

HORARIOS HABITUALES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

CENTROS CIUDADANOS CON PERSONAL:

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922626408

Correo electrónico: ccsanjeronimo@gmail.com

Horario habitual: De lunes a jueves de 8:00 a 22:00 horas. Viernes de 8:00 a 21:30

NOTA: el Consejo de Centro ha acordado que el personal saldrá junto a los/as usuarios/as de la última actividad por lo que el horario de cierre del centro puede verse afectado.

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO SAN MATIAS II

Teléfono: 922624276

Correo electrónico: ccsanmatiasl@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO TEJINA

Teléfono: 922546842

Correo electrónico: ccteжина@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922159983

Correo electrónico: ccvalleguerra@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono: 922156509

Correo electrónico: ccpuntahidalgo@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: claschumberas@gmail.com

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

Modificaciones de horario: 28 y 29 de marzo CERRADO.

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com

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

Modificaciones de horario: 28 y 29 de marzo CERRADO.

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

Teléfono: 922663320

Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com

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

Modificaciones de horario: 25, 26 y 27 de marzo CERRADO.

CENTRO CIUDADANO GRACIA

Teléfono: 922260381

Correo electrónico: ccgracia@gmail.com

Horario: Lunes 15:00 a 22:00 horas. Martes 14:30 a 22:00 horas.

Miércoles 14:30 a 22:00 horas. Jueves 8:00 a 15:30 horas. Viernes

14:30 a 22:00 horas.

Modificaciones de horario: el martes 12 de marzo el centro cerrará, de forma excepcional, a las 23:00 horas.

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

Teléfono: 922266669

Correo electrónico: ccciudadanosandiego@gmail.com

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

Apertura extraordinaria: sábado 2 de marzo, de 10:00 a 14:00 horas.

CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com

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

Aperturas especiales: sábado 16 de marzo de 08:00 a 15:00 horas y sábado 23 de marzo de 10:00 a 22:00 horas.

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922670967

Correo electrónico: ccficaesp@gmail.com

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

Modificaciones de horario: 28 y 29 de marzo CERRADO.

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com

Horario habitual: Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 horas.

Martes y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

Modificaciones de horario: 27 de marzo CERRADO.

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: ccmeltranvia@gmail.com

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

Modificaciones de horario: ampliación de horario el viernes 22 de marzo con motivo de un evento.

CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL:

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

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

CENTRO CIUDADANO SAN LUIS GONZAGA

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO JARDINA

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

CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO GUAMASA

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

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

Continuación HORARIOS CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL...

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

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

CENTRO CIUDADANO BRONCO - LOMO LARGO

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO PILAR - LAS TORRES

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

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

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

CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO CAMINO TORNERO

Abren los días con actividad programada.

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 horas. 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 horas.

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 horas.

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO CRUZ CHICA

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

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

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

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

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

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

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 horas.

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: ccbarriolacandelaria@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 horas. 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 horas.

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 horas.

CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

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

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

Abren los días con actividad programada.

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

ACTIVIDADES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES
CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 7 de Marzo de 19:15 a 21:00 h	"Encuentro de mujeres"	En relación con el 8M, Se invita a mujeres de Bajamar y La Punta para que hablen de sus vivencias y lo que ha supuesto para ellas vivir en esa zona.	Asoc. sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de centro
Sábado 23 de Marzo de 19:00 - 21:00 h	"Un momento con la Montiel"	Homenaje a Sara Montiel a través del teatro musical. Repaso de su vida y canciones.	Asoc. sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de centro
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	Ensayos de la Agrupación Folclórica de la parte instrumental	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:00 h	Ensayos	Ensayos Parranda Isogue de San Juan	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 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 . Es 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. Para más información, acudir al 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)	Actividad de trabajo corporal con el objetivo de realinear y reposicionar el cuerpo para permitir movimientos naturales. Reduce el estrés y alivia el dolor. Para más información, acudir 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
Viernes de 17:00 a 18:00 h	Grupo de solistas	Agrupación que se reúne y, a través de la voz, interpretan obras musicales pertenecientes a diferentes géneros y estilos.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver horarios en descripción.	Ajedrez	Clases de ajedrez federado 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 CAMINO DEL TORNERO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 8 de marzo a las 19:00 h	Día Internacional de la Mujer	La Asociación de Mujeres La Atalaya del Camino Tornero por el día Internacional de la Mujer les invita al Centro Ciudadano Camino Tornero donde habrá diferentes actos para recordar este día tan importante. 19:00 horas - Bienvenida y presentación de la Junta Directiva. 19:05 horas - Charla Disertación sobre "El papel de la mujer en la sociedad actual", a cargo de Dña. Eulalia Rodríguez. 19:40 horas - Actuación de la Agrupación Folklórica "Faruste del Atlántico". 20:30 horas - Brindis y agasajo.	Asociación de Mujeres La Atalaya del Camino Tornero	

CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

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

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
8/03/2024 de 18:00 a 21:00 h.	Charla didáctica para obtención de actitudes favorables ante la entrevista de trabajo	Dirigida a todos los públicos, en especial el colectivo femenino por la celebración de su día. Se hablará de estilismo, saber estar y técnicas de relajación que facilitan a la persona el presentarse mejor preparada ante una entrevista. (Relacionado con este tema, hablaremos también de la economía circular, de las tiendas de segunda mano y charity shop) Técnicas comunicativas en el ámbito laboral, así como la elaboración de CV más atractivos y sistemas de plataformas más adaptadas a sus necesidades.	AVV San Isidro del Centenero	
18/03/2024 de 18:00 a 20:00 h.	Taller de manualidades para regalo del día del padre.	El taller tiene como población diana los niños y niñas desde 4 años acompañados de un adulto/responsable.	AVV San Isidro del Centenero	
Ver horario en descripción.	Tiro con arco	Tiro con arco del Club de Arqueros El Centenero. 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 A.F. Verode	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

CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

FECHA	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 para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	
Lunes de 20:30 a 21:30 h	Baile Latino	Se imparten clases de Baile Latinos para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	
Martes de 20:00 a 21:00 h	Baile Canario	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 9 de marzo a las 12:00	Aniversario del Centro	Celebrarán el Aniversario del Centro con la actuación de todas las actividades del centro y culminará con un brindis participativo. Sí (obra de teatro mayores); Exhibición de alumnos/as de Karate; Exposición de trabajos elaborados: actuación del Grupo Santa Ana	Consejo de Centro	
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 h	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

FECHA	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 Kárate	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 1 de 20:00 a 22:00 h	Representación de Teatro "El dilema"	Se realizará el preestreno de la Obra de Teatro "El Dilema.	APEIRON Teatro	Consejo de Centro
Del 4 al 21 de marzo de 2024 de 9:00 a 14:00 h	Formación "Trabajo con Palmeras y Gestión de Residuos en Jardinería"	Formación dentro del Proyecto Prepárate para una economía Circular y Sostenible III, subvencionado por el Cabildo de Tenerife en el Marco de Apoyo a Actividad en materia de empleo dentro del Programa MEDI-CAL	COAG Canarias	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Lunes 04 de 18:30 a 20:30 h	Charla dentro del Proyecto IntegraT "Atención Sanitaria"	Proyecto de integración Social para personas migrantes de países latinoamericanos.	Asociación Social Flor de Mayo	Consejo de Centro
Lunes 06 de 18:30 a 20:30 h	Charla dentro del Proyecto IntegraT "Recursos Sociales y Estudios"	Proyecto de integración Social para personas migrantes de países latinoamericanos.	Asociación Social Flor de Mayo	Consejo de Centro
Jueves 7 de marzo de 18:00 a 20:00 h	Charlas sobre barranquismo	Charla sobre el descenso del Barranco Trevez, Granada y cómo afrontarlo con seguridad. Dirigido a público en general que se interese por el barranquismo y a deportistas barranquistas que habitualmente desarrollan esta actividad	Federación Tinerfeña de Montañismo	Consejo de Centro
Viernes 8 de marzo de 18:00 a 22:00 h	Festival de Primavera	Festival folclórico con actuaciones de canto y baile canario a cargo de distintas agrupaciones.	AF Ariferint	Consejo de Centro
Del 12 al 30 de marzo horario del centro	Exposición "Cartelería de cine"	Se expondrán diversos carteles de películas cinematográficas de relevancia.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes 12 y 26 de febrero 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
Del 18 al 22 de marzo de 19:00 a 21:30 h	IV Festival de Cine "El Tranvía:"	Se realizará la Proyección de los Cortos participantes, además se contará con actuaciones musicales y en esta edición se realizará un Homenaje al Cine Español.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
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. HORARIOS: Lunes de 08:00 a 14:00, martes 09:00 a 13:00, los miércoles de 08:00 a 14:00, miércoles de 18:00 a 20:00, jueves 09:00 a 14:00 y jueves de 15:00 a 19:00 h.	Educación de Adultos CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 11:30 y los 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	ChiKun - Taichi (Tardes)	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

Continuación CC EL TRANVÍA...

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/as asistentes en la comunicación del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h	Danzumba	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 11:30 a 12:30 h	Formación reglada ESO	Revisión de trabajos y aclaración de dudas de los alumnos/as que reciben sus clases a través de las ondas de radio	Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h	Iniciación a la informática I	Se enseñará a los usuarios/usuarias el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h	Iniciación a la informática II	Se enseñará a los usuarios/usuarias 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. Aguiere	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. Aguiere	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	ChiKun - Taichi	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

Continuación CC EL TRANVÍA...

Jueves de 10:00 a 12:00 h	Calado y Roseta Canarias 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
Jueves de 18:00 a 20:00	Chacaras 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 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

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 5 de 17:30 a 18:30 h	Taller de cocina "rápida y fácil", primera edición	La Asociación de Mujeres de Finca España organiza la primera edición del taller de cocina "rápida y fácil". Plazas limitadas, inscripciones llamando al 922.670.967 - Presentación del taller. - Elaboración de una empanada de Bacon, cebolla y dátiles. - Elaboración de untables para canapés. - Merienda y cierre del taller.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Viernes 8 de 18:00 a 21:30 h	Acto para la celebración del Día Internacional de La Mujer	Acto organizado por La Asociación de Mujeres de Finca España. Entrada libre hasta completar aforo, acto para todo tipo de públicos. - Apertura y presentación del acto. - Proyección vídeo. - Realización del mural "mujeres" - Merienda comunitaria. - Karaoke. - Despedida y cierre del acto.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

Continuación CC FINCA ESPAÑA...

Viernes 15 de 18:00 a 20:00 h	Taller de defensa personal "Defiéndete Mujer"	Taller de defensa personal, dirigido a la autoprotección de las mujeres. En el curso se trabajarán múltiples protocolos y técnicas para resolver distintos tipos de agresión, incluyendo resolución ante agarres e intento de "golpeo". Para más información e inscripciones llamar al 922.670.967	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernad San	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E
Lunes de 17:00 a 18:30 h	Taller de Nuevas Tecnologías	Taller de nuevas tecnologías perteneciente al Proyecto Reforzando Vínculos de Cruz Roja. El objetivo principal de este taller es conseguir adquirir unos conocimientos básicos para comprender el funcionamiento de un ordenador o móvil personal, y así poder llevar a cabo los cometidos diarios más básicos, como las aplicaciones de mensajería, el correo electrónico, etc. Para apuntarse llamar al 922.670.967 en horario de apertura del centro. - El primer tema a desarrollar será el uso del WhatsApp	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Proyecto Reforzando Vínculos de Cruz Roja
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 Según las necesidades del grupo	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 El que estime la instructora	Asociación de 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 El que estime el Sensei, dependiendo del nivel de cada alumno/a	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 El que estime la instructora. 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)	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes de 20:30 a 21:30 h y miércoles de 21:00 a 22:00 h.	Bailes latinos	Clases de bailes latinos lineales y en pareja. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 El que estime el instructor	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 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 El que estime el instructor	Asociación de 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 El que estime la instructora	Asociación de 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 Depende del nivel de cada persona usuaria.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

Continuación CC FINCA ESPAÑA...

