias en situación de vulnerabilidad o en riesgo de exclusión social. Con el objetivo de formar, analizar y reflexionar sobre tiempos, cuidados, conciliación, coparentalidad y corresponsabilidad, así como de promoción del autocuidado para el empoderamiento.	Asociación CREATIVA	
Martes 18, de 10:00 a 13:00 h.	<b>Taller de inglés</b>	Formación para el usuariado habitual de la asociación.	Asoc. Salud Mental ATELSAM	
Martes 18, de 18:00 a 20:00 h.	<b>El Científico Chiflado</b>	Actividad de la Loca Academia de las Ciencias, tiene por objetivo despertar la curiosidad y la imaginación de los niños, a través de la creación de experiencias divertidas con una fuerte base educativa, en las cuales, jugando, comprenderán la importancia de las ciencias y su efecto real en el mundo que nos rodea.	Participación Ciudadana La Laguna	
Todos los lunes alternando las semanas una de mañana de 10:00 a 12:00 y la siguiente de tarde de 16:00 a 18:00 h	<b>"Servicio apoyo psicosocial comunitario"-Sesiones Grupales</b>	Sesiones de grupo " Servicio apoyo psicosocial comunitario".	Cruz Roja Española	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 16:00 a 20:00 h	<b>Actividades Extraescolares para niños/niñas</b>	El proyecto DIVIERTE-T está destinado a las familias para apoyar a las familias y el respiro familiar	A. AFAMCA Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de 11:30 a 12:30 h	<b>Actividad Deportiva</b>	El proyecto EMPODERA-T consiste en diversas actividades deportivas, destinadas a personas en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión social. Se trata de un apoyo a los procesos de inclusión social desde el empoderamiento de hombres y mujeres a través del deporte y la actividad física, con el objetivo de conseguir que tengan mayor autonomía y autoestima y esta les ayude y garantice mejoras en su vida.	Asociación Compartiendo Metas	Consejo de Centro
Miércoles 5 y 19 de 08:15 a 15:00 h	<b>Proyecto Mujer-es</b>	Grupo de apoyo mutuo. Detección, prevención e intervención psicológica a mujeres víctimas de violencia de género o que estén en riesgo de padecerla, con diagnóstico de salud mental.	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro
Todos los días a partir del 10 de abril y hasta el 28 del mismo mes 08:15 a 14:00 h	<b>Formación Proyecto Rumbo Grupo 1</b>	Dirigida a personas desempleadas de la zona metropolitana como orientadores/as laborales y prospectores/prospectoras de empleo destinado a personas desempleadas de difícil inserción (personas jóvenes sin experiencia laboral, previa, personas mayores de 45 años, mujeres víctimas de violencia de género, inmigrantes extracomunitarios, personas con certificado de discapacidad u otros supuestos de personas en exclusión social.	Asociación Actúa	Consejo de Centro
Todos los días a partir del 10 de abril y hasta el 28 del mismo mes 08:15 a 14:00 h	<b>Formación Proyecto Rumbo Grupo 2</b>	Dirigida a personas desempleadas de la zona metropolitana como orientadores/as laborales y prospectores/prospectoras de empleo destinado a personas desempleadas de difícil inserción (personas jóvenes sin experiencia laboral, previa, personas mayores de 45 años, mujeres víctimas de violencia de género, inmigrantes extracomunitarios, personas con certificado de discapacidad u otros supuestos de personas en exclusión social.	Asociación Actúa	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de 09:00 a 15:00 horas	<b>Proyecto Integra 2023</b>	Atenciones individuales, dirigidas a personas y familias del municipio de San Cristóbal de La Laguna, perceptoras y ex perceptoras de la PCI, derivadas de los Servicios Sociales del mencionado municipio. El objetivo del proyecto es mejorar la normalización social, personal y educativa de la población beneficiaria y reducir los efectos psicosociales asociados a los procesos de exclusión de esta población	Asociación Rayuela	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Jueves 13 y 27 de 16:00 a 17:00 h	<b>Intervención psicoeducativa</b>	Intervención psicoeducativa con menor residente en la zona	Asociación Solidaria Mundo Nuevo	Consejo de Centro
Jueves 13 y 27 de 10:00 a 13:00 h	<b>Taller de inglés</b>	Taller de inglés dirigido a usuarias/os de Salud Mental ATELSAM	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro
Miércoles 19, 17:30 a 19:00 h	<b>Taller "Proyecto Canguro"</b>	Talleres con las familias beneficiarias del proyecto Canguro, recursos para la conciliación laboral y familiar de familias monoparentales.	Asoc. de reinserción social de Menores Anchieta	Consejo de Centro
Jueves 20 de 16:00 a 21:00 h	<b>Concierto y conferencia Flamenco Gospel.</b>	Concierto Flamenco Gospel y posterior conferencia sobre el género musical. Actividad dirigida a toda persona interesada en la temática Flamenco GOSPEL.	Asociación Socio Cultural Gitana Karipen	Consejo de Centro
Jueves 20 de 16:30 a 19:00 horas	<b>Charla - Taller</b>	Talleres y charlas dirigidas a personas afectadas de fibromialgia y fatiga crónica, con el objetivo de trabajar la concentración, la autoestima, la relajación y la memoria. Para inscripción y más información 922 211 134	Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica AFITEN	Consejo de Centro
Jueves 20 de 09:30 a 12:00 h	<b>Actividad de empoderamiento</b>	Taller dirigido a usuarios de ATELSAM y sus familiares	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro
Viernes 21 de 18:00 a 22:00 h	<b>Presentación de libro</b>	Acto de presentación de libro para celebrar el día del libro	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Sábado 22 de 09:00 a 14:00 h	<b>Charla motivacional</b>	Esta actividad va dirigida a todas aquellas personas interesadas en su desarrollo personal	Asociación Socio Cultural Gitana Karipen	Consejo de Centro
Del 25 al 30 en horario de 08:00 a 22:00 h	<b>Exposición Itinerante "Geneto, arte e Historia"</b>	Exposición que recorrerá diversos Centros Ciudadanos de La Laguna, mostrando la arquitectura e historia de Geneto, con charlas y maquetas de las casas más emblemáticas de la zona.	Asoc. A. C. San Borondón Asociación Belenistas y Cultural el Castrejón	Consejo de Centro
Jueves 27 de 19:00 a 20:30 h	<b>Actuación</b>	Actuación del Coro del CEPA San Cristóbal en el marco de la convocatoria "musiqueando" 2023	CEPA San Cristóbal	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922 62 64 08 / Correo electrónico: [ccsanjeronimo@gmail.com](mailto:ccsanjeronimo@gmail.com) / Horario habitual: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas. / Cierres: festivos 6 y 7 de abril.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y viernes de 16:00 a 17:00 h (Durante todo el año).	<b>Yoga Solar</b>	Impartidas por el profesor Raúl Villar. <i>Relajación / Meditación / alma mental / Equilibrio físico y emocional / Fortalecimiento de los huesos / Purificación de los canales energéticos / Cuidado de nuestro sistema inmunitario.</i> Para más información e inscripción contacte directamente con el profesor al teléfono: 640 66 25 87 (Raúl).	A.VV. San Jerónimo de Taco y Ministerio de Justicia	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:30 h (a lo largo de todo el año)	<b>Confección y Tuning de Vestuario</b>	Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir. Para más información contacte directamente con la tallerista al teléfono 696 530 275 (Pilar)	A.VV S Jerónimo de Taco y Ministerio de Justicia	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 20:00 h (Durante todo el año).	<b>Clases de Guitarra</b>	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra. Para más información e inscripción contactar con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)	Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro
Semanas alternas en horario de mañana y tarde: Lunes y miércoles de 12 a 14 o de 16 a 18 (A lo largo de todo el año)	<b>"Proyecto de la A a la Z"</b>	Se prestará atención individualizada aquellas personas que necesitan acompañamiento para llevar a cabo gestiones con Administraciones Públicas y/o Privadas, además de asesoramiento, derivación y seguimiento por parte de Trabajadoras Sociales. La atención se llevará a cabo con Cita Previa contactando al e-mail: <a href="mailto:contigo2022.info@gmail.com">contigo2022.info@gmail.com</a>	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro y Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna.

