

HORARIOS HABITUALES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

CENTROS CIUDADANOS CON PERSONAL:

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922 62 64 08

Correo electrónico: ccsanjeronimo@gmail.com

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

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional), 30 de mayo (Día de Canarias) y 31 de mayo (decisión del Consejo de Centro)

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

Teléfono: 922 61 75 27

Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com

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

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional) y 30 de mayo (Día de Canarias).
Modificación de horario: 31 de mayo (de 9:00 a 14:45 h)

CENTRO CIUDADANO SAN MATIAS II

Teléfono: 922 62 42 76

Correo electrónico: ccsanmatiasl@gmail.com

Horario: Lunes, miércoles y jueves de 14:30 a 22:00 h; martes y viernes de 8:15 a 15:45 h.

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional) y 30 de mayo (Día de Canarias)

CENTRO CIUDADANO TEJINA

Teléfono: 922 54 68 42

Correo electrónico: ccteжина@gmail.com

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

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional) y 30 de mayo (Día de Canarias).

CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922 15 99 83

Correo electrónico: ccvalleguerra@gmail.com

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

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional) y 30 de mayo (Día de Canarias)

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono: 922 15 65 09

Correo electrónico: ccpuntaidalgo@gmail.com

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

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional) y 30 de mayo (Día de Canarias)
Modificación de horarios: 7 y 9 de mayo de 14:30 a 22:00 h.

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922 82 33 16

Correo electrónico: ccclaschumberas@gmail.com

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

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional), 30 de mayo (Día de Canarias) y 31 de mayo (decisión del Consejo de Centro)

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822 17 91 27

Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com

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

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional), 30 de mayo (Día de Canarias) y 31 de mayo (decisión del Consejo de Centro)

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

Teléfono: 922 66 33 20

Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com

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

Modificaciones de horarios: 1 de mayo (cerrado por Fiesta Nacional) y 30 de mayo (cerrado por Día de Canarias)

CENTRO CIUDADANO GRACIA

Teléfono: 922 26 03 81

Correo electrónico: ccgracia@gmail.com

Horario: Lunes 15:00 a 22:00 h. Martes 14:30 a 22:00 h. Miércoles 14:30 a 22:00 h. Jueves 8:00 a 15:30 h. Viernes 14:30 a 22:00 h.

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional), 30 de mayo (Día de Canarias) y 31 de mayo (decisión del Consejo de Centro)

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

Teléfono: 922 26 66 69

Correo electrónico: ccciudadanosandiego@gmail.com

Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 22:00 h. Martes de 9:00 a 12:30 y jueves de 9:00 a 12:45 h.

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional), 30 de mayo (Día de Canarias) y 31 de mayo (decisión del Consejo de Centro)
Apertura extraordinaria los días 2 de mayo de 22:00 a 00.00 h y 3 de mayo de 9:30 a 12:00 h (Festividad del Día de la Cruz)

CENTRO CIUD. LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

Teléfono: 922 25 74 54

Correo electrónico: ccclasmadres@gmail.com

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

Horario de aperturas ordinarias dos sábados al mes: 4 de mayo de 10:00 a 14:00 h y 18 de mayo de 10:00 a 22:00 h.

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional) y 30 de mayo (Día de Canarias).

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922 67 09 67

Correo electrónico: ccficaesp@gmail.com

Horario: De lunes a jueves de 14:30 a 22:00 h y viernes de 15:00 a 22:00 h.

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional), 30 de mayo (Día de Canarias) y 31 de mayo (decisión del Consejo de Centro)

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

Teléfono: 922 88 27 96

Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com

Horario habitual: lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 h. Martes y viernes de 15:00 a 22:00 h.

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional) y 30 de mayo (Día de Canarias).

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: ccmeltranvia@gmail.com

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

Cierres: 1 de mayo (Fiesta Nacional) y 30 de mayo (Día de Canarias).
Modificación de horarios: con motivo de la Semana Cultural ARIFERINT, del 13 al 17 de mayo el cierre será a las 23:00 h.

Aperturas extraordinarias: sábado 18 de mayo de 11:00 a 23:00 h y domingo 19 de mayo de 9:00 a 19:00 h.

CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL:

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

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

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 h.

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 h -
sábados y domingos de 17:00 a 22:00 h.

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

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

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 h

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

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

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.

ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: ccbajamar@gmail.com

Horario: Días con personal de dinamización. - lunes y miércoles
fijos y viernes alternos de 17:00 a 21:00 h. Días sin personal de
dinamización y con apertura por parte de los colectivos: martes y
jueves fijos y viernes alternos de 16:30 a 21:00 h.

CENTRO CIUDADANO GUAJARA

Abre los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

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

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 h.

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 23:00 h.

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

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

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE 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 16:00 a 20:30 h.

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: cbarriolacandelaria@gmail.com

Horario: Días con personal de dinamización. - martes y jueves fijos
y viernes alternos, la apertura se realiza de 16:00 a 20:00 h. Días
con apertura a cargo de los colectivos usuarios del centro. - lunes,
miércoles y viernes alternos, así como algunos sábados y domingos.

CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

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

CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

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

CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

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

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

Abren los días con actividad programada.

ESTOS HORARIOS Y PROGRAMACIÓN ESTÁN SUJETOS A POSIBLES CAMBIOS O ACTUALIZACIONES.

ACTIVIDADES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:00 a 18:00 h, y jueves de 17:00 a 19:00 h	Ensayos Grupo Primavera	Ensayos del Grupo Primavera	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 h	Ensayos de la A.F. Isogue	Ensayos de la Agrupación Folclórica de la parte instrumental	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:00 h	Ensayos Parranda Isogue de San Juan	Ensayos de la parranda.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h	Zumbayor	Ejercicios que se inspiran en movimientos y pasos de los bailes latinos. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 h	Bailes de Swing	Se trata de la forma más popular de bailar música Swing en pareja. Un baile en el que conectas con el suelo, la pareja de baile y la música a la vez. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	Gimnasia de mantenimiento	Múltiples ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad, con un método de trabajo de bajo impacto. Ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable. Más información en el centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 h	Diafredo (Trabajo corporal)	Trabajo corporal con el objetivo de realinear y reposicionar el cuerpo para permitir movimientos naturales. Reduce el estrés y alivia el dolor. Más información, en al centro en el horario indicado.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 h	Cardio Boxing	Actividad que mezcla Boxeo y Aerobic. Nace con la finalidad de aportar un valor añadido a la gimnasia aeróbica y mejorar los beneficios de su práctica. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Cardio Boxing	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h	Tertulia Literaria	El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos de este. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h	Yoga	Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. Ayuda a reducir el estrés. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Miércoles de 11:00 a 12:30 h	Encuentro de mujeres	Actividad en la cual se reúnen mujeres para abordar temas relacionados con las vivencias de estas.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 h	Taller de español para alemanes/as	Se imparten clases de español para personas alemanas que quieran aprender el idioma. Para más información, acudir al centro en el horario indicado	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h	Aula de cultura para mayores. ECCA	Actividad dirigida a mayores con la finalidad de ofrecerles un espacio de encuentro, potenciando la socialización y las relaciones interpersonales a la vez que ayuda a mantener y mejorar el estado de cognitivo, funcional y afectivo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan
Miércoles de 18:00 a 19:15 h	Pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan
Viernes de 17:45 a 19:15 h	Manualidades-Pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades/Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan

Continuación CC BAJAMAR...

Viernes 10 de Mayo de 19:30 a 21:00 h	Teatro	Representación de la obra “El Saloncito Chino” de Adolfo Marsillach	Asoc. sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Viernes 31 de Mayo de 19:30 a 21:00 h	Proyección	Tendrá lugar la proyección del largometraje de "La Guía del Silencio" de Cándido Armas.	Asoc. sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en DESCRIPCIÓN.	Clases de Ajedrez (federado)	HORARIO: Martes, miércoles y viernes de 18.00 a 20:00. Sábados de 16:00 a 18:00. Domingo de 10:00 a 12:00	AA.VV Barrio Nuevo Viña Nava	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00	Manualidades	Actividades de manualidades	Asociación Nuestra Señora de Fátima	Consejo de centro

CENTRO CIUDADANO BRONCO LOMO LARGO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 17 de mayo a partir de las 20:00h	Festividad de la Virgen de Fátima	Celebración de las Fiestas del barrio por el día de la Virgen de Fátima. Actuación Rondalla, brindis y Karaoke	A.VV. Bronco-Lomo Largo	

CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 19:30 a 21:30	Ensayo de la Parranda	Ensayo de la parranda	Parranda Cuevas de Lino	

