

## HORARIOS HABITUALES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

### CENTROS CIUDADANOS CON PERSONAL:

#### **CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO**

Teléfono: 922626408

Correo electrónico: [ccsanjeronimo@gmail.com](mailto:ccsanjeronimo@gmail.com)

Horario habitual: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

5 y 7 de diciembre y del 26 de diciembre al 5 de enero, de 08:00 a 15:00 horas.

#### **CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO**

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: [ccperezsotocardonal@gmail.com](mailto:ccperezsotocardonal@gmail.com)

Horario habitual: De 9:00 a 22:00 horas.

26, 27, 28 y 29 de diciembre, 2, 3, 4 de enero de 9:00 a 14:45 horas.

#### **CENTRO CIUDADANO SAN MATIAS II**

Teléfono: 922624276

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.

Cierre: 7 de diciembre y 5 de enero

#### **CENTRO CIUDADANO TEJINA**

Teléfono: 922546842

Correo electrónico: [cctejuana@gmail.com](mailto:cctejuana@gmail.com)

Horario: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

Los días 26, 27, 28 y 29 de diciembre, 2, 3, 4 y 5 de enero de sólo se abrirá de 8:00 a 15:30 horas.

#### **CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA**

Teléfono: 922159983

Correo electrónico: [ccvalleguerra@gmail.com](mailto:ccvalleguerra@gmail.com)

Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 14:15 a 21:30 horas.

Cierre: 7 de diciembre y 5 de enero

#### **CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO**

Teléfono: 922156509

Correo electrónico: [ccpuntahidalgo@gmail.com](mailto:ccpuntahidalgo@gmail.com)

Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 8:00 a 15:15 horas.

#### **CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS**

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: [claschumberas@gmail.com](mailto:claschumberas@gmail.com)

Horario: De lunes a viernes de 15:30 a 21:30 horas.

Cierre del 26 de diciembre al 5 de enero por decisión de consejo de centro.

#### **CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO**

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: [ccsanmigueldegeneto@gmail.com](mailto:ccsanmigueldegeneto@gmail.com)

Horario: De lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas.

A partir del día 26 hasta el 4 de enero de 8:30 a 14:00.

#### **CENTRO CIUDADANO VISTAMAR**

Teléfono: 922663320

Correo electrónico: [ccvistamar@gmail.com](mailto:ccvistamar@gmail.com)

Horario: De lunes a viernes de 15:00 a 21:00 horas.

El consejo de centro acordó cerrar el 7 de diciembre. Al igual que se cierra en Navidad a partir del 25 de diciembre hasta el 7 de enero ambos días incluidos.

#### **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

El consejo de centro acordó el cierre del 7 de diciembre y del 25 de diciembre al 7 de enero ambos días inclusive.

Aperturas extraordinarias: 12,13, 15 y 18 de diciembre apertura extraordinaria de 22:00 a 23:00 horas

#### **CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO**

Teléfono: 922266669

Correo electrónico: [ccciudadanosandiego@gmail.com](mailto:ccciudadanosandiego@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.

El consejo de centro acordó el cierre del 7 de diciembre y del 25 de diciembre al 7 de enero ambos días inclusive.

#### **CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA**

Teléfono: 922670967

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.

7 de diciembre y 5 de enero cerrado por decisión de consejo de centro.

#### **CENTRO CIUDADANO EL ROCÍO**

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: [ccelrocio@gmail.com](mailto:ccelrocio@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 cierra el 7 de diciembre por acuerdo del consejo de centro.

#### **CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA**

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: [cmeltranvia@gmail.com](mailto:cmeltranvia@gmail.com)

Horario habitual: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

Del 26 de diciembre al 4 de enero se abrirá de 8:00 a 20.00 horas y el 5 de enero el horario será de 8.00 a 14:00 horas por acuerdo del consejo de centro.

#### **CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA**

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: [cclasmadres@gmail.com](mailto:cclasmadres@gmail.com)

Horario: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 horas.

El consejo de centro acordó el cierre en horario de tarde del 7 de diciembre y del 26 de diciembre al 5 de enero ambos días inclusive.

Horario de aperturas ordinarias de dos sábados al mes: 9 de diciembre de 10 a 14 horas y de 15:00 a 21:00 horas. 20 de enero de 10:00 a 14 :00 horas y de 15:00 a 21:00 horas

**CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL:**

**CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES**

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

**CENTRO CIUDADANO GUAJARA**

Abre cuando hay actividad.

**CENTRO CIUDADANO SAN LUIS GONZAGA**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO JARDINA**

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

**CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO GUAMASA**

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

**CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ**

Horario: Lunes de 16:00 a 20:00 horas y de martes a domingo de  
17:00 a 22:30 horas.

**CENTRO CIUDADANO BRONCO - LOMO LARGO**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO PILAR - LAS TORRES**

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

**CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO**

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

**CENTRO CIUDADANO EL BATÁN**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO CAMINO TORNERO**

Abren los días con actividad programada.

**30. ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO BAJAMAR**

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: [ccbajamar@gmail.com](mailto:ccbajamar@gmail.com)

Horario: Lunes y miércoles fijos y viernes alternos (con el CC La  
Candelaria) de 17:00 a 21:00 horas.

**CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I**

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

**CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO CRUZ CHICA**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO**

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

**CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS**

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

**CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO**

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

**CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DEL CHIMISAY I**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS**

Abren los días con actividad programada.

**CENTRO CIUDADANO PRINCESA IBALLA**

Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas

**CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA**

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: [ccbarriolacandelaria@gmail.com](mailto:ccbarriolacandelaria@gmail.com)

Horario: martes y jueves fijos y viernes serán alternos con el CC  
Bajamar, de 16:00 a 20:00 horas.

**CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA**

Horario: De lunes a viernes de 18:00 a 21:30 horas.

**CENTRO CIUDADANO LA PITERITA**

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

**CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA**

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

**CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE**

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

**CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO**

Abren los días con actividad programada.

**ESTA PROGRAMACIÓN ESTÁ SUJETA A POSIBLES CAMBIOS Y ACTUALIZACIONES.**

**ACTIVIDADES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES**
**CENTRO CIUDADANO BAJAMAR**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayos de la A.F. Isogue</b>	Ensayos de la parte instrumental	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Jueves de 19:15 a 20:30 horas	<b>Clases de biodanza</b>	Clases de Biodanza (Danza Vital)	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h, y jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Ensayos Grupo Primavera</b>	Ensayos del Grupo Primavera	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:00 horas	<b>Ensayos Parranda Isogue de San Juan</b>	Ensayos Parranda Isogue de San Juan	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<b>Zumbayor</b>	Clases de Zumbayor Estático	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Bailes de Swing</b>	Clases de Swuing	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 horas	<b>Diafredo</b>	Clases de Diagredo (Actividad Física)	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 horas	<b>Cardio Boxing</b>	Se imparten clases de Cardio Boxing dirigida a todas aquellas personas que deseen participar.	Cardio Boxing	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Tertulia Literaria</b>	El Club de la 3ª Edad, se reúne cada semana para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos del mismo.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Viernes 1 de diciembre 19:30 - 21:00 horas	<b>Labordeta, un hombre sin más</b>	Proyección del largometraje documental de Labordeta, un viaje hacia la libertad	Asoc. sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Sábado 9 de diciembre de 18:00 - 20:00 horas	<b>Concierto "Encuentro de Solistas"</b>	Concierto en el que actuarán diferentes solistas de Bajamar	Asoc. Club del Pensionista "Isogue de San Juan"	Consejo de Centro
Jueves 21 de diciembre de 18:30 - 21:00 horas	<b>Belén viviente</b>	Tendrá lugar el tradicional Belén viviente que se realiza todos los años con motivo de las fiestas navideñas	Asoc. Club del Pensionista "Isogue de San Juan"	Consejo de Centro
Viernes 22 de diciembre de 20:30 - 23:00 horas	<b>Festival de Villancicos</b>	Se realizará el tradicional Festival de Villancicos con las actuaciones de las agrupaciones: Isogue de San Juan, Parranda Santa Ana y Coral Canticorum Lubilo	A.VV. Gran Poder	Consejo de Centro
Viernes 15 diciembre, 19:30 a 21:00h	<b>Teatro</b>	Representación de la obra de "La Prudencia" a cargo de Troysteatro.	Asoc. sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 20:00 a 22:00 h. y sábados de 10:30 a 13:00 h.	<b>Ensayos del Coro de Góspel</b>	Ensayos de voces de la coral	Coro Góspel "Shine Voices"	Consejo de Centro
Martes de 10:30 a 12:00 h y martes, jueves y sábados de 18:00 a 20:00 h	<b>Ensayos de Puro Teatro</b>	Ensayos del grupo teatral	Puro Teatro	Consejo de Centro
Miércoles, jueves y viernes de 18:00 a 20:30 h. y sábados de 16:00 a 18:00 h	<b>Juego de Ajedrez</b>	Juegos de Ajedrez Federado	Ajedrez	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 horas	<b>Manualidades</b>	Se reúnen para realizar diversos tipos de manualidades	Asoc. Ntra. Sra. de Fátima	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	<b>Ensayos de teatro</b>	Ensayos del grupo teatral	Asociación Cultural Descúbrete	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO CAMINO DEL TORNERO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 14 de diciembre, 19:00h	<b>XXIX JORNADAS CULTURALES BARRIO DEL CAMINO TORNERO: "El envite canario"</b>	Charla coloquio a cargo del historiador don Tomás Rodríguez Rodríguez.	A.VV. La Atalaya A. Juvenil Atalay Joven A. Mujeres La Atalaya	Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna F.A.V. Aguere
Viernes 15 de diciembre, 20:00h	<b>XXIX JORNADAS CULTURALES BARRIO DEL CAMINO TORNERO: "Cantando la Navidad"</b>	A cargo de la Asociación Cultural Itamar. A su término brindis navideño.		
Sábado 16 de diciembre, 10:00 a 13:30h	<b>XXIX JORNADAS CULTURALES BARRIO DEL CAMINO TORNERO: "Día de los Niñ@s"</b>	Actividades infantiles.		
Domingo 17 de diciembre de 10:00 a 15:00 horas	<b>XXIX JORNADAS CULTURALES BARRIO DEL CAMINO TORNERO: "Señas de Tonono"</b>	Paseo vecinal con varias representaciones escénicas de los años 50 y almuerzo campestre con un potaje montaño. Tendrá lugar esta actividad en el entorno y en el centro ciudadano denominada "Señas de Tonono", es un homenaje a este personaje muy conocido en la zona.		

## CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

FECHA	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	

**CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 18:00 a 21:00 h, y sábados de 18:00 a 21:00 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 19:00 a 22:00 horas	<b>Ensayos A.F. Verode</b>	Ensayos instrumentales A.F. Verode	A.F. Verode	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 h y viernes de 17:00 a 18:00 h	<b>Bailoterapia</b>	Clases de bailoterapia	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora

**CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:00 a 20:00 horas	<b>Zumba</b>	Clases de Zumba	A.VV. El Coromoto	
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas	<b>Yoga</b>	Clases de Yoga	A.VV. El Coromoto	
De lunes a viernes de 16:00 a 20:00 horas	<b>Juegos de mesa</b>	Juegos de mesa	A.VV. El Coromoto	
Lunes, miércoles y viernes, 17 a 18:15h	<b>Taekwondo</b>	Se imparten clases de Taekwondo para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	
Lunes de 20:30 a 21:30 horas	<b>Baile Latino</b>	Se imparten clases de Baile Latinos para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	
Martes de 20:00 a 21:00 horas	<b>Baile Canario</b>	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	

**CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayos A.F. Santa Ana</b>	Ensayo instrumental A.F. Santa Ana	A.F. Santa Ana	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas	<b>Juegos de mesa</b>	Juegos de mesa	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro
Sábado 16 de diciembre - 19:00 h	<b>XXVII Encuentro de Navideño</b>	Tradicional festival de villancicos con las actuaciones de A.F. Santa Ana del Ortigal, A.F. El Carmen-Lomo Colorado, A.F. El Moral- Geneto y Parranda Los Desconocidos	Asociación folclórica Santa Ana	Consejo de Centro

**CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, miércoles y viernes, 18: a 21h	<b>Karate y Gimnasia de Mantenimiento</b>	Clases de Karate y Gimnasia	Grupo de Kárate	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a jueves de 8:00 a 14:00 horas	<b>Educación académica para adultos</b>	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922825070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 10 a 12h y viernes 09 a 10:30h	<b>Danzoterapia</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
Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas	<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 a la defensa personal, creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 horas	<b>Ocio para Mayores</b>	A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y jugar a juegos de mesa.	Comisión de Fiestas las Paz y la Unión	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 15:00 a 17:00 horas	<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 horas	<b>Apoyo Escolar</b>	Complementar y ayudar en las tareas escolares para los niños y niñas de primaria, para resolver dudas o reforzar conocimientos. Destinado para edades comprendidas entre los seis y once años (cursando primaria).	Ayto. La Laguna, Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 horas	<b>Chi Kung - Taichi (Tardes)</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 horas	<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 de 19:00 a 21:00 horas	<b>Taller de lenguaje silbado</b>	Se llevará a cabo talleres de lenguaje silbado, el cual, 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
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<b>Dansumba</b>	Se realizarán talleres donde se tonifican el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas	<b>Bachata</b>	Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 9:00 a 15:00 horas	<b>Intervención personal con los participantes del proyecto Integra Rayuela 2023 - 2024</b>	El proyecto Integra Rayuela está dentro del Programa de lucha contra la alta Exclusión Social en Canarias	Asociación Rayuela	Consejo de Centro
Martes y jueves de 11:00 a 13:00 horas	<b>Actividad Deportiva Proyecto Empodera-T</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

Continuación CC EL TRANVÍA...

Martes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de Memoria Sana</b>	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Destinado a personas mayores de edad	Ayto. La Laguna, Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 horas	<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 17:00 a 18:00	<b>Danzoterapia</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
Martes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Taller de bailes infantiles</b>	Actividad que estimula el desarrollo físico, psíquico y emocional de los niños y niñas además de jugar y divertirse. Destinado a edades comprendidas entre seis y doce años (cursando primaria).	Ayto. La Laguna, Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	<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 y jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Pilates 1</b>	Se llevarán a cabo clases de Pilates. 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. Aguerre	Consejo de Centro
Martes, 18 a 20 h	<b>Escuela de baile canario</b>	Se enseñará a bailar los distintos bailes canarios	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 20:30 horas	<b>Taller de Cocina Mexicana</b>	Taller en el que se enseñará a los asistentes a elaborar recetas de la cocina tradicional mexicana de forma sana y saludable	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas	<b>Pilates 2</b>	Se llevarán clases del método Pilates, el cual 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. Aguerre	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas	<b>Entrenamiento Funcional Nivel Iniciación</b>	Se darán clases de 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 horas	<b>Entrenamiento Funcional Nivel Medio</b>	Se darán clases de entrenamiento funcional, el cual 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 horas	<b>Yoga I</b>	Se darán clases de yoga, que 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 de 10:30 a 12:00 horas	<b>Chikung - Taichi</b>	Se darán clases de Tai Chi y Qui gong, que 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 horas	<b>Yoga II</b>	Se darán clases de yoga, que 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 de 15:00 a 20:00 horas	<b>Educación académica para adultos</b>	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922825070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 horas	<b>Clases de baile canario</b>	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	<b>Calado y Roseta Canarias I</b>	Se llevarán a cabo clases de 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

Continuación CC EL TRANVÍA...