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Miércoles de 18:30 a 20:00 (Curso escolar 2022-2023)	<b>Tutorizaciones de la ESO</b>	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria	Radio ECCA	Participación Ciudadana La Laguna
Jueves de 17:00 a 18:00 h hasta a junio de 2023	<b>Metafísica</b>	Se trata de una actividad totalmente gratuita y abierta a todas las personas que quieran asistir. Se imparte una hora en semana, empezando con una corta meditación y abordando todos y cada uno de los temas de la programación con el fin de dar a conocer y/o llevar a cabo una ampliación de conceptos que se desarrollan en metafísica. <i>Meditación inicial / ¿Qué es la Metafísica? / Ley de Mentalismo / Las 7 Leyes Universales / La llama violeta y su uso.</i> Para más información o inscripción llame o envíe un WhatsApp al número 639227218	Sandra Morales Correa (Orientadora Laboral y Docente FPE, Experta en Metafísica)	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 9:00 a 10:00 h. (De octubre 2022 a junio 2023)	<b>Taller de Ocio Municipal de Acondicionamiento Físico.</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción en la lista de reserva llamar al teléfono 922 626 408 o acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo (C/ Dona nº 20, Taco)	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:30 h. (De octubre de 2022 a junio 2023)	<b>Taller de Ocio Municipal de Informática.</b>	Trabajar en la competencia digital del alumnado, iniciándose a la informática y a las aplicaciones básicas del ordenador. Disponible para personas mayores de edad. El aforo está completo y no se admiten nuevas inscripciones en la lista de reserva.	Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna.	Consejo de Centro
Jueves de 16 a 18 h, grupo I y de 18 a 20 grupo II. (octubre de 2022 a junio de 2023)	<b>Taller de Ocio Municipal de Memoria Sana.</b>	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción en la lista de reserva llamar al teléfono 922 626 408 o acuda al Centro Ciud. San Jerónimo (C/ Dona nº 20, Taco)	Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna.	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h. (De octubre de 2022 a junio de 2023)	<b>Taller de Ocio Municipal de Cocina.</b>	Elaboración de recetas fáciles y prácticas de comida saludable. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción llamar al teléfono 922 626 408 o acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo (C/ Dona nº 20, Taco)	Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna.	Consejo de Centro
Viernes 21 de abril de 18:30 a 21:30 h	<b>Reunión</b>	Se llevará a cabo una reunión de la Comunidad de vecinos y vecinas.	Comunidad de Adjudicatarios/as de las 202 viviendas. La Manzana 4.8 El Sobradillo.	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

Teléfono: 922 62 42 76 / Correo electrónico: [ccsanmatiasl@gmail.com](mailto:ccsanmatiasl@gmail.com) / Horario: Lunes, miércoles y jueves de 14:30 a 22:00 horas; martes y viernes de 8:15 a 15:45 horas. / Cierres: festivos 6 y 7 de abril

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y jueves de 16:30 a 18:30	<b>Clases para niños/as del Instituto Bahá'í</b>	Clases de refuerzo y apoyo escolar. inscripción en el tfno. 675.333.564	Comunidad Bahá'í de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:30	<b>Pintura</b>	Taller de pintura. Actividad manual. Inscripción en el tfno. 697.348.989	Asoc. De Mujeres Libergara	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MATÍAS II...

