

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves, de 10:00 a 13:00 h	Atención y matrícula de Radio Ecça	Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Recordar que Radio ECÇA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECÇA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial. 677.911.060 / 922.10.09.80	Radio Ecça	
Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h. Lunes de 11:00 a 13:00 h.	Clases de Dibujo y Pintura	La Asociación Artecreadores oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles para adultos. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176. No se responde a WhatsApp.	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 14:00 h	Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa	Se atiende al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69	Asociación Creativa	
Miércoles de 17:30 a 18.30 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
Miércoles, de 10:00 a 13:00 h	Taller de retoque fotográfico	A través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de retoque fotográfico,	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Miércoles, de 16:00 a 17:30 h	Grupo de lectura	A través de la Asociación Enrique Romeu se le 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 le 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"	

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Viernes, de 16:30 a 18:30 h	Bordado Español	A través de la Asociación Enrique Romeu se le 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 le ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:00 a 17:00 h	Gimnasia	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de gimnasia para mayores. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Jueves de 16:00 a 17:30 h.	Pintura al óleo para mayores	A través de Bienestar Social se le 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 le ofrece a los mayores la actividad de cocina. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social	
Miércoles de 18:00 a 19:30 h.	Yoga	A través de Bienestar Social se le 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 le ofrece a los mayores la actividad de fotografía.	Área de Bienestar Social	
Jueves de 16:00 a 17:30 h.	Estimulación Cognitiva	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de estimulación para la memoria.	Área de Bienestar Social	
Miércoles y viernes de 10:30 a 11:30 h.	Gimnasia coreográfica	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de gimnasia	Área de Bienestar Social	
Lunes y miércoles, de 17:30 a 19:00 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?eId=WB2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	
Lunes y miércoles, de 9:00 a 10:30 h	Yoga	A través del OAD se imparten clases de Yoga, para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	
Lunes, de 9.30 a 10.30 h	Gimnasia con coreografía	A través de la Asoc. Camino Real de La Villa se imparten clases de gimnasia con la monitora Patricia	Asociación Camino Real de La Villa	
Sábado 30 de 10.00 a 22.00 h.	Pachanga Scalectrix	Competición de Scalectrix para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes	Club Deportivo Slotlagun Scalectrix	Consejo de Centro
Del 1 al 15 de noviembre en horario de Centro,	Exposición de fotografías "Descubre el valor, protege el futuro"		Asociación Bienestar Ambiental (ABIA)	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO GRACIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y viernes de 16:00 a 17:30 horas.	Yoga	Se imparten clases de Yoga a través del Organismo Autónomo de Deportes, para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso?est=KplDqapX7kU%3d	Organismo Autónomo de Deportes	
Jueves de 11:30 a 13:30 horas	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 horas.	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 horas	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 horas	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 horas	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 horas	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
Lunes 17:30 a 19:00 y martes de 16:30 a 18:30 horas	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 horas	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 horas	Ensayos	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Infantil)	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	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 horas. Periodo de septiembre 2024 hasta julio 2025	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 19:00 y los miércoles de 19:00 a 20:00 horas	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
Sábados de 16:00 a 20:00 horas.	Juegos de Tablero y Rol	Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de un persona. Inscripción previa. graciavecinosa@gmail.com 624318757	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes de 18:00 a 21:00 horas. Periodo de septiembre 2024 - junio 2025.	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
Jueves de 10:00 a 11:30 horas	Clases de Informática	Se trata de taller donde se trabajará con el ordenador, teléfono móvil y otros recursos electrónicos. Inscripción previa. Teléfono 647 888 620	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes 18:30 a 20:00 horas	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
Jueves de 09:00 a 13:00 horas y viernes de 19:30 a 21:30 horas.	Clases de Piano	Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas.	Clases de telar Kumihimo	Kumihimo es una forma de trenza japonesa. Mediante esta técnica se realizan pulseras. Inscripción llamar al centro 922.26.03.81	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Sábado 16 de noviembre a las 19:30 horas	VI Encuentro de Solistas A.E.F. Achimagec	Actuación de 9 solistas y de La A.E..F Achimagec. Realización de un brindis al terminar. Entrada libre hasta completar aforo.	A.E.F. Achimagec	Consejo de Centro
Hasta el 16 de diciembre, en el horario del Centro	Recogida de alimentos no perecederos	Campaña de recogida que se llevará a cabo en el Centros Ciudadano y en la Parroquia Santa María de Gracia	Cáritas Interparroqial	Consejo de Centro
Martes 19 de noviembre a las 19:30 horas	Festival Viva San Andrés	Celebración del día de San Andrés con Festival Folclórico. Actuación del Grupo de la Escuela Municipal de Folklore de Adeje, A.E.F.Achimagec y A.C. Andares Isleños. Castañas. Entrada libre hasta completar aforo.	A.C. Andares Isleños y A.E.F.Achimagec	Consejo de Centro
Sábado 30 de noviembre de 09:00 a 19:00 horas	XV Concurso de Canarios de Canto Timbrado Español Floreado 2024 (Ciudad de La Laguna- Isla de Tenerife)	Concurso donde se enjuicia el canto de los pájaros.Cada 15 minutos aproximadamente exhiben su canto ante el juez calificador y público asistente. Inscripción previa. Recepción de ejemplares, enjuiciamiento, entrega de ejemplares y entrega de trofeos y clausura.	Asociación Tinerfeña de Canaricultores de Canto	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17.00 a 18.30 horas	Clases de Baile canario	Se daran clases para el aprendizaje de los pasos de nuestro folklore canario, a cargo de Andrés A.B. de la Asociación Cultural Tajinaste. Actividad dirigida a principiantes. Para más información, acudir en el horario de la actividad.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes de 17.00 a 18.00 horas	Clases de Timple (iniciación)	Se imparten clases de iniciación al timple 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 horas	Clases de Timple	Se imparten las clases de timple para el aprendizaje de este instrumento tradicioanl canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 horas	Clases de Yoga Mayores	Se imparten clases de Yoga para mayores. Previa inscripción a través de la asociación y para más información en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes y Miércoles de 19.30 a 20.30 horas	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 horas	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 horas	Clases de Pilates	Se imparten clases de Pilates suelo, para adultos, previa inscripción a través de la asociación o profesora. Información en el centro. 922 266 669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 horas	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
Viernes de 9.00 a 10.00 horas	Clases de Yug - Do	Se imparten clases de Yug do, con estas clases se 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 o Jueves de 17.00 a 19.00 horas	Clases de Barro	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción a través de la asociación o en el centro 922 266 669.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 horas	Clases de Informática (iniciación)	Clases de iniciación a la informática para personas que quieran aprender como manejarse con las nuevas tecnologías, correos, whatsapp, páginas web, Apps, etc. Previa inscripción en el centro o a través del profesor Jonathan 647 888 620.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 17.30 a 19.00 horas	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
Martes de 19.00 a 20.00 horas	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
Jueves de 19.00 a 20.30h	Curso Escritura Creativa "Contarlo todo"	Curso de escritura creativa que se impartirá de octubre a junio donde se darán herramientas a los asistentes para poder escribir sus propios relatos. Previa inscripción con el profesor Mariano Re 626 012 063	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles de 16.30 a 19.30 horas	Teatro del Buen Trato	Actividad dirigida a las mujeres, con teatro, relatos y sobre todo de buenos tratos. Previa inscripción en el centro.	Concejalía de Bienestar Social a través del Área de la Mujer del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16.30 a 17.30 horas	Clases de Zumba	Actividad física adaptada para mayores de 55 años, coreografías de bailes y ejercicios físicos. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 16.30 a 17.30 horas	Clases de Estimulación Musical	Actividad dirigida a mayores de 65 años donde trabajarán la parte cognitiva a través de la música, Previa inscripción en el centro 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16.30 a 18:30horas	Raíces Digitales	Se imparten clases de digitalización para los mayores de 55 años, manejo del ordenador, tablet, móvil, adquirir conocimientos en el campo de las nuevas tecnologías. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 11.00 a 12.30 horas	Manualidades/Memoria	Se imparten clases para mayores de 55 años reforzando con las manualidades las capacidades cognitivas y la memoria. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 9.30 a 11.00 horas	Clases Nuevas Tecnologías	Te enseñamos a utilizar las nuevas tecnologías (móviles, tablets, ordenadores y te ofrecemos un espacio donde compartir momentos de actividades deportivas, ocio y tiempo libre. Previa inscripción 601 655 759 - 922 266 669	Asociación Creativa	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Los primeros miércoles de cada mes de 16.30 a 18.30 horas	Grupo de apoyo gratuito a la lactancia materna	Raquel Melián Armas (matrona y asesora de lactancia) y Jennifer Rodríguez (enfermera y asesora de lactancia), darán apoyo gratuito de lactancia materna a través de la Comisión de Lactancia Materna de la Gerencia de Atención Primaria de Tenerife y el Servicio Canario de Salud. Más información e inscripciones en los teléfonos Raquel 687 614 185 y Jennifer 645 394 941.	Comisión de Lactancia Materna de la GAPTF	Consejo de Centro
Los primeros lunes de mes de 16.30 a 18.00 horas	Lectura de un libro	El grupo de lectura se reúne una vez al mes para compartir ideas y reflexiones de la lectura del libro que previamente han elegido entre todos, cultivando un ambiente de respeto, tolerancia y participación. Interesados/as llamar al centro 922 266 669	Grupo de Lectura	Consejo de Centro
Martes y Viernes de 21.00 a 22.30 horas	Ensayo	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
Del 4 al 19 de noviembre en horario del centro	Exposición Reflejos	Exposición de fotografías a cargo del grupo de fotografía Hogar del Pensionista Padre Anchieta.	A.VV. El Monte de San Diego	Grupo de Fotografía Hogar del Pensionista Padre Anchieta
Del 6 al 13 de noviembre en horario del centro	Semana Cultural	Se realizarán diferentes actividades durante la semana, relacionadas con las fiestas, talleres, charla exposiciones (por concretar)	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
6 y 13 de noviembre, de 17:30 a 17:30 h.	Taller de Elaboración de Nidos	Elaboración de nidos de Muciélagos y otras especies. Iscripción en el teléfono 922266669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	Metafísica	Actividad de relajación, coordinación y momento de paz	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	Pilates	Ejercita tu cuerpo con ejercicios, estiramientos, relajación y danza.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	Danzoterapia	Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo.	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:00 horas	Yoga	Clases de guitarra para personas que sepan algo de solfeo, se perfeccionará la técnica, clases personalizadas.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Cognitividad	Son clases de bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 horas	Bailes Latinos	Taller de Memoria, promueve Bienestar Social	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Crochet	Se impartirán clases de crochet, técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica. Persona de contacto: Rosa (635 677 198)	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Martes 12 de noviembre de 18:00 a 19:30 horas.	Charla "El Alquiler"	Charla impartida por el abogado D. Jaime Díaz Fraga, donde se abordarán los aspectos más importantes del contrato de arrendamiento. También se indicarán consejos prácticos tanto para el propietario como para el inquilino. Actividad gratuita.	Jose Manuel Brito Cabrera	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 18:30 a 19:30	Proyecto "Sonríe a la vida"	Programa intergeneracional de envejecimiento activo para personas mayores de 60 años.	Red Araña, Gobierno de Canarias	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