Jueves 10:00 a 12:00 horas	<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 horas	<b>Calado y Roseta Canarias II</b>	Se darán clases de 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 15:00 a 18:00 horas	<b>Educación académica para adultos</b>	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922825070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Educación académica para adultos (Inglés)</b>	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922825070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Jueves 18:00 a 20:00	<b>Chacaras y Tambores</b>	Taller en el que se enseñará a tocar las chácaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 10:00 a 12:00 horas	<b>Taller de Memoria Sana</b>	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Destinado a personas mayores de edad	Ayto. La Laguna, Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 horas	<b>Dibujo y pintura 1</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Sevillanas Nivel Básico</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 horas	<b>Dibujo y pintura 2</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	<b>Sevillanas Nivel Medio</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayo de la Agrupación de Bailarines Herreños</b>	Se realizarán 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
Lunes 4 de diciembre de 18:00 a 21:45	<b>"Homenaje" a Félix Díaz y presentación literaria</b>	Se homenajear al ya fallecido escritor Félix Díaz y se presentará su última obra literaria.	Asociación ACTE Canarias	Consejo de Centro
Jueves 7 de diciembre de 17:00 a 21:45 H	<b>Concierto cantautores y proyecciones poéticas</b>	Concierto de los cantautores Larbi Mejaoui y Carlos Chico. A la vez se proyectarán poemas de la Asociación Solidaridad Solar SOS y Carlos Chico. Con el objetivo de prevenir el racismo y la xenofobia entre la ciudadanía, abogando por la mejora de la convivencia. 17:00 - 18:00: Preparación actividad 18:00 – 18:15 horas: Acogida del público, presentación y agradecimiento a cargo de Elena Martín Fierro 18:15 – 19:00: Concierto del Cantautor Carlos Chico, con proyecciones de imágenes y su poemario "A golpe de cuerda" 19:00 a 20:15: Concierto del Cantautor Larbi Mejaoui, con proyecciones de imágenes y poemas de Elena Martín Fierro "Piel tierra" 20:15 – 20:45: Despedida y agradecimiento	Asociación Solidaridad Solar SOS	Consejo de Centro
Del 11 al 26 de diciembre, en horario del centro	<b>Exposición de Navidad</b>	Exposición dedicada a la Navidad en la que se expondrá una muestra de diferentes trabajos con dicha temática	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Lunes 11 de diciembre de 18:00 a 21:00 H	<b>Festival Navideño</b>	Festival Benéfico Social Navideño, que incluirá una recogida solidaria de alimentos navideños	Asociación Benéfico Cultural ASLECA	Consejo de Centro
Días 12 y 13 de diciembre de 17:00 a 19:30 H	<b>Concierto de la III Edición del Proyecto "La Escuela va a tu Barrio"</b>	El proyecto ha tenido siempre como objetivo llevar a los centros ciudadanos, que son los espacios culturales más cercanos a las casas de nuestro alumnado, lo que desde la escuela hacemos musicalmente. Ser una actividad de disfrute cultural, compartiendo con otras actividades que ocurran en el centro, en un concierto o actividad que se organice, ya sea desde el centro, como desde la escuela. Tener o darle, además, a nuestro alumnado que muestren sus aprendizajes y conocimientos en su propio barrio, arropados por sus vecinos y amigos. Es una actividad dirigida a todas las edades, sin limitación ninguna. En esta ocasión contamos con la colaboración de profesores de teatro y danza, que harán montajes hermosos con la música que interpretamos.	Escuela de Música Municipal "Guillermo González"	Consejo de Centro
Jueves 14 de diciembre de 19:00 a 22:00 H	<b>Presentación de Libro "Tirabuzones"</b>	Se presentará el libro "Tirabuzones" de la Escritora María Elena Padrón Morales.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 15 de diciembre de 18:00 a 23:00 H	<b>Festival de Villancicos</b>	Encuentro Folclórico en el que se celebrará una muestra de música canaria navideña. Al finalizar se ofrecerá un brindis a los asistentes.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes 19 de diciembre de 17:00 a 19:00 H	<b>Muestra de baile (Taller de Ocio Bailes Infantiles)</b>	Acto en el que los usuarios/as del Taller de Ocio y Tiempo Libre de Baile Infantil, mostrarán la coreografías que han preparado en el primer trimestre del taller.	Talleres de Ocio y Tiempo Libre	Consejo de Centro
Miércoles 20 de diciembre de 18:00 a 21:00 H	<b>Charla sobre la Meditación</b>	Charla sobre la Ciencia que hay detrás de la meditación	Asociación de Profesionales de Yoga de Canarias	Consejo de Centro
Jueves 21 de diciembre de 16:00 a 22:00 H	<b>Concierto "Navidad Canaria: narrar, cantar y disfrutar"</b>	Actuación Navideña del Coro del CEPA San Cristóbal	CEPA San Cristóbal	Consejo de Centro
Días entre el 25 de diciembre y el 05 de enero de 10:00 a 13:00 H	<b>Campamento de Invierno</b>	Campamento de invierno para niñas y niños durante las vacaciones de navidad	Asociación AFAMCA	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	<b>Zumba</b>	Disfruta de esta disciplina fitness que combina rutinas aeróbicas con movimientos de baile, para fortalecer nuestro cuerpo y favorecer una mayor flexibilidad. 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 horas y viernes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu) Infantil</b>	Clases de Ninjutsu para niños mayores de 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 642067634	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro

Continuación CC FINCA ESPAÑA...

Lunes de 19:30 a 20:30 h, martes de 20:00 a 21:00 h y viernes de 18:00 a 20:00 h	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos</b>	Clases de Ninjutsu para jóvenes a partir de 12 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	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Lunes de 20:30 a 21:30 h y miércoles 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
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 horas	<b>Taichí</b>	Clases de Taichí, un 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
Martes de 18:30 a 20:00 horas	<b>Yoga - Técnicas de Relajación</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 viernes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Danzas Urbanas y K-Pop</b>	La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para más información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al Tfno.: 620 350 652	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E.	K-House Dance Academy
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	<b>Costura y arreglos</b>	Taller de costura y arreglos de ropa, 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
Jueves de 16:30 a 18:00 horas.	<b>Teatro Aficionado</b>	Si quieres dar clases de teatro amateur 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 21:30 horas	<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
Viernes 15 de 18:00 a 21:00 horas	<b>Festival Musical de Navidad 2023</b>	La Asociación de Mujeres de Finca España quiere invitarte al Festival Musical Navidad 2023 en el que actuarán diferentes grupos de La Escuela Municipal de Música Guillermo González, y el grupo de villancicos "Las Cantoras de AMFE". Entrada gratuita hasta completar aforo.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E.	Consejo de Centro y Escuela Municipal de Música "Guillermo González"

## CENTRO CIUDADANO GRACIA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:30 a 21:30 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	Grupo La Tropa	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	<b>Taller de Baile Tradicional Canario (Avanzado)</b>	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa.	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro

Continuación CC GRACIA...

Jueves de 11:30 a 13:30 horas	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 horas.	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto:Arodi. Teléfono: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:30 horas	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 horas	<b>Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto Patricia 616351837	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes y viernes de 16:30 a 18:30 horas	<b>Taller de Rosetas</b>	Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen. Telf. 627085523	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	<b>Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)</b>	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: Carlos. Telf. 629415800	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 19:30 horas. Periodo de septiembre 2023 hasta julio 2024	<b>Taller de Estimulación Cognitiva para Mayores.</b>	Estimulación educativa para optimizar las distintas capacidades y funciones cognitivas. Inscripción 698956041	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	<b>Cocina saludable</b>	Cocina saludable para mayores residentes en La Laguna	Concejalía de Bienestar Social del Ayto de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Yoga para Mayores</b>	Yoga para mayores residentes en La Laguna	Concejalía de Bienestar Social del Ayto de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 horas	<b>Formación Básica Inicial</b>	Formación básica para mayores residentes en La Laguna	Radio ECCA, Área de Bienestar Social del Ayto de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 y los viernes de 19:00 a 20:00 h	<b>Clases de Wing Tsun</b>	Con el Wing Tsun, aprenderás a reconocer situaciones peligrosas y a evitarlas. Se trata de un tipo de defensa personal integral en el que la fuerza física desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada. Inscripción previa. Contacto: Antonio Tlf 609.711.848	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:00 y los lunes de 16:45 a 17:45 horas.	<b>Yoga Infantil</b>	Disciplina adaptada y abordada desde el juego que permite que los niños, entre los 4 y 10 años, conozcan su cuerpo y lo conecten con su mente. Inscripción teléfono 605 485 074	A.E.F.Achimagec	Consejo de Centro
Lunes de 16:45 a 17:45 horas	<b>Taller de fotografía</b>	Inscripción previa. Contacto 623 114 433	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:45 horas	<b>Taller de Taekwondo</b>	Actividad deportiva que desarrolla, fuerza, resistencia y potencia físicamente. Inscripción previa. graciavecinosa@gmail.com 624318757	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Sábados de 16:00 a 20:00 horas.	<b>Juegos de Tablero y Rol</b>	Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de una persona. Inscripción previa. graciavecinosa@gmail.com 624318757	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	<b>Metafísica Básica</b>	La Metafísica es una rama de la filosofía que estudia el pensamiento filosófico. Inscripción previa. Contacto: Vanesa. Tlf, 627863599	Grupo Metafísica	Consejo de Centro

Continuación CC GRACIA...