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00	<b>Taekwondo</b>	Arte marcial dirigida a niños/as entre 3 y 13 años. Inscripción en el tfno. 603.506.805	Club Deportivo TKM La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00	<b>Taller de Cestería</b>	Taller sobre cestería canaria. Dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tfno. 659.155.336	Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Martes y viernes de 11:00 a 12:00 horas	<b>Zumba</b>	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada. Inscripciones en el tfno. 678.022.783	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes miércoles y jueves de 20:45 a 21:45	<b>Zumba</b>	Actividad física y deportiva dirigida a cualquier persona. Inscripción en el 659.155.336	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00	<b>Taller de Fofuchas y Manualidades</b>	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tfno. 611.256.862	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Jueves 18:30 a 20:30 y martes y/o viernes de 9:30 a 11:30	<b>Taller Confección Vestimenta Tradiciona</b>	Taller donde crean y perfeccionan vestimentas típicas canarias. Inscripciones en el tfno. 666.270.472	Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Martes y viernes de 9:00 a 10:00 horas	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Taller Entrenamiento Funcional. Se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano. Para inscribirse, llamar al 608.20.69.02	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Martes y viernes de 10:30 a 11:30 horas	<b>Pilates (mañana)</b>	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para inscribirse, llamar al 608.20.69.02	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17 a 18	<b>Taller de Pilates (tarde)</b>	Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el WhatsApp 690.054.286	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves 20:30 a 21:30	<b>Pilates (noche)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tfno. 659.531.793	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 20:30	<b>Bachata estilo chicas</b>	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tfno. 636.278.477	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 21:30	<b>Bailes Latinos</b>	Taller de Bailes Latinos. Inscripción en el tfno. 636.278.477	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20 a 21	<b>Wing Tsum</b>	Taller de Wing Tsum. Arte marcial. Actividad deportiva. Inscripción en el tfno. 609.711.848	Asoc. G & R Wing Tsum	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:30 a 20 h	<b>Bujinkan Ninjutsu</b>	Taller del arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Para inscribirse contactar en el tfno. 647.428.634	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00	<b>La Escuelita</b>	Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tfno. 922.624.276	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 19:00 a 20:30 horas	<b>Gimnasia Acrobática y Danza</b>	Actividad grupal destinada al público infantil/juvenil en la que se pondrá en práctica el baile, la flexibilidad, el entrenamiento de fuerza y las acrobacias sin importar el nivel que se tenga. Inscripción en el tfno. 603577990 / 608206902 o en <a href="mailto:leutf@hotmail.com">leutf@hotmail.com</a>	Club Deportivo Dollsquad	Consejo de Centro
25 de abril, 17:00h	<b>Taller "El Científico Chiflado"</b>	Actividad dirigida al público infantil que puede acudir acompañado de sus padres que pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños haciendo hincapié en el papel de la mujer en la ciencia. No necesaria inscripción.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

Teléfono: 922 61 75 27 / Correo electrónico: [ccperezsotocardonal@gmail.com](mailto:ccperezsotocardonal@gmail.com) / Horario habitual: De 9:00 a 22:00 horas. / Cierres: festivos 6 y 7 de abril

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los viernes de 18:00 a 19:00 h.	<b>Capoeira infantil</b>	Clases de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, arte marcial y música. Información e inscripciones: 646 547 832	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro

Continuación CC PÉREZ SOTO....

Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h.	<b>Capoeira para adultos</b>	Clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danzas. Información e inscripción: 646 547 832	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes y viernes de 19:15 a 20:15 h.	<b>Zumba</b>	Clases de zumba. Disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile. Información e inscripciones: 677 785 700	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves 10:30 a 11:30 h. y 17 a 18:30 h	<b>Pilates suelo</b>	Clases de pilates de suelo; disciplina que permite la tonificación y activación corporal. Información e inscripciones: 616 178 877	A.V.V. Finca Pachó	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h. Todos los martes, jueves y viernes de 9:15 a 10:15 h.	<b>Salsation</b>	Clases de Salsation: disciplina que fusiona el baile y el ejercicio con el objetivo, mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662 555 143	Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 h.	<b>Teatro</b>	Clases de teatro para niños y adolescentes de entre 6 y 17 años. Más información e inscripciones <a href="mailto:infacam2@familiascanarias.com">infacam2@familiascanarias.com</a> o 622 826 993.	Centro de la Familia	Cabildo de Tenerife
Todos los miércoles de 16:00 a 17:30 h.	<b>Taller de Ocio Municipal de Apoyo Escolar para primaria.</b>	Clases de apoyo escolar infantil. Información e inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro
Todos los viernes de 18:30 a 20:30 h.	<b>Taller de Ocio Municipal de Bordados</b>	Clases para el aprendizaje de diferentes técnicas de bordados. Información e inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro
Todos los jueves de 16:00 a 18:00 h.	<b>Taller de Ocio Municipal de Informática</b>	Clases para el aprendizaje de informática a nivel usuario básico. Inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro
Todos los lunes de 16:00 a 17:30 h	<b>Pintura al Óleo</b>	Clases de pintura al óleo para personas mayores. Más información en el centro ciudadano 922 61 75 27	Bienestar Social de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los martes de 17:00 a 18:30 h.	<b>Fotografía</b>	Clases de fotografía para personas mayores. Más información en el centro ciudadano, 922 61 75 27	Bienestar Social de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:30 a 20:00 h.	<b>Yoga</b>	Clases de yoga para personas mayores. Más información en el centro ciudadano o 922 61 75 27	Bienestar Social de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los miércoles 19:30 h	<b>Tutorías de Radio ECCA</b>	Tutorías impartidas al alumnado que cursa titulaciones oficiales a través de Radio ECCA	Radio ECCA	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00h.	<b>Tai- Chi</b>	Clases de Tai- Chi. Arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información y matrícula acudir en el horario de la actividad.	A.V.V. Finca Pachó	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:00 a 18:00h.	<b>Taller de Ocio Municipal de Patchwork</b>	Clases para el aprendizaje de diferentes técnicas y diseños de patchwork. Información e inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 17:00 a 20:00 h.	<b>Manualidades para mayores</b>	Grupo de personas mayores que se reúnen para realizar actividades manuales. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de centro
Todos los jueves de 20:00 a 22:00 h.	<b>Bailes Latinos</b>	Clases y ensayos de bailes latinos, de diferentes niveles, de básico a intermedio. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Asociación Cultural Fanny Mújica	Consejo de Centro
Todos los jueves de 16:00 a 18:00 h.	<b>Clases de Bordados Palmeros</b>	Aprendizaje de distintas técnicas de bordados, centrándose específicamente en el Bordado Palmero. Para más información y matrícula acudir en el horario de la actividad.	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 h.	<b>Taller de Ocio Municipal de Acondicionamiento Físico.</b>	Diferentes tipos de ejercicios para mejorar el rendimiento físico. Información e inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro.
Todos los lunes de 19 a 20 h.	<b>Metafísica</b>	Clases de metafísica. Para más información 640 281 041 Carmen Díaz	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Miércoles 12 y lunes 24 de 9:00 a 13:30 h	<b>Formación Agricultura</b>	Formación de Agricultura	Asociación Ataretaco	Consejo de Centro
Lunes a Viernes del 17 al 28 de abril, de 9:00 a 14:00 H	<b>Formación para el Empleo</b>	Talleres de competencias básicas y transversales para el empleo. Estos talleres consisten en reforzar habilidades, destrezas y competencias que les permiten conseguir y mantener un empleo. Se imparte una parte teórica y una parte práctica, la parte práctica es la que más peso tiene en estos talleres.	Fundación Don Bosco	Consejo de Centro
Jueves 27 de abril de 10:00h a 12:00 h	<b>Taller de Empleo</b>	Taller de emigración, retorno y taller de empleo. Estos talleres están subvencionados por el Gobierno de Canarias y el Cabildo de Tenerife.	UERCA (Asoc. Regional Unión de Emigrantes Retornados Canarias)	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN LUÍS GONZAGA