horas de noviembre y diciembre.		Se impartirán actividades físicas adaptadas y de relajación, talleres de autocuidado nutricional y saludable, visita guiadas a museos y centros históricos y mucho más.		
Jueves 21 de noviembre a partir de las 17:00 horas.	Festival	Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Música y el Día San Andrés, se realizará un festival donde participarán: el Trío Anaga 4, Grupo Folclórico Alcalahuade y Parranda Amuley. Para finalizar una merienda participativa.	Grupo Folclórico Alcalahuade	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De septiembre 2024 a junio de 2025 Lunes de 08:00 a 13:00, los martes 08:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00, los miércoles de 10:00 a 13:00 y los jueves 08:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 horas.	Formación reglada ESO	Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO	CEPA San Cristóbal	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 12:00 y viernes de 9:00 a 10:30 horas	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 11:00 a 12:00 horas	Tai Chi / Chikung (Mañana)	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 12:00 a 13:00 horas	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 a la defensa personal creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 horas	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 jueves de 15:00 a 17:00 horas	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 horas	Tai Chi / Chikung (Tarde)	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 de 16:00 a 17:00 horas	Taller de Canto Canario	Taller de refuerzo de las voces que componen la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Refuerzo musical	Actividad dirigida a las personas que quieran reforzar sus conocimientos y habilidades de canto	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 20:00 horas	"Cultiva tu mente jugando"	Se trabajará la estimulación cognitiva, a través de los juegos de mesa	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Yoga (Tarde)	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 18:30 a 20:00 horas	Sevillanas Infantil	Se enseñará distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas adaptado a niños y niñas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	Dansumba	Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas	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
Lunes de 20:00 a 22:00 horas	Taller de folclore Gomero	Taller en el que se enseñará a los/as usuarios/as el folclore de la isla de La Gomera	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 horas	Taller de Entrenamiento Funcional (Mañana)	Taller de actividad física donde se trabajará Cardio, Gap, Tonificación, Pilates, Flexibilidad y Yoga	A. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes de 11:30 a 12:30 horas	Clases	Revisión de trabajos y aclaración de dudas de los alumnos/as que reciben sus clases a través de la plataforma formativa	Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 horas	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 de 17:00 a 18:00 horas y jueves de 16:00 a 18:00 horas	Curso de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	Introducción a la Moda, Diseño, Patronaje y Costura y Acabados. Se tratará el curso desde el punto de vista del reciclaje y aprovechamiento de materiales así como la psicología de la moda, dándole un enfoque personalizado y con sentido.	A. C. Aguiere	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	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 horas	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 horas	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 de 19:00 a 21:00 horas	Clases de lenguaje silbado	Se formará a los asistentes en la fonética y gramática del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:00 horas	Taller "Danza y vestimentas del mundo"	Se irá realizando un recorrido por las diferentes culturas del mundo y de ellas se realizarán muestras de la danza y vestimenta del país seleccionado. Actualmente se está llevando a cabo el Taller de Joropo Venezolano.	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas	Entrenamiento Funcional (Tarde)	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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 horas	Yoga I (Mañana)	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 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 horas	Yoga II (Mañana)	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 horas	Clases de baile canario	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	Calado y Roseta Canaria I	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas, actividad quincenal	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 12:00 a 14:00 horas	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 horas	Chácaras y Tambores	Taller en el que se enseñará a tocar las chácaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 horas	Dibujo y pintura Infantil	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	Sevillanas Iniciación	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 horas	Dibujo y pintura Adultos	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	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 horas	Ensayos de la agrupación	Se realizarán ensayos de los Bailarines Herreños en Tenerife	Bailarines Herreños	Consejo de Centro
Todos los lunes alternando una semana de mañana de 10:00 a 12:00 y la siguiente de tarde de 16:00 a 18:00 horas	"Servicio apoyo psicosocial comunitario"-Sesiones Grupales	Sesiones semanales de dinamización de grupos de apoyo mutuo con usuarios del proyecto. En estas sesiones tendrán lugar reuniones de grupo, dinamización de charlas y/o talleres de gestión emocional. El objetivo de la actividad es dotar a las personas beneficiarias de herramientas de gestión emocional para sobrellevar las situaciones del día a día que requieran de apoyo psicológico.	Cruz Roja Española	Consejo de Centro
Miércoles 6 de noviembre de 18:00 a 22:00 horas	Homenaje a La Gomera	Se realizará un Homenaje a la Isla de La Gomera y la presentación del libro "Acuarelas Gomeras" de Don Manuel Pérez Rodríguez. Se contará con las actuaciones de los Grupos Folclóricos: Cumbres Gomeras, Chácaras y Tambores Garajonay y la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles 6 de noviembre de 16:30 a 19:30 horas	Taller de Herramientas de Prevención de Violencias Sexuales	Taller del proyecto de educación sexual integral para la prevención de las violencias sexuales de la Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias. Está dirigido a público general interesado en la materia a partir de 16 años. Son formaciones gratuitas.	Proyecto ConSexUs - Educación Sexual Integral (D. General de Juventud del Gobierno de Canarias)	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Viernes 8 de noviembre de 19:00 a 21:45 horas	Concierto por el Clima - III Edición	Concierto de los cantautores Larbi Mejjaoui y Carlos Chico combinado con la proyección y recital de poemas de la asociación y otros/as autores/as.	Asociación Solidaridad Solar SOS	Consejo de Centro
Del 11 al 22 de noviembre de 11:00 a 12:30 horas	Taller de Guitarra	Taller de guitarra enfocado a las participantes en la experiencia práctica de la guitarra en la música gitana	Asociación Romí Camela Nakerar	Consejo de Centro
Del 19 al 22 de noviembre de 19:00 a 21:45 horas	IV Festival de Narración Oral Escénica "La Cuesta Sí Cuenta" y III Certamen de Narración Oral Escénica	Se celebrará el III Certamen de Narración Oral Escénica con los participantes y se realizará a su vez el IV FESTIVAL DE NARRACIÓN ORAL "La Cuesta Sí cuenta", donde se contará con la participación de diferentes narradores profesionales, un representante de la ONG Correccaminos Solidarios se encargará durante los días que dure el Festival de la recogida de material escolar, por parte del público asistente. Y al término del festival se entregarán los premios a los narradores premiados.	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 28 de noviembre de 18:00 a 21:30 horas	Recital de Cantautores	Se realizará un Recital de Cantautores denominado "Música y Palabra".	Asociación Cultural Canaria de Escritores - ACTE	Consejo de Centro