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	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
13 de marzo, de 16:30 a 18:00 h.	Día Internacional de la Mujer "8 de marzo"	Debate "Aprendemos con, por y para el feminismo"	Área Social	

CENTRO CIUDADANO GRACIA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
12 de marzo de 19:00 a 23:00 h.	VIII Concurso Postres	Actuación de La Asociación Cultural Ilusión Canaria, A.F. Chajoigo, Alumnado de los talleres y La A.C. Andares Isleños. Concurso de postres. Entrada libre hasta completar aforo. Festival Folclórico y concurso de postres A.C. Andares Isleños.	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Viernes 8 de marzo de 18:00 a 20:30 h.	Charla y debate	El proyecto 12 meses 12 causas nace con las ganas de recuperar un antiguo propósito que pusimos en marcha, el Proyecto Mielina. Con esta iniciativa queremos asesorar, informar, acompañar, a enfermos, cuidadores, familiares, etc., con una temática muy variada en formato de pequeñas charlas para que puedan abordar el día a día La programación que hemos hecho combina varios espacios y municipios, ya que la procedencia de nuestros usuarios/as es muy variada. Con esta propuesta intentamos que se puedan beneficiar cuantos más de ellos/as mejor.	Asociación Social Pichón Trail Project	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 h y los viernes de 17:00 a 18:00 h.	Clases de Aero Zumba	Aero Zumba es una mezcla de ritmos latinos, salsa, merengue, flamenco o bachata y ejercicios aeróbicos.	Asociación de Vecinos Camino Real de La Villa	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 h	Ensayos	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	Grupo La Tropa	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 h	Taller de Baile Tradicional Canario (Avanzado)	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa.	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	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

Continuación CC GRACIA...

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.	Agrupación 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.	Agrup. 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. Periodo de septiembre 2023 hasta julio 2024	Taller de Estimulación Cognitiva para Mayores.	Estimulación educativa para optimizar las distintas capacidades y funciones cognitivas. Inscripción 698956041	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 h	Cocina saludable	Cocina saludable para mayores residentes en La Laguna	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 17:00 h	Yoga para Mayores	Yoga para mayores residentes en La Laguna	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 h	Formación Básica Inicial	Formación básica para mayores residentes en La Laguna	Radio ECCA, Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 y los viernes de 19:00 a 20:00 h	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 de 16:45 a 17:45 h	Taller de fotografía	Inscripción previa. Contacto 623 114 433	Asociación de Mayores Universo de Gracia	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. graciavecinosa@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. graciavecinosa@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. Periodo de septiembre 2023 - junio 2024.	Curso de educación emocional para jóvenes de 18 a 21 años.	Proyecto social basado en una propuesta pedagógica centrada en la educación emocional de valores, liderazgo y financiera.	La Akademia Tenerife	Consejo de Centro

Continuación CC GRACIA...

Miércoles de 19:00 a 21:45 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
Miércoles de 16:00 a 18:45 h, jueves de 09:00 a 13:00 h y viernes de 16:00 a 17:30 h.	Clases de Piano	Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO GUAJARA

FECHA	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 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 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: lacasacreciente@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: lacasacreciente@gmail.com	Asoc. CASA Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 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 desenvolvemos en cualquier situación, y apropiándonos de los personajes que queramos ser. lacasacreciente@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

CENTRO CIUDADANO GUAMASA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00	Ensayo de la Danza	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	No

Continuación CC GUAMASA...

Ver en descripción.	Ensayo de la A.F. Leopoldo Morales	Ensayo de la parte instrumental y del cuerpo de baile. HORARIO: Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 horas y martes de 20:00 a 21:30 horas	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	Baile	Los sábados dicha asociación ofrecerá bailes con música en directo a los asistentes.	Asoc. Fiestas Sta Rosa Lima	Consejo de Centro
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

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Días 25, 26, 27, 28 y 29 de Marzo de 08:30 - 14:00 h	Rincón infantil	Los menores hacen pequeños grupos y realizan tareas manipulativas, desarrollan su creatividad y autonomía. Realizan proyectos guiándose por sus gustos, intereses y curiosidad.	Asoc juvenil lo damos por el barrio	Consejo de centro
Viernes 1 de Marzo de 18:00 - 19:15 h	Proyecto de salud mental y gestión personal	La actividad pretende crear un espacio semanal seguro y participativo en el que las mujeres tendrán la posibilidad de aprender técnicas de gestión emocional, todo con una orientación muy clara de mejorar el día a día de las mujeres de la Cuesta.	Asoc Tercera edad La Candelaria-San Román	Consejo de centro
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
Ver en descripción.	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. HORARIO: Lunes de 19:00 a 20:00, martes y jueves de 18:00 a 20:00 h	Asociación Juvenil " Lo damos 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 damos por el barrio"	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

CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

FECHA	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

Continuación CC LA PITERITA...

Jueves de 18:30 a 20:30	Clases de canto	Clases de canto con Virginia Guantanamera	Participación Ciudadana	Consejo de centro
-------------------------	------------------------	---	-------------------------	-------------------

CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

FECHA	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

CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y sábados de 16:00 a 20:00	Actividades formativas	Se realizan diferentes actividades formativas relacionadas con el patrimonio cultural, dentro el proyecto "241 Miradas"	Proyecto socioeducativo itinerante Furgoneta Fantástica	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 26 de febrero al 18 de marzo en horario del centro	Exposición fotográfica	Se expondrán fotografías realizadas por Mercedes Hernández Mesa (Bodegones) y las de Cristóbal J. Hernández Comín (fotografías en macro de flores).	Autores de las obras expuestas.	Consejo de Centro
Viernes 22 de marzo de 17:00	18º Aniversario Centro Ciudadano Las Chumberas	Se realizará un encuentro con actividades de 17:00 a 21:00h para todo el que quiera celebrar el 18º Aniversario del Centro Ciudadano Las Chumberas. Exposiciones de Pintura y Manualidades, Monólogo de Teatreros, Baile Tradicional, Bailes latinos, Baile de Acondicionamiento Físico y brindis participativo.	Consejo de Centro	Actividades del centro
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
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
Martes de 18:00h a 19:00h y Jueves de 18:45h a 19:45h	Gimnasia	Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Martes de 19:00h a 20:00h y Jueves de 19:45h a 20:45h	Bailes Latinos	Taller donde se aprenden nociones de varios tipos de Bailes Latinos (Salsa, Merengue, Bachata...) Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro

Continuación CC LAS CHUMBERAS...