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en DESCRIPCIÓN.	Tiro con arco	HORARIO: Viernes de 18:00 a 21:00 h, y sábados de 18:00 a 21:00 h	Club de Arqueros El Centenero	Comisión Promotora
Martes y jueves de 19:00 a 22:00 h	Ensayos	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	Bailoterapia	Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
Viernes 4 de mayo a las 17:00 h	Taller del Día de la Madre	Se realizará un taller para elaborar unos regalos manuales e inéditos para regalar a las madres de los/as participantes.	AVV San Isidro del Centenero	Comisión Promotora
Desde el 20 hasta el 24 de mayo a las 17:00 h.	Taller de elaboración de cometas	Se hará un taller de elaboración de cometas, que culminará con el vuelo de estas el 25 de mayo, junto a los actos que están programados para ese día, con motivo del Día de Canarias.	AVV San Isidro del Centenero	Comisión Promotora
25 de mayo a las 17:00 h.	Día de Canarias	Se llevará a cabo un Campeonato de Envite , con una exposición juegos tradicionales y deportes autóctonos, el vuelo de las cometas elaboradas a lo largo de toda la semana.	AVV San Isidro del Centenero	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:00 a 20:00 h	Zumba	Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.	A.VV. El Coromoto	
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h	Yoga	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	A.VV. El Coromoto	
De lunes a viernes de 16:00 a 20:00 h	Juegos de mesa	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. El Coromoto	
Lunes, miércoles y viernes, de 17:00 a 18:15 h	Taekwondo	Se imparten clases de Taekwondo destinadas a niños/as y jóvenes. Inscripción previa 686062818.	A.VV. El Coromoto	
Lunes de 20:30 a 21:00 h	Baile Latino	Se imparten clases de Baile Latinos para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	
Martes y miércoles de 20:00 a 21:30 h	Baile Canario	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar. Inscripción previa 634584065.	A.VV. El Coromoto	
Jueves de 19:00 a 20:00 h	Mantenimiento Funcional	Se llevarán a cabo tablas de ejercicios para el mantenimiento y tonificación del cuerpo. Inscripción previa 655273799.	A.VV. El Coromoto	
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h	Pilates Suelo	Se llevarán a cabo ejercicios de estiramientos y técnicas de Pilates . Inscripción previa 636156137.	A.VV El Coromoto	
Lunes de 17:00 a 19:00 h.	Gastro Sana Adulto	Se imparten talleres de alimentación sana, sin utilizar cocinilla. Talleres amenos y creativos para adultos. Inscripción previa 616211362.	A.VV El Coromoto	
Viernes de 17:00 a 19:00 h	Gastro Sana Infantil	Se imparten talleres de alimentación sana, sin utilizar cocinilla. Talleres amenos y creativos para niños/as y jóvenes. Inscripción previa 616211362.	A.VV El Coromoto	

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas	Juegos de mesa	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 h	Karate y Gimnasia de Mantenimiento	Arte marcial que consiste en ir subiendo de categoría , cambiando color y nivel de cinturón mediante examen de evaluación. Ejercicios para mantener la tonificación y musculatura.	Grupo de Karate	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 19:00 h.	Taller de Teatro	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana
Lunes de 16:30 a 17:30 h.	Taller de zumba	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de zumba, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana
Martes de 16:30 a 17:30 h.	Taller de Estimulación	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación musical, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en DESCRIPCIÓN.	Formación reglada ESO	Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO. De octubre de 2023 a junio de 2024. HORARIO: Lunes de 08:00 a 14:00, los martes 09:00 a 13:00, los miércoles de 08:00 a 14:00, los miércoles de 18:00 a 20:00, jueves 09:00 a 14:00 y los jueves de 15:00 a 19:00 horas.	Educación de Adultos CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 11:30 y viernes de 09:00 a 10:30 h	Danzoterapia	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	Wing Tsun	El wing chun, romanizado también como wing tsun/tsun o wing tsun, es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado al defensa personal creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 h	Ocio para Mayores	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 h	Taller de pintura al Óleo	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 y miércoles de 16:30 a 18:00 h	Tai Chi / Chikung (Principiantes)	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 16:30 a 18:00 h	Refuerzo musical	Actividad dirigida a las personas que quieran reforzar sus conocimientos y habilidades de canto	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	Yoga	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 h	Clases de lenguaje silbado	Se formará a los/las asistentes en la comunicación del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h	Dansumba	Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 h	Bachata	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 y jueves de 09:00 a 10:00 h	Taller de Entrenamiento Funcional	Taller de actividad física donde se trabajará Cardio, Gap, Tonificación, Pilates, Flexibilidad y Yoga	A. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes y jueves de 11:00 a 13:00 h	Actividad Física "Empodera-T"	Ciudadanos con problemas sociales se reúnen dos veces por semana para realizar actividades físicas de sala	Asociación Compartiendo Metas	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 13:00 h	Atenciones personalizadas	Atención dirigida a todo público. Brindar apoyo a los usuarios, familias con hijos con discapacidad auditiva, especialmente a usuarios de Implante Coclear, dentro del Proyecto "Elige una Oportunidad"	Asociación Pro-Derechos Humanos Mi Mundo Es Silencio	Consejo de Centro
Martes de 11:30 a 12:30 h	Clases	Revisión de trabajos y aclaración de dudas de los alumnos/as que reciben sus clases a través de la plataforma formativa	Radio ECCA	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Martes de 16:00 a 18:30 h	Taller de Cocina Mexicana - Iniciación	Taller de Cocina Mexicana donde se elaborarán recetas sencillas y posteriormente se degustarán las mismas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h	Iniciación a la informática I	Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:00 h y jueves de 16:00 a 18:00 h	Curso de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	Introducción a la Moda, Diseño, Patronaje y Costura y Acabados. Se tratará el curso desde el punto de vista del reciclaje y aprovechamiento de materiales, así como la psicología de la moda, dándole un enfoque personalizado y con sentido.	A. C. Agüere	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h	Iniciación a la informática II	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 h	Pilates 1	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Agüere	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 21:30 h	Taller de Cocina Mexicana - Avanzado	Taller de Cocina Mexicana donde se realizarán recetas con un mayor nivel de elaboración y posteriormente se degustarán las mismas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h	Pilates 2	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Agüere	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 h	Entrenamiento Funcional	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 h	Yoga I	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 10:30 a 12:00 h	Tai Chi / Chikung	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 h	Yoga II	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 h	Clases de baile canario	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 12:00 h	Calado y Roseta Canaria I	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 10:00 a 12:00 h	Círculos de Lectura	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 de 12:00 a 14:00 h	Calado y Roseta Canarias II	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 de 18:00 a 20:00	Chácaras y Tambores	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 16:00 a 17:30 h	Dibujo y pintura 1	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 18:15 h	Sevillanas Iniciación	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 h	Taller de Canto Canario	Taller de refuerzo de las voces que componen la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 h	Dibujo y pintura 2	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:15 a 19:30 h	Sevillanas Intermedio	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 h	Ensayo de la Agrupación de Bailarines Herreños	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
Del 1 al 31 de mayo en horario del centro	Exposición de Pintura de la XIV Semana Cultural de la A. F. Ariferint	Exposición de pintura de D. Emiliano Malé, Doña Pilar González, D. Celestino Mesa, D. Jaime Estévez y los alumnos/as de la Escuela de Pintura de la A. F. Ariferint.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Los lunes y miércoles de 8:00 a 14:00 h	Atención a usuarios/as - Proyecto Empleo Vivo	Atención a usuarios/as para la inserción sociolaboral a través de itinerarios con o sin formación. Programa encaminado a la mejora de la empleabilidad y la inserción laboral de personas altamente vulnerables en Tenerife y Gran Canaria. Financiado por el FSE+ a través del Ministerio de Trabajo y Economía Social	ONG CESAL	Consejo de Centro
7, 8 y 9 de mayo de 20:00 a 22:00 h	Taller de Percusión	Taller de percusión impartido por los componentes de la Comparsa Los Joroperos para proporcionar a los asistentes una enseñanza de cómo se monta y ejecuta una batucada. Se orientará a los mismos hacia actitudes de valoración de la percusión como medio de expresión cultural e interacción social. El objetivo del taller es dar a conocer la forma en la que se trabaja con la percusión dentro de nuestro colectivo, ofreciendo los instrumentos necesarios para el acercamiento de esta. Desarrollar hábitos de esfuerzo y responsabilidad de estudios e iniciativa personal por el trabajo individual y grupal.	Comparsa Los Joroperos	Consejo de Centro
Jueves 9 de mayo de 18:00 a 20:00 h	Charla "Cuerpo Corazón y Espíritu" Chi Kung	Charla impartida por el monitor de la actividad de Tai-Chi y Chi Kung, Mario Cosco y su Maestro TAO Lin Lian Meng. El maestro Lin Lian Meng ofrecerá una charla abierta a todo público, sobre estos tres conceptos básicos en el camino de la vida, TAO.	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 10 de mayo de 18:00 a 23:00 h	Festival Homenaje a Las Madres	Se realizará un festival folclórico con la actuación de diferentes grupos folclóricos y con la colaboración de la Asociación de Poetas Canarios UNI-VERSO.	A.F. Ariferint	Consejo de centro
Viernes 10 de mayo de 16:30 a 19:00 h	Taller de Reiki	Actividad del Programa de voluntariado para personas usuarias, voluntarias y familiares de la asociación consistente en desarrollar la acción de Reiki. Reiki es una técnica de sanación holística que se baja en la transferencia de energía a través de las manos. Se realiza para equilibrar y armonizar la energía de los participantes.	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro
Martes 14 y 28 de mayo de 16:00 a 19:00 h	Taller de manualidades	Actividad impartida por el Equipo de Voluntariado de la asociación dentro del programa de Ocio y Tiempo Libre de las vivencias supervisadas en un taller de manualidades para trabajar la "Convivencia en el hogar". Actividad dirigida a usuarios y usuarias de la asociación.	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro
Lunes 13 de mayo de 18:00 a 23:00 h	XIX Semana Cultural Ariferint	Apertura de la XIX Semana Cultural de la A.F. Ariferint, donde se homenajeó a la isla de Lanzarote. 19:00h: Apertura de la XIX Semana Cultural. Exposición de pintura de D. Emiliano Malé, Doña. Pilar González, D. Celestino Mesa, D. Jaime Estévez D. Manuel Padrón Guillén y los alumnos de la Escuela de Pintura de Ariferint, en la Sala de Exposiciones, del 29 de abril al 6 de junio. ACTO DE HOMENAJE A COSME D. MARTÍN R., EXALTACIÓN POÉTICA POR LA ASOCIACIÓN CANARIA DE POETAS UNI-VERSO, Actuación de: A. F. ARIFERINT Y GUANTEJINA. Presenta: D. Manuel Pérez Rodríguez.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Martes 14 de mayo de 18:00 a 23:00 h	XIX Semana Cultural Ariferint	Segunda jornada de la XIX Semana Cultural de la A.F. Ariferint, donde se homenajeará a la isla de La Gomera. 19:00h: Exaltación Poética por la Asociación Canaria de Poetas UNI-VERSO. Actuación de: Asociación Cultural de SILBO GOMERO, A. F. ARIFERINT, A. F. ACEVIÑOS Y A. F. ANDARES ISLEÑOS, Presenta el acto: D. Manuel Pérez Rodríguez.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles 15 de mayo de 18:00 a 23:00 h	XIX Semana Cultural Ariferint	Tercera jornada de la XIX Semana Cultural de la A.F. Ariferint, donde se homenajeará a la isla de Fuerteventura. 19:00h, Exaltación Poética por la Asociación Canaria de Poetas UNI-VERSO. Actuación de: A. F. ARIFERINT, A. F. TACOREMI Y A. F. REAL HESPÉRIDES Presenta el acto: D. Manuel Pérez Rodríguez.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 16 de mayo de 18:00 a 23:00 h	XIX Semana Cultural Ariferint	Cuarta jornada de la XIX Semana Cultural de la A.F. Ariferint, donde se homenajeará a la isla de La Palma. 19:00h: Exaltación Poética por la Asociación Canaria de Poetas UNI-VERSO. Actuación de: A. F. ARIFERINT, A. F. ITAMAR Y A F. VERODE. Presenta el acto: D. Manuel Pérez Rodríguez	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 17 de mayo de 18:00 a 23:00 h	XIX Semana Cultural Ariferint	Quinta jornada de la XIX Semana Cultural de la A.F. Ariferint, donde se homenajeará a la isla de El Hierro. 19:00 h: Exaltación Poética por la Asociación Canaria de Poetas UNI-VERSO. Actuación de: BAILARINES HERREÑOS, A. F. ARIFERINT Y A. F. SAN BORONDON Presenta el acto: D. Manuel Pérez Rodríguez	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Sábado 18 de mayo de 11:00 a 23:00 h	XIX Semana Cultural Ariferint	Sexta jornada de la XVIII Semana Cultural de la A.F. Ariferint, donde se homenajeará a la isla de Gran Canaria. 18:00h: Exaltación Poética por la Asociación Canaria de Poetas UNI-VERSO. Actuación de: A. F. ARIFERINT, A. F. PRINCESA IRAYA Y A. F. CHISAJE Presenta el acto: D. Manuel Pérez Rodríguez.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Domingo 19 de mayo de 09:00 a 19:00 h	XIX Semana Cultural Ariferint	Séptima jornada y Clausura de la XIX Semana Cultural de la A.F. Ariferint, donde se homenajeará a la isla Tenerife. 10:00h: Santa Misa por las almas de los componentes fallecidos de la Agrupación Folklórica Ariferint. Será oficiada por el sacerdote D. Santiago Cruz Dorta y cantada por Chácaras y Tambores Garajonay Homenaje a: Cosme Damián Martín, Consuelo Expósito, Petra Negrín, Gregorio Expósito, Teresa Ayala y Manolo el Palmero Exaltación Poética por la Asociación Canaria de Poetas UNI-VERSO. Actuación de: A. F. ARIFERINT, CUMBRES GOMERAS, PARRANDA ERESSES DE ALAJERÓ LA GOMERA Y EL GRUPO LOS FAYCANES DE TELDE GRAN CANARIA. CLAUSURA la XIX Semana Cultural de Ariferint Presenta el acto: D. Manuel Pérez Rodríguez.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 17 de mayo de 8:30 a 12:00 h	Taller de elaboración de currículum y autoconocimiento	Taller de elaboración de currículum dentro del proyecto Empleo Vivo	ONG CESAL	Consejo de Centro
Miércoles 22 de mayo de 9:30 a 13:30 h	Cine-Fórum	Actividad del Programa de Voluntariado para personas usuarias, voluntarias y familiares de la asociación.	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Lunes 27 y martes 28 de mayo de 18:00 h a 21:00 h	Presentación del libro "Del Punjan a Canarias"	Presentación del libro "Del Punjan a Canarias" que contiene la investigación que tiene como finalidad descubrir los sucesos más destacados de la Historia del Pueblo Roma/Caló desde la perspectiva científica.	Asociación Cultural Gitana Karipen	Consejo de Centro
Viernes 31 de mayo de 18:00 a 21:30 h	Concierto fin de curso	Se realizará un Festival de Canto con el alumnado de la Academia y dicha actividad la apadrina la Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 18:30 h	Aulas Tic Mayores III	El proyecto Aulas TIC Mayores III tiene el objetivo de paliar la brecha digital de las personas que no han podido tener acceso a herramientas digitales. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación Creativa	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	Zumba	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	Asoc. Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
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	Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos	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
Ver en DESCRIPCIÓN.	Pilates Suelo	Disciplina que se basa en un método de entrenamiento que trabaja el cuerpo de forma equilibrada, corrige posturas inadecuadas y mejora el estado físico. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 636.156.137. HORARIOS: Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h (grupo 1). Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h (grupo 2)	Asoc. 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 h	Taichí	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	Asoc. Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 h	Yoga - Técnicas de Relajación	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	Asoc. Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h	Costura y arreglos	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	Asoc. Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 h.	Teatro Aficionado	Si quieres dar clases de teatro aficionado con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 21:30 h	Danza del Vientre	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	Asoc. Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 h.	Taller Teatro-Terapia	Con este taller de teatro terapéutico dirigido a todos los públicos, se contribuye a combatir la pérdida del miedo escénico. Las personas enriquecen su vocabulario. Desarrollan y mejoran la capacidad lectora importante para ampliar la capacidad para memorizar. Adquieren capacidad para la resolución de problemas. Amplían la creatividad y las habilidades sociales y adquieren o fortalecen la comprensión de los valores humanos, o sea, desarrollo integral de los sentidos de la voz y la dicción.	Asoc. Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