Viernes 29 de noviembre de 18:00 a 23:00 horas	Festival de San Andrés	Festival folclórico y recital poético, con motivo de la celebración del día de San Andrés. Al término se realizará un brindis para los asistentes.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO-EL ROCÍO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 horas y martes de 17:30 a 19:30 horas	Vestimenta Tradicional Canaria	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 horas	Croché	El ganchillo, croche o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas.	Pilates	Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	Bailes Latinos	Clases de bailes latinos	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes y jueves de 15:00 a 16:45 horas	Entrenamientos	Entrenamiento Federados Tenis de Mesa	Federados Tenis Mesa	Consejo de Centro
jueves de 19:00 a 20:00 horas	Estimulación Cognitiva	Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas	Ensayo Bailadores Canarios	Ensayo	Asociación de Bailadores Canarios de Diego Felipe – Guaratene	Consejo de Centro
Martes y viernes de 17:30 a 19:00 horas	Ensayo Rondalla	Ensayo	Asociación Cultural Folklórica Monte Nevado	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes de 18:00 a 19:00 horas	Zumba	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Miércoles 27 de noviembre de 17:00 a 20:00 horas	Servicio de Psicología y Atención al ciudadano	Se llevarán a cabo sesiones de atención psicológica individualizadas.	Concejalía de Educación	Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
Miércoles 13 de noviembre de 17:30 a 19:00 horas.	Charla "La Herencia y el Testamento"	Charla impartida por el abogado Cristo Manuel García Gómez, donde se explicará la importancia de otorgar o NO el testamento, aceptar y adjudicarse la herencia, judicializar la herencia y las obligaciones fiscales. Actividad gratuita.	Jose Manuel Brito Cabrera	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 17:45 a 19:15 horas. (A partir del 16 de septiembre hasta el mes de diciembre de 2024).	Taller de Manualidades para Personas Mayores.	Taller de Manualidades dirigido a personas mayores, socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se llevarán a cabo trabajos manuales haciendo uso de diferentes materiales. Para mayor información e inscripción contacte directamente con Conchi, Presidenta de la Asociación Mayores San Jerónimo de Taco, de manera presencial en el Centro Ciudadano San Jerónimo, los lunes o miércoles a las 10:30 o llamando al teléfono 686 64 06 92. 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.
Viernes de 16:00 a 17:00 horas. (A partir del 16 de septiembre hasta el mes de diciembre de 2024).	Zumba para Personas Mayores.	Se imparten clases de gimnasia suave a ritmo de la música adecuada para el ejercicio de personas mayores. Esta actividad está dirigida a las personas socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco. Para mayor información e inscripción contacte directamente con, Conchi; la Presidenta de la Asociación Mayores San Jerónimo de Taco, acudiendo presencialmente al Centro Ciudadano San Jerónimo los lunes o miércoles a las 10:30, o llamando al teléfono 686 64 06 92. 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 horas. (A partir del 16 de septiembre hasta el mes de diciembre de 2024).	Cocina Saludable para Personas Mayores.	Taller de Cocina Saludable dirigido a personas mayores, socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se llevarán a cabo diferentes recetas de menús para la preparación de platos originales de gastronomía saludables. Para mayor información e inscripción contacte directamente con Conchi; Presidenta de la Asociación Mayores San Jerónimo de Taco, de manera presencial en el Centro Ciudadano San Jerónimo los lunes o miércoles a las 10:30 o llamando al teléfono 686 64 06 92. 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.
Miércoles de 18:30 a 20:00 (Curso escolar 2024-2025)	Tutorizaciones de la ESO.	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria. Si está interesado o interesada en cursar la ESO a través de Radio ECCA, puede asistir de manera presencial al Centro Ciudadano San Jerónimo, los martes un poco antes de las 18:30 y preguntar por la Tutora; Miriam.	Radio ECCA.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.
Lunes de 17:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).	Confección y Tuning de Vestuario.	Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir. Para mayor información e inscripción contacte directamente con la tallerista, al teléfono 696 530 275 (Pilar)	Asociación Manos Maestras.	Consejo de Centro.
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 horas. (Durante todo el año).	Tai-chi.	Se imparten clases de Tai-chi para personas mayores de edad dos días en semana. Para mayor 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.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 (Durante todo el año).	Entrenamiento Funcional.	Clase deportiva impartida dos días en semana, con una hora de duración en cada sesión. Se trabaja tanto cardio, como tonificación y flexibilidad. Está dirigida a personas mayores de edad. Para mayor información e inscripción contacte directamente con la monitora deportiva al teléfono 661 24 64 00 (Macarena)	Asociación Angora.	Consejo de Centro.
Jueves de 16:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).	Clases de Guitarra.	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra o el timble. Para mayor información e inscripción contacte 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 del Exmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.
Jueves de 17:00 a 18:00 horas (Hasta julio de 2025)	Metafísica.	Se trata de una actividad totalmente gratuita y abierta a todas las personas, mayores de edad, 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 mayor información o inscripción envíe un WhatsApp al número 639 22 72 18 (Sandra)	Sandra Morales Correa (Orientadora Laboral y Docente FPE, Experta en Metafísica)	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas. (Durante todo el año).	Pilates.	Se imparten clases de Pilates, dos días en semana, de una hora de duración cada una de las sesiones. Para mayor información e inscripción acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo el día y hora en el que se imparte la actividad o llame al teléfono 670 78 85 45 (Sabina)	Asociación Canaria Sabice.	Consejo de Centro.
Martes, jueves de 18:00 a 21:00 y viernes de 17:00 a 20:00 horas.	Taekwondo Infantil.	Entrenamientos y participación en competiciones de Taekwondo Infantil. Para más información e inscripción acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo en horario de la actividad o llame al teléfono 662 57 29 38 (Rayco)	Asociación Cultural y Deportiva INNAE.	Consejo de Centro.
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas (Durante todo el año).	Clases de Baile Urbano y K-Pop para el público Infantil y Juvenil. Proyecto K-House Dance Academy.	La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público 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 mayor información e inscripción dirijase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 652.	Asociación Juvenil K-House.	Consejo de Centro
Miércoles 13 de noviembre de 10:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas y miércoles 20 de noviembre de 10:00 a 13:00 horas.	Servicio de Psicología y Atención sobre la Salud Mental.	Se llevarán a cabo sesiones de atención psicológica individualizadas. Para cita previa contactar por llamada o whatsapp al teléfono: 614 110 560.	Concejalía de Educación del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