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	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Miércoles de 17 a 19	Baile tradicional	Clases de Baile Tradicional, más información llamando al 697847286.	As. Coros y Danzas Acoidán	
Miércoles de 19 a 20	Vestimenta tradicional	Clases de Vestimenta Tradicional, más información llamando al 697847286.	As. Coros y Danzas Acoidán	

CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 23 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
Del 1 al 29 de marzo, de lunes a viernes, de 8.00 a 22.00 h	Expocuidados	Expocuidados es una exposición sobre la igualdad y la corresponsabilidad como instrumento para la prevención de la violencia machista. Como material educativo, propone una mirada hacia los hombres con perspectiva de género, e invita a la reflexión y al cambio.	Asociación de Hombres por la Igualdad de Género (AHIGE Tenerife)	Consejo de Centro
De lunes a jueves, de 15:00 a 18:00 h	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 13:00 h	Atención y matrícula de Radio ECCA	Servicio de información al alumnado para gestionar cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial. 677.911.060 / 922.10.09.80	Radio ECCA	
Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h	Clases de Dibujo y Pintura	La Asociación ARTECREADORES oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176	Asociación Cultural ARTECREADORES	
Lunes, de 19:00 a 20:00 h	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	

Continuación CC LAS MADRES...

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	Consejo de Centro
Jueves, de 16:00 a 18:00 h	Taller de fotografía	Bienestar Social a través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de fotografía.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Área de Bienestar Social
Miércoles, de 16:00 a 17:30 h	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"	
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	
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. Contactar con Marisol.	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. Contactar con Marisol	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/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eld=W B2EUGwboEY%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/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eld=W B2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 2 de marzo a partir de las 17:00 h	Fiesta de Carnaval Infantil	Fiesta de carnaval para niños y niñas hasta los 12 años, donde habrá confección de máscaras de carnaval, globoflexia y mucho más...	A.VV. Valle Las Mercedes	
Sábado 2 de marzo a las 19:00 h	Concurso de Torrijas	Concurso de Torrijas, con inscripción previa al número 609 107 663	A.VV. Valle Las Mercedes	
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 17:30 a 19:30 h	Ensayo Parranda	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	

CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

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

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 8 de marzo a las 20:00	"No hay ladrón que por bien no venga" de Darío Foo	"No hay ladrón que por bien no venga"; es una comedia de enredos donde un ladrón, sin proponérselo, pone al descubierto la duplicidad moral de la burguesía.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
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 OFICCE, manejar correo electrónico o acceder a administraciones para hacer gestiones administrativas.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro

Continuación CC LOS BALDÍOS...

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
Miércoles de 19:00 a 21:00 h	Ensayos	Ensayos del grupo Sexteto Boyero	Sexteto Boyero	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del lunes 4 de marzo al viernes 15 de marzo de 9:00 a 14:00 h	Proyecto Aregoma III	Formación "Alfabetización Tecnológica" Esta tercera 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 Rauyela y está financiado por el Excmo. Cabildo Insular de Tenerife. Más información en los siguientes números de contacto: 608202991 o en 922321971; o también a través del siguiente correo electrónico: aregomarayuela@gmail.com	A. Rayuela	Consejo de Centro
Viernes 22 de marzo de 17:00 a 22:00 h	Celebración del 20 Aniversario de la Asociación Folklórica "Alcalahuade"	Se celebrará el XX Aniversario de la Asociación Folklórica "Alcalahuade" con varias actuaciones de grupos de baile folklórico invitados por la asociación	Asociación Folklórica "Alcalahuade"	Consejo de Centro
Todos los lunes de 18:30 a 20:00 hs.	Metafísica	Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el siguiente número 640281041	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Martes de 18:15 a 19:30	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! Monitora: Natalia 644839346	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:30h a 19:15h	Ensayo de baile urbano y K-Pop	Ensayos de bailes y entrenamientos enfocados en el estilo de baile urbano moderno del K-Pop. Más información e inscripciones: 620350352	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 09:15h 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 ásanas o posturas, la respiración y la meditación, el Yoga es uno de los sistemas de salud más antiguos del mundo, aporta muchos beneficios como: relajación, flexibilidad y ayuda a prevenir problemas de espalda y a tomar consciencia de la respiración. Más información en 699 871 907	Asociación de profesores de yoga de Canarias Samanvaya	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 19:30h a 20:30h	Clases de baile	Taller de baile folclórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripción contactar a través de WhatsApp al 655331514- Andrés Mendoza.	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro
Miércoles 17:00 a 18:30 hs.	Clases de instrumentos de cuerda	Taller para aprender a tocar la guitarra. Para más información contactar a través de WhatsApp al 690335591- Miriam Cruz	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00.	Clases de guitarra	Taller para aprender a tocar distintos instrumentos de cuerda. Para más información e inscripción pueden enviar un WhatsApp al 664820382	Asociación Folclórica Amuley	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:00 a 17:20 hs.	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	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los martes de 17:00 a 18:00 hs.	Fotografía	Clases de fotografía para personas mayores . Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto

Continuación CC 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
Lunes y miércoles de 20:30 a 22:00 h	Ensayos de baile y parranda	Ensayo de la Agrupación Folclórica Tacoremi que se compone de cuerpo de baile y la parranda	Asociación Folclórica 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 y matrícula acudir en el horario de la actividad.	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:30 a 17:30 h	Capoeira infantil	Clases para niñ@s de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, arte marcial y música. Información e inscripciones: 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h y jueves de 20:00 a 21:30	Capoeira adulto	En las clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danzas. Información e inscripción: 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes de 19:30 a 20:30 y viernes de 19:30 a 20:45	Zumba	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile en un entorno divertido y ameno. Información e inscripciones: 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	Clases de pilates de suelo; disciplina que permite la tonificación y activación corporal. Información e inscripciones: 616178877	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.	Salsation	Clases de Salsation: disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662555143	Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 10:00 a 12.00 hs.	Pintura al Óleo	Clases de pintura al óleo para aprender diferentes usos de esta técnica.	Asociación Imaginarte	Consejo de Centro
Todos los lunes y jueves de 15:45 a 17:00 y martes de 16:30 a 18:15	Funcional Body	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones ponerse en contacto con Jacob: 670378209	A.MM. Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de enero y febrero de 11:30 a 12:30 .	Entrenamiento Funcional	Clases de entrenamiento funcional, con las siguientes modalidades: Gap, cardio, tonificación, pilates, flexibilidad y yoga. Inscripciones y más información con la monitora , Macarena: 661246400	A. Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 hs.	Taller de Ocio Municipal de Manualidades	Talleres de Ocio y Tiempo Libre. Clases de manualidades para aprender diferentes técnicas manuales para trabajar con papeles, metales, plásticos, etc. De octubre de 2023 a julio de 2024	Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 17:00 hs.	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. Más información en el teléfono 698956041 De febrero de 2024 a junio de 2024	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL PILAR – LAS TORRES

FECHA	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	

CENTRO CIUDADANO PRINCESA YBALLA

FECHA	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

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 16 de marzo de 19:30 a 21:30 h	25º Aniversario Centro Ciudadano Punta del Hidalgo	Se realizarán diversas actividades con motivo del 25º Aniversario del centro -Exposición de fotos antiguas del centro. -Actuación de José Manuel Ramos. -Brindis.	Consejo de Centro	Asociaciones del centro
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.	Formación Básica Inicial	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. 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. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 HORARIO: Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 h (Avanzado).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles 18:00 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
Miércoles de 19:30 a 20:30 h.	Escuela de Danza (iniciación)	Escuela de baile (Bachata, Salsa, Cha Cha Cha y Salsa Cubana) partiendo de nivel inicial. Para más información llamar al tlf. 652921595	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h.	Escuela de Danza (avanzado)	Escuela de baile (Bachata, Salsa, Cha Cha Cha y Salsa Cubana) de nivel avanzado. Para más información llamar al tlf. 652921595	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	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

Continuación CC PUNTA DEL HIDALGO..

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 y jueves 20:00 a 21:00 h.	Cardiobox	Se impartirán clases de Cardiobox. Para más información llamar al tlf. 642 746 757	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
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 19:30 a 20:30	Empoderamiento y Avance	Se impartirán clases de Empoderamiento y Avance personal. Para más información llamar al tlf. 622166126	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
Ven en descripción.	Taller de escritura	Para información de los días y horarios llamar al tlf. del Centro Ciudadano 922 15 65 09	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 7 de 16:30 a 18:30 h	Taller "Comprendiendo la ansiedad"	Más información e inscripciones en el 922 882 796	INFACAM	Consejo de Centro
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	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 h	Croché	El ganchillo, croché o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica. Inscripción 666 270 472	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro

Continuación CC SALUD ALTO – EL ROCÍO...

Lunes de 17:30 a 18:30 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	Asociación 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	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes a viernes de 17:00 a 20:00 h	Clases de Náutica, Astronomía y Legislación	Clases de náutica, astronomía y legislación para grupos reducidos (Max. 5). Orientado a estudiantes de enseñanzas superiores. Información: 922 882 796 .	ARGESS	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 2 de marzo a las 19:00 h	Fiesta del Carnaval	Con las actuaciones de: Murga Infantil “Los Castorcitos”, Murga Adulta “Marchilongas” y Comparsa “Abenuara”. Al finalizar, baile de mascaritas con el grupo “Guarapo”.	Consejo de Centro	
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	
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 - 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

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 2 de Marzo de 10.00 a 14.00 h	Meditación Fluida en Movimiento - Relajación Cuencos Tibetanos y de Cuarzo	Celebración del Día de la Mujer Taller de Empoderamiento donde se llevará a cabo una Meditación en movimiento y relajación con cuencos tibetanos y de cuarzo. Previa inscripción con Lía 627 097 934	A.VV. El Mote de San Diego	Consejo de centro
Del Jueves 8 al 25 de marzo en horario del centro	Exposición de Relatos cortos	Celebración del Día de la Mujer El grupo del taller de escritura creativa promueve exponer en un tablón decorado para la ocasión, varios relatos cortos, escritos por ellos/as y dedicados a la mujer.	Grupo de Escritura Creativa	Consejo de Centro
Lunes 11 de Marzo 17.00 a 18.00 h	Clase de Baile	Celebración del Día de la Mujer Se llevará a cabo una clase de baile con la monitora de baile con coreografía, para celebrar el día de la Mujer todas las asistentes deben de traer algo color malva.	A.VV. El Mote de San Diego	Consejo de centro
Miércoles 13 de marzo de 18.00 a 19.30 h	Encuentro con Mujeres "Ven a conocerte"	Celebración del Día de la Mujer A cargo de la psicóloga Mayte Hidalgo se llevará a cabo un encuentro de mujeres, donde la psicóloga les dará pautas, herramientas para quererse más y mejor. Gratuito, hasta completar aforo. Inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Mote de San Diego	Consejo de centro
Jueves 14 de Marzo a partir de las 18.00 h	Lectura de poesías	Celebración del Día de la Mujer A cargo de los alumnos/as del taller de escritura creativa, recitaran poesías en las distintas actividades que se estén desarrollando en el centro ese día.	A.VV. El Mote de San Diego	Consejo de centro
Viernes 15 de marzo de 17.30 a 19.00 h	Taller de Nutrición y Hábitos saludables	Celebración del Día de la Mujer Se llevará a cabo un taller a cargo de Idaira González, profesional en la materia sobre nutrición y alimentación saludable. Previa inscripción, plazas limitadas.	Asociación Avivacan	
Lunes 25 de Marzo de 16.30 a 18.30 h	Taller RISOTERAPIA	Talleres Infacam 1º Taller de Bienestar de varios que se van a impartir en el centro, a través del Centro de la Familia. Gratuitos, previa inscripción en el centro. 922 266 669	Centro de la Familia	Consejo de centro
Viernes de 16.30 a 18.00 h	Aulas Tic's Mayores	Se imparten clases a mayores de 65 años, para la promoción del envejecimiento activo a través del fomento de la utilización de las Tic's. Previa inscripción en el centro 922 266 669	Asociación Creativa	Consejo de centro
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
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

Continuación CC SAN DIEGO...