Continuación CC FINCA ESPAÑA...

2 y 3 de mayo, en horario de apertura del centro	Exposición Fotográfica "En Defensa de Nuestros Océanos"	Exposición fotográfica centrada en concienciar sobre el efecto de la acción del ser humano sobre los océanos y sobre la defensa y cuidado de estos.	Mercedes Hdz. Mesa y Cristóbal J. Hdz. (Comin).	Consejo de Centro
Del 5 al 10 de mayo, en horario de apertura del centro	Exposición de La Cruz de Mayo	Exposición de la Cruz de Mayo, decorada por las socias de la Asociación de Mujeres de Finca España y usuarios del Centro Ciudadano Finca España. La cruz se exhibirá en el patio del centro, en el horario de apertura de este. Entrada libre.	Asoc. Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Viernes 24 de mayo, a partir de las 18:00h	Celebración del Día de Canarias.	Actuación de: Garajonay, Grupo ULL.	Asoc. Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO GRACIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 16:30 a 17:30 h.	Clases de Teatro	Actividades para mayores de 60 años	Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asoc. de Mayores Universo de Gracia
Martes de 19:30 a 21:30 h	Ensayos	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	Grupo La Tropa	Consejo de Centro
Jueves de 11:30 a 13:30 h	Taller de Canto Canario	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 h.	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Teléfono: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 h	Ensayos	Ensayo musical y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:30 h	Taller de Canto Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 16:45 a 19:30 h	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 h	Yoga	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 de 16:30 a 18:30 h	Taller de Rosetas	Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen. Telf. 627085523	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 21:30 h	Ensayos	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrup. Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Adulto)	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:30 h	Ensayos	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Infantil)	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 h	Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: Carlos. Telf. 629415800	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 17:30 h.	Taller de Estimulación Cognitiva para Mayores.	Periodo de septiembre 2023 hasta julio 2024. Estimulación educativa para optimizar las distintas capacidades y funciones cognitivas. Inscripción 698956041	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro

Continuación CC FINCA ESPAÑA...