Sábado 23 de diciembre, 18:00 a 21:00h	<b>Cabalgata de Papá Noel</b>		Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Sábado 9 y Domingo 10 de diciembre de 09:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:00 horas	<b>XIV Concurso de Canarios de Canto Timbrado Español Floreado</b>	Recepción de ejemplares   enjuiciamiento   entrega de ejemplares   entrega de trofeos y clausura. Concurso donde se enjuicia el canto de los pájaros. Cada 15 minutos aproximadamente exhiben su canto ante el juez calificador y público. Inscripción previa.	Asociación Tinerfeña de Canaricultores de Canto	Consejo de Centro
Viernes 15 de diciembre de 20:00 a 23:00 horas.	<b>Concierto</b>	Grupo La Esquina, ofrece un repertorio instrumental que incluye baladas, boleros, pop, etc. Y La Tropa, ofrece un recorrido amplio por la música cubana (son, chachachá, bolero-son), además incluye temas de los grandes de la salsa como Rubén Blades, Héctor Lavoe, Oscar de León y otros.	La Esquina Grupo y La Tropa	Consejo de Centro
Martes 12 de diciembre, 19:30 h	<b>V Festival de Navidad</b>	Festival de navidad, con la actuación de diversos grupos folclóricos. Entrada libre hasta completar aforo	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles 13 de diciembre, 19:30 h	<b>VI Festival de Navidad</b>	Festival de navidad, con la actuación de diversos grupos folclóricos. Entrada libre hasta completar aforo	A.E.F. Achimagec	Consejo de Centro
Lunes 18 de diciembre, 19:30 h	<b>XVII Encuentro de Villancicos</b>	Festival de navidad, con la actuación de diverso grupo folclóricos. Entrada libre hasta completar aforo	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Días 5, 12 y 19 de diciembre, 16:00 a 19:00 h	<b>Talleres Navidad con Imaginación</b>	Talleres de 12 clases por grupo, diseñadas para guiar e inspirar a las personas participantes, en la creación de hermosas manualidades navideñas de forma práctica, sencilla y económica.	Asociación Social Eco Armonía	Consejo de Centro
22 de diciembre de 16:00 a 19:00 horas.	<b>Taller Pan de Jamón Tradicional Venezolano</b>	Elaboración de pan de jamón tradicional Venezolano	Asociación Social Eco Armonía	Consejo de Centro
Días 4, 11 y 18 de 18:00 a 20:00 horas	<b>Ensayo de Teatro. Proyecto Educativo Plu</b>	Un proyecto educativo, social y teatral. Centrado y desarrollado por jóvenes.		Consejo de Centro
Jueves 14 y 21 de diciembre, de 11:30 a 12:30h	<b>Zumba</b>	Clases. Inscripción en el teléfono 922 26 03 81	Asociación de Mayores Universo de Gracia	

## CENTRO CIUDADANO GUAJARA

FECHA	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 horas	<b>Clases de Wing Tzun</b>	Wing Tzun es un 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

Continuación CC GUAJARA...

Primera fase del 11 de octubre al 13 de diciembre los miércoles de 17:00 a 18:30 h	<b>Teatro de Proximidad</b>	Teatro de proximidad un proceso de creación guiado por Bel Zaid. Cuenta una historia curiosa de tu barrio o comunidad, desde el lenguaje íntimo del café teatro. Participa en una creación grupal y aprende diferentes maneras de interpretar una historia. Para más información contactar en <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a>	Asociación La Casa Creciente	Consejo de Centro
--	-----------------------------	--	------------------------------	-------------------

## CENTRO CIUDADANO GUAMASA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00	<b>Ensayo de la Danza</b>	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 Y martes de 20:00 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	Asociación de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Sábados de 18:30 a 18:00	<b>Baile</b>	Los sábados dicha asociación ofrecerá bailes con música en directo a los asistentes.	Asociación de Fiestas Santa Rosa de Lima	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 se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a viernes de 7:45 a 15:30 horas	<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 horas	<b>Ensayos Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomerás"</b>	Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomerás"	Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomerás"	Comisión Promotora
Lunes de 19:00 a 20:00, martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas	<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
Lunes de 11:10 a 12:10 horas	<b>Risoterapia</b>	Clases de risoterapia dirigidos para los mayores	Centro psicológico UMay"	Comisión Promotora

Continuación CC LA CANDELARIA...

Viernes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Baile para Mayores</b>	Ensayos de Baile Mayores para todas aquellas personas que deseen participar.	Asociación Juvenil " Lo damos por el barrio"	Comisión Promotora
Viernes de 19:30 - 21:00 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Clases de baile donde las personas participantes aprenden diferentes estilos latinos	Asociación Juvenil " Lo damos por el barrio"	Comisión Promotora
Miércoles y Viernes de 17:00 - 18:00 h	<b>Taller decoración navideña</b>	Taller de decoración navideña dirigido a todos los públicos en la cual se enseñará a realizar ornamentos típicos de esta celebración	Asoc. Juvenil Lo damos por el Barrio	Comisión Promotora
Viernes 15 de diciembre de 18:00 - 20:00 horas	<b>Festival de Navidad</b>	Festival navideño en el que se reunirá la Comisión Promotora y la Asoc. juvenil lo damos por el barrio hará una actuación por dicha celebración	Asoc. Juvenil lo Damos por el Barrio	Comisión Promotora

## CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a jueves de 15:30 a 19:00 horas	<b>Clases de Acordeón</b>	Clases de Acordeón	A.VV. Bentejúi	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas	<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
Miércoles de 17:00 a 18:00	<b>Clases de Canto</b>	Se imparten clases de cantos para todas aquellas personas que deseen participar.	Asoc. Juvenil AJUVE	Consejo de Centro
Martes de 20:30 a 22:00 h y jueves de 20:00 a 22:00 h	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se imparten clases de entrenamiento funcional	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y sábados de 16:00 a 20:00	<b>Actividades formativas relacionadas con el patrimonio cultural dentro del proyecto "241 Miradas"</b>	Se realizan diferentes actividades dentro el proyecto "241 Miradas"	Proyecto socioeducativo itinerante Furgoneta Fantástica	Comisión Promotora
Viernes 22 de diciembre, 18:00h	<b>Encuentro Navideño</b>	Festival de Navidad.	A.VV. Tenejía	

## CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los Lunes de 18:00h a 19:00h.	<b>Yoga</b>	Clases de Yoga para adultos, actividad física ideal debido a sus beneficios físicos y relajantes. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad

Continuación CC LAS CHUMBERAS...

Todos los Jueves de 17:45h a 18:45h	<b>Zumba</b>	Clases de Zumba para adultos, actividad física con coreografía. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los Martes de 18:00h a 19:00h y Todos los Jueves de 18:45h a 19:45h	<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 19:45h a 20:45h	<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
Todos los Martes de 18:00h a 19:00h.	<b>Estimulación cognitiva</b>	Actividad destinada a personas mayores para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Inscripciones en el Centro Ciudadano o en el 922 82 33 16	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a jueves, de 15.00 a 18.00h	<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 13.00h	<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. Hay que recordar que 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	
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	
De lunes a viernes, de 8.00 a 16.00 h	<b>Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa</b>	Se atiende 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>	Actividad deportiva.	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 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
Jueves, de 16.00 a 18.00 h	<b>Taller de fotografía</b>	Bienestar Social a través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de fotografía.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Área de Bienestar Social
Miércoles, de 16:00 a 17:30 h	<b>Grupo de lectura</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se ofrece a los mayores la actividad del grupo de lectura, 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"	
Viernes, 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"	
Viernes, de 16.30 a 18.30 h	<b>Bordados</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se ofrece a los mayores la actividad de bordados, en la que desarrollan diferentes técnicas de bordado,	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16.30 a 18.30 h	<b>Taller de costura</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se ofrece a los mayores la actividad de costura,	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Jueves de 16:00 a 17:30 h.	<b>Pintura al óleo para mayores</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de pintura.	Área de Bienestar Social	
Jueves de 17:45 a 19:15 h,	<b>Cocina saludable</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de cocina	Área de Bienestar Social	
Miércoles de 16:00 a 19:00 h.	<b>Yoga</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de yoga	Área de Bienestar Social	
Viernes de 16:00 a 17:00 h y de 17:00 a 18:00 h.	<b>Fotografía</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de fotografía	Área de Bienestar Social	
Jueves de 16:00 a 17:30 h,	<b>Estimulación Cognitiva</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de estimulación para la memoria	Área de Bienestar Social	
Viernes de 10:30 a 11:30 h.	<b>Gimnasia coreográfica</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de gimnasia	Área de Bienestar Social	
Lunes y miércoles, de 17.00 a 18.30 h	<b>Acondicionamiento Físico</b>	A través del OAD se imparten clases de Acondicionamiento Físico, para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes	
Lunes y miércoles, de 9.00 a 10.30 h	<b>Yoga</b>	A través del OAD se imparten clases de Yoga, para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes	
14 de diciembre, a las 17.00 h	<b>Encuentro Navideño en Familia</b>	Programa por determinar.	Hogar del Pensionista	

Continuación CC LAS MADRES...