Martes de 10.30 a 12.00 h	Clases de Yug - Do	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	Nuevo grupo de Iniciación (aprendizaje, manejo de apps, páginas web, aplicaciones ...) Clases de informática de inicio para personas que quieran aprender cómo manejarse con las nuevas tecnologías, correos, WhatsApp, páginas web, Apps. Previa inscripción en el centro o a través del profesor Jonathan 647 888 620 o en el centro.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles de 18.00 a 19.30 h	Taller Aprende a Vivir	Todos los miércoles una profesional de la psicología, imparte un taller para ayudar a los asistentes a tener herramientas para afrontar diferentes situaciones de la vida cotidiana. Inscripción a través de la psicóloga Maite Hidalgo 674 770 712	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Jueves de 17.30 a 19.00 h	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 Viernes 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 18.15 a 19.30 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 Gimnasia	Actividad física adaptada para mayores de 60 años, donde trabajan coordinación, movimiento, trabajan la parte cognitiva. Previa inscripción en el centro.	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16.30 a 18.00 h	Cocina saludable	Clases de cocina, donde un nutricionista les da recetas para preparar las elaboraciones en casa y les informa de toda la parte nutricional. Previa inscripción en el centro.	Concejalía de 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.	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. 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

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 09:30 a 12:30 h (Desde el 10 de enero hasta el 13 de marzo de 2024).	Tic's y Empleabilidad en Femenino	<p>Con esta formación las mujeres que pertenezcan al programa podrán aprender a utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Herramientas digitales para la comunicación: correo electrónico, redes sociales y videollamadas. -Sistema cl@ve y certificado digital. / -Aplicaciones y herramientas digitales para el empleo: Plataforma del SCE y Redes Sociales para el Empleo) / -Orientación Laboral y Técnicas de búsqueda de empleo. / Proyecto denominado "Tic's y empleabilidad en femenino", dirigido a mujeres desempleadas de distintos municipios del área metropolitana, Tegueste y zona norte de Tenerife. <p>Con este proyecto, Social-Lab, pretende acercarse a las mujeres cuyas condiciones vitales están atravesadas por realidades diversas, para dotarlas de recursos Tic's y mejorar su formación y empleabilidad. Todo ello, a través de la impartición de los Talleres "Técnicas de la información y comunicación" y "Orientación Laboral y mejora de la empleabilidad", con los que se promoverá la participación de las mujeres, para la adquisición de conocimientos en mejora de empleabilidad y el acceso a los recursos comunitarios disponibles. Para más información contactar con Noelia al teléfono 641 20 75 40 o al correo proyectosociallab@gmail.com</p>	Asociación Social- Lab	Cabildo de Tenerife Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna Consejo de Centro

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Jueves de 18:00 a 19:00 h. (De noviembre de 2023 a junio de 2024).	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. (De noviembre de 2023 a junio de 2024)	Gimnasia Coreográfica para personas mayores.	Se darán clases de gimnasia suave adecuada para el ejercicio de personas mayores. Para más información e inscripción dirijase 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 de 18:00 a 19:30 h (De enero a junio de 2024)	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 dirijase 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. (Durante todo el año).	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)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 20:00 h (Durante todo el año).	Clases de Guitarra	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra. Para más información e inscripción contactar con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)	Asociación Cultural Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro
Días sueltos previa solicitud (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 Área de Bienestar Social Ayuntamiento La Laguna.
Miércoles de 18:30 a 20:00 (Curso escolar 2022-2023)	Tutorizaciones de la ESO	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria	Radio ECCA	Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de 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

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Ver en descripción.	Taekwondo Infantil	Entrenamientos y participación en competiciones. Para más información e inscripción acudir en horario de la actividad. HORARIO: 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. (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.	Formación de Baile Juvenil Urbano y K-Pop. Preparación para competiciones de Baile Juvenil. La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para más información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 652.	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro
Miércoles 13 de marzo de 2024, de 18:00 a 20:30 h.	Charla Intégrate Tramitación de Documentos	Se impartirá una charla informativa sobre la Tramitación de Documentos para personas migrantes de países Latinoamericanos.	Asociación Flor de Mayo	Área de Acción Social, Participación Ciudadana y Diversidad Cabildo de Tenerife. Consejo de Centro.

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

FECHA	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 parranda	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 h	Ensayo Parranda San Lázaro	Ensayo de la Parranda San Lázaro	A.VV. San Lázaro	

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
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. <ul style="list-style-type: none"> Los medios que se utilizarán para lograr estos objetivos son entre otros: <ul style="list-style-type: none"> - 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