Lunes de 18:00 a 19:30 h	Cocina saludable	Cocina saludable para mayores residentes en La Laguna	Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Martes de 16:00 a 17:00 h	Yoga para Mayores	Yoga para mayores residentes en La Laguna	Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Miércoles de 16:00 a 17:00 h	Formación Básica Inicial	Formación básica para mayores residentes en La Laguna	Radio Eccla, Bienestar Social de La Laguna	Asoc. de Mayores Universo de Gracia
Lunes de 18:00 a 19:00 y los viernes de 19:00 a 20:00 h	Clases de Wing Tsun	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
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:45 h	Taller de Taekwondo	Actividad deportiva que desarrolla, fuerza, resistencia y potencia físicamente. Inscripción previa. graciavecin@gmail.com 624318757	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Sábados de 16:00 a 20:00 h.	Juegos de Tablero y Rol	Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de una persona. Inscripción previa. graciavecin@gmail.com 624318757	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 h	Metafísica Básica	La Metafísica es una rama de la filosofía que estudia el pensamiento filosófico. Inscripción previa. Contacto: Vanesa. Tlf, 627863599	Grupo Metafísica	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 21:00 h.	Curso de educación emocional para jóvenes de 18 a 21 años.	Periodo de septiembre 2023 - junio 2024. Proyecto social basado en una propuesta pedagógica centrada en la educación emocional de valores, liderazgo y financiera.	La Akademia Tenerife	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:45 h y viernes de 18:30 a 21:30 h.	Ensayos	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	La Esquina Grupo	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:00 h	Clases de Informática	Se trata de taller donde se trabajará con el ordenador, teléfono móvil y otros recursos electrónicos. Inscripción previa. Inscripción previa. Teléfono 647 888 620	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes 19:00 a 20:30 h	Talleres de Percusión Canaria	Tambor, Lapas, Chácaras, Caña y Huesera, Pandereta, Castañetas, Caña rajada, etc. Inscripción previa teléfono 693.743.131	A.F. Alborada Canaria	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Clases de Piano	Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433 HORARIOS: Miércoles de 16:00 a 18:45, jueves de 09:00 a 13:00 y viernes de 16:00 a 18:30 h.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Del 16 al 29 de mayo horario del centro	Exposición Tradiciones Canarias	Con motivo del día de Canarias se realizará una exposición de vestimenta tradicional, manualidades, recetas, refranes y Rosetas Canaria.	Colectivos del centro	Consejo de Centro
20 de mayo a las 19:30 h	Festival de Tradiciones A.F. Alborada Canaria	Festival de Tradiciones Canarias, organiza la A.F. Alborada Canaria con actuación de La Parranda Cho Marcial y La A.F. Alborada Canaria. Después del acto se realizará un brindis con los participantes e invitados.	A.F. Alborada Canaria	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Semana de puertas abiertas ensayos Agrupaciones A.C. Andares Isleños y A.E.F. Achimagec	Ensayos de puertas abiertas, talleres de instrumentación, de canto, baile y ensayo de parrandas A.C. Andares Isleños y A.E.F. Achimagec. Miércoles 15 de mayo de 17:00 a 21:30 h Jueves 16 de mayo de 11:30 a 13:30 h Viernes 17 de mayo de 16:00 a 17:30 y de 20:00 a 21:45 h Martes 21 de mayo de 17:00 a 21:30 h	A.C. Andares Isleños y A.E.F. Achimagec	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO GUAJARA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en DESCRIPCIÓN.	Clases de Piloterapia	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado. HORARIO: Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:30	Clases de Chi kung	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
Martes de 17:30 a 18:30 h	Entrenamiento para el baile social	Algunos bailes como el tango argentino son de difícil aprendizaje y ejecución, a veces nos frustramos porque el cuerpo no está suficientemente despierto, abierto, disociado o tonificado. El equilibrio y los apoyos también son importantes. A la hora de bailar cualquier ritmo, tener el cuerpo entrenado nos ayuda a despreocuparnos de la técnica y disfrutar. Inscripción previa por correo: iacasacrecente@gmail.com	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 h	Clases de Wing Tzun	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
Martes de 19:30 a 20:30 h	Iniciación al Tango	Iniciación al Tango Argentino desde un buen aprendizaje de la técnica base y de los dos roles de la pareja. Para todas las personas que quieran iniciarse en este hermoso baile y para aquellas que quieran mejorar su técnica o aprender otro rol en la pareja. Inscripción previa en el correo: iacasacrecente@gmail.com	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 18:15 h.	Juegos y desafío escénico	Taller de teatro desde el juego con los diversos desafíos que nos encontramos en la vida, volviendo divertido lo difícil, desarrollando la capacidad de desenvolvernos en cualquier situación, y apropiándonos de los personajes que queramos ser. iacasacrecente@gmail.com	Asoc. Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 18:30 a 19:30 h.	Bailes Sociales	Aprenderemos a mover el cuerpo de forma armónica y segura, a seguir los diferentes ritmos y proponer o escuchar a la pareja manteniendo el propio centro y el eje. Disfrutaremos de este diálogo improvisado desde el respeto hacia la diversidad de cuerpos y formas de moverse.	Asoc. Creciente	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 18:30 Quincenal	Talleres de Escritura Creativa	Se llevarán a cabo talleres para crear desde microcuentos hasta la novela. Inscripción previa llamando a 671222814 (Gregory)	AVV Jardines de Guajara	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO GUAMASA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00	Ensayo	Danza de Guamasa	Danza Guamasa	
Ver en DESCRIPCIÓN.	A.F. Leopoldo Morales	Ensayo de la parte instrumental y del cuerpo de baile. HORARIOS: Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 Y martes de 20:00 a 21:30	A.F. Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Miércoles 21:00 a 22:00	Ensayo Parranda Entreamigos	Ensayo de la parte instrumental	Parranda Entreamigos	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 20:00	Clases de Bordados	Actividad donde se aprende el arte de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	C.D. Guamasa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 22:00	Baile	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	Baile	Los sábados dicha asociación ofrecerá bailes con música en directo a los asistentes.	Asociación de Fiestas Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro

Continuación CC GUAMASA...

Domingos de 17:00 a 22:00	Baile	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	Baile Urbano	Clases de baile urbano para jóvenes, donde se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 horas	Taller de Estimulación / Actividad Física	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles de 17:45 a 19:15 horas	Taller de Memoria	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Viernes de 16:00 a 17:30 horas	Taller de Manualidades	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
15, 20, 24 y 27 de mayo, a partir de las 19:30 h.	Fiestas San Isidro	Torneo de Envite. Inscripción al 678 03 74 01.	Comisión de Fiestas	Concejalías de Participación Ciudadana y de Fiestas Ayto. La Laguna.

CENTRO CIUDADANO JARDINA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:00 a 17:30 h	Taller de Memoria	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a viernes de 7:45 a 15:30 h	Gestión y atención ciudadana	Gestión administrativa y atención a la ciudadanía del proyecto Barrios x El Empleo	Barrios x El Empleo	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 h	Ensayos Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Comisión Promotora
Lunes de 19:00 a 20:00, martes y jueves de 18:00 a 20:00 h	Baile Moderno	Actividad de expresión corporal artística que nace de la interpretación y visión del bailarín o coreógrafo. Está enfocada a los más pequeños/as. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Viernes de 17:00 a 19:00 h	Baile para Mayores	Actividad que mejora la coordinación y el equilibrio de las personas mayores. Gracias a sus beneficios, se previenen caídas, ayuda a mantener el peso y a paliar dolores articulares . Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Martes de 17:00 a 19:00 h	Costura	Actividad dirigida a personas interesadas en aprender a coser. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. de la 3ª Edad La Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Viernes de 19:30 - 21:00 h	Bailes Latinos	Clases que consisten en bailar de forma individual, parejas o grupo de forma coordinada, siguiendo el ritmo de la música latina. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil " Lo damos por el barrio"	Comisión Promotora
Miércoles de 16:00 a 18:00 h	Yoga	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora

Continuación CC LA CANDELARIA...

Lunes de 16:30 a 17:30 h	Pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Jueves de 16:00 a 17:30 h	Estimulación Cognitiva	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. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a jueves de 15:30 a 19:00	Clases de acordeón	Clases de acordeón	AA.VV Bentejuí	Consejo de centro
Jueves de 18:30 a 20:30	Clases de canto	Clases de canto con Virginia Guantanamera	Participación Ciudadana	Consejo de centro
Viernes 24 de mayo a partir de las 17:00	Celebración Día de Canarias	Con motivo del Día de Canarias se celebrará en el centro una serie de actividades para disfrutar de ese día en familia. Concurso de Postres; Exposición Vestimenta Tradicional; Charla Vestimenta y actuación de la A.F El Limo.	Consejo de Centro	

CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 h	Atención Ciudadana	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	Clases de Canto	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	Entrenamiento Funcional	Se imparten clases de entrenamiento funcional	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 h	Actividad Física	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca
Viernes de 17:45 a 19:00 h	Estimulación Cognitiva / Manualidades	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva / Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca

CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y sábados de 16:00 a 20:00	Actividades diversas.	Actividades formativas relacionadas con el patrimonio cultural dentro del proyecto "241 Miradas"	Proyecto socioeducativo itinerante Furgoneta Fantástica	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los Lunes de 18:00h a 19:00h.	Yoga	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
Todos los Jueves de 17:45h a 18:45h	Zumba	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
Ver en DESCRIPCIÓN.	Gimnasia	Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. HORARIOS: Todos los Martes de 18:00h a 19:00h y Todos los Jueves de 18:45h a 19:45h. 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
Ver en DESCRIPCIÓN	Bailes Latinos	Taller donde se aprenden nociones de varios tipos de Bailes Latinos (Salsa, Merengue, Bachata...) Todos los Martes de 19:00h a 20:00h y Todos los Jueves de 19:45h a 20:45h. 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.	Estimulación cognitiva	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 llamando al 922 82 33 16	Asoc Mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 19:00	Baile tradicional	Clases de Baile Tradicional, más información llamando al 697847286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	
Miércoles de 19:00 a 20:00	Vestimenta tradicional	Clases de Vestimenta Tradicional, más información llamando al 697847286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	
Del 2 de mayo al 24 de mayo	Exposición de pintura "Formas" de P.J. Moreno	Exposición de 14 obras de arte pintadas por P.J. Moreno con el nombre de "Formas"	Asociación Cultural Teatros	
Del lunes 27 de mayo al viernes 14 de junio.	"En defensa de nuestros océanos"	Exposición Fotográfica en la que se conciencia sobre la protección de nuestros océanos frente al desgaste y deterioro que provoca el ser humano. Abierta al público en el horario del centro.	Mercedes Hdz. Mesa y Cristóbal J. Hdz. (Comin)	

CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a jueves, de 15:00 a 18:00h	Servicio de Día (apoyo escolar / ocio y tiempo libre)	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	Atención y matrícula de Radio Ecça	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. 677.911.060 / 922.10.09.80	Radio Ecça	
Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h	Clases de Dibujo y Pintura	La Asociación Artcreadores oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176	Asociación Cultural Artcreadores	

Continuación CC LAS MADRES...