Sábado 26 de 15.00 a 21.00 h.	<b>Pachanga Scalectrix</b>	Verificación y carrera Slotlagun y Scalectrix. Competición de Scalectrix para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes.	Club Deportivo Slotlagun Scalectrix	Consejo de Centro
A partir del 4 de diciembre	<b>Portal de Belén</b>	El Club Slotlagun confeccionará el portal de belén	Club Deportivo Slotlagun Scalectrix	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 19:00 a 23:00 horas	<b>Ensayos A.F. Los Majuelos</b>	Ensayos de baile y instrumentos A.F. Los Majuelos	A.F. Los Majuelos	
Martes y jueves de 20:00 a 23:00 horas	<b>Ensayos Rondalla Lírica Las Valkirias</b>	Ensayos de voces e instrumentos Rondalla Lírica Las Valkirias	Rondalla Lírica Las Valkirias	

## CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 20:00 a 21:00 horas	<b>Ensayos Danza</b>	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Danza Los Viejos de Las Mercedes	
Martes y jueves 20:00 a 23:00 horas	<b>Ensayo Coro</b>	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	
Jueves 17:30 a 19:30 horas	<b>Ensayo Parranda</b>	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	
Sábado 2 de diciembre - 19:00 h	<b>Prueba nocturna de Scalectrix</b>	Tendrá lugar una prueba nocturna de Scalectrix en el centro ciudadano	Escudería Slot Valle Las Mercedes	
Sábado 23 de diciembre	<b>Navidad</b>	- 17:00 h Taller infantil de postales navideñas - 19:00 h Concurso de postres navideños y, a continuación, actuación de Sueños de Anaga	A.VV. Valle Las Mercedes	Coro Sueños de Anaga
Domingo 31 de diciembre - 21:00 h	<b>Fiesta de Fin de Año</b>	Celebración de la Fiesta de Fin de Año, orquesta, cotillón y uvas de la suerte.	A.VV. Valle Las Mercedes	

## CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 16 a 18 h	<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, 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	

**CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:30 a 19:30 horas	<b>Zumba</b>	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Bailoterapia</b>	Clases de Bailoterapia	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes de 20:30 a 22:00 horas	<b>Ensayos Tuna ULL de Medicina</b>	Ensayos de La Tuna ULL de Medicina	Tuna ULL de Medicina	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:30 horas	<b>Ensayos Grupo Enamorarte</b>	Ensayos del Grupo Enamorarte	Grupo Enamorarte	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayos del Grupo Musical Figueras del Rey	Grupo Musical Figueras del Rey	Consejo de Centro
Jueves de 20:30 a 22:30 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayos del Grupo de Cuerda y Voz	Grupo de Cuerda y Voz	Consejo de Centro
Jueves de 19:15 a 20:15 horas	<b>Yoga</b>	Clases de Yoga	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 16:15 a 18:15 horas	<b>Clases Iniciación Informática</b>	Clases de iniciación a informáticas	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	<b>Clases Indumentaria Canaria</b>	Clases de indumentaria canaria	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayos del grupo Sexteto Boyero	Sexteto Boyero	Consejo de Centro
Viernes 15 de diciembre a las 20:00 horas	<b>Festival de Villancicos</b>	Se realizará el tradicional festival de Villancicos con las actuaciones de Raíces de Anaga, En cuerda y voz, Grupo Enamorarte y La Tuna de Medicina de la ULL.	Asociación Siglo XXI	Consejo de Centro y Ayuntamiento San Cristóbal de La Laguna

**CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los lunes de 19:00 a 20:00 h.	<b>Metafísica</b>	Clases de metafísica. Para más información 640281041 Carmen Díaz	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 19:30	<b>Yoga</b>	Descubre el equilibrio entre mente y cuerpo mientras te sumerges en posturas suaves que harán que te sientas fuerte y flexible a su vez. ¡Aprende a calmar tu mente, respirar consciente y a mover tu cuerpo! ¡Te esperamos en la esterilla! Monitora: Natalia 644839346	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:30h a 19:15h	<b>Ensayo de baile urbano y K-Pop</b>	Ensayos de bailes y entrenamientos, enfocados en el estilo de baile urbano moderno del K-Pop. Información e inscripciones: 620350352	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro
Todos los lunes de 19:30h a 20:30h	<b>Clases de baile</b>	Taller de baile folclórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento.	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro
Miércoles 17:00 a 18:30 h.	<b>Clases de instrumentos de cuerda</b>	Taller para aprender a tocar distintos instrumentos de cuerda. Para más información e inscripción pueden enviar un WhatsApp al 690335591	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro

Continuación CC PÉREZ SOTO...

Lunes de 18:30 a 20:00, Miércoles 18:30 a 20:30 y Jueves de 18:00 a 20:00hs.	<b>Ensayo</b>	Ensayo de la murga infantil para la preparación del Carnaval 2024.	Asociación Cultural Murga Infantil Disimulados	Consejo de Centro
Todos los lunes de 17:45 a 19:15 hs.	<b>Pintura al Óleo</b>	Clases de pintura al óleo para personas mayores. Más información en el centro ciudadano 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los martes de 17:00 a 18:00 hs.	<b>Fotografía</b>	Clases de fotografía para personas mayores. Más información en el centro ciudadano, 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:00h a 19:00h	<b>Yoga</b>	Clases de yoga para personas mayores. Más información en el centro ciudadano o 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayos de baile y parranda</b>	Ensayo de la agrupación folclórica Tacoremi que se compone de cuerpo de baile y parranda	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<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 Pacho	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:30 a 17:30 h	<b>Capoeira infantil</b>	Clases para niñ@s de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, arte marcial y música. Información e inscripciones: 646547832	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Lunes y miércoles - 18:30 a 20:00 h	<b>Capoeira adulta</b>	Clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danzas. Información e inscripción: 646547832	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Martes y viernes de 19:30 a 20:30 horas	<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 de 10:30 a 11:30 horas y de 16:45 a 18:15 horas	<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 Pacho	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas. Todos los martes y jueves de 9:15 a 10:15 h.	<b>Salsation</b>	Clases de Salsation: disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662555143	Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 10:00 a 12.00 h.	<b>Pintura al Óleo</b>	Clases de pintura al óleo para aprender diferentes usos de esta técnica.	Asociación Imaginarte	Consejo de Centro
Miércoles 20 de diciembre, 20:00 a 22:30 h.	<b>Festival de Villancicos</b>	Encuentro de Villancicos navideños.	Asociación Folclórica Tacoremi	
Viernes 15 de diciembre a las 20:00hs	<b>Presentación Fantasía Carnaval 2024 Murga Infantil Disimulados</b>	Presentación Fantasía Carnaval 2024 Murga Infantil Disimulados	Asociación Cultural Murga Infantil Disimulados	

**CENTRO CIUDADANO EL PILAR – LAS TORRES**

FECHA	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	
Jueves de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayo A.F. Parranderos y Punto</b>	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	
Sábado 16 de diciembre a las 20:00 horas	<b>Festival de Villancicos Parranderos y Punto</b>	Tendrá lugar el Festival de Villancicos Parranderos y puntos con la actuación de Parranda Malvasía, A.M. Faruntes del Atlántico y Parranderos y Punto	Parranderos y Punto	A.VV. Larpi

**CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 16:00 a 18:00 h, miércoles de 18:00 a 20:00 h y jueves de 17:00 a 19:00 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 922150312 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 horas (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 horas (Avanzado).	<b>Tai chi (iniciación y avanzado)</b>	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles 18:00 a 19:30 horas.	<b>Yoga</b>	Se impartirán clases de Yoga. Para más información llamar al tlf. 685 643 417	Asoc. 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.	Asoc. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 h.	<b>Escuela de Danza</b>	Se impartirán clases de bailes latinos. Para más información llamar al tlf. 641 155 472	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Estiramientos</b>	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 15:30 a 20:30 h.	<b>Entrenamiento y salud</b>	Se impartirán clases de entrenamientos individualizados para mejorar la condición física. Para más información llamar al tlf. 666 348 840	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas.	<b>Taller de Lectura</b>	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649 821 401	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas.	<b>Programa de Radio "Soulake"</b>	Programa de radio on-line y de actualidad de la comarca, noticias, novedades musicales, tertulia, redes sociales, concursos radiofónicos y entrevistas in situ a artistas de la comarca.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

Continuación CC PUNTA DEL HIDALGO...

Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 10:00 a 12:00 horas.	<b>Hatha Yoga</b>	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información llamar al tlf. 650 480 321	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves 19:00 a 21:00 horas.	<b>Cardiobox</b>	Se impartirán clases de Cardiobox. Para más información llamar al tlf. 642 746 757	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Viernes de 9:00 a 11:00 horas.	<b>Biodanza</b>	Se impartirán clases de Biodanza. Para más información llamar al tlf. 676 312 688	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Viernes de 9:00 a 10:00 horas.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información llamar al tlf. 666 336 172	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:30 a 20:00 horas.	<b>Pilates suelo</b>	Se impartirán clases de Pilates suelo. Más información en la web <a href="https://deportelagunero.com/">https://deportelagunero.com/</a>	OAD	Consejo de Centro
Domingo 17 de diciembre a las 19:00 horas.	<b>Festival de Villancicos</b>	Se realizará el tradicional Festival de Villancicos con las actuaciones de Sentir Puntero, Rondalla Los Dos Hermanos, Escuela de folclore de Fasnía y Tanda Lo Divino de Punta del Hidalgo	Consejo de Centro	
Miércoles 20 de diciembre de 17:00 a 19:00 horas.	<b>Evento de Navidad</b>	Actuación de Navidad del alumnado de Clases de Baile, Danza Urbana.	Asociación de Vecinos Las 3 Calles de Tejina	Tejina en Danza

## CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
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	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Crochet</b>	El ganchillo, croché 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	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y martes de 16:30 a 17:30 horas.	<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.V.V. SAER	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Clases de bailes latinos. Inscripción 619 086 974	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 18:30 a 19:30 h	<b>Tai Chi</b>	Conjunto ejercicios de respiración y movimientos suaves en articulaciones, músculos y tendones. Inscripción 620 474 780	A.V.V. SAER	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 18:30 horas	<b>Estimulación Cognitiva</b>	Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer los procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria entre otros. Inscripciones: 698 956 041	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Viernes 15 de 17:00 a 18:00 horas	<b>Charla sobre Consumo Responsable</b>	Se hablará sobre consumo responsable, consumo sostenible y consumismo. También sobre el desperdicio de alimentos, que lo origina y qué hábitos de consumo pueden evitarlo. Inscripciones: 922 882 796	ASMAER	Consejo de Centro

Continuación CC SALUD ALTO – EL ROCÍO...