CENTRO CIUDADANO SAN LUÍS GONZAGA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en descripción.	Taller intensivo Teatro Foro	Viernes 1 de marzo de 16:00 a 20:00 h, sábado 2 de 10:00 a 14:00 h y 16:00 a 20:00 h y domingo 3 de marzo de 10:00 a 14:00 h.	Asoc. Cultural y Juvenil KAUA	
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
Viernes 1 de marzo de 16:00 a 20:00 h, sábado 2 de 10:00 a 14:00 h y 16:00 a 20:00 h y domingo 3 de marzo de 10:00 a 14:00 h.	Taller intensivo Teatro Foro	En este taller, exploraremos el poder transformador del teatro de las oprimidas, centrándonos en el papel crucial de la kuringa o joker. ¿Te gustaría ser esa persona que facilita el diálogo entre la escena y el público? ¿Aprender a dinamizar debates y encontrar soluciones colaborativas a los conflictos sociales? Impartido por Fernando Gallego, Actor, director, dramaturgo y productor teatral. Fernando dirige "La Rueda Teatro", una compañía de teatro con la misión de desarrollar procesos de creación artística que conecten con el deseo de transformación personal y colectiva de la ciudadanía. Duración 16 h. Regístrate en nuestro curso certificado y sé parte del cambio: https://forms.gle/RESBaXFzCrFG4h1NA	Asoc. Cultural y Juvenil KAUA	

CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 4 al 10 de marzo a las 17:00 h	Semana de La Mujer	4 de marzo: inauguración de la exposición mujeres y barrio de San Matías. 5 de marzo: tertulia generacional "Mujeres de nuestro barrio". 6 de marzo: taller de la historia de las mujeres de San Matías. 7 de marzo: vídeo y charla sobre las mujeres del barrio y 10 de marzo: almuerzo - baile	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
16 de marzo a las 18:30 h	Fiesta del Carnaval	Actuación de grupos del carnaval y baile.	Consejo de Centro	
21 de marzo a las 18:15 h	Acto literario con la escritora Yurena González	Encuentro literario creativo con la escritora Yurena González Herrera en la Biblioteca del Centro Ciudadano San Matías. En dicho encuentro conoceremos a la autora, su obra, y también propondrá un taller creativo a los asistentes.	Servicio de Biblioteca	
Jueves 14 de marzo a las 17:30 h	Club de Lectura	Reunión mensual del club de lectura de la Biblioteca del Centro Ciudadano San Matías II. Actividad que fomenta el hábito de la lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión.	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:00 a 19:00 h	Clases para niños/as del Instituto Bahá'í	Clases de refuerzo escolar. Inscripción en el tlf. 675 333 564	Comunidad Bahá'í	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 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 Cofección 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

Continuación CC SAN MATÍAS II...

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
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

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
15/03/2024 a las 17:00 h.	Aniversario del colectivo	Se celebrará el Aniversario de la Asociación de Mayores La Ilusión, con una fiesta inspirada en los años 60, actuaciones, bailes y diversión. Con brindis participativo.	Asociación de Mayores la Ilusión	

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 17:00 a 19:00 h	Taller de 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 al 637 338 993 (Gely)	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. Inscripciones al 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:00 h	Bailes Canarios para 3º Edad	Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa llamando al 634 584 065 (Francisco)	Asociación Cultural y Musical de Angora	Consejo de centro
Ver en descripción.	Talleres de Cerámica Creativa	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción previa al 639 075 515 (Juan) HORARIO: Lunes y Miércoles de 16:00 a 18:00 / 18:00 a 20:00 h. Mañanas de 10:00 a 12:00 h	Asociación Belenista El Castrejón	Consejo de centro
Lunes de 19 a 20 h	Meditación	Ejercicios de calma mental y bienestar. Inscripción al 691 202 170 (Sheyla)	AVV El Moral	Consejo de centro
Ver en descripción.	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa al 661 246 400 (Macarena) Tardes: Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00. Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h y de 18:00 a 19:00 h. Mañanas: Miércoles y Viernes de 11:00 a 12:30 h.	Asociación Cultural y Musical de Angora	Consejo de centro

Continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO...

Ver en descripción.	Yoga	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción 691 202 170 (Sheila) Tardes: Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 h. Mañanas: Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:00 h.	AVV El Moral	Consejo de centro
Ver en descripción.	Zumba	Disciplina fitness mediante movimientos de baile combinados. Inscripción: 655 408 797 (Casandra) Tardes: Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 h. Mañanas: Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 h.	AVV El Moral	Consejo de centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h.	Vestimenta Tradicional	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripciones:666 270 472 (Carmen)	Asociación Cultural y Musical de Angora	Consejo de centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h.	Bailes Modernos Infantil	Clases de bailes modernos infantil para niños/as de 8 a 13 años. Inscripciones:655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes de 17:30 a 19:00 h.	Dibujo y Pintura Juvenil	Se imparten clases de dibujo y pintura utilizando varias técnicas, dirigida a menores. Para más información e inscripción, contactar con el monitor, Raúl, 640 662 587	Asociación Cultural y Musical de Angora	Consejo de centro
Viernes de 19:00 a 21:00 h.	Dibujo y Pintura Adultos	Aprendizaje de técnicas para aprender a dibujar y pintar. Inscripción: Raúl, 640 662 587	Asociación Cultural y Musical de Angora	Consejo de centro
Jueves de 17:30 a 19:30 h	Cuerdas	Guitarra, Bandurria, Timple, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelle; Tabladura medida, aplicados al folclore y canción popular de Canarias Inscripción: Noly 676 398 407 ó Sandra 677 037 310	A.C San Borondón	Consejo de centro
Ver en descripción.	Pilates	Disciplina deportiva basada en estiramiento y acondicionamiento físico. Inscripción previa: Laura 636156 137 Tardes: Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00 y de 20:00 a 21:00 h. Mañanas: Miércoles y Jueves de 09:00 a 10:00 h.	AVV El Moral	Consejo de centro
Jueves de 19:00 a 19:45 (Guitarra) de 19:45 a 20:30 (Bajo)	Clases de Guitarra y Bajo	Se imparten clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa 669 885 277 (Frank)	Asociación 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
Ver en descripción.	Crochet	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa al teléfono 616 110 375 (Klothly) Tardes: Martes y Miércoles de 17:00 a 20:00 h. Mañanas: Lunes de 10:00 a 13:00 h.	Asociación Cultural y Musical de Angora	Consejo de centro
Martes de 18:00 a 20:00 h.	Chacaras y tambores	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Información al teléfono 620 017 617 (Leandro)	AVV 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. Inscripciones previas: Ana 677 084 639	AVV El Moral	Consejo de centro
Martes de 20:00 a 21:00 h	Baile Tradicional de tambor	Clases de bailes típicos con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Información e inscripción: Leandro 620 017 617	AVV El Moral	Consejo de centro
Martes y jueves de 8:30 a 15:30	Formación, asesoramiento y busca de empleo	Atenciones para formaciones, asesoramiento y busca de empleo. Información Selene:671 489 792	Fundación Don Bosco Salesianos Social	Consejo de centro
Jueves de 19:00 a 20:00 h	Bailes Latinos	Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata...) Inscripciones al 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro

CENTRO CIUDADANO TEJINA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en descripción.	Yoga dinámico	Taller de yoga dinámico para público en general. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en emma.vollan@gmail.com o llamando al tlf. +4790824985. 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.	Asociación Solidaria de Corazón	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 Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes 17:00 a 19:00 (grupo para adultos). Jueves de 17:00 a 19:00 h (grupo para niños).	Taller de Dibujo y Pintura	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en 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
Martes y jueves de 20:30 a 21:30 h.	Zumba con Rebeca	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 679986090 (Rebeca)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 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	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	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
Viernes de 18:00 a 19:00 h.	Proyecto Adelante: Digitalización para mayores de 65 años	Se impartirán sesiones formativas, para personas mayores de 65 años, sobre utilización del móvil y sus aplicaciones, con el objetivo de que aprovechen las nuevas tecnologías y se reduzca la brecha digital. Inscripción llamando al teléfono 681 204 948. Sesiones formativas, para personas mayores de 65 años sobre: - Como usar tu teléfono móvil (iPhone o Android) / - WhatsApp, videollamada (Meet, Zoom, WhatsApp) / - Redes sociales (Instagram y Facebook) / - Google Maps / - Google Calendar / - Introducción a internet: navegador y correo electrónico / - App de deporte y bienestar / - Compra venta por internet (Amazon) / - Administración digital: DNI electrónico, certificado digital y trámites telemáticos / - Ciberseguridad: a lo largo del curso, se indicará los conceptos de seguridad en cada sesión, hábitos que debemos de tener para no caer en errores o engaños.	Asociación Compartiendo Metas	Gobierno de Canarias

Continuación CC TEJINA...

Ver en descripción.	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) HORARIOS: Lunes y miércoles de 18:00 a 20:30 h. Jueves de 20:00 a 21:45 h. Viernes de 19:00 a 21:00 h.	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

CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

FECHA	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.	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	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	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
Lunes y jueves de 18:00 a 20:00 h, martes de 17:00 a 20:00 h.	Formación Básica Inicial	Clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (Whatsapp) o en el enlace: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Lunes, martes y miércoles de 15:00 a 20:00 h, jueves de 16:00 a 20:00 h.	Clases de Graduado en ESO	Clases de secundaria dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (Whatsapp) o en el enlace: 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 whatsapps).	Asociación ARTECREADORES	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	Aerofitness	Se realizará un taller de Aerofitness. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Ver en descripción.	Baile Moderno	Se realizará un taller de Baile Moderno. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 616 94 57 52. HORARIOS: Martes y Jueves - 1º Grupo de 4 a 7 años: de 17:30 a 18:30 h. - 2º Grupo de 8 a 12 años: de 18:30 a 19:30 h. - 3º Grupo adultos más de 12 años: de 19:30 a 20:30 h.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 h y jueves de 18:00 a 20:00 h.	Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	Taller donde se impartirá los siguientes temas: Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados. Información e inscripciones llamando al tlf. 667 28 10 84 (Feliciano).	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro

Continuación CC VALLE DE GUERRA...

Viernes de 16:30 a 17:30 h.	Proyecto Adelante: Digitalización para mayores de 65 años	<p>Sesiones formativas, para personas mayores de 65 años sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como usar tu teléfono móvil (iPhone o Android) / - WhatsApp, videollamada (Meet, Zoom, WhatsApp) / - Redes sociales (Instagram y Facebook) / - Google Maps / - Google Calendar / - Introducción a internet: navegador y correo electrónico / - App de deporte y bienestar / - Compra venta por internet (Amazon) / - Administración digital: DNI electrónico, certificado digital y trámites telemáticos / - Ciberseguridad: a lo largo del curso, se indicará los conceptos de seguridad en cada sesión, hábitos que debemos de tener para no caer en errores o engaños. <p>Se impartirán sesiones formativas, para personas mayores de 65 años, sobre utilización del móvil y sus aplicaciones, con el objetivo de que aprovechen las nuevas tecnologías y se reduzca la brecha digital. Inscripción llamando al teléfono 681 204 948.</p>	Asociación Compartiendo Metas	Gobierno de Canarias
-----------------------------	--	--	-------------------------------	----------------------

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
22 y 23 de marzo a las 20:00 h	Jiménez Fest	Concierto de grupo Rock, Pop, Fusión y solista	Banda Sato	AVV Valle Jiménez y Ayuntamiento de La Laguna
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 - 17:00 h	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

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 h	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

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 14 de 16:00 a 20:30 h	Celebración Aniversario Centro Ciudadano Vistamar	Se celebrará el aniversario del centro con una obra de teatro que será representada esa tarde, habrá una comida comunitaria y demás sorpresas.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
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 Vecinos IPALAN	Consejo de Centro

Continuación CC VISTAMAR...

Miércoles de 17:30 a 18:30 h	Yoga	Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo.	Asoc. de Vecinos 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.	Asoc. de Vecinos 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 Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 h	Danzoterapia	Ejercita tu cuerpo con ejercicios, estiramientos, relajación y danza.	Asociación Cultural Cueva de Unicornio	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 h	Pilates	Actividad de relajación, coordinación y momento de paz	Asociación de Mayores de IPALAN	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	Taller de Memoria	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 h y miércoles de 16:00 a 18:00 h	Taller de 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	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 h	Taller de Bailes Folklóricos	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 h	Taller de Pintura	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 h	Memoria	Taller de Memoria, promueve Bienestar Social	Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:30 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 de IPALAN	Consejo de Centro