Lunes, de 19:00 a 20:00 h	Metafísica	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. Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Grupo Metafísica	
De lunes a viernes, de 8:00 a 16:00 h	Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa	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	
Miércoles de 18:00 a 19:00 h.	Quan Cheng	Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Asociación Quan Cheng para la Salud en Canarias	
Solicitar cita previa	Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...	La Asociación Aspercan da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación. Para más información: 678 801 807	Aspercan	
Lunes y miércoles de 20:15 a 21:45 h.	Taller de Tango	Se imparten clases de iniciación al tango. Información e inscripción info@factoriamilonguera.com // WhatsApp 647.158.550	Asoc. Cultural Factoría Milonguera	
Miércoles, de 10:00 a 13:00 h	Taller de retoque fotográfico	A través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de retoque fotográfico,	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Miércoles, de 16:00 a 17:30 h	Grupo de lectura	A través de la Asociación Enrique Romeu se les 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. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:00 a 18:00 h	Pintura al óleo para mayores	A través de la Asociación Enrique Romeu se les 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. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	Bordados	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de bordados, en la que desarrollan diferentes técnicas de bordado. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	Taller de costura	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:00 a 17:00 h	Gimnasia	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de gimnasia para mayores. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Jueves de 16:00 a 17:30 h.	Pintura al óleo para mayores	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de pintura. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social	
Jueves de 17:45 a 19:15 h,	Cocina saludable	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de cocina. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social	
Miércoles de 16:00 a 19:00 h.	Yoga	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de yoga	Área de Bienestar Social	

Continuación CC LAS MADRES...

Viernes de 16:00 a 17:00 h y de 17:00 a 18:00 h.	Fotografía	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,	Estimulación Cognitiva	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.	Gimnasia coreográfica	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	Acondicionamiento Físico	A través del OAD se imparten clases de Acondicionamiento Físico, para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ct/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	
Lunes y miércoles, de 9:00 a 10:30 h	Yoga	A través del OAD se imparten clases de Yoga, para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ct/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	
Martes 7 de mayo, de 10.00 a 12.00 h	Evento	Charla Desromantizando la maternidad	Ayuntamiento de La Laguna, Muvisa	
Sábado 18 de 10.00 a 22.00 h.	Pachanga Scalectrix	Competición de Scalectrix para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes Verificación y carrera Slotlagun y Scalectrix	Club Deportivo Slotlagun Scalectrix	Consejo de Centro
Viernes 10 de mayo, 18.30 h	Taller Benéfico de Danza Oriental	Se llevará a cabo un taller de danza oriental para recaudar mantas, correas, juguetes, comida para perros y gatos	Luisi Jiménez y Refugio Sirius	

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 20:00 a 21:00 h	Ensayos Danza	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Danza Los Viejos de Las Mercedes	
Martes y jueves de 20:00 a 23:00 h	Ensayo Coro	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	
Lunes de 17:00 a 19:00 h	Ensayo Parranda	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	
Jueves 16 de mayo a las 20:30 h	Pregón de las Fiestas	Tendrá lugar en el centro el Pregón de las Fiestas que dará comienzo a la misma.	Comisión de Fiestas Las Mercedes	
Viernes 24 de mayo a las 20:00 h	Festival Juan Almenar	Como ya es tradición, se hará en el salón de actos el Festival Juan Almenar con diferentes actuaciones.	Comisión de Fiestas Las Mercedes	

CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 16:00 a 18:00 h	Clases de Bordados	Actividad donde se aprende el arte de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. San Martín de Porres	

Continuación CC LOS ANDENES...

Martes y jueves de 20:00 a 20:30 h	Ensayo A.F.	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	
Miércoles 16:00 a 18:00 y Viernes 17:00 a 20:00 h	Escuela de la A.F. Achamán	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.	Escuela A.F. Achamán	
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00	Juegos de mesa	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Lunes de 18:15 a 19:30	Zumba	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada. Para más información acudir en el horario indicado al centro ciudadano.	A.VV. San Martín de Porres	
Martes de 16:30 a 18:00 h	Zumba	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 17:45 a 19:15 h	Estimulación / Gimnasia	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:30 a 19:30 h	Zumba	Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h	Bailoterapia	Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 19:15 a 20:15 h	Yoga	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 16:15 a 18:15 h	Clases Iniciación Informática	Clases de iniciación a informática, en las que se aprenderá lo básico del paquete Office, manejar correo electrónico o acceder a administraciones para hacer gestiones administrativas.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h	Clases Indumentaria Canaria	Taller para diseñar y elaborar tejido de indumentaria canaria.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los lunes de 18:30 a 20:00 h.	Metafísica	Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el siguiente número de teléfono 640281041	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes de 18:15 a 19:30 h.	Yoga	Descubre el equilibrio entre mente y cuerpo mientras te sumerges en posturas suaves que harán que te sientas fuerte y flexible a la vez. ¡Aprende a calmar tu mente, respirar consciente y a mover tu cuerpo! ¡Te esperamos en la esterilla! Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 644839346	AA. MM. Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:30 a 19:30h.	Clase de baile urbano y K-Pop	Clases de bailes y entrenamientos enfocados en el estilo de baile urbano moderno. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 620350352	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro

Continuación CC PÉREZ SOTO...

Todos los miércoles de 16:00 a 17:00 h.	Clase de baile moderno infantil	Clases de baile moderno orientados a menores de 6 a 10 años. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 620350353	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 09:15hs. a 10:30h.	Yoga Adaptada	Hatha Yoga es una oportunidad de conocerte a ti mismo en plenitud, trabajando a través de tu cuerpo. Mediante la realización de las asanas o posturas, la respiración y la meditación. El yoga es una de las prácticas para el bienestar y la salud más antiguas del mundo, aporta muchos beneficios como: relajación, flexibilidad y ayuda a prevenir problemas de espalda y a tomar consciencia de la respiración. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 699 871 907	Asociación de Profesores de Yoga de Canarias Samanvaya	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 19:30hs. a 20:30h.	Clases de baile folklórico	Taller de baile folklórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripciones contactar a través de WhatsApp al 655331514- Andrés Mendoza.	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los miércoles 18:30 a 20:00 h.	Clases de instrumentos de cuerda	Taller para aprender a tocar la guitarra, bandurria, timple, bajo y laúd. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 608723909	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:00 a 17:20 h.	Pintura al Óleo	Clases de pintura al óleo para personas mayores. Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los martes de 17:00 a 18:00 h.	Fotografía	Clases de fotografía para personas mayores . Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:00h a 19:00h.	Yoga	Clases de yoga para personas mayores. Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los lunes y miércoles de 20:30 a 22:00 h.	Ensayos de baile y parranda	Ensayo del cuerpo de baile y la parranda de la Agrupación Folklórica Tacoremi	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:15 h.	Tai- Chi	El Tai-Chi es un arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información e inscripciones acudir 10 minutos antes del inicio de la actividad	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:30 a 17:30 h.	Capoeira infantil	Clases para niñas y niños de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, artes marciales y música. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h.	Capoeira para adultos	En las clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danza. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes de 19:30 a 20:30 h. y viernes de 19:30 a 20:45 h.	Zumba	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile en un entorno divertido y ameno. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 677785700	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30 h. y de 16:45 a 18:15 h.	Pilates suelo	El pilates de suelo es una disciplina que permite la tonificación y activación corporal. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 616178877	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro

Continuación CC PÉREZ SOTO...

Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.	Salsation	Disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 662555143	Asociación de Acción Teatral Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los lunes y jueves de 16:00 a 17:00 h. y martes de 17:00 a 18:00 h.	Funcional Body	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 670378209	AA.MM. Pérez Soto	Consejo de Centro
Actividad quincenal. Se imparte cada dos miércoles al mes de 18:00 a 19:00 h.	Taller de Estimulación Cognitiva	La terapia de estimulación cognitiva consiste en desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y social. Esta actividad permite mejorar capacidades y funciones cognitivas como la percepción, la atención, el razonamiento, la memoria, el lenguaje etc. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 698956041	AA. MM. Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 16:30 a 18:30 h; y martes y jueves de 16:00 a 17:00 h.	Teatralízate	Talleres lúdicos de teatro dirigidos a público infantil, juvenil y adulto. Esta actividad tiene por objetivo la promoción del desarrollo personal, la cohesión social, creatividad y autoestima a través de la participación en la representación teatral. Para más información e inscripciones contactar con el monitor en el siguiente número de teléfono 622063910	Asociación Save the Planet Canarias	Consejo de Centro
Del lunes 22 de abril al martes 7 de mayo de 9:00 a 14:00 h	Proyecto Aregoma III - Formación "Alfabetización Tecnológica"	Esta III edición del Proyecto Aregoma tendrá por objeto contribuir a la reducción de la brecha digital de género entre mujeres de colectivos vulnerables a través de la impartición de varios talleres formativos y tutorías individualizadas. El proyecto será ejecutado por la Asociación Rayuela y está financiado por el Excmo. Cabildo Insular de Tenerife. Más información en los siguientes números de contacto: 608/202/991 o en 922/321/971; o enviando un correo electrónico a aregomarayuela@gmail.com	A. Rayuela	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL PILAR LAS TORRES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:30 a 18:30	Clases de pintura	Se imparten clases de Pintura	Amas de Casa	
Lunes a viernes de 18:00 a 21:00 h	Juegos de mesa	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Larpi	
Jueves de 20:00 a 22:00 h	Ensayo A.F. Parranderos y Punto	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	
Sábado 4 de mayo a las 19:00 h	Fiesta Hawaiana	Tendrá lugar una fiesta con temática Hawaiana en el centro ciudadano	A.VV. Larpi	

CENTRO CIUDADANO PRINCESA IBALLA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 19:00 y miércoles de 16:00 a 18:00	Clases de Patchwork	Se dan clases de Patchwork, costura creativa que trata de unir telas y hacer creaciones inéditas.	Asoc Canaria de Patchwork	Club 3ª Edad La Fortaleza
Martes de 17:45 a 19:15 h	Pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza

Continuación CC PRINCESA IBALLA...