<p>Todos los jueves del mes de noviembre de 12:00 a 13:00 horas.</p>	<p>Taller: "¿Cómo usar tu teléfono móvil?"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cómo usar tu teléfono móvil (iPhone o Android). - WhatsApp. - Redes Sociales (Instagram y Facebook). - Google Maps. - Google Calendar. - Introducción a internet: Navegador y correo Se imparte un Taller práctico enfocado en la digitalización de las personas mayores de 65 años. Se trata de que las personas mayores adquieran conocimientos útiles y necesarios en lo que al manejo del teléfono móvil se refiere. <p>Si está interesado o interesada en asistir póngase en contacto con el Centro Ciudadano San Jerónimo al teléfono 922 62 64 08 o acuda presencialmente al mismo, ubicado en Calle Dona nº 20, San Jerónimo, Taco. Plazas limitadas.</p>	<p>Asociación Compartiendo Metas a través de su "<i>Proyecto Compartiendo Metas</i>".</p>	<p>Consejo de Centro.</p>
--	---	--	---	---------------------------

CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y jueves de 17:00 a 18:30 horas	Ensayo de Folklore Canario	Ensayos de folklore. Para formar parte del grupo llamar al 685770129	Grupo de mujeres del barrio	
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas	Taller de Pintura	Taller de pintura. Inscripción en el tlf. 697 348 989.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 horas	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 horas	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 horas	Taller Confección Vestimenta Tradicional	Taller de creación y perfeccionamiento de vestimentas típicas canarias. Inscripción en el tlf. 666 270 472.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15 horas	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 horas	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 horas	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 miércoles de 20:00 a 21:00 horas	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 horas	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 horas	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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes de 19:00 a 20:00 y miércoles y jueves 18:30 a 20:00 horas	Defensa Personal Krav Maga	Taller de Defensa Personal Krav Maga. Combate mano a mano que enseña a defender y a contratacar al mismo tiempo. Actividad deportiva. Inscripción en: 619.32.32.80	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 horas	Entreno Dual	Entreno Dual (Funcional y Zumba Fit) Funcional: Ejercicios de fuerza con material deportivo variado y Zumba Fit: Cardio de alto rendimiento (con y sin pesas). Inscripción e información en el tño 622,821,568	Asoc. Cultural y Musical Angora	
Martes y viernes de 10:30 a 11:30 horas	Entrenamiento Funcional	Ejercicios de fuerza, cardio y estiramientos con material deportivo variado. Inscripciones los Martes y viernes de 10:30 a 11:30 horas en el mismo centro.	Asoc. Cultural y Musical Angora	
Lunes de 17:00 a 19:00 horas	Taller de Canto	Taller de canto impartidas por la cantante Virginia Guantanamera. Inscripción en el mismo centro los lunes de 17:00 a 19:00 horas.	Concejalía de Participación Ciudadana	
Jueves de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Teatro Musical "Haz Magia en el Escenario"	Actividad destinada a mayores de 10 años sin experiencia previa. Taller gratuito de teatro impartido por la Compañía Habemus Teatro el cual contará con profesionales de la danza, la música y la interpretación. Para más información e inscripciones enviar un correo electrónico a teatromusicalclalaguna@gmail.com indicando nombre, apellidos, edad, teléfono y centro ciudadano al que quiere asistir.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 19:30 horas	Cardio dance	Actividad deportiva que combina el baile con el cardio. Inscripción e información en el teléfono 622,285,443	A.V.V. La Montaña	
Jueves 21 de noviembre a las 17:15 horas	Club de Lectura	Reunión mensual del Club de Lectura de la Biblioteca del centro. Esta actividad fomenta el hábito de lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión. Interesados acudir en el horario de la actividad.	Biblioteca del centro	Consejo de centro
Todos los jueves de noviembre a las 18:30 horas	Taller de Escritura	Taller de escritura creativa que se celebrará en la Biblioteca del centro. Interesados acudir en el horario de la actividad.	Biblioteca del centro	Consejo de centro
Jueves 28 de noviembre a las 17:00 horas	Tarde de juegos	Actividad dirigida a niños/as de entre 6 y 12 años en donde podrán conocer y practicar diversos juegos de mesa.	Biblioteca del centro	Consejo de Centro
Todos los viernes del mes de noviembre de 10:30 a 11:30 horas.	Taller: "¿Cómo usar tu teléfono móvil?"	<ul style="list-style-type: none"> - Cómo usar tu teléfono móvil (iPhone o Android). - WhatsApp. - Redes Sociales (Instagram y Facebook). - Google Maps. - Google Calendar. - Introducción a internet: Navegador y correo electrónico. - App MiCita y mi Historia del Servicio Canario de Salud - 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 imparte un Taller práctico enfocado en la digitalización de las personas mayores de 65 años. Se trata de que las personas mayores adquieran conocimientos útiles y necesarios en lo que al manejo del teléfono móvil se refiere.</p> <p>Si está interesado o interesada en asistir póngase en contacto con el Centro Ciudadano San Jerónimo al teléfono 922 62 42 76 o acuda presencialmente al mismo, ubicado en Calle San Agustín, s/nº. San Matías, Taco. Plazas limitadas.</p>	Asociación Compartiendo Metas a través de su " <i>Proyecto Compartiendo Metas</i> ".	Consejo de Centro.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los lunes de 18:30 a 20:00 horas	Metafísica	Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el siguiente número de teléfono 640281041	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes de 18:30 a 19:30 horas	Yoga	Descubre el equilibrio entre mente y cuerpo mientras te sumerges en posturas suaves que harán que te sientas fuerte y flexible a la vez. ¡Aprende a calmar tu mente, respirar consciente y a mover tu cuerpo! ¡Te esperamos en la esterilla! Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 644839346	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 09:15 a 10:30 horas	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 una de las prácticas para el bienestar y la salud más antiguas del mundo, aporta beneficios como relajación o flexibilidad y ayuda a prevenir problemas de espalda y a tomar consciencia de la respiración. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 699 871 907	Asociación de Profesores de Yoga de Canarias "Samanvaya"	Consejo de Centro
Todos los lunes 19:30 a 21:00 horas	Escuela de Baile Folklórico	Taller de baile folklórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripciones contactar a través de Whatsapp al 655331514- Andrés Mendoza.	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los miércoles 18:00 a 19:30 horas	Escuela de instrumentos de cuerda	Taller para aprender a tocar la guitarra, badurria, timple, bajo y laúd. Para más información e inscripciones contactar con la monitora, Natalia en el siguiente número de teléfono 608723909	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos de baile y parranda	Ensayo del cuerpo de baile y la parranda de la Agrupación Folklórica Tacoremi . Para más información: 655331514 (Clases de baile) o 608723909 (Clases de cuerda)	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 17:00 a 18:15 horas	Tai- Chi	El Tai-Chi es un arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información e inscripciones acudir 10 minutos antes del inicio de la actividad	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 17:30 a 18:30 horas y los viernes de 16:30 a 17:30 horas	Capoeira infantil	Clases para niñas y niños de capoeira infantil donde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, artes marciales y música. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas	Capoeira adulto	En las clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danza. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes y viernes de 19:30 a 20:30 horas	Zumba	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile en un entorno divertido y ameno. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 677785700 (Yvonn)	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas y de 17:00 a 18:30 horas	Pilates suelo	El pilates de suelo es una disciplina que permite la tonificación y la activación corporal. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 616178877 (Tere)	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas	Dance Fitness	Disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 662555143 (Enelis)	Asociación de Acción Teatral Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los lunes, martes, jueves y viernes de 16:00 a 18:00 horas	Funcional Body	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 670378209	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:00 a 18:00 horas	Taller de Estimulación Cognitiva	La terapia de estimulación cognitiva consiste en desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y social. Esta actividad permite mejorar capacidades y funciones cognitivas como la percepción, la atención, el razonamiento, la memoria, el lenguaje etc. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 698956041 (Davinia)	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:45 a 19:15 horas	Estimulación-Gimnasia	Clases de gimnasia para personas mayores de 60 años. 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 horas	Fotografía	Clases de fotografía para personas mayores de 60 años. 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 jueves de 18:00 a 19:00 horas	Yoga	Clases de yoga para personas mayores de 60 años. 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 jueves de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Teatro Musical "Haz Magia en el Escenario"	Actividad destinada a mayores de 10 años sin experiencia previa Taller gratuito de teatro impartidos por profesionales de la danza, la música y la interpretación. Para más información e inscripciones enviar un correo electrónico a teatromusicalcclalaguna@gmail.com indicando nombre, apellido y centro ciudadano al que quiere asistir	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Sábado 09 de noviembre de 09:00h a 19:00 horas	Bautizo de los alumnos/as de Capoeira	Evento convivencial en el que los componentes de la asociación realizarán una serie de demostraciones de las habilidades adquiridas a lo largo del curso. Abierto a que asista cualquier persona ajena al centro y a la actividad, comunicándolo previamente por las redes sociales (@tenerifecapoeirams) que aparecen en los carteles de los que se ha hecho difusión o asistiendo directamente el mismo día del evento.	Asociación de Capoeira Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los miércoles de noviembre de 16:00 a 17.00 horas	Taller de digitalización	Taller de digitalización para personas mayores de 65 años donde cada alumno aprenderá a manejar su smartphone y las diferentes herramientas y recursos digitales. Los asistentes aprenderán a utilizar las aplicaciones de Whatsapp, las herramientas de Google o Redes Sociales como Instagram o Facebook. También adquirirán nociones sobre como utilizar las aplicaciones del Servicio Canario de Salud, CI@ve Permanente o DNI electrónico. Cada alumno deberá asistir con su propio teléfono móvil. Para inscribirse deberán acudir al Centro Ciudadano Pérez Soto o llamando al número de teléfono 922617527	"Proyecto Adelante" ejecutado a través de la Asociación Compartiendo Metas	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los martes del mes de noviembre de 10:00 a 11:00 horas.	Proyecto Adelante de 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 -Redes sociales (Instagram y Facebook) -Google Maps -Google Calendar -Introducción a internet: navegador y correo electrónico -App MiCita y mi Historia del Servicio Canario de Salud. -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 la utilización del móvil y sus aplicaciones con el objetivo de que aprovechen las nuevas tecnologías y se reduzca la brecha digital. Inscripción llamando al 922 546842</p>	Asociación Compartiendo Metas	Gobierno de Canarias
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.	Kung-fu y Wushu para niñas/os y adultos	<p>Kung- Fu y Wushu (niñas/os a partir de 8 años y adultos). Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 681 041 546 (Matías).</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desarrollopsicomotriz. -Autodefensa. -Diversión. -Disciplina. -Respeto. -Creatividad. -Autocontrol. - Concentración 	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 8:30 a 9:30 horas.	Yoga para adultos. Iniciación	Taller de iniciación al yoga para adultos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 676 312 688 (María).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 11:45 a 12:45 horas.	Yoga y Chi-kun en silla	Taller de yoga y Chi-kun en silla para personas con movilidad reducida. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 681 041 546 (Matías).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	Clases de inglés	Se impartirán clases de inglés dirigidas tanto para niños/as entre 8 y 15 años como para adultos a partir de los 16 años. Para más información o inscripción contactar con José Luis y Emma a través del correo emmamfrancis@hotmail.com o llamando a los tlf.606 809 802 y/o 611 621 816.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 horas.	Metafísica	<p>Se impartirán clases de metafísica. Para más información o inscripción contactar con Ana Tovar. Tlf. 647400619</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ley de Mentalismo - Las siete leyes Universales - Manejo y uso correcto del pensamiento y sentimiento. - Meditación - Principios básicos de las grandes religiones. - Grandes pensadores 	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Miércoles de 10:00 a 12:00 horas.	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
Martes y jueves de 8:30 a 10:40 horas.	Pilates	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677111572 (Gigly)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:00 horas.	Bailes Folclóricos	Clases de bailes folclóricos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 605157663 (Yurena)	Asociación cultural Guatatiboa	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 16:00 a 17:00 horas.	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
Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas.	Tai-chi y Chi-kung	Clases de Tai-chi y chi-kung. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 681041546 (Matías)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 horas (grupo para adultos). Jueves de 17:00 a 19:00 horas (grupo para niñas/os y adolescentes).	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, contactando en artecreadores@gmail.com o llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapps).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.	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
Jueves de 17:30 a 19:00 horas	Iniciación de instrumentos: guitarra, laúd y bandurria	Se impartirán clases de iniciación a guitarra, laúd y bandurria. Para más información llamar al tlf. 609 611 259	Asociación Cultural Guatatiboa	