Abren los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de Ocio Vestimenta Tradicional</b>	Se aprenderá sobre las labores de elaboración de trajes tradicionales canarios y las diferencias que hay entre ellos, conectando, de esta manera, con nuestra cultura canaria. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía Participación Ciudadana	
Miércoles de 16:30 a 18:30 horas	<b>Taller de ocio Bailoterapia</b>	Técnica que consiste en ejercitarse mientras se baila con, por ejemplo, ritmos latinos. Esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje al ritmo de la música y que se pueda compartir, disfrutar, liberar estrés y relajarse. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía Participación Ciudadana	
Jueves 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller de ocio Teatro</b>	Se enseñan distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía Participación Ciudadana	
Miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Taller de costura</b>	Taller de costura donde se les enseñarán cómo coser, cortar y todo lo relacionado con esta técnica.	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Taller de manualidades</b>	Taller de manualidades donde se harán diferentes trabajos	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 18 a 20	<b>Ensayo A.F. Fayna</b>	Ensayo de la A.F. Fayna	Agrup. Folclórica Fayna	Consejo de Centro
Jueves a las 17:30 horas	<b>Musicoterapia para personas mayores</b>	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes a las 16:00 horas	<b>Gimnasia para personas mayores</b>	Taller dirigido a personas mayores, donde se trabajará todas las partes del cuerpo con distintas modalidades de ejercicio.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes 17:30 a 18:30 horas	<b>"Aula de Cultura para Centros de Mayores"</b>	Clases de alfabetización general para personas adultas que no terminaron o no accedieron a la Educación Primaria o para todas aquellas personas mayores que quieran ampliar sus conocimientos culturales.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

Abren los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y sábados de 16:00 a 20:00	<b>Actividades formativas</b>	Se realizan diferentes actividades dentro el proyecto "241 Miradas"	Proyecto socioeducativo itinerante Furgoneta Fantástica	Comisión Promotora
Jueves de 16:00 a 20:00	<b>Clases de adultos</b>	Curso académico 2022-2023, donde se impartirán clases para adultos en las Unidades de Actuación de Personas Adultas.	CEPA Comarca Nordeste	Comisión Promotora
Lunes 15:30 a 17:30 horas	<b>Taller de ocio- Manualidades</b>	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. También disponible para menores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de Folclore Instrumental</b>	Iniciación en la guitarra española a través de la música folklórica de las islas. Disponible para todas las edades (personas menores de edad acompañadas) Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Viernes 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller de ocio-Yoga</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora

## CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

Abren los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 19:30 a 21:30	<b>Ensayo de la Parranda</b>	Ensayo de la parranda	Parranda Cuevas de Lino	
Miércoles de 16:00 a 20:00 horas	<b>Clases de adultos</b>	Curso académico 2022 - 2023, donde se impartirán clases para adultos en las unidades de Actuación de Personas Adultas.	CEPA Comarca Nordeste	
Jueves 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller de Ocio-Teatro</b>	Distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Viernes 17:00 a 19:00 horas	<b>Taller de Ocio -Vestimenta Tradicional</b>	Se aprenderá sobre las labores de elaboración de trajes tradicionales canarios y las diferencias que hay entre ellos, conectando, de esta manera, con nuestra cultura canaria. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## CENTRO CIUDADANO GUAMASA

Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 22:00 y domingos de 17:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00	<b>Ensayo de la Danza</b>	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	

# ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS LA LAGUNA – ABRIL 2023 - <https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Continuación CC GUAMASA...

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 Y martes de 20 a 21:30	<b>Ensayo de la A.F. Leopoldo Morales</b>	Ensayo de la parte instrumental y del cuerpo de baile	A.F. Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Miércoles 21:00 a 22:00	<b>Ensayo Parranda Entreamigos</b>	Ensayo de la parte instrumental	Parranda Entreamigos	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 20:00	<b>Clases de Bordados</b>	Actividad donde se aprende el arte de bordar	C.D. Guamasa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 22:00	<b>Baile</b>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	As. Comisión de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00	<b>Baile</b>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo	Club de Mayores Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Lunes y viernes 17:00 a 19:00	<b>Baile Urbano</b>	Clases de baile urbano para jóvenes, donde conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de Canto</b>	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio-Apoyo Escolar</b>	Complementar y ayudar en las tareas escolares infantiles de primaria, para resolver dudas o reforzar conocimientos. Disponible para edades comprendidas entre los 6 y 11 años (cursando primaria). Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 h	<b>Taller de Ocio- Teatro</b>	Distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 h	<b>Taller de ocio -Patchwork</b>	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 21:00 h	<b>Taller de ocio - Pintura</b>	Distintas técnicas de pintura en caballete para poder fortalecer tu capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento o estimular la creatividad y la expresión artística. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 h	<b>Taller de ocio- Bailoterapia</b>	Técnica que consiste en ejercitarse mientras se baila con, por ejemplo, ritmos latinos. Esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje al ritmo de la música y que se pueda compartir, disfrutar, liberar estrés y relajarse. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:00 h	<b>Actividad Física para personas mayores</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se trabajará la estimulación cognitiva	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes a las 16:00 a 17:30 h	<b>Cocina Saludable</b>	Actividad para personas mayores donde se enseñarán recetas de comida saludable.	Bienestar Social	Consejo de Centro



## CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

Horario: lunes de 18:00 a 20:00 horas, martes a domingo de 17:00 a 22:30 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00	<b>Clases de Gimnasia de Mantenimiento</b>	Actividad para un acondicionamiento físico general trabajando elementos de coordinación, movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto.	A.VV. Valle Jiménez	
Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 h	<b>Clases de Guitarra</b>	Clases para aprender a tocar la guitarra.	A.VV. Valle Jiménez	
Martes a sábado de 17 a 22:30	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Valle Jiménez	
martes y viernes de 18 a 20 h	<b>Ensayo de grupo de música</b>	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	
Martes de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio-Relajación</b>	Proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo, para así poder conectar con uno mismo/a y poder salir del ajeteo del día a día, para personas mayores de edad. Información e inscripción en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio- Memoria Sana</b>	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
jueves de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio-Yoga</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## CENTRO CIUDADANO GUAJARA

Abre cuando hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	<b>Clases de Piloterapia</b>	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes 18:30 a 20:30	<b>Clases de Chi kung</b>	Chi kung. Es una técnica que comprende la mente, respiración y ejercicio físico. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 h	<b>Clases de Wing Tzun</b>	Arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 h	<b>Taller de Ocio- Yoga</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 h	<b>Taller de ocio- Folclore Instrumental</b>	Iniciación en la guitarra española a través de la música folklórica de las islas. Disponible para todas las edades (personas menores de edad acompañadas) Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de Ocio- Teatro</b>	Distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

Continuación CC GUAJARA...

20 de abril, 17:00 a 20:00 h	<b>Taller de primeros auxilios básicos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responsabilidades legales</li> <li>2. Conducta PAS</li> <li>3. Soporte vital básico</li> <li>4. Reanimación cardiopulmonar</li> <li>5. Cómo actuar ante: atragantamiento, convulsiones, lipotimias, heridas y hemorragias, traumatismos, golpe de calor y quemaduras.</li> </ol> <p>Dirigido a dotar al alumnado de los conocimientos, habilidades, destrezas y autoprotección necesaria, para actuar en auxilio de personas como primeros intervinientes. Taller gratuito. Modalidad presencial. Inscripción en la página web <a href="http://www.canariasvital.com">www.canariasvital.com</a> Telf. contacto/ información 622 73 18 19</p>	Asociación Canarias Vital	Consejo de Centro
------------------------------	--	--	---------------------------	-------------------

## CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

Horario: De lunes a viernes de 17:00 a 23:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 20:00 a 21:00 h	<b>Ensayos Danza</b>	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Los Viejos Las Mercedes	
Martes y jueves 20 a 23 h	<b>Ensayo Coro</b>	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	
Jueves 17:00 a 18:30 h	<b>Ensayo Parranda</b>	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Taller de ocio Acondicionamiento Físico</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Bordados</b>	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Cestería Ecológica</b>	Se aprenderá a elaborar diferentes elementos decorativos a partir de materiales reciclados. El papel es un material ligero, flexible y maleable que permite realizar una gran diversidad de objetos. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de ocio- Manualidades</b>	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

Continuación CC LOS ANDENES...

Jueves 16:00 a 18:00 horas	<b>Clases de Bordados</b>	Actividad donde se aprende el arte de bordar	A.VV. San Martín de Porres	
Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas	<b>Ensayo A.F.</b>	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	
Miércoles 16:00 a 18:00 y Viernes 17:00 a 20:00 horas	<b>Escuela de la A.F. Achamán</b>	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.	Escuela A.F. Achamán	
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Lunes de 18:15 a 19:30	<b>Zumba</b>	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada.	A.VV. San Martín de Porres	
Miércoles de 18:00 a 21:00	<b>Baile Típico</b>	Clases de Baile típico, donde se aprenderán los diferentes bailes juntos con sus pasos.	A.VV. S Martín de Porres	
Viernes a las 17:45 horas	<b>Gimnasia para personas mayores</b>	Taller dirigido a personas mayores, donde se trabajará todas las partes del cuerpo con distintas modalidades de ejercicio.	Concejalía de Bienestar Social	
Martes a las 16:30 horas	<b>Actividad Física para personas mayores</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se trabajará la estimulación cognitiva	Concejalía de Bienestar Social	

## CENTRO CIUDADANO EL PILAR – LAS TORRES

Horario: de lunes a viernes de 17:00 a 22:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:30 a 18:30	<b>Clases de pintura</b>	Se imparten clases de Pintura	Amas de Casa	
Lunes a viernes de 18:00 a 21:00 horas	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Larpi	
Sábado de 10:00 a 12:00 horas	<b>Curso de Teatro</b>	Técnicas de teatro para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro. Para más información contactar con Teatro Apeiron 659 512 289 / 607 515 528	Teatro Apeiron	
Jueves de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayo A.F. Parranderos y Punto</b>	Ensayo Agrupación Folklorica	A.F. Parranderos y Puntos	
Martes de 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller de ocio Patchwork</b>	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes y miércoles 18:00 a 19:00 horas	<b>Taller de ocio Acondicionamiento Físico</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