Miércoles de 16:00 a 17:30 h	Actividad Física	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Lunes de 17:00 a 19:00 h	Clases de Música lírica	Se dará solfeo y enseñanza sobre la música lírica. Para todas las edades.	Asoc. Mayores la Fortaleza	Consejo de Centro
Jueves 30 de mayo a partir de las 12:00 h.	Celebración Día de Canarias	Se celebrará el Día de Canarias con exposiciones, juegos para niños/as y la actuación de la agrupación musical. Se aprovechará ese día para informar a los/as vecinos/as de las actividades que se realizan en el centro con diferentes muestras de los talleres que se desarrollan habitualmente.	Consejo de Centro	
Lunes de 16:00 a 17:30 y miércoles de 18:30 a 20:00 h	Taller de Digitalización	Taller de Digitalización dirigida a mayores.	Área de Bienestar	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en DESCRIPCIÓN.	Formación Básica Inicial	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. HORARIOS: 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. Para más información e inscripción llamar al 922150312 ó en el enlace: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Tai chi (iniciación y avanzado)	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. HORARIOS: Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 h (Avanzado). Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles 18:30 a 19:30 h.	Yoga en Inglés	Se impartirán clases de Yoga en Inglés y otros idiomas. Para más información llamar al tlf 680 731 788 .	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:30 a 20:00 h.	Pilates Suelo	Se impartirán clases de Pilates Suelo. Más información en la web https://deportelagunero.com/	OAD	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	Estiramientos	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 16:30 a 20:30 h.	Entrenamiento y salud	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 h.	Taller de Lectura	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 h.	Programa de Radio "Soulake"	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
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 h y viernes de 10:00 a 11:00 h.	Hatha Yoga	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 de 17:30 a 19:30 Viernes de 9:30 a 11:30 h.	Biodanza	Se impartirán clases de Biodanza. Para más información llamar al tlf. 676 312 688	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

Continuación CC PUNTA DEL HIDALGO...

Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 h.	Entrenamiento Funcional	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
Lunes de 18:00 a 20:00 h (adultos) y miércoles de 18:00 a 20:00 h (niños).	Folclore Instrumental	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
Jueves de 17:00 a 19:00	Baile Latino	Se impartirán clases de Bailes Latinos. Para más información llamar al tlf. 676781719	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y Miércoles de 17:30 a 18:30 h	Francés	Se impartirán clases de Francés nivel básico (A1-A2) y de refuerzo para niños y niñas. Para más información llamar al tlf 711787011	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Viernes de 12 a 13:30 h	Taller de Cuenco Tibetanos	Se impartirá un Taller de Cuencos Tibetanos una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 677468131	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 h y martes de 17:30 a 19:30 h	Vestimenta Tradicional Canaria	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria. Más información, inscripciones 666 270 472	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 h	Croché	El ganchillo, croche 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	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 h	Estimulación Cognitiva	Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria. Inscripciones : 698 956 041 / 922 882 796	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 h.	Pilates	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 h	Bailes Latinos	Clases de bailes latinos. Inscripción 619 086 974	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Jueves 2 de mayo de 16:30 a 18:30 h	Taller “ Aceptación: base del bienestar”	Taller de Bienestar Emocional. Más información en el 622 826 993	INFACAM	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 20:30 a 22:00	Ensayo A.F. Cuerpo de baile	Ensayos del cuerpo de baile	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00	Ensayo A.F. parranda	Ensayo de la parranda	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	Pilates	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	

Continuación CC SAN BARTOLOMÉ DE GENETO...

Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00 h	Gimnasia de mantenimiento	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 h	Escuela infantil Folklore	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 h	Escuela de Folklore Instrumental	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 y miércoles de 19:30 a 20:30 h	Clases de Danza Africana	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 h	Taller de Baile de Salón	Taller donde se aprenderán diversos pasos de los diferentes tipos de baile de salón. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Viernes de 17:30 a 19:30	Clases de Cuerda para niños y adultos	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 y 18:30 a 19:30 clases adultos	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 20:30 h	Escuela Baile Iraya (Adultos)	Clases de Baile Tradicional para futuro/as componentes. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 17:30 h	Taller de Yoga	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Jueves de 16:00 a 17:30 h	Taller de Teatro	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Viernes de 17:30 a 19:00 h	Taller de pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Mayores El Granero S Bartolomé de Geneto

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17.00 a 18.00 h	Clases de Timple Inicio	Se imparten clases de timple para iniciados a través de la asociación de vecinos para el aprendizaje de este instrumento tradicional. Previa inscripción en el centro 922 26 66 69	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
Lunes de 18.00 a 19.30 h	Clases de Timple	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 h	Clases de Yoga	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 h	Clases de Yoga	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 h	Clases de Latinos	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

Continuación CC SAN DIEGO...

Martes y Jueves de 20.00 a 20.45 h	Clases de Pilates	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
Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 h	Clases de Chikung	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 h	Clases de Yug - Do	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 o viniendo el día de la actividad.	Asociación de Amigos Centro Gran Dragón	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17.00 a 19.00 h	Clases de Barro	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción con la profesora el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 h	Clases de Informática	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 o en el centro.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Jueves de 17.30 a 19.00 h	Clases de Informática	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
Lunes y Miércoles de 17.15 a 18.15 h	Clases Baile con coreografía.	Se dan clases de baile de diferentes estilos con coreografías que prepara la profesora. Inscripción con Isabel el día de la actividad.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Jueves de 19.00 a 20.00 h	Clases de Sevillanas	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
Martes de 16.00 a 17.30 h	Clases de Estimulación - Gimnasia	Actividad física adaptada para mayores de 60 años, donde trabajan coordinación, movimiento, trabajan la parte cognitiva. Previa inscripción en el centro.	Bienestar Social del Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 16.30 a 17.30 h	Clases de Estimulación Musical	Actividad donde trabajan la parte musical a través de la parte cognitiva, estimular el sentido del oído y la voz a través de ejercicios. Previa inscripción en el centro.	Bienestar Social del Ayto. La Laguna	Consejo de centro
Jueves de 17:45 a 19:15 h	Clases de Teatro	A través de la concejalía de Bienestar Social, se ofertan estas clases de teatro para mayores de 60 años. Previa inscripción, plazas limitadas.	Bienestar Social del Ayto. de La Laguna	Consejo de centro
Martes y Jueves de 20.45 a 22.00 h	Ensayo del coro	Ensayo vocal, cualquier persona interesada en formar parte del coro, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario del ensayo.	Coro Star d Choir	Consejo de centro
Lunes y Miércoles de 21.00 a 23.00 h	Ensayo del Grupo	Ensayo cerrado del grupo.	Los Cantadores	Consejo de centro
29 y 30 de abril y 2 de mayo	Preparación y montaje de la Cruz del centro	Se empezará con los preparativos para la elaboración y montaje de la Cruz el día 3 de mayo, en la plaza del centro.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
Día 3 de mayo en horario de mañana	Exposición de la Cruz	Se expondrá la Cruz en la plaza del centro ciudadano.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
sábado 18 de mayo de 10 a 14 h	Taller de Bienestar con Cuencos Tibetanos	Se llevará a cabo un taller de meditación en movimiento y relajación con cuencos tibetanos. Previa inscripción con la profesora Lia Barbery 627 097 934	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Del 27 de mayo al 7 de junio	Exposición de Vestimenta Tradicional, Artesanía y Maquetas.	Semana Cultural Día de Canarias. Se expondrán distintas vestimentas tradicionales, una muestra de artesanía canaria y maquetas que simbolizan nuestras tradiciones.	A.VV. El Monte de San Diego y Asoc. Amigos y Romeros de San Benito	Consejo de centro

Continuación CC SAN DIEGO...

Lunes 3 de junio de 18.00 a 21.00 h	Actividades varias: demostración de salto, del pastor, silbo gomero, etc.	Semana Cultural Día de Canarias Se llevará a cabo en la tarde diferentes actividades demostración del salto del pastor, silbo gomero, charla, talleres. A cargo de la Asoc. Silbo Gomero. Previa inscripción.	Asociación Silbo Gomero	Consejo de centro
Jueves 6 de Junio de junio 18.30 h	Encuentro "Hablamos de Vestimenta Tradicional"	Semana Cultural Día de Canarias Encuentro con dos artesanas de vestimenta tradicional, para aconsejar y asesorar a los asistentes/as, interesados en vestimenta tradicional. Entrada libre, hasta completar aforo	A.VV.El Monte de San Diego	Consejo de centro
Jueves 6 de Junio a las 20 h	Clausura de la Exposición y Canto del coro	Semana Cultural Día de Canarias El coro clausura la semana cultural con motivo del Día de Canarias, con algunas canciones de su repertorio y algún tema Canario.	Coro Sunrise Choir	Consejo de centro

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 18:00 a 19:00 h.	Taller de Manualidades para Personas Mayores.	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 h.	Gimnasia Coreográfica para personas mayores.	Se darán clases de gimnasia suave adecuada para el ejercicio de personas mayores. Para más información e inscripción diríjase al Centro Ciudadano San Jerónimo en C/ Dona nº 20 Taco de 08:30 a 21:30 horas, o llamando al teléfono 922 62 64 08 (Plazas limitadas) De noviembre de 2023 a junio de 2024	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:30 h	Cocina Saludable para personas mayores.	Se llevará a cabo un Taller de Cocina Saludable dirigido a personas mayores, en el que se llevarán a cabo diferentes recetas, menús, preparaciones saludables y sanas. Para más información e inscripción diríjase al Centro Ciudadano San Jerónimo en C/ Dona 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
Martes y miércoles de 18:00 a 21:00 h.	"Tardes de Teatro"	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
Lunes de 17:00 a 20:00 h (a lo largo de todo el año)	Confección y Tuning de Vestuario	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
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 h.	Tai-chi	Se imparten clases de Tai-chi para personas mayores de edad dos días en semana. Para más información e inscripción contacte directamente con el monitor al teléfono 620 47 47 80 (Mario) (Durante todo el año).	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 20:00 h	Clases de Guitarra	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra Durante todo el año. 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 (Durante todo el año).	"Proyecto de la A a la Z"	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: contigo2022.info@gmail.com	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro y Bienestar Social del Ayto. de La Laguna.