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 16:00 a 19:00 horas y jueves de 17:00 a 20:00 horas	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/cepacomarcanordstedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 horas (Avanzado).	Tai chi (iniciación y avanzado)	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	Estiramientos/Streching	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas.	Yoga en Inglés	Se impartirán clases de Yoga en Inglés y otros idiomas. Para más información llamar al tlf 680 731 788 (Francesca)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes y miércoles de 16:00 a 20:30 horas.	Entrenamiento y salud	Se impartirán clases de entrenamientos individualizados para mejorar la condición física. Para más información llamar al tlf. 666 348 840 (Javier)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas.	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 y jueves de 18:30 a 19:30 y de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 10:00 a 11:00 horas.	Hatha Yoga	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información llamar al tlf. 650 480 321 (María)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 Viernes de 10:00 a 12:00 horas.	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 horas.	Entrenamiento Funcional	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información llamar al tlf. 666 336 172	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 20:00 horas (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
Viernes de 12:00 a 13:30 horas	Taller de Cuenco Tibetanos	Se impartirá un Taller de Cuencos Tibetanos una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 677468131 (Ruth).	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, Martes y Jueves de 16:30 a 17:30 horas y Lunes, Miércoles y Jueves de 19:30 a 20:30 horas	Kickboxing	Se impartirán clases de Kickboxing para todas las edades. Según la edad se adaptará la clase a cada grupo. Para más información llamar al tlf. 686632097 (Jacobo)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
lunes 15,30 a 16,45, Jueves de 17:00 a 18:15 y viernes de 11:00 a 12:30 horas	Estiramientos, relajación y terapia integral	Se impartirán clases de estiramientos, relajación y terapia integral. Para más información llamar al tlf. 639423931 (Vanessa)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:30 horas	Pilates	Actividad propuesta y promovida por el OAD, para más información contactar con el Organismo Autónomo de Deportes	OAD (Organismo Autónomo de Deportes)	Consejo de Centro
Miércoles de 16:30 a 18:00 horas, jueves de 18:00 a 19:30 horas y viernes de 8:30 a 10:00 horas	Jiu Jitsu Brasileño	Se darán clases dirigidas a personas con ganas de aprender Jiu Jitsu Brasileño, para más información contactar con Tom - 661184982	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y viernes de 8 a 15:15 horas	Exposición artística	Se realizará una exposición de arte en el centro durante 15 días del mes de Noviembre, responsable de la exposición Comín	Exmo. Ayuntamiento de La Laguna	Concejalía de Promoción y Desarrollo Local

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes en horario del Centro	Clases de la Academia del Patronato Ntra. Sra. de Lourdes	Se impartirán clases a través de la Academia del Patronato de Música de las siguientes materias: Música y movimiento, Solfeo, Piano, Trompa, Trompeta, Trombón, Bombardino, Clarinete, Flauta, Percusión, Saxo, Tuba. Información e inscripción en el Centro Ciudadano los lunes de 16:30 a 19:30 horas y miércoles de 16:30 a 20:30 horas. Más información: 630741122 o gestion.bandavalleguerra@gmail.com	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro
Información de los horarios en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico 38011108@gobierno.decanarias.org	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
Información de los horarios en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico 38011108@gobierno.decanarias.org	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 horas.	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
Viernes: 1º Grupo: de 18:00 a 19:00 horas 2º Grupo: de 19:00 a 20:00 horas	Taller de Escritura Creativa	Se realizará un Taller de Escritura Creativa, impartido por el escritor Daniel A.D. Pérez. Más información e inscripciones llamando al tlf. 629 927 634 - 1º Grupo: hasta 12 años - 2º Grupo: a partir de 13 años	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Martes y jueves: 1º Grupo: de 17:30 a 18:30 horas. 2º Grupo: de 18:30 a 19:30 horas. 3º Grupo: de 19:30 a 20:30 horas.	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. 615 05 64 41 ó 628807807 - 1º Grupo de 4 a 7 años - 2º Grupo de 8 a 12 años - 3º Grupo adultos más de 12 años	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	Dancefit	Se realizará un taller de Dancefit. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41 ó 610 977 952	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:00 horas	Baile Folclórico	Se realizará un taller de Baile Folclórico. Información e inscripciones 605 157 963	Asociación Cultural Guatatíboa	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Miércoles y viernes de 17:30 a 19:30 horas	Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	Se realizará un taller de Baile Folclórico. Información e inscripciones llamando al tlf. 605 157 963	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 horas.	Taller Actividad Física-Estimulación Cognitiva	Actividad física y estimulación cognitiva, dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:00 horas	Taller Estimulación Musical	Taller de estimulación musical dirigido a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes de 16:00 a 18:00 horas.	Vestimenta Tradicional	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción previa: Carmen 666 270 472	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Mañanas Lunes de 10:00 a 13:00 Tardes Martes y Miércoles de 17:00 a 20:00 horas.	Crochet	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa: Klothly 616 110 375	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Arreglos y Reutilización de Ropa	Se llevaran a cabo talleres sostenibles de transformación de ropa que se deja abandonada para darle un segundo uso y adaptarla al gusto. Inscripción previa: Gely 637 338 993	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:30 horas.	Clases de Cuerdas	Guitarra, Bandurria, Timple, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelle; Tabladura medida, aplicados al folclore y canción popular de Canarias. Inscripción previa: Noly 676 398 407 o Sandra 677 037 310	Asociación Cultura y Musical San Borondón	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00 horas.	Clases de Guitarra y Bajo	Se imparten clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa: Frank 669 885 277	Parranda IXEMAD	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas.	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
Jueves de 19:30 a 21:00 horas	Iniciación Bailes Canarios 3º Edad	Se impartiran talleres, para principiantes de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:00 horas.	Bailes Canarios 3º Edad	Se impartiran talleres de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:30 horas.	Chácaras y Tambores	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 horas.	Bailes Tradicionales de Tambor	Clases de bailes típicos con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 horas.	Sevillanas	Clases para aprender su coreografía, compás, estructura, pasos y posiciones del cuerpo. Inscripción previa: Ana 677 084 639	AVV El Moral	Consejo de Centro
Mañanas Martes de 11:30 a 13:00 y Viernes de 11:00 a 12:30 horas Tardes Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 horas. Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas.	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Fátima 622 821 568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes y Jueves de 8:30 a 15:30 horas	Formación, Asesoramiento y Búsqueda de Empleo	Atenciones para formaciones, asesoramiento y búsqueda de empleo. Cita previa: 671 489 792	Fomación Don Bosco Salesianos Social	Consejo de Centro
Lunes y Jueves de 10:00 a 11:30 horas	Proyecto Actívate (Actividades Cognitivas de Memoria, Manuales y Artísticas)	Talleres de ocio para reforzar la memoria e incentivar la capacidad intelectual a través de actividades lúdicas, manuales y de lecto-escritura. Personas jubiladas, prejubiladas y/o de la tercera edad. Inscripción Previa: Fátima 622 821 568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los Lunes de 18:00h a 19:00h.	Yoga	Clases de Yoga para adultos, actividad física ideal debido a sus beneficios físicos y relajantes. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los Jueves de 17:45h a 18:45h	Zumba	Clases de Zumba para adultos, actividad física con coreografía. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los Lunes de 16:00h a 18:00h.	Cocina	Clases de cocina para adultos, aprende recetas nuevas y trucos en la cocina.Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los Martes de 18:00h a 19:00h y Todos los Jueves de 18:45h a 19:45h	Gimnasia	Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. Para más informacón llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Todos los Martes de 19:00h a 20:00h y Todos los Jueves de 19:45h a 20:45h	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
Todos los Martes de 18:00h a 20:00h.	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 17:00 a 19:00	Baile tradicional	Clases de Baile Tradicional, más información llamando al 697847286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	
Viernes de 17:00 a 19:00	K-House Dance Academy	Clases de k-pop de competición	Asociación Juvenil K-House	
Sábado 9 de noviembre a las 19:00	VII Encuentro Solidario de Murgas Las Chumberas	VII Encuentro Solidario de Murgas Las Chumberas	Comisión de Fiestas Las Chumberas Vive	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	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	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Entrenamiento Funcional	El entrenamiento funcional es una forma de ejercicio que tiene como objetivo preparar a tu cuerpo para hacer frente a las tareas del día a día, como agacharse para recoger algo, mover objetos pesados, estirar los brazos para alcanzar algo, subir escaleras, cargar las bolsas de la compra, etc. Para ello, en lugar de aislar músculos individuales, el entrenamiento funcional se enfoca en los patrones de movimiento completos que utilizamos en la vida diaria. Para más información llamar al 661246400	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30 horas, martes de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 18:00 a 20:00 horas	Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos	Clases de Ninjutsu para jóvenes a partir de 12 años y adultos. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninjas. Esta palabra está compuesta por dos kanjis, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o whatsapp al 642067634	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 horas	Taller de Escritura Creativa Mente-Corazón	Taller de escritura creativa "Mente-Corazón", de la mano de la escritora y divulgadora Lu Gabat. Un espacio donde la escritura abandona los esquemas tradicionales y se adentra en los caminos de la reflexión personal y colectiva, donde la originalidad, la imaginación y la innovación se dan la mano. Para más información llamar al 922.670.967 o whatsapp al 609.02.04.92	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	Clases de Sevillanas y Flamenco	Aprende con Laura Guillén a bailar sevillanas o cualquier palo de flamenco, de forma distendida y realizando ejercicios físicos, mentales y de coordinación. Para más información e inscripciones contactar vía whatsapp al 651.105.518	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E y Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 horas	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	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas	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	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	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	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 horas.	Teatro Aficionado	Si quieres dar clases de teatro amateur con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Jueves de 19:30 a 21:30 horas	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
Viernes de 16:00 a 18:00 horas.	Taller Teatro-Terapia	Con este taller de teatro terapéutico dirigido a todos los públicos, se contribuye a combatir la pérdida del miedo escénico. Las personas enriquecen su vocabulario. Desarrollan y mejoran la capacidad lectora importante para ampliar la capacidad para memorizar. Adquieren capacidad para la resolución de problemas. Amplían la creatividad y las habilidades sociales y adquieren o fortalecen la comprensión de los valores humanos o sea, desarrollo integral de los sentidos de la voz y la dicción.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Viernes de 10:00 am a 11:30 am	Clases de Castañuelas	La profesora Estefanía Luque dirige este curso de iniciación al toque de castañuelas, un curso que en el que aprenderás a tocar las castañuelas o palillos desde cero. Este instrumento acompaña a la danza española, pero también como acompañamiento instrumental a cualquier orquesta o cualquier música. Para más información e inscripciones contactar vía whatsapp al 653.787.609	Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:15 y Viernes de 18:00 a 19:45 horas	Shinobijutsu (Ninjutsu) Infantil	Clases de Ninjutsu para niños de entre 7 y 10 años. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninjas. Esta palabra está compuesta por dos kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o whatsapp al 642067634	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Viernes 8 de noviembre de 17:30 a 18:30 horas	Presentación del libro "Lo que el cáncer me regaló", obra de Lu Gabat.	Lu Gabat, escritora y divulgadora nos presenta su libro "Lo que el cáncer me regaló". La autora refleja en el libro su testimonio como superviviente de cáncer. Convertirse en un milagro para sus médicos le dio las herramientas para transmitir a través del libro esperanza, resiliencia, y que un cambio de paradigma es posible.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO JARDINA