Horario: de lunes a sábado de 16:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	<b>Pilates</b>	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 17:45 a 18:45 h	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Clases donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Viernes de 19:00 a 20:00 h	<b>Escuela infantil Folclore</b>	Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 h	<b>Escuela de Folclore Instrumental</b>	Escuela de Folclore Instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
miércoles de 19:30 a 21:30 h	<b>Clases de Danza Africana</b>	Clases de Baile de la modalidad de danza Africana, para más información acudir al centro en el horario indicado	Danza Africana	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 22:00 h	<b>Taller de Canto</b>	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes 16:00 a 17:30 h	<b>Yoga para personas mayores</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 17:45 a 18:15 h	<b>Pintura para personas mayores</b>	Actividad con la que se aprenderán distintas técnicas para estimular la creatividad y expresión artística.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de cestería Ecológica</b>	El papel es un material ligero, flexible y maleable que permite realizar una gran diversidad de objetos. Aprende a elaborar diferentes elementos decorativos a partir de materiales reciclados. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Infomática</b>	Trabajar en la competencia digital del alumnado, iniciándose a la informática y a las aplicaciones básicas del ordenador. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Patchwrok</b>	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 22:00 h	<b>Taller de Baile de Salón</b>	Taller donde se aprenderán diversos pasos de los diferentes tipos de baile de salón.	Consejo de Centro	
17 al 24 de abril de 16:00 a 20:00 h. De Lunes a sábado	<b>Exposición "Geneto, arte e historia"</b>	Esta exposición estará compuesta por 22 maquetas de casas históricas de Geneto, que dan muestra de la riqueza de la arquitectura popular de este camino. En las mismas, se aprecian características propias de gran valor arquitectónico, sobresaliendo la elaboración de tejados y de elementos de carpintería. Algunos inmuebles de los que se expone su correspondiente maqueta han desaparecido o se encuentran en estado de ruina. De los que aún se conservan, se presentan estos con detalles y complementos que configuran el espacio y uso donde se sitúan.	Participación de La Laguna, A.C. San Borondón y Asoc. Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro

Continuación CC SAN BARTOLOMÉ DE GENETO...

20 de abril, 17:30h.	<b>Taller “Científico Chiflado”</b>	A través de esta actividad se pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños. Pueden participar padres/madres e hijos/as en la actividad. El espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria. No es necesario inscripción.	Participación Ciudadana de La Laguna.	Consejo de Centro
----------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------

## CENTRO CIUDADANO JARDINA

Horario: De lunes a domingo de 17:00 a 23:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio Bordado</b>	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes de 18:15 a 20:15 h	<b>Taller de ocio Manualidades</b>	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Miércoles de 19:30 a 21:30 h	<b>Taller de Bailes Latinos</b>	Bailes latinos tales como bachata, merengue, etc. Es una práctica relajante mental y físicamente, busca la diversión y la intención es bailar con confianza y de forma relajada. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Martes de 19:00 a 21:00 h	<b>Taller de Canto</b>	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 h	<b>Ensayo cuerpo de baile</b>	Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Jueves de 21:00 a 23:00 h	<b>Ensayo parranda</b>	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Lunes de 17:00 a 21:00 h	<b>Ensayos del Grupo A Piacere</b>	Orquesta de cuerda pulsada, tiene sus ensayos en este centro ciudadano	Grupo A Piacere	
Jueves de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de ocio Sevillanas</b>	Iniciación en los pasos del baile de sevillanas, con esta disciplina se consigue además una buena recolocación postural y pasar un buen rato aprendiendo de la cultura popular. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Viernes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Ocio de Memoria Sana</b>	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

Continuación CC SAN LÁZARO...

Miércoles de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Ocio de Yoga</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana
Martes a las 16:00 h	<b>Cocina Saludable</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se enseñarán recetas de comida saludable.	Bienestar Social
Jueves a las 16:00 h	<b>Musicoterapia para personas mayores</b>	La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social

## CENTRO CIUDADANO CAMINO DEL TORNERO

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio Baile Folklórico</b>	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Bordado</b>	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio Acondicionamiento Físico</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## CENTRO CIUDADANO BRONCO – LOMO LARGO

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Calados</b>	El Calado Canario, es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía Canaria, pero en los talleres irás conociendo y aprendiendo poco a poco. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	
Miércoles de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio Manualidades</b>	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Ocio Yoga</b>	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## ESPACIO POLIVALENTE BAJAMAR

Correo electrónico: [ccbajamar@gmail.com](mailto:ccbajamar@gmail.com) / Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayos de la A.F. Isogue</b>	Ensayos de la parte instrumental	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h, y jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Ensayos</b>	Ensayos del Grupo Primavera	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h	<b>Zumbayor</b>	Clases de Zumbayor Estático	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 h	<b>Bailes de Swing</b>	Clases de Swing	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Canto</b>	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera inscripciones en el centro.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 h	<b>Diafredo</b>	Clases de Diafredo (Actividad Física)	As. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 11:00 a 12:30 h	<b>Canto Grupal</b>	Clases de Canto	As. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio Folklore Instrumental</b>	Iniciación en la guitarra española a través de la música folklórica de las islas. Disponible para todas las edades (personas menores de edad acompañadas) Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de ocio- Manualidades</b>	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio -Memoria</b>	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

Continuación CC BAJAMAR...

Lunes de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio -Costura Creativa</b>	Taller de costura creativa, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales, que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 17:45 a 18:45 h	<b>Actividad física</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 18:30 h	<b>Radio ECCA</b>	Radio ECCA dirigida a personas mayores donde se harán diversas actividades.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 20:30 a 22:30 h., y sábados de 10:30 a 13:00 h.	<b>Ensayos del Coro de Góspel</b>	Ensayos de voces	Coro Góspel "Shine Voices"	Consejo de Centro
Mares y jueves de 10:30 a 12 h	<b>Ensayos de Puro Teatro</b>	Ensayos de Puro Teatro	Puro Teatro	Consejo de Centro
Martes, miércoles y viernes de 18:00 a 20:30 h., sábados de 16:00 a 18:00 h. y domingos de 10:00 a 12:00 h.	<b>Ajedrez</b>	Juegos de Ajedrez Federado	Ajedrez	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 20:30 a 22:30 h	<b>Ensayos</b>	Ensayos instrumentales A.F. Adelantados de Agure	A.F. Adelantados de Agure	Consejos de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 h	<b>Manualidades</b>	Se reúnen para realizar diversos tipos de manualidades	Asociación Ntra. Sra. de Fátima	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Calados</b>	Taller de calados, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Pintura</b>	Taller de pintura, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio Folclore Instrumental</b>	Taller de Folclore instrumental, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 16:30 a 17:30 h	<b>Taller de ocio Acondicionamiento Físico</b>	Taller de acondicionamiento físico, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro



## CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

Horario: De lunes a sábados de 16:30 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 18:00 a 21:00 h, y sábados de 18:00 a 20:00 h	<b>Tiro con arco</b>	Tiro con arco del Club de Arqueros El Centenero	Club de Arqueros El Centenero	Comisión Promotora
Martes y jueves de 21 a 23 h	<b>Ensayos A.F. Verode</b>	Ensayos instrumentales A.F. Verode	A.F. Verode	Comisión Promotora
Martes y jueves 17:30 a 18:30	<b>Zumba</b>	Clases de Zumba	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
Viernes de 17:00 a 18:00 h	<b>Bailoterapia</b>	Clases de Bailoterapia	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Yoga</b>	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora

## CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves, 19:00 a 20:00h	<b>Zumba</b>	Clases de Zumba	A.VV. El Coromoto	
Lunes y miércoles de 18:30 a 20h	<b>Yoga</b>	Clases de Yoga	A.VV. El Coromoto	
De lunes a viernes de 16 a 20h	<b>Juegos de mesa</b>	Juegos de mesa	A.VV. El Coromoto	
Viernes de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de ocio Manualidades</b>	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

Horario: De lunes a viernes de 16:30 a 20:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Bordado</b>	Clases de bordado	As. Mujeres de Lourdes	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16 a 20 h	<b>Atención Ciudadana</b>	La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Bordado</b>	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 20:00 h	<b>Actividad física</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 17:45 a 19:00 h	<b>Estimulación Cognitiva</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 18:00	<b>Clases de Canto</b>	Se imparten clases de cantos para todas aquellas personas que deseen participar.	As. Juvenil AJUVE	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

Horario: De lunes a sábados de 17:00 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y viernes de 20 a 22 h	<b>Ensayos A.F. Santa Ana</b>	Ensayos instrumentales A.F. Santa Ana	A.F. Santa Ana	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 16 a 21h	<b>Tarde de Juegos</b>	Juegos de mesa	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 17:30 h	<b>Actividad física</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 h	<b>Musicoterapia para personas mayores</b>	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio Yoga</b>	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, miércoles y viernes de 21:00 a 19:00 h	<b>Karate y Gimnasia de Mantenimiento</b>	Clases de Karate y Gimnasia	Grupo de Kárate	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Catequesis</b>	Se imparten clases de catequesis para todos los niño/as de la Parroquia San Joaquín y Santa Ana del Ortigal	Grupo de Catequesis	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Cestería de Reciclaje</b>	Taller de cestería de reciclaje, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 11:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Bordado Palmero</b>	Clases de bordado palmero	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Clases Educadora Infantil</b>	Clases de apoyo escolar para los niño/as del barrio	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 21:30 h	<b>Percusión y baile</b>	Clases de percusión y baile	Grupo Percusión y Baile	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 h	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 h	<b>Indumentaria Canaria</b>	Clases de Indumentaria Canaria	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y miércoles 18 a 19 h	<b>Bailoterapia</b>	Clases de Bailoterapia	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayos Tuna ULL de Medicina</b>	Ensayos de La Tuna ULL de Medicina	Tuna ULL de Medicina	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 h	<b>Ensayos Sexteto Boyero</b>	Ensayos del Grupo Sexteto Boyero (danzas argentinas)	Sexteto Boyero	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 18:30 h	<b>Clases de Iniciación a la Informática</b>	Se imparten clases de iniciación a la informática	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro

Continuación CC LOS BALDÍOS...

Viernes de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de ocio Baile Folklórico</b>	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:30 h	<b>Ensayos Grupo Enamorarte</b>	Ensayos del Grupo Enamorarte	Grupo Enamorarte	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

Correo electrónico: [cbarriolacandelaria@gmail.com](mailto:cbarriolacandelaria@gmail.com) / Horario: De lunes a viernes de 17:00 a 21:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a viernes 7:45 a 15:30 h	<b>Gestión y atención ciudadana</b>	Gestión administrativa y atención a la ciudadanía del proyecto Barrios x El Empleo	Barrios x El Empleo	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras</b>	Ensayos del Grupo.	"Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Comisión Promotora
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Costura Creativa</b>	Taller de costura creativa, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Yoga</b>	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Baile Canario</b>	Taller de baile canario, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Lunes y jueves, 17:00 a 18:00h	<b>Baile Moderno</b>	Ensayos de Baile Moderno para todos aquellos niño/as y jóvenes que deseen participar.	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Jueves de 16:30 a 17:30 h	<b>Actividad Física</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Comisión Promotora
Jueves 16:00 a 17:30 h	<b>Estimulación Cognitiva</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Comisión Promotora

## CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 19 a 23 h	<b>Ensayos A.F. Los Majuelos</b>	Ensayos de baile e instrumentos A.F. Los Majuelos	A.F. Los Majuelos	
Jueves de 17:00 a 21:00 h	<b>Maquetismo y modelismo</b>	Elaborar de maquetas	Maquetistas de Tenerife	
Viernes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Memoria</b>	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

Continuación CC LAS MANTECAS...

Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Yoga</b>	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Patchwork</b>	Taller de Patchwork, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana
Jueves de 18:00 a 19:00 h	<b>Actividad Física</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social
Miércoles de 17:15 a 18:15 h	<b>Radio ECCA</b>	Radio ECCA dirigida a personas mayores donde se harán diversas actividades.	Bienestar Social
Viernes de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de Baile Urbano</b>	Se imparten talleres de Baile Urbano	Grupo Baile Urbano
Miércoles de 18:00 a 18:00 h	<b>Taller de Canto</b>	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera inscripciones en el centro.	Participación Ciudadana

## CENTRO CIUDADANO PRINCESA YBALLA

Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas. / Cerrará el 3,4 y 5 de abril.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 h	<b>Baile de mayores</b>	El Club del Mayor organiza cada semana un baile dirigido a los mayores, baile amenizado por un organista.	Club del Mayor Miguel de Unamuno	
Lunes a viernes, de 11:00 - 13:00 y 17:00 - 20:00 h	<b>Tarde de juegos</b>	Juegos de mesa	Club del Mayor Miguel de Unamuno	
Martes y jueves de 17:00 a 20:00 h	<b>Taller de Teatro</b>	Se impartirán talleres de teatro por parte del Grupo de Teatro "Agujero Común", para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto en el siguiente correo electrónico: <a href="mailto:argessp@gmail.com">argessp@gmail.com</a>	Grupo de Urgencias Emergencia Sociosanitarios y Grupo de Teatro " Agujero Común"	A.VV. Princesa Yballa y Asociación Oportunidades de Vida
Martes y miércoles de 17:00 a 19:30 h	<b>Clases Particulares - Refuerzo Escolar</b>	Se imparten clases particulares y de refuerzo escolar dirigidos a los niño/as de la zona que necesiten el refuerzo en los estudios.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio - Sanitarios y A.VV. Princesa Yballa	
Viernes de 17:00 a 19:30 h	<b>Taller de Memoria Sana</b>	Se realiza el taller de memoria dirigido a las personas mayores.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno	
Martes 17:45 a 18:45 h	<b>Taller de Pintura</b>	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social	
Miércoles de 17:45 a 18:45 h	<b>Taller de Actividad Física</b>	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social	
Lunes y jueves de 17:00 a 19:30 h	<b>Clases de Guitarra</b>	Se imparten clases de guitarra dirigida para todas aquellas personas que deseen participar.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno	

## ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS LA LAGUNA – ABRIL 2023 - <https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Continuación CC PRINCESA YBALLA...

De lunes a viernes de 17:00 a 20:00 h	<b>Clases de Náutica</b>	Se imparten clases de náutica dirigida para todas aquellas personas que deseen participar.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno
Jueves de 15:30 a 18:00	<b>Calados</b>	Se imparten taller de calados dirigido a todas aquellas personas que deseen participar.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno
Lunes de 17:00 a 19:30 h	<b>Patchwork</b>	Se imparten taller de calados dirigido a todas aquellas personas que deseen participar.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno
Lunes de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de ocio Memoria</b>	Taller de memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana
Jueves de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de ocio Manualidades</b>	Taller de Manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio Gimnasia de Mantenimiento</b>	Taller de Gimnasia de Mantenimiento, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana

### CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y 16:00 a 20:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 21:00 h	<b>Clases de Acordeón</b>	Clases de Acordeón	A.VV. Bentejui	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de Canto</b>	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera inscripciones en el centro.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18 a 19 h	<b>Zumba</b>	Se desarrollan clases de Zumba para todas aquellas personas que deseen participar.	Asociación Juvenil AMPI	Consejo de Centro
Lunes de	<b>Taller de ocio Patchwork</b>	Taller de Patchwork, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

Horario: De lunes a viernes de 18:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles 19 a 20:30 h	<b>Ensayos</b>	Ensayos instrumentales A.F. Aires Laguneros	A.F. Aires Laguneros	
Martes de 18:00 a 22:00 y miércoles de 21:00 a 23:00 h	<b>Ensayos</b>	Ensayos grupo de teatro " La otra historia"	Grupo Teatro" La Otra Historia"	

Continuación CC SAN ROQUE...

Miércoles de 18:30 a 22:00 h	<b>Ensayos Grupo Musical Meraki</b>	Ensayos Grupo Musical Meraki	Grupo Musical Meraki	
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio -Calados</b>	Se imparten clases de iniciación al calado canario, el cual es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía canaria, y en estos talleres irás conociendo y aprendiendo poco a poco. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

Horario: De lunes a viernes de 18:00 a 21:30 horas. / **Se cerrará por Semana Santa los días 3, 4 y 5 de abril, por acuerdo del consejo de centro.**

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles, de 18:15 a 20:15 h	<b>Taller de ocio- Vestimenta Tradicional</b>	Taller de vestimenta tradicional, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles, de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio -Relajación</b>	Taller de Relajación, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves, de 18:15 a 20:15 h	<b>Taller de ocio- Pintura</b>	Taller de pintura, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves, de 20 a 21:30 h.	<b>Bailes latinos</b>	Taller de baile.	AVV Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro
Viernes, de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de Vocalización</b>	Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico: <a href="mailto:avlosdragos@hotmail.es">avlosdragos@hotmail.es</a>	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO CRUZ CHICA

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de ocio- Costura Creativa</b>	Taller de costura creativa, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio -Pilates</b>	Taller de pilates, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	

Continuación CC SAN MIGUEL DE CHIMISAY...

Miércoles de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de ocio- Manualidades</b>	Taller de manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en <a href="mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es">ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es</a>	Concejalía de Participación Ciudadana
Jueves de 10:00 a 12:00 h	<b>Taller de Pintura</b>	Taller de pintura dirigido para el grupo de personas mayores que deseen participar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Talleres Varios</b>	Taller de varias materias (manualidades, etc.) dirigidos para el entretenimiento del grupo de personas mayores que deseen participar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión
Lunes, martes y viernes, de 17:30 a 20:30 h	<b>Ensayos A.F. Tajinaste</b>	Ensayos semanales de la A.F. Tajinaste	A.F. Tajinaste
Miércoles de 18:00 a 19:30 h	<b>Estimulación Cognitiva</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social
Jueves de 16:00 a 17:30 h	<b>Cocina Saludable</b>	Taller dentro del cual se aprenderán artes culinarias relacionadas con la cocina saludable.	Concejalía de Bienestar Social
Lunes de 17:00 a 18:30 h	<b>Estimulación Cognitiva</b>	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social