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Miércoles de 18:30 a 20:00	Tutorizaciones de la ESO	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria (Curso escolar 2022-2023)	Radio ECCA	Participación Ciudadana La Laguna.
Jueves de 17:00 a 18:00 h hasta a junio de 2023	Metafísica	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
Ver en DESCRIPCIÓN.	Taekwondo Infantil	Entrenamientos y participación en competiciones. HORARIOS: 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. Para más información e inscripción acudir en horario de la actividad. (Durante todo el año)	Asociación Cultural y Deportiva INNAE	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 19:00 y martes de 16:00 a 29:00 h.	Clases Proyecto K-House Dance Academy.	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 infante-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
Ver en DESCRIPCIÓN.	Coaching de transformación y bienestar	Se llevarán a cabo charlas de manera puntual sobre crecimiento personal enfocadas en la temática de la nutrición, obesidad y otros trastornos alimenticios y su relación con las emociones. HORARIOS: Días sueltos, en función de la disponibilidad de espacio. (Durante todo el año)	Karina Romero Porta	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 h	Ensayo cuerpo de baile	Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Jueves de 21:00 a 23:00 h	Ensayo	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 h	Ensayo	Ensayo de la Parranda San Lázaro	A.VV. San Lázaro	
Lunes de 16:00 a 18:00 h	Taller de Creatividad	Mediante esta actividad lo que se pretende es conseguir, que las personas sean capaces de pensar, analizar la información, comprender las relaciones causa-efecto y sacar conclusiones, favoreciendo así el proceso creativo. Los medios que se utilizarán para lograr estos objetivos son entre otros: -Pintar -Obras de arte con material reciclado -Jugar con plastilina... -Hacer puzles. ... -Hacer manualidades. ... -Juegos de palabras. impartida por alumnos/as de la facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna	Asociación Mayores El parque se San Lázaro	Alumnos/as de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna

Continuación CC SAN LÁZARO...

Martes de 16:00 a 17:15 h	Taller de Cocina Saludable	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El parque se San Lázaro
Martes de 16:00 a 17:30 h	Taller de Manualidades	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El parque se San Lázaro
Viernes de 16:30 a 17:30 h	Taller de Estimulación Musical	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Musical, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El parque se San Lázaro

CENTRO CIUDADANO SAN LUÍS GONZAGA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 18:00	Taller de manualidades	Taller de manualidades donde se harán diferentes trabajos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 h	Taller de manualidades	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco
Lunes de 17:45 a 19:15 h	Taller de pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco

CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y jueves de 17:00 a 18:30 h	Ensayo de folclore canario	Ensayos de folclore. Para formar parte del grupo llamar al 685770129	Grupo de mujeres del barrio	
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h	Taller de Pintura	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 h	Taekwondo	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 h	Taller de Cestería	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 h	Taller de Fofuchas y Manualidades	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 h	Taller Confección Vestimenta Tradicional	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 h	Pilates (Mañana)	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 h	Pilates (Tarde)	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 h	Pilates (Noches)	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tlf. 659 531 793.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MATÍAS II...

Miércoles de 19:30 a 20:30 h	Bachata para chicas	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tlf. 636 278 477.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 h	Wing Tsun	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 h	Bujinkan Ninjutsu	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 h	La Escuelita	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 h	Entrenamiento Funcional	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 h	Defensa Personal Krav Maga	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
Lunes y miércoles de 20: a 21:00 h	Yoga	Taller de Yoga. Actividad que engloba el ejercicio físico, la respiración, la meditación... Inscripción e información en el tfno.: 616.542.578	Asociación GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:00 h	Folklore Venezolano	Actividad de baile tradicional venezolano. Inscripción e información en el tfno.: 603.245.838	A. VV. La Montaña	Consejo de Centro
Del 2 al 10 de mayo en el horario de apertura del centro	Exposición del panel del centro	Expondrán en el panel central del patio una exposición realizada por ellas mismas en referencia al Día de La Cruz	Colectivo "La Escuelita" de San Matías	
Del 15 de mayo al 3 de junio en el horario del centro	Exposición del panel del centro	Expondrán en el panel central del patio una exposición realizada por ellas mismas en referencia al Día de Canarias.	Colectivo "La Escuelita" de San Matías	
Del 27 al 31 de mayo en horario de la biblioteca	Exposición Día de Canaria	Diferentes grupos y actividades del centro ciudadano expondrán sus trabajos realizados en el centro.	Consejo de Centro	Actividades del centro
Jueves 16 de mayo a las 17:30 h	Tarde de juegos tradicionales	Trata de una actividad dirigida a niños/as de entre 6 y 12 años, en donde podrán conocer y practicar juegos tradicionales de las islas.	Servicio de Biblioteca	
Jueves 23 de mayo a las 17:15 h	Club de lectura	Reunión mensual del Club de Lectura de La Biblioteca del Centro. Esta actividad fomenta el hábito de lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión.	Servicio de Biblioteca	
Miércoles 29 de mayo a las 18:30 h	Charla "Algunas tradiciones Curiosas de Canarias"	Charla impartida con motivo del Día de Canarias en donde se abordarán algunas tradiciones peculiares de nuestras islas.	Servicio de Biblioteca	
Martes 21 de mayo a las 18:30 h	Taller de vestimenta tradicional canaria	Taller para aprender las distintas maneras de colocarse el pañuelo de maga.	A.VV. La Montaña	
Lunes 27 de mayo a las 17:30 h	Exhibición de deportes canarios	Exhibición de diferentes deportes canarios como la lucha del garrote, lucha canaria...	A.VV. La Montaña	
Ver en DESCRIPCIÓN.	Exposición de artesanía canaria	Se expondrán en la biblioteca diferentes tipos de artesanía canaria. HORARIOS: Del 27 de mayo al 3 de junio. Martes y viernes de 9:00 a 13:00 y lunes, miércoles y jueves de 16:00 a 20:00 h	A.VV. La Montaña	

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 10:00 a 12:00 h	Taller de Pintura	Taller de pintura dirigido para el grupo de personas mayores que deseen participar	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
Lunes de 17:00 a 19:30 h	Ensayos A.F. Tajinaste	Ensayos semanales de la A.F. Tajinaste	Área de Bienestar Social	A.F. Tajinaste
Martes de 17:30 a 19:00, jueves de 16:00 a 17:30 h.	Taller Yoga	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
6,8 y 10 de mayo de 17:00 a 19:00 h	Taller de Dinamización Literaria	Taller destinado al colectivo de Mayores, muy creativos y amenos.	Área de Cultura	Asociación de Mayores La Ilusión

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en DESCRIPCIÓN.	Yoga	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170 HORARIOS: Mañanas- Lunes y Miércoles de 12 a 13 h. / Tardes- Lunes y Miércoles de 18 a 19 h	AVV El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 20:00 h.	Meditación	Ejercicios de calma mental y bienestar. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170	AVV El Moral	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Pilates	Disciplina deportiva basada en estiramiento y acondicionamiento físico. HORARIOS: Mañanas de los lunes, miércoles y jueves de 09:00 a 10:00 h. / Tardes de los lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00 y de 20:00 a 21:00 h. / Viernes de 18:00 a 19:00 h. Inscripción previa: Laura 636 156 137	AVV El Moral	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Cerámica Creativa	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción previa: Juan 639 075 515 HORARIOS: Lunes y Miércoles de 16:00 a 18:00 y de 18:00 a 20:00 h.	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Zumba	Disciplina fitness mediante movimientos de baile combinados. HORARIOS: Mañanas de los lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h. Tardes de los lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00 h.	Bailes Latinos	Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata, merengue...) Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 10:00 a 11:00 h.	Clases de Mantenimiento	Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h.	Bailes Modernos Infantil	Clases de bailes modernos para niños/as de entre 7 a 13 años. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Viernes de 17:30 a 19:00 h.	Dibujo y Pintura Infantil / Juvenil	Se imparten clases de dibujo y pintura utilizando varias técnicas, actividad dirigida a menores. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 h.	Dibujo y Puntura Adultos	Aprendizaje de técnicas de dibujo y pintura. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h.	Vestimenta Tradicional	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción previa: Carmen 666 270 472	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO...