Viernes 22 de 17:00 a 18:00 horas	<b>Charla sobre Contaminación del mar</b>	Se hablará de las basuras marinas, sobre su origen e impactos. También se abordará el problema del mar de plásticos, y cuáles son las fuentes de entrada de micro y macroplásticos. Inscripciones: 922 882 796	ASMAER	Consejo de Centro
Viernes 15 de 15:00 a 22:00	<b>Festival de Folclore Navideño</b>	Festival de Folclore Navideño. Las actuaciones serán de 17:00 a 21:00 horas.	Asociación Cultural Gualhequeya	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 20:30 a 22:00	<b>Ensayo A.F. Cuerpo de baile</b>	Ensayos del cuerpo de baile	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00	<b>Ensayo A.F. parranda</b>	Ensayo de la parranda	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
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 18:00 a 19:00 horas	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Clases de gimnasia de mantenimiento 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 20:30 horas	<b>Escuela infantil Folclore</b>	Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Escuela de Folklore Instrumental</b>	Escuela de folklore 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
lunes de 19:30 a 20:30 horas	<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
martes de 20:00 a 22:00 horas	<b>Taller de Baile de Salón</b>	Taller donde se aprenderán diversos pasos de los diferentes tipos de baile de salón	Consejo de Centro	
Viernes de 17:30 a 19:30	<b>Clases de Cuerda para niños y adultos</b>	Clases de cuerda donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda, tanto para niños como para adultos. Para más información acudir al centro en el horario indicado. 17:30 a 18:30 clases infantil   18:30 a 19:30 clases adultos	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Sábado 9 de diciembre - 19:00 h	<b>Inauguración de Belén</b>	Se podrá visitar en el horario del centro ciudadano. Lunes a viernes de 17:00 a 22:00 horas	Consejo de Centro	
Domingo 17 de diciembre 18:00 h	<b>Festival de Villancicos</b>	Este año en el tradicional Encuentro de Villancicos con actuaciones de varias agrupaciones folklóricas. Degustación de postres y licores caseros	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
31 de diciembre a las 23:30 horas	<b>Fiesta de Fin de Año</b>	Celebración de la Fiesta de Fin de Año, orquesta, cotillón y uvas de la suerte.	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto	Consejo de Centro
3 de enero a partir de las 17:00 horas	<b>Cabalgata de pajes, con recogida de cartas a su llegada al Centro Ciudadano</b>	Como ya es tradición se hará la cabalgata por las calles del barrio y culminará en el centro ciudadano con recogida de cartas de los más pequeños	Consejo de Centro	

**CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18.00 a 19.30 horas	<b>Clases de Timple</b>	Se imparten las clases de timple a través de la asociación de vecinos para el aprendizaje de este instrumento tradicional canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18.15 a 19.15 horas	<b>Clases de Yoga</b>	Se imparten clases de Yoga para mayores. Previa inscripción a través de la asociación y para más información en el centro.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 19.30 a 20.30 horas	<b>Clases de Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa llamando al centro 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.30 a 19.00 horas	<b>Clases de Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad con el profesor.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 20.00 a 20.45 horas	<b>Clases de Pilates</b>	Se imparten clases de Pilates suelo, para adultos, previa inscripción a través de la asociación o profesora. Información en el centro.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Viernes de 17.00 a 18.00 h	<b>Clases de baile con coreografías.</b>	Se dan clases de baile de diferentes estilos con coreografías que prepara la profesora. Inscripción con Isabel el día de la actividad. Gratuita.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 horas	<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
Martes de 10.30 a 12.00 horas	<b>Clases de Yug - Do</b>	Salud, Arte de Vida. 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 607404858	Asociación de Amigos Centro Gran Dragón	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17.00 a 19.00 horas	<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
Viernes de 18.15 a 19.30 horas	<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 horas	<b>Taller Aprende a Vivir</b>	Todos los miércoles una profesional de la psicología, imparte un taller para ayudar a los asistentes a tener herramientas para afrontar diferentes situaciones de la vida cotidiana. Inscripción a través de la psicóloga Maite Hidalgo 674 770 712	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Jueves de 17.30 a 19.00 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 o con el profesor Jonathan 647 888 620	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 horas	<b>Clases de Informática</b>	Nuevo grupo de Iniciación (aprendizaje y manejo de apps, páginas web, aplicaciones ...). Clases de informática de inicio para personas que quieran aprender cómo manejarse con las nuevas tecnologías, correos, WhatsApp, páginas web, Apps. Previa inscripción en el centro o a través del profesor Jonathan 647 888 620	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Viernes de 18.00 a 19.00 horas	<b>Clases de Metafísica Básica</b>	Clases de Metafísica, cambia tu conciencia para cambiar tu vida. En donde pones tu atención en eso te conviertes. Entrada libre y gratuita. Carolina Hernández	Consejo de Centro	
Los lunes 27/!1, 4/12, 11/12 y 18/12 de 16.30 a 17.30 horas	<b>Taller Pintando la Vida</b>	Descubre la magia de la expresión personal, a través de la escritura, las acuarelas y la ilustración. Taller para estimular la creatividad con la escritura, explora técnicas de gestión emocional a través del arte... Previa inscripción, plazas limitadas, para más información puedes llamar a la profesora o al centro Margarita: 633 407 796	Asociación Flor de Mayo	Consejo de Centro
Viernes 22 de 19.30 a 23.00 horas	<b>Fiesta de Navidad</b>	Se hará el Brindis Participativo, donde los participantes colaboran trayendo algo y a continuación la Parranda Sueños de Anaga nos deleitara con villancicos y música navideña.	Consejo de centro	

**CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 18:00 a 19:00 horas. (De noviembre de 2023 a junio de 2024).	<b>Taller de Manualidades para Personas Mayores.</b>	Se llevará a cabo un Taller de Manualidades dirigido a personas mayores, en el que se llevarán a cabo trabajos haciendo uso de diferentes materiales. Para inscribirse acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo en C/ Dona nº 20, Taco de 08:30 a 21:30 horas o llame al teléfono 922 62 64 08.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 17:00 horas.	<b>Zumba para personas mayores.</b>	De noviembre de 2023 a junio de 2024. Se darán clases de gimnasia suave adecuada para el ejercicio de personas mayores. Para más información e inscripción diríjase al Centro Ciudadano San Jerónimo de 08:30 a 21:30 horas, o llamando al teléfono 922 62 64 08 (Plazas limitadas)	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 horas. (De noviembre de 2023 a junio de 2024).	<b>Manualidades para Personas Mayores.</b>	Se impartirá un Taller de Manualidades haciendo uso de distintos materiales. El Taller está dirigido a las personas mayores. Para más información e inscripción diríjase al Centro Ciudadano San Jerónimo nº 20, Taco de 08:30 a 21:30 horas, o llamando al teléfono 922 62 64 08 (Plazas limitadas)	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 20:00 horas (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)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 20:00 horas (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)	Asociación Cultural Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro
Días sueltos previa solicitud (A lo largo de todo el año)	<b>"Proyecto de la A a la Z"</b>	Se prestará atención individualizada a 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 Área de Bienestar Social del Ayto de La Laguna.
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 del Excmo. Ayto de La Laguna
Jueves de 17:00 a 18:00 horas hasta a junio de 2023	<b>Metafísica</b>	Meditación inicial   ¿Qué es la Metafísica?   Ley de Mentalismo   Las 7 Leyes Universales   La Llama Violeta y su uso. 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. 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 de 16:00 a 19:00 y martes de 16:00 a 29:00 horas.	<b>Clases Proyecto K-House Dance Academy.</b>	Formación de Baile Juvenil Urbano y K-Pop. Preparación para competiciones de Baile Juvenil. La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para más información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 652.	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Martes y miércoles de 18:00 a 21:00 h.	<b>"Tardes de Teatro"</b>	Se imparte clases de Teatro dos días en semana para personas adultas. Para más información e inscripción contacte directamente con Nailan, monitor de la actividad, al teléfono 661 621 352	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes, jueves y viernes 18:00 a 20:00, jueves de 18:00 a 21:00 y viernes de 17:00 a 19:30 h.	<b>Taekwondo Infantil</b>	Durante todo el año. Entrenamientos y participación en competiciones. Para más información e inscripción acudir en horario de la actividad.	Asociación Cultural y Deportiva INNAE	Consejo de Centro
Semanas del 6 al 10 y del 20 al 24 de diciembre de 08:00 a 15:00 horas.	<b>Campamento Infantil de Invierno.</b>	<b>Campamento Lúdico Infantil:</b> - Actividades lúdico-deportivas. - Talleres. <b>Campamento de Tecnificación al alumnado de Taekwondo:</b> - Entrenamiento de Tecnificación. - Actividades lúdico-deportivas. - Talleres Campamento Infantil de Invierno para que los más peques (+3 años) disfruten las vacaciones escolares de Navidad divirtiéndose y haciendo deporte. Con horario de entrada desde las 08:00 de la mañana y finalizará cada día, de lunes a viernes, durante las semanas del del 6 al 10 y del 20 al 24 de diciembre de 2023. Para más información e inscripción puede enviar un e-mail: <a href="mailto:asoc.culturalydeportiva.innae@gmail.com">asoc.culturalydeportiva.innae@gmail.com</a> o bien llamando a 662 572 938 / 649 700 022	Asociación Cultural y Deportiva INNAE	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 horas	<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 horas	<b>Ensayo parranda</b>	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Lunes de 17:00 a 21:00 horas	<b>Ensayo</b>	Ensayos del Grupo A Piacere, orquesta de cuerda pulsada, que realiza su actividad en este centro.	Grupo A Piacere	
Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayo Parranda San Lázaro</b>	Ensayo de la Parranda San Lázaro	A.VV. San Lázaro	
Viernes 1 de diciembre 20:00 horas	<b>Castañada</b>	Se hará una castañada en el exterior e interior del centro ciudadano para celebrar el día de San Andrés.	A.VV. San Lázaro	

## CENTRO CIUDADANO SAN LUÍS GONZAGA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
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 18:00 a 20:00	<b>Ensayo A.F. Fayna</b>	Ensayo de la A.F. Fayna	A.F. Fayna	Consejo de Centro

**CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y jueves de 17:00 a 19:00 horas	<b>Clases para niños/as del Instituto Bahá'í</b>	Clases de refuerzo escolar. Inscripción en el tlf. 675 333 564.	Comunidad Bahá'í	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas	<b>Taller de Pintura</b>	Taller de pintura. Inscripción en el tlf. 697 348 989.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 horas	<b>Taekwondo</b>	Arte marcial dirigida a niños/as entre 3 y 13 años. Inscripción en el tlf. 603 506 805.	Club Deportivo TKM La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 horas	<b>Taller de Cestería</b>	Taller sobre cestería canaria dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 659 155 336.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas	<b>Taller de Fofuchas y Manualidades</b>	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 611 256 862.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Martes de 9:30 a 11:30 y jueves de 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller Confección Vestimenta Tradicional</b>	Taller de creación y perfeccionamiento de vestimentas típicas canarias. Inscripción en el tlf. 666 270 472.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Martes y viernes de 10:30 a 11:30 horas	<b>Pilates (Mañana)</b>	Taller de Pilates, donde realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores, etc. Para realizar inscripción llamar al tlf. 608 206 902.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15 horas	<b>Pilates (Tarde)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el WhatsApp 690 054 286.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:30 a 21:30 horas	<b>Pilates (Noches)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tlf. 659 531 793.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 20:30 horas	<b>Bachata para chicas</b>	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tlf. 636 278 477.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 21:30 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Taller de Bailes Latinos. Inscripción en el tlf. 636 278 477.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 horas	<b>Wing Tsun</b>	Taller de Wing Tsum, arte marcial de origen chino. Actividad deportiva. Inscripción en el tlf. 609 711 848.	Asoc. G & R Wing Tsun	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:30 a 20:00 horas	<b>Bujinkan Ninjutsu</b>	Taller del arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Inscripción en el tlf. 647 428 634.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 horas	<b>La Escuelita</b>	Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tlf. 922 62 42 76.	Servicio de Biblioteca	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 tlf. 608 206 902.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles 19:00 a 20:30 y jueves 18:30 a 20:00 horas	<b>Defensa Personal Krav Maga</b>	Taller de Defensa Personal Krav Maga. Combate mano a mano que enseña a defender y a contratacar al mismo tiempo. Actividad deportiva. Inscripción en: 619.32.32.80	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
14 de diciembre de 17:00 a 21:00 horas	<b>Aniversario de la Asociación</b>	Celebración vecinal con motivo de la celebración del aniversario de la asociación de mujeres Libergara	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Semana del 26 al 30 de diciembre	<b>Construyendo en Familia</b>	Campes de invierno para los más pequeños del barrio donde aprenderán juntos a construir una comunidad más unida. Voluntario y gratuito.	Comunidad de Bahai de La Laguna	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MATÍAS II...

Miércoles 13 de diciembre, 18:00 h	<b>Recital literario-musical</b>	Encuentro con varios escritores de las islas canarias a su vez que se ameniza el ambiente con música. No es necesaria inscripción	Biblioteca del centro	Consejo de Centro
Jueves 14 de diciembre, a 18:00 h	<b>Taller de Manualidades Infantiles</b>	Taller de manualidades dirigido a niños y niñas de 6 a 12 años, consiste en la realización de elementos decorativos para la navidad. No es necesaria inscripción	Biblioteca del centro	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 10:00 a 12:00 horas	<b>Taller de Pintura</b>	Taller de pintura dirigido para el grupo de personas mayores que deseen participar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión	
Lunes de 17:00 a 19:30 horas	<b>Ensayos A.F. Tajinaste</b>	Ensayos semanales de la A.F. Tajinaste	A.F. Tajinaste	

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	<b>Taller de arreglos y reutilización de ropa</b>	Se llevarán a cabo talleres sostenibles de transformación de ropa que se deja abandonada para darle un segundo uso y adaptarla al gusto. Inscripción previa al 637338993 (Gelly)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Miércoles de 10:00 a 12:00 h.	<b>Taller de sogas de pita</b>	Se elaborarán materiales artesanales con sogas de pita aprendiendo el manejo de esta técnica ancestral. Inscripción previa 636223138 (M.ª Cristo)	Asociación de Vecinos El Moral	Consejo de Centro
Miércoles y jueves de 9:00 a 10:00 h.	<b>Pilates</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 s 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, 10:00 a 12:00 h.; 16:00 a 18:00 /18:00 a 20:00 h	<b>Talleres de Cerámica Creativa</b>	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción en el teléfono 639075515 (Juan)	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12.00 a 13:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas.	<b>Clases de Yoga para adultos</b>	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción previa al teléfono 691202170 (Sheyla)	A.VV. El Moral	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas.	<b>Clases de dibujo y pintura para adultos</b>	Aprendizaje de técnicas para aprender a dibujar y pintar. Inscripción al teléfono 640662587 (Raúl)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 10:00 a 13:00; martes y miércoles de 17:00 a 20:00 h.	<b>Clases de Crochet</b>	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa al teléfono 616110375 (Clothy)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas.	<b>Clases de Vestimenta Tradicional Canaria</b>	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción al teléfono 666 270 472 (Carmen)	AVV El Moral	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO...

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 a 18 y de 20 a 21h Miércoles y jueves de 09 a 10h	<b>Clases de Pilates</b>	Disciplina deportiva basada en estiramientos y acondicionamiento físico. Inscripción previa en el teléfono 636156137 (Laura)	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
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, 19:30 a 21:00	<b>Clases de Baile Canario</b>	Clases de Bailes Canarios. Inscripción previa en el teléfono 634584065	As. Cultural y musical Angora	Consejo de Centro
Jueves de 17:45 a 19:45 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)	Actrices con A	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00	<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	
Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00h. y de 19:00 a 20:00	<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
Martes de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Clases de Chácaras y Tambores.</b>	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Información al teléfono 620017617 (Leandro)	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 horas.	<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 Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 horas	<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 17:30 a 19:00 horas	<b>Clases de Dibujo y pintura infantil/ juvenil</b>	Se imparten clases de dibujo y pintura utilizando varias técnicas, dirigida a menores. Para más información e inscripción, contactar con el monitor, Raúl, teléfono 640662587	AVV El Moral	Consejo de centro
Jueves de 19:00 a 20:00 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Se imparten clases de Bailes latinos (salsa, bachata). Inscripción e información en el teléfono 655 408 797 Casandra	AVV El Moral	Consejo de centro
Sábado 2 de diciembre a las 18:30 horas	<b>Inauguración y visitas al Belén Navideño</b>	La Asociación Belenista "El Castrejón", les invita a la inauguración y visita del Belén Navideño que han estado elaborando desde el mes de octubre. - Fechas: del 4 de diciembre al 5 de enero - Inauguración: 2 de diciembre a las 18.30 h (actuación musical, entrega de diplomas y brindis) - Visitas: de lunes a viernes de 17.30 a 20.30h - Visitas escolares del 13 al 22 de diciembre de 10.30 a 13.00 h. Concertar cita en el correo: abelencastrejón@gmail.com	Asociación Belenista El Castrejón	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO...

Viernes 15 de diciembre, 18:00 h.	<b>Festival de Navidad</b>	Con la participación de diversos grupos.	Consejo de Centro	
Jueves 21 diciembre, 17.30 a 20:30 h	<b>Festival de Navidad Infantil</b>	La Asociación de vecinos El Moral organiza la fiesta de Navidad infantil con distintos actos: concurso de dibujo, baile, música, juegos y la visita de Papa Noel	AVV El Moral	

## CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:30 horas	<b>Ensayos A.F. Aires Laguneros</b>	Ensayos instrumentales A.F. Aires Laguneros	A.F. Aires Laguneros	
Miércoles de 18:30 a 22:00 horas	<b>Ensayos Grupo Musical Meraki</b>	Ensayos Grupo Musical Meraki	Grupo Musical Meraki	
Miércoles de 18:00 a 22:00 h, y sábados de 10:00 a 14:00 h	<b>Ensayos</b>	Ensayos del grupo Fashion Model	Grupo Fashion Model	A.VV. San Roque

## CENTRO CIUDADANO TEJINA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
<b>Ver horarios en columna DESCRIPCIÓN.</b>	<b>Yoga</b>	Taller de 2 modalidades de yoga, uno con silla para personas mayores y otro dinámico 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. - Yoga dinámico: Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas.   Miércoles y viernes de 08:30 a 09:30 horas. / Viernes de 18:00 a 19:00 horas. - Yoga con silla: Martes y jueves de 11:30 a 12:30 horas.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
<b>Ver horarios en columna DESCRIPCIÓN.</b>	<b>Taller de Dibujo y Pintura</b>	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más 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 WhatsApps). Adultos: Martes 17:00 a 19:00 horas. / Menores: jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.	<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
Lunes de 20:00 a 21:45 horas.	<b>Clases de Baile Folklórico</b>	Clases de baile folklórico. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de la Tercera Edad Atalaya	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 21:00 horas.	<b>Clases de Baile. Danza Urbana.</b>	Clases de baile para todas las edades. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677237345.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de centro
<b>Ver horarios en columna DESCRIPCIÓN.</b>	<b>Yazmín Dance Studios</b>	Escuela de baile (Bachata, Salsa, Cha Cha Cha y Salsa Cubana) partiendo de nivel inicial. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 652921595 (Yazmín Vergara). Martes y jueves de 19:30 a 20:30 (primer grupo) y de 20:30 a 21:30 horas (segundo grupo).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 h.	<b>Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b>	Taller donde se impartirá los siguientes temas: Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados. Más información e inscripción llamando al tlf. 667281084 (Feliciano).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 17:00 a 19:00 h y jueves de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b>	Taller donde se impartirá los siguientes temas: Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados. Más información llamando al tlf. 667281084 (Feliciano).	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 horas.	<b>Taller Actividad Física-Estimulación Cognitiva</b>	Actividad física dirigida a las personas mayores del Municipio.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:30 horas.	<b>Taller de Manualidades</b>	Taller de manualidades dirigido a las personas mayores del Municipio	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
De lunes a viernes en horario del Centro	<b>Clases de la Academia del Patronato 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 de 16:30 a 19:30 horas y miércoles de 16:30 a 20:30 horas. Más información: 630741122 o <a href="mailto:gestion.bandavalleguerra@gmail.com">gestion.bandavalleguerra@gmail.com</a>	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:00 a 20:00 horas, martes de 17:00 a 20:00 horas.	<b>Formación Básica Inicial</b>	Clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (WhatsApp) 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, martes y miércoles, 15 a 20 h, jueves de 16 a 20 h.	<b>Clases de Graduado en ESO</b>	Clases de secundaria dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (WhatsApp) 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 horas.	<b>Taller de Dibujo y Pintura.</b>	Se realizará un taller de dibujo y pintura para niños/as y adolescentes a partir de 6 años. (Adultos llamar para consultar) Más 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 WhatsApps).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Aerofitness</b>	Se realizará un taller de Aerofitness. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 615 05 64 41.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
<b>Ver información en columna DESCRIPCIÓN.</b>	<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 tlf. 616 94 57 52. Martes y jueves: 1º Grupo de 4 a 7 años: de 17:30 a 18:30 horas. / 2º Grupo de 8 a 12 años: de 18:30 a 19:30 horas. / 3º Grupo adultos + 12 años: de 19:30 a 20:30 horas.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
<b>Ver información en columna DESCRIPCIÓN.</b>	<b>Concurso de Tarjetas de Navidad</b>	Se realizará un Concurso de Tarjetas Navideñas Infantil y Adulto. Del 01/12/2023 al 12/12/2023 en horario de 18:30 a 21:00 horas: Inscripción y recogida de plantilla para el Concurso de Tarjetas de Navidad - 13/12/2023: Fecha límite para entregar tarjeta. - 15/12/2023: 16:00 a 20:30 horas: Festival musical y entrega de premios a los/as ganadores/as.	Asociación Murgas las Pirujas	Asociación Musico-cultural Minfaya

## CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00	<b>Clases de Gimnasia de Mantenimiento</b>	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto.	A.VV. Valle Jiménez	

Continuación CC VALLE JIMÉNEZ...

Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 horas	<b>Clases de Guitarra</b>	Clases para aprender a tocar la guitarra.	A.VV. Valle Jiménez	
Martes a sábado de 17:00 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 18:00 a 20:00 horas	<b>Ensayo de grupo de música</b>	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	

## CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	<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 VISTAMAR

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Metafísica</b>	Clases de Metafísica Gratuitas en las 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.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 18:30 horas	<b>Yoga</b>	Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Miércoles de 16:30 a 17:30 horas	<b>Yoga para Mayores</b>	Clases de meditación, estiramientos y relajación, adaptado a todos/as.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	<b>Guitarra y Púa</b>	Clases de guitarra para personas que sepan algo de solfeo, se perfeccionará la técnica, clases personalizadas.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Son clases de bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Danzoterapia</b>	Ejercita tu cuerpo con ejercicios, estiramientos, relajación y danza.	Asociación Cultural Cueva de Unicornio	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Pilates</b>	Actividad de relajación, coordinación y momento de paz	Asociación de Mayores de IPALAN	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller de Vestimenta Tradicional</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna. Comienzo el 25 de octubre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de Memoria</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna. Finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas y miércoles de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de Vestimenta Tradicional</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna que cuenta con dos turnos, el martes es el grupo de Villa Hilaria que se traslada aquí por no contar con buenas instalaciones, el grupo del miércoles es el de Vistamar. Finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:00 horas	<b>Taller de Bailes Folklóricos</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna. Comienzo en noviembre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro

Continuación CC VISTAMAR...

Viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de Pintura</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna. Comienzo el 20 de octubre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 17:45 a 18:45 horas	<b>Manualidades</b>	Taller de manualidades, promueve Bienestar Social. Comienzo el 6 de noviembre hasta mayo 2024	Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 18:45 horas	<b>Memoria</b>	Taller de Memoria, promueve Bienestar Social. Comienzo el 7 de noviembre hasta mayo 2024	Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:30 horas	<b>Taller de Cognitividad Gratuito</b>	Taller gratuito dirigido a nuestros mayores dónde se ayudará con el mantenimiento y desarrollo de las competencias individuales de cada participante, para personas con dificultades cognitivas. Hay dos grupos, uno de 16:30 a 17:30 horas y el segundo de 17:30 a 18:30 horas. Comienzo 28 de septiembre, finaliza el 25 julio de 2024	Asociación de Mayores de IPALAN	Consejo de Centro
Viernes 15 de 18:00 a 21:00 horas	<b>Homenaje a Lala, Presidenta Asociación de Vecinos IPALAN</b>	Se realizará una celebración/Homenaje para la presidenta de la asociación de vecinos que ya dejó el cargo y la asociación. Comenzará a las 18:00 horas.	A.VV. IPALAN	Consejo de Centro