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

CENTRO CIUDADANO SAN LUIS GONZAGA

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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes de 17:45 a 19:15 horas	Taller de manualidades	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas	Clases de idiomas	Clases de idiomas para niños/as. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Fundación Universidad ULL	
Lunes y jueves de 16:00 a 20:00 horas. desde el 16 de septiembre hasta finales de diciembre	Talleres de Teatro Social	Clases de Teatro Social dirigidos a todos los públicos.. Para más información acudir al centro en el horario indicado. El "Teatro Social", particularmente teatro foro, busca abordar problemas desde su raíz y promover soluciones colaborativas para fomentar la participación y cooperación democrática. De esta manera estos talleres buscan formar a jóvenes en esta herramienta para poder ofrecer bolos y actividades relacionadas a la ciudadanía.	Asoc. Juvenil y Cultural KAUA	

CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

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

CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

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

CENTRO CIUDADANO GUAMASA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00	Ensayo de la Danza	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 Y martes de 20:00 a 21:30	Ensayo de la A.F. Leopoldo Morales	Ensayo de la parte instrumental y del cuerpo de baile	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 de bordar.Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	C.D. Guamasa	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Jueves de 17:00 a 22:00	Baile	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	Asociación de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Sábados de 18:30 a 18:00	Baile	Los sábados dicha asociación ofrecerá bailes con música en directo a los asistentes.	Asociación de Fiestas Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00	Baile	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo	Club de Mayores Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Lunes y viernes 17:00 a 19:00	Baile Urbano	Clases de baile urbano para jóvenes, donde se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 horas	Taller de Estimulación / Actividad Física	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles de 17:45 a 19:15 horas	Taller de Memoria	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Viernes de 16:00 a 17:30 horas	Taller de Manualidades	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00	Clases de Gimnasia de Mantenimiento	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Valle Jiménez	
Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 horas	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 horas	Ensayo de grupo de música	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	
Sábados a las 17:00 horas	Fútbol chapas	Se harán ligas, torneos y talleres sobre este hobby apasionante. Para más información sobre esta actividad, acudir en el horario indicado.	Club Fútbol Chapas La Laguna LFC	

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 20:00 a 21:00 horas	Ensayos Danza	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Danza Los Viejos de Las Mercedes	
Martes y jueves 20:00 a 23:00 horas	Ensayo Coro	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes 17:00 a 19:00 horas	Ensayo Parranda	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes
---------------------------	------------------------	------------------------------	-----------------------

CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 16:00 a 18:00 horas	Clases de Bordados	Actividad donde se aprende el arte de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. San Martín de Porres	
Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas	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 horas	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
Viernes de 20:00 a 23:00	Envite	Diferentes equipos se reúnen para jugar al envite	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	
Jueves de 17:00 a 19:30 h	Clases de música	Academia de música Achamán, clases con el profesor Ignacio Borrego	A.F. Achamán	
Martes de 16:30 a 18:00 horas	Yoga	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 17:45 a 19:15 horas	Zumba/Estimulación / Gimnasia	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Zumba/Estimulación/Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	Memoria	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres

CENTRO CIUDADANO EL PILAR-LAS TORRES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:30 a 18:30	Clases de pintura	Se imparten clases de Pintura	Amas de Casa	
Lunes a viernes de 18:00 a 21:00 horas	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 horas	Ensayo A.F. Parranderos y Punto	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	
2 de noviembre a las 20:00 horas	VIII Festival Parranderos y Punto	Tendrá lugar el Festival de Parranderos y puntos con la actuación de varios grupos.	A.F. Parranderos y Punto	A.VV. Larpi y Amas de Casa

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 20:30 a 22:00	Ensayo A.F. Cuerpo de baile	Ensayos del cuerpo de baile	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00	Ensayo A.F. parranda	Ensayo de la parranda	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	Pilates	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00 horas	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 horas	Escuela infantil Folklóre	Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 horas	Escuela de Foklore Instrumental	Escuela de foklore 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 horas	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 horas	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 horas	Escuela Baile Iraya (Adultos)	Clases de Baile Tradicional para futuro/as componentes. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 17:30 horas	Taller de Yoga	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Martes de 16:00 a 17:30 horas	Taller de Teatro	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Viernes de 17:30 a 19:00 horas	Taller de pintura	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Sábado 9 de noviembre a las 19:30 horas	XLII Aniversario	Otro año más, se celebrará el 42 Aniversario de la A.F. Princesa Iraya, en esta ocasión habrá música en vivo "Andar de Cantares" Cantadores invitados de la vieja, actual y futura escuela. Como es tradición, se hará entrega del Galardón a D.Pedro Hdez - Guanir.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 horas	Ensayo cuerpo de baile	Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Jueves de 21:00 a 23:00 horas	Ensayo parranda	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 horas	Ensayo Parranda San Lázaro	Ensayo de la Parranda San Lázaro	A.VV. San Lázaro	
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Creatividad	<p>· Mediante esta actividad lo que se pretende es conseguir, que las personas sean capaces de pensar, analizar la información, comprender las relaciones causa-efecto y sacar conclusiones, favoreciendo así el proceso creativo. • Los medios que se utilizarán para lograr estos objetivos son entre otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pintar -Obras de arte con material reciclado -Jugar con plastilina. ... -Hacer puzles. ... -Hacer manualidades. ... -Juegos de palabras. <p>impartida por alumnos/as de la facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna</p>	Asociación Mayores El parque se San Lázaro	Alumnos/as de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna
Martes de 16:00 a 17:15 horas	Taller de Cocina Saludable	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro
Martes de 16:00 a 17:30 horas	Taller de Manualidades	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro
Viernes de 16:30 a 17:30 horas	Taller de Estimulación Musical	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Musical, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos de la A.F. Isogue	Ensayos de la Agrupación Folklórica de la parte instrumental	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Martes y Viernes de 18:30 a 20:00 horas	Ensayos Parranda Isogue de San Juan	Ensayos Parranda Isogue de San Juan	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	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 horas	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 horas	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	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



		oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.		
Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 horas	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 horas	Tertulia Literaria	El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos del mismo. 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 horas	Encuentro de mujeres	Actividad en la cual se reúnen mujeres para abordar temas relacionados con las vivencias de las mismas.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	Taller de español para alemanes/as	Se imparten clases de español para personas alemanas que quieran aprender el idioma. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 horas	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 y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas	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
Jueves de 18:15 a 19:15 horas	RADIO-ECCA	Actividad dirigida a mayores con la finalidad de ofrecerles un espacio de encuentro, potenciando la socialización y las relaciones interpersonales a la vez que ayuda a mantener y mejorar el estado de cognitivo, funcional y afectivo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	Pintura	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan
Viernes de 17:45 a 19:15 horas	Manualidades-Pintura	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades/Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan
Viernes 8 de Noviembre de 19:30 - 21:00 horas	Nunca te salvaría del Mar	Tendrá lugar la presentación del poemario de la autora Antonia López Valera	Asoc. socio-cultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Viernes 22 de Noviembre a partir de las 18:30 horas	Santa Cecilia	Celebración de Santa Cecilia con la actuación de la Parranda de San Juan, grupo Primavera y la actuación del solista Mariano Báez	Asoc. Club del pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Viernes 29 de Noviembre a partir de las 19:00 horas	Castañada	Se celebra la tradicional castañada en el centro en la que se ofrece a las personas asistentes Castañas asadas	Asoc. Club del pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Ensayos Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Comisión Promotora
Martes De 18:30 - 20:00 horas y jueves de 18:00 a 20:00 horas	Baile Moderno	Actividad de expresión corporal artística que nace de la interpretación y visión del bailarín o coreógrafo. Está enfocada a los más pequeños/as. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Martes de 17:00 a 19:00 horas	Costura	Actividad dirigida a personas interesadas en aprender a coser. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. de la 3ª Edad La Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Viernes de 19:30 - 21:00 horas	Bailes Latinos	Clases que consisten en bailar de forma individual, parejas o grupo de forma coordinada, siguiendo el ritmo de la música latina. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil " Lo damos por el barrio"	Comisión Promotora
Miércoles de 16:00 a 17:00 horas	Yoga	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Lunes de 16:30 a 17:30 horas	Pintura	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Jueves de 16:00 a 17:30 horas	Estimulación Cognitiva	Actividad destinada a personas mayores para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Martes del mes de Noviembre de 9:00 a 11:30 horas	¡3, 2, 1, acción! Proyecto KAUA- Teatro social	La actividad va dirigida a un grupo cerrado de usuarios de ADEPECA. Desde la asociación juvenil y cultural KAUA, nace este proyecto de teatro social. Actividad subvencionada por la Consejería de Bienestar Social, igualdad, juventud, infancia y familia para personas en riesgo de exclusión o en situación de estarlo.	Asoc, juvenil lo damos por el barrio	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO GUAJARA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:30-19:00	Cocina Saludable	Actividad de cocina saludable que incluirá elaboración de platos sanos y se comentará después el plato con las ventajas nutritivas. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Carpe Diem
Viernes de 10:30 a 12:00 horas	Raíces digitales	Actividad de manejo de dispositivos para autonomía de personas mayores Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Carpe Diem
Martes y jueves de 11:00 a 12:30	Estimulación Cognitiva y Gimnasia para Mayores	Actividad física y estimulación cognitiva, dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Carpe Diem
Miércoles de 18:00 a 19:00 horas.	Baile Creativo	Se llevarán a cabo técnicas de baile e improvisación , mostrando los aspectos más creativos.	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	Clases de Piloterapia	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes 18:30 a 20:30	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 horas.	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: lacasacrecente@gmail.com	Asoc. Casa Creciente	Cosejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 horas	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 horas	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: lacasacrecente@gmail.com	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 17:00 a 18:15 horas.	Juegos y desafío escénico	Taller de teatro desde el juego con los diversos desafíos que nos encontramos en la vida, volviendo divertido lo difícil, desarrollando la capacidad de desenvolvernos en cualquier situación, y apropiándonos de los personajes que queramos ser. lacasacrecente@gmail.com	Asoc. Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 18:30 a 19:30 horas.	Bailes Sociales	Aprenderemos a mover el cuerpo de forma armónica y segura, a seguir los diferentes ritmos y proponer o escuchar a la pareja manteniendo el propio centro y el eje. Disfrutaremos de este diálogo improvisado desde el respeto hacia la diversidad de cuerpos y formas de moverse.	Asoc. Creciente	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 18:30 (1º y 3º viernes del mes)	Talleres de Escritura Creativa	Se llevarán a cabo talleres para crear desde microcuentos hasta la novela. Inscripción previa llamando a 671222814 (Gregory)	AVV Jardines de Guajara	Consejo de Centro
Viernes, 8 de noviembre, a las 19:00 horas	Preseñación del Libro "Ojos de Marfil"	Por parte del Autora Ithaisa Alfageme Marrero	AVV Jardines de Guajara	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes, miércoles y viernes de 18.00 a 20:00. Sábados de 16:00 a 18:00. Domingo de 10:00 a 12:00	Ajedrez	Clases de ajedrez federado	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
Martes y jueves de 9:30 a 10:30 horas.	Taichí	A través del OAD se imparten clases de Taichí, para más información: https://deportelagunero.com	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 19:00 a 22:00 horas	Ensayos A.F. Verode	Ensayos instrumental A.F. Verode	A.F. Verode	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 horas, y viernes de 17:00 a 18:00 horas	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

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:00 a 20:00 horas	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 horas	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 horas	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 horas	Taekwondo	Se imparten clases de Taekwondo destinadas a niños/as y jóvenes. Inscripción previa 686062818.	A.VV. El Coromoto	
Lunes de 20:30 a 21:00 horas	Baile Latino	Se imparten clases de Baile Latinos para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes y miércoles de 20:00 a 21:30 horas	Baile Canario	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar. Inscripción previa 634584065.	A.VV. El Coromoto
Jueves de 19:00 a 20:00 horas	Mantenimiento Funcional	Se llevarán a cabo tablas de ejercicios para el mantenimiento y tonificación del cuerpo. Inscripción previa 655273799.	A.VV. El Coromoto
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	Pilates Suelo	Se llevarán a cabo ejercicios de estiramientos y técnicas de Pilates . Inscripción previa 636156137.	A.VV El Coromoto

CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas	Atención Ciudadana	La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	Comisión Promotora
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	Comisión Promotora
Martes de 20:30 a 22:00 horas y jueves de 20:00 a 22:00 horas	Entrenamiento Funcional	Se imparten clases de entrenamiento funcional	A.VV. Los Verdeños	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	Zumba	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca
Viernes de 17:45 a 19:00 horas	Memoria	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas	Juegos de mesa	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:30 horas.	Taller de Teatro	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información pasar por elcentro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de MAYores San Joaquín y Santa Ana
Lunes 16:30 a 17:30 horas.	Taller de zumba	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de zumba, para más información pasar por elcentro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana
Martes de 16:30 a 17:30 horas.	Taller de Estimulación	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación musical, para más información pasar por elcentro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de MAYores San Joaquín y Santa Ana

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 horas	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
Lunes y jueves de 17:00 a 21:00 horas.	Ensayo	Ensayos de la Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere.	Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere	

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:30 a 19:30 horas	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 horas	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 horas	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 horas	Clases Iniciación Informática	Clases de iniciación a informática, en las que se aprenderá lo básico del paquete Office, manejar correo electrónico o acceder a administraciones para hacer gestiones administrativas.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Clases Indumentaria Canaria	Taller para diseñar y elaborar tejido de indumentaria canaria.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
16/11/2024 a las 11:00 horas	Jornada de Puertas Abiertas	Se celebrará una Jornada de Puertas Abiertas con las que se mostrarán las actividades que se desarrollan en el centro habitualmente: Master class de zumba, bailoterapia, exposiciones artesanales, exhibición de Bola y Petanca y de Judo, actuaciones musicales...y muchas sorpresas más. Culminará con un almuerzo participativo.	Consejo de Centro	Participación Ciudadana

CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a jueves de 15:30 a 19:00	Clases de acordeón	Clases de acordeón	AA.VV Bentejuí	Consejo de centro
Jueves de 19:30 a 21:30	Clases de canto	Clases de canto con Virginia Guantanamera	Participación Ciudadana	Consejo de centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Macarena 661 246 400	Asoc. Cultural Angora	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Vocalización	Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico:avlosdragos@hotmail.es	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro
Lunes 4,miércoles 6,lunes 11 y miércoles 13 de noviembre de 11:00 a 12:00 horas.	Curso de Digitalización para mayores de 65 años	Curso de digitalización para mayores de 65 años que tendrá los siguientes contenidos: ¿cómo usar tu teléfono móvil? Whatsapp,RRSS,Google Maps,Google Calendar,Internet,,Correo electrónico,APP Servicio Canario de Salud,,Ciberseguridad... Inscripción en el C.C. Villa Hilaria de 18:00 a 21:00 horas.	Asociación Compartiendo Metas y A.VV. Los Dragos	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PRINCESA YBALLA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Primer miércoles de cada mes de 10:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas.	Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano	La ciudadanía del municipio tendrá acceso a un Servicio de Atención Psicológica y un Servicio de Información, Orientación, y Atención a las adicciones de manera gratuita. en los distintos barrios y pueblos de La Laguna. Se brinda apoyo emocional y asesoramiento especializado a quienes lo necesiten. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Drogodependencias	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 9:00 a 10:30 horas	Pilates Suelo	<u>A través del OAD se imparten clases de Pilates Suelo, para más información: https://deportelagunero.com</u>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 10:30 a 12:00 horas.	Dance Fit	<u>A través del OAD se imparten clases de Dance Fit, para más información: https://deportelagunero.com</u>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 y miércoles de 16:00 a 18:00	Clases de Patchwork	Se dan clases de Patchwork, costura creativa que trata de unir telas y hacer creaciones inéditas.	Asoc Canaria de Patchwork	Club 3ª Edad La Fortaleza
Martes de 17:45 a 19:15 horas	Pintura	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Miércoles de 16:00 a 17:30 horas	Actividad Física	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Lunes de 10:00 a 11:30 horas	Zumba	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores la Fortaleza
Sábado 2 de noviembre a las 17:00 horas	Baile de disfraces y finados "Tarde de los embrujos"	Se celebrará un baile dedicado a la noche de Halloween con disfraces y complementos propios de ese día. Brindis participativo.	Consejo de Centro	Participación Ciudadana
Lunes 4,martes 5 y viernes 8 de noviembre de 17:00 a 20:00 horas.	Curso de Capacitación Digital 2024	Se desarrollará un curso que capacitará al alumnado para el manejo de dispositivos y acceso a las páginas institucionales, con el fin de fomentar las destrezas en las Nuevas Tecnologías. Inscripción en el centro ciudadano Princesa Yballa de 9:00 a 13:00 o de 16:00 a 20:00 horas.	Consejería de Educación	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 10:00 a 12:00 horas	Taller de Pintura	Taller de pintura dirigido para el grupo de personas mayores que deseen participar	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión
Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 19:30 horas	Ensayos A.F. Tajinaste	Ensayos semanales de la A.F. Tajinaste	A.F Tajinaste	A.F. Tajinaste
Martes de 18:00 a 19:00 horas	Taller Yoga	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
Miércoles de 18:00 a 19:15 horas.	Taller de Memoria	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión
Lunes de 16:00 a 18:00 horas.	Estimulación Cognitiva	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva impartida por alumnado de la ULL, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión y ULL
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Cocina Saludable	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de de Bienestar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión

CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

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

CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Canto Virginia Guantanamera	Se imparten clases de canto y técnicas vocales por Virginia Guantanamera, talleres gratuitos que se realizan todo el año y que culminan con un concierto final dónde se expresa todo lo aprendido durante el curso.	Participación Ciudadana	
Jueves de 17:00 a 21:00 horas	Maquetismo y modelismo	Elaboración de maquetas y trabajos artesanales.	Asociación de Maquetistas de Tenerife	
Lunes y miércoles de 19:30 a 21:00 y de 21:00 a 23:00	Ensayos de cuerpo de baile y agrupación	Se realizan ensayos habitualmente de la agrupación, el cuerpo de baile e instrumentación y canto.	Agrupación Folclórica Los Majuelos	
Martes y jueves de 20:30 a 22:00	Ensayos	LA rondalla realiza ensayos dos veces por semana en el centro.	Rondalla Lírica las Valkirias	
Miércoles de 20:00 a 21:00	Talleres de Canto	Se imparten clases de canto por parte de la A.F Los Majuelos.	A.F Los Majuelos	

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes de 17:45 a 19:15 horas	Teatro	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asoc. de Mayores
Miércoles de 17:15 a 18:15	Radio ECCA	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Radio ECCA, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asoc. de Mayores
Jueves de 17:45 a 19:15	Estimulación Cognitiva-Gimnasia	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva-Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asoc. de Mayores

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



HORARIOS DE LOS CENTRO CIUDADANOS – NOVIEMBRE DE 2024

1. C.C. SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922626408

Correo electrónico: ccsanjeronimo@gmail.com

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

2. C.C. PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com

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

Apertura extraordinaria: sábado 9 de noviembre de 9:00 a 19:00 horas

3. C.C. SAN MATÍAS II

Teléfono: 922624276

Correo electrónico: ccsanmatias@gmail.com

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

4. C.C. TEJINA

Teléfono: 922546842

Correo electrónico: cctejina@gmail.com

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

5. C.C. 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.

6. C.C. 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.

7. C.C. LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: cclaschumberas@gmail.com

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

8. C.C. SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com

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

9. C.C. VISTAMAR

Teléfono: 922663320

Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com

Horario. de lunes a viernes de 15.00 a 21.00 horas

10. C.C. 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. Miércoles 13 de 14:30 a 23:00h.

Sábado 16 de 16:00 a 23:00

Martes 19 de 14:30 hasta 23:00

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



11. C.C. SAN DIEGO

Teléfono: 922266669

Correo electrónico: cciudadanosandiego@gmail.com

Nuevo Horario: Lunes: 16.00 a 22.00 horas. Martes: de 9.00 a 13.00 horas y de 16.00 a 22.00 horas. Miércoles: 16.00 a 22.00 horas. Jueves: de 9.00 a 13.00 horas y de 16.00 a 22.00 horas. Viernes: 9.00 a 14.15 horas.

12. C.C. LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com

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

Horario de aperturas ordinarias de dos sábados al mes: el sábado 30 de noviembre de 10.00 a 22.00 horas

13. C.C. FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922670967

Correo electrónico: ccfincaesp@gmail.com

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

14. C.C. SALUD ALTO- EL ROCÍO

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com

Horario habitual: Horario: Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 horas y martes y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

15. C.C. EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com

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

Ampliaciones: 22 de noviembre con el retraso del cierre a las 23:00 horas para la celebración del IV Festival de Narración Oral Escénica y el 29 de noviembre retrasando el cierre a las 23:00 horas para la celebración del Festival de San Andrés-

CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL PERMANENTE

16. C.C. LAS MERCEDES

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

17. C.C. SAN LUIS GONZAGA

Abren los días con actividad programada.

18. C.C. JARDINA

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

19. C.C. LAS CARBONERAS

Abren los días con actividad programada.

20. C.C. 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.

21. C.C. VALLE JIMÉNEZ

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

22. C.C. BRONCO - LOMO LARGO

Abren los días con actividad programada.

23. C.C. LOS ANDENES

Abren los días con actividad programada.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



24. C.C. PILAR - LAS TORRES

Lunes, jueves y viernes: de 17:00 a 22:00

Martes y miércoles: de 17:00 a 22:00

Martes y viernes: de 11:00 a 12:00

Jueves: de 10:00 a 12:00

Sábados: dependerá de las actividades programadas

25. C.C. SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

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

26. C.C. EL BATÁN

Abren los días con actividad programada.

27. C.C. SAN LÁZARO

Abren los días con actividad programada.

28. C.C. CAMINO TORNERO

Abren los días con actividad programada.

29. ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS

Abren los días con actividad programada.

30. C.C. BAJAMAR

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: ccbajamar@gmail.com

Horario:

Días con personal de dinamización: Lunes y miércoles fijos y viernes alternos (con el CC La Candelaria) 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.

31. C.C. GUAJARA

Abre los días con actividad programada.

32. C.C. EL ORTIGAL I

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

33. C.C. EL ORTIGAL II

Abren los días con actividad programada.

34. C.C. CRUZ CHICA

Abren los días con actividad programada.

35. C.C. EL COROMOTO

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

36. C.C. LOS BALDÍOS

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

37. C.C. EL CENTENERO

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

38. C.C. SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

Abren los días con actividad programada.

39. C.C. LAS MANTECAS

Abren los días con actividad programada.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



40. C.C. PRINCESA IBALLA

Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:30 horas.

Sábados de 17:00 a 21:00 horas.

41. C.C. LA CANDELARIA

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: cbarriolacandelaria@gmail.com

Horario:

Días con personal de dinamización: martes y jueves fijos y viernes alternos (con el CC Bajamar) de 16:00 a 20:00 horas.

Días sin personal de dinamización y con apertura por parte de los colectivos: lunes y miércoles fijos y viernes alternos cuando tienen actividad.

42. C.C. VILLA HILARIA

Abren los días con actividad programada.

En la medida de lo posible se está intentando abrir de 18:00 a 21:00 horas.

43. C.C. LA PITERITA

Lunes, martes, jueves y viernes de 9:00 a 12:30 y de 17:00 a 20:00 horas.

Miércoles de 17:00 a 20:00 horas.

44. C.C. LA VERDELLADA

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

45. C.C. SAN ROQUE

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

46. C.C. BARRIO NUEVO

Abren los días con actividad programada.