Ver en DESCRIPCIÓN.	Crochet	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. HORARIOS: mañanas de los lunes de 10:00 a 13:00 h. Tardes de los martes y miércoles de 17:00 a 20:00 h. Inscripción previa: Klothly 616 110 375	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h.	Arreglos y Reutilización de Ropa	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: Gely 637 338 993	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:30 h.	Clases de Cuerdas	Guitarra, Bandurria, Timple, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelle; Tabladura medida, aplicados al folclore y canción popular de Canarias. Inscripción previa: Noly 676 398 407 o Sandra 677 037 310	Asociación Cultural y Musical San Borondón	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00 h.	Clases de Guitarra y Bajo	Se imparten clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa: Frank 669 885 277	Parranda IXEMAD	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 h.	Teatro Adulto	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: Amalia 628 283 445	Actrices con A	Consejo de Centro
Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:00 h.	Bailes Canarios 3º Edad	Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h.	Chácaras y Tambores	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 h.	Bailes Tradicionales de Tambor	Clases de bailes típicos con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 h.	Sevillanas	Clases para aprender su coreografía, compás, estructura, pasos y posiciones del cuerpo. Inscripción previa: Ana 677 084 639	AVV El Moral	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. HORARIOS: Mañanas de los miércoles y viernes de 11:00 a 12:30 h. Tardes de los lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h. Martes y Jueves de 18:00 a 19:00 h. Inscripción previa: Macarena 661 246 400	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 8:30 a 15:30 h	Formación, Asesoramiento y Búsqueda de Empleo	Atenciones para formaciones, asesoramiento y búsqueda de empleo. Cita previa: Selene: 671 489 792	Formación Don Bosco Salesianos Social	Consejo de Centro
Miércoles 22 de mayo de 19:00 a 21:00 h	Taller alimentación consciente	Actividad enmarcada dentro de la semana cultural San Miguel de Geneto dónde a través de un taller de cocina aprendemos hábitos saludables para tener una alimentación más consciente.	AVV El Moral	Consejo de Centro
Miércoles 22 de mayo, 20:00 h	Baile y Canto Tradicional	Inauguración de la semana cultural con la actuación de la agrupación Musical El Moral.	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Viernes 24 de mayo, 18:00 h	Teatro en Familia	Semana Cultural: Teatro para todas aquellas familias que quieran disfrutar de un taller de Teatro pensado tanto para adultos como para niños/as, con el fin de que participen todos juntos en un acto teatral.	Actrices con A	Consejo de centro
Miércoles 22 de mayo, 19:00 h.	Baile Tradicional Canario	Bailes Tradicionales Canarios: taller de demostración y aprendizaje de bailes canarios.	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de centro

CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:30 h	Taller de Manualidades	Se trabajarán diversas técnicas con materiales de todo tipo, se elaborarán proyectos mensuales con temáticas para días señalados. Inscripción previa 654419411 /Eli)	AVV San Roque	

CENTRO CIUDADANO TEJINA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en DESCRIPCIÓN.	Yoga dinámico	Taller de yoga dinámico para público en general. HORARIOS: Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h. / Miércoles y viernes de 08:30 a 09:30 h. / Viernes de 18:00 a 19:00 h. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en emma.vollan@gmail.com o llamando al tlf. +4790824985.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 11:30 a 12:30 h.	Yoga con silla	Taller de yoga con silla para personas mayores. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en emma.vollan@gmail.com o llamando al tlf. +4790824985.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Taller de Dibujo y Pintura	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. HORARIOS: Martes 17:00 a 19:00 (grupo para adultos). Jueves de 17:00 a 19:00 h (grupo para niños). Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en artecreadores@gmail.com o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h.	Zumba con Aránzazu	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
Ver en DESCRIPCIÓN.	Zumba con Rebeca	Se realizará la actividad de Zumba. HORARIOS: Lunes y miércoles de 9:30 a 10:30 h. Martes y jueves de 20:30 a 21:30 h. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 679986090 (Rebeca)	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 21:00 h.	Clases de Baile. Danza Urbana	Clases de baile para todas las edades. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677237345 (Marta).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de centro
Miércoles de 10:00 a 12:00 h.	Cestería	Clases de confección de cestas artesanas. Más información acudiendo el día y horario de la actividad	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de centro
Miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 h.	Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados. Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas. Más información e inscripción llamando al tlf. 667281084 (Feliciano).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 8:40 a 10:45 h.	Pilates	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 677111572 (Gigly)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes de 20:30 a 22:00 h.	Bailes Folclóricos	Clases de bailes folclóricos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 605157663 (Yurena)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 h.	Clases de Lengua de Signos	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:30 h.	Clases de Bailes Latinos.	Clases de Bailes Latinos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 667248619 (Carlos)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 20:00 h.	Club de Escritura	Club de Escritura. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

Continuación CC TEJINA...

Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.	Tai-chi y chi-kung	Clases de Tai-chi y chi-kung. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 681 041 546 (Matías)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Jueves, de 17:30 a 19:00 h.	Guitarra, Laúd y Bandurria	Clases de guitarra, laúd y bandurria, partiendo de un nivel de iniciación. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf: 609 611 259 (Guidi).	Asociación Guatatiboa	Consejo de Centro
Martes 21 de 16:00 a 19:50 h.	Talleres de música y baile con motivo del Día de Canarias	Se realizará un taller abierto de música y cantos de Punta del Hidalgo impartido por José Manuel Ramos y a continuación un taller de Bailes Canarios a cargo de la Agrupación Folklórica Universitaria (A.F.U.).	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 16:00 a 17:30 h.	Taller Actividad Física-Estimulación Cognitiva	Actividad física dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:15 h.	Taller de Manualidades	Taller de manualidades dirigido a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
De lunes a viernes en horario del Centro.	Clases de la Academia del Patronato Ntra. Sra. de Lourdes	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 gestion.bandavalleguerra@gmail.com	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Formación Básica Inicial	Clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. HORARIOS: Lunes y jueves de 18:00 a 20:00 h, martes de 17:00 a 20:00 h. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, o 689221250 (WhatsApp) o en el enlace: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Clases de Graduado en ESO	Clases de secundaria dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. HORARIOS: Lunes, martes y miércoles de 15:00 a 20:00 h, jueves de 16:00 a 20:00 h. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, o 689221250 (WhatsApp) o en el enlace: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 h.	Taller de Dibujo y Pintura.	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 artecreadores@gmail.com o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Ver en DESCRIPCIÓN.	Baile Moderno	Se realizará un taller de Baile Moderno. La actividad se desarrolla los martes y jueves, con lo siguientes HORARIOS: 1º Grupo (4 a 7 años): de 17:30 a 18:30 h. / 2º Grupo (8 a 12 años): de 18:30 a 19:30 h. 3º Grupo (más de 12 años): de 19:30 a 20:30 h. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 616 945 752.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	Dancefit	Se realizará un taller de Dancefit. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41 ó 610 977 952	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:00 h	Baile Folclórico	Se realizará un taller de Baile Folclórico. Información e inscripciones 605 157 963	Asociación Cultural Guatatiboa	Consejo de Centro

Continuación CC VALLE DE GUERRA...

Martes y jueves de 10:00 a 12:00 h.	Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados. Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas para todos los niveles. Información e inscripciones llamando al tlf. 667 28 10 84 (Feliciano).	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro
Jueves 9 de mayo a las 18:00 h	Charla sobre Vestimenta Tradicional Canaria	Se realizará una Charla sobre la Vestimenta Tradicional Canaria, con motivo de las Fiestas de San Isidro	Comisión de Fiestas San Isidro	Consejo de Centro
Lunes 20 de mayo a las 17:45 h	Taller: Recursos del Sistema Canario de Empleo	El Proyecto "Inserta Juventud" de ADEICAN realizará un taller sobre los Recursos del Sistema Canario de Empleo. El Taller es abierto para jóvenes entre 16 y 30 años.	Asociación de Empresas de Inserción de Canarias (ADEICAN)	Concejalía de Juventud
Miércoles 22 de mayo, de 16:00 a 22:00 h.	Talleres de música y baile con motivo del Día de Canarias	Se realizará un taller abierto de música y cantos de Punta del Hidalgo impartido por José Manuel Ramos y a continuación un taller de Bailes Canarios a cargo de la Agrupación Folklórica Universitaria (A.F.U.).	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00	Clases de Gimnasia de Mantenimiento	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 ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Valle Jiménez	
Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 h	Clases de Guitarra	Clases para aprender a tocar la guitarra.	A.VV. Valle Jiménez	
Martes a sábado de 17:00 a 22:30	Juegos de mesa	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 h	Ensayo de grupo de música	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	
Sábados a las 17:00h	Fútbol chapas	Se harán ligas, torneos y talleres sobre esta afición apasionante. Para más información sobre esta actividad, acudir en el horario indicado.	Club Fútbol Chapas La Laguna LFC	

CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Vocalización	Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico: avlosdragos@hotmail.es	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro Hilaria

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 18:00 h	Metafísica	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 Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro Vistamar
Lunes de 17:00 a 18:00 h	Pilates	Actividad de relajación, coordinación y momento de paz	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro Vistamar

Continuación CC VISTAMAR...

Lunes de 18:00 a 19:30 h	Danzoterapia	Ejercita tu cuerpo con ejercicios, estiramientos, relajación y danza.	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 18:30 h	Yoga	Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h	Guitarra y Púa	Clases de guitarra para personas que sepan algo de solfeo, se perfeccionará la técnica, clases personalizadas.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h	Taller de Cognitividad	Taller 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.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 h	Bailes Latinos	Son clases de bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 h	Taller de Memoria	Taller de Memoria, promueve Bienestar Social	Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 h	Taller de Teatro	Taller de Teatro, promueve Bienestar Social	Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 h y miércoles de 16:00 a 18:00 h	Taller Vestimenta Tradicional	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. Comienzo el 25 de octubre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	Taller Memoria	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 San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 h	Taller Bailes Folcloricos	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna Comienzo en noviembre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 h	Taller Pintura	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 San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 3 de mayo de 18:30 a 20:30 h	Celebración del Día de la Cruz	Se realizará un taller de elaboración de la Cruz para festejar este día, que se dedicará a todas las madres, degustación de postres canarios	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves 23 de mayo de 18:00 a 21:00 h	Festival Día de Canarias	Actuaciones del Grupo Folclórico Alcalahuade, Grupo musical Anaga 4. Al finalizar se degustará de un brindis.	Gupo Folclórico Alcalahuade, Agrupación Cultural Musical Anaga 4	Consejo de Centro
Del lunes 20 al 24 de mayo de 15:00 a 20:30 h	Exposición Día de Canarias	Las diferentes actividades que se realizan en el centro expondrán sus trabajos realizados junto con aportaciones de usuarias del centro	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro