

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

Correo electrónico: ccbajamar@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos de la A.F. Isogue	Ensayos de la parte instrumental	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Martes 18:00 a 20:00 horas, y jueves de 17:00 a 19:00 horas	Ensayos Grupo Primavera	Ensayos del Grupo Primavera	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas	Zumbayor	Clases de Zumbayor Estático	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 horas	Bailes de Swing	Clases de Swing	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Gimnasia de mantenimiento	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera. Inscripciones en el centro.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 horas	Diafredo	Clases de Diafredo (Actividad Física)	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 11:00 a 12:30 horas	Canto Grupal	Clases de Canto	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio - Folklore Instrumental	Iniciación en la guitarra española a través de la música folklórica de las islas. Disponible para todas las edades (personas menores de edad acompañadas) Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de ocio- Manualidades	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio -Memoria	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio -Costura Creativa	Taller de costura creativa, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales, que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 17:45 a 18:45 horas	Actividad Física	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 18:30 horas	Radio ECCA	Dirigida a personas mayores donde se harán diversas actividades.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

Abre los días que hay actividades programadas.

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

CENTRO CIUDADANO BRONCO – LOMO LARGO

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Calados	El Calado Canario es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía Canaria, pero en los talleres irás conociendo y aprendiendo poco a poco. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Manualidades	Realizar manualidades de todo tipo con materiales reciclados, papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
13 de mayo a las 19:00h	Festividad por la Virgen de Fátima	Después de la misa se hará en el centro ciudadano la celebración por la Virgen de Fátima con la actuación de la Parranda El Serrucho y al finalizar un brindis para los asistentes.	A.VV. Bronco Lomo Largo	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO CAMINO DEL TORNERO

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Baile Folklórico	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	No
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Bordado	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	No
lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Acondicionamiento Físico	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	No
Martes 4 de mayo a las 18:00 horas	El Científico Chiflado	A través de esta actividad se pretende fomentar las Ciencias entre los más pequeños. Pueden participar padres/madres e hijos/as en la actividad. El espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria. No es necesario inscripción.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO CRUZ CHICA

Abre los días que hay actividades programadas.

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

CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

Abren los días con actividades programadas.

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

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 18:00 a 21:00 y sábados 18:00 a 20:00 horas	Tiro con arco	Tiro con arco del Club de Arqueros El Centenero	Club de Arqueros El Centenero	Comisión Promotora
Martes y jueves de 21:00 a 23:00 horas	Ensayos	Ensayos instrumentales de la A.F. Verode	A.F. Verode	Comisión Promotora
Martes y jueves, 17:30 a 18:30	Zumba	Clases de Zumba	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	Bailoterapia	Clases de Bailoterapia	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Yoga	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
2 de mayo, a las 18:00 horas	El profesor chiflado	A través de esta actividad se pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños. Pueden participar padres/madres e hijos/as en la actividad. El espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria. No es necesario inscripción.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

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

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

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y viernes 20:00 a 22:00h	Ensayos A.F. Santa Ana	Ensayos instrumentales de la A.F. Santa Ana	A.F. Santa Ana	Consejo de Centro
Lunes a viernes 16:00 a 21:00h	Juegos de mesa	Juegos de mesa	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 17:30 horas	Actividad Física	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 horas	Musicoterapia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Yoga	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

Abre los días que hay actividades programadas.

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

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

Teléfono: 922 65 65 44 / Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com / Horario habitual: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 10:00 a 11:30 y los viernes de 09:00 a 10:30 horas	Danzaterapia	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas	Wing Tsun	El wing chun, romanizado también como wing tsun/tsun o wing tsun, es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado al defensa personal creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 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 viernes de 15:30 a 18:00 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 de 16:00 a 18:00 horas	Taller de informática Básica y sus aplicaciones	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se aprenderá a utilizar un ordenador y sus aplicaciones	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 horas	ChiKun - Taichi Nivel 1	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Yoga	El yoga es un grupo de prácticas o disciplinas físicas, mentales y espirituales que se originaron en la antigua India y tienen como objetivo controlar y aquietar la mente, reconociendo una conciencia-testigo desapegada que no ha sido tocada por la mente y el sufrimiento mundano.	Asociación G&R de Wing Tsun	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	Danzumba	Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas	Bachata	Taller donde se enseñará el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Los martes 09:00 a 13:00, miércoles de 11:00 a 14:00 y	Educación académica para adultos	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922 825 070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro

jueves 09:00 a 12:00 horas.

Continuación CC EL TRANVÍA...

Martes y jueves de 09:00 a 10:00 horas	Entrenamiento Funcional	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Martes de 11:00 a 12:00 horas	Clases	Formación oficial en distintas materias entre las que podemos encontrar la ESO, distintos idiomas etc.	Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de folclore gomero	Taller en el que se enseñará baile, toque de instrumentos y cante dentro del folclore tradicional gomero	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de memoria I	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se trabajará en mantener activo el desarrollo cognitivo	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de pintura en tela	Taller donde se enseñará las distintas técnicas de la pintura en tela.	AC Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 horas	Iniciación a la informática I	Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	Danzaterapia	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	Iniciación a la informática II	Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas	Taller de Bailes Urbanos Infantil	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que los menores aprenderán técnicas dentro del Baile Urbano	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 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 de 18:00 a 20:00 horas	Escuela de baile canario	Se enseñará a bailar los distintos bailes canarios	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de lenguaje silbado	Un lenguaje silbado es un sistema de comunicación mediante silbidos. Los lenguajes silbados no son lenguas en el sentido estricto de la palabra, sino códigos o conversiones de los fonemas de una lengua ya existente en silbidos con unos tonos, longitudes e intensidades determinadas.	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 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 y jueves de 20:00 a 21:00 horas	Entrenamiento Funcional Nivel Iniciación	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Martes y jueves de 21:00 a 22:00 horas	Entrenamiento Funcional Nivel Medio	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 horas	Yoga	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 10:30 a 12:00 horas	ChiKun - Taichi	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 horas	Yoga	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Miércoles de 17:30 a 19:00 h	Clases de baile canario	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 21:30, viernes de 18:00 a 19:30 horas	Clases de Sevillanas	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	Calado y Roseta Canarias I	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	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 I I	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30	Taller de cocina saludable	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se aprenderá artes culinarios relacionados con la cocina saludable	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00	Chacaras y Tambores	Taller en el que se enseñará a tocar las chacaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 10:00 a 12:00	Taller de memoria II	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se trabajará en mantener activo el desarrollo cognitivo	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 horas	Dibujo y pintura 1	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	AM. 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	AC. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 horas	Dibujo y pintura 2	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	AM. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de baile canario Infantil	Taller donde se enseñará a los menores a bailar los tradicionales bailes canarios	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 19:30 a 21:30 horas	Ensayo del cuerpo de baile	Se prepararán las actuaciones que hace la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 horas	Ensayo de la Agrupación de Bailarines Herreños	Se realizarán ensayos de los bailes y toques del folclore herreño, para posteriores actuaciones a lo largo del año.	Agrupación de Bailarines Herreños en Tenerife	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 16:00 a 20:00 horas	Actividades Extraescolares para niños/niñas	El proyecto DIVIERTE-T está destinado a las familias para apoyar a las familias y el respiro familiar	A. AFAMCA Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de 09:00 a 15:00 horas	Proyecto Integra 2023	Atenciones individuales, dirigidas a personas y familias del municipio de San Cristóbal de La Laguna, perceptoras y ex perceptoras de la PCI, derivadas de los Servicios Sociales del mencionado municipio. El objetivo del proyecto es mejorar la normalización social, personal y educativa de la población beneficiaria y reducir los efectos psicosociales asociados a los procesos de exclusión de esta población	Asociación Rayuela	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de 11:30 a 13:30 horas	Actividad Deportiva Proyecto Empodera-T	El proyecto EMPODERA-T consiste en diversas actividades deportivas, destinadas a personas en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión social. Se trata de un apoyo a los procesos de inclusión social desde el empoderamiento de hombres y mujeres a través del deporte y la actividad física, con el objetivo de conseguir que tengan mayor autonomía y autoestima y esta les ayude y garantice mejoras en su vida.	Asociación Compartiendo Metas	Consejo de Centro
Del 2 al 5 en horario de 08:00 a 22:00 horas	Exposición Itinerante "Geneto, arte e Historia"	Exposición que recorre diversos Centros Ciudadanos de La Laguna mostrando la arquitectura e historia de Geneto, con charlas y maquetas de las casas más emblemáticas de la zona. MARTES 2 DE MAYO: charla sobre la exposición. Entrada libre.	A. C. San Borondón, Asociación Belenistas y Cultural el Castrejón	Consejo de Centro
Todos los miércoles de mayo de 10:00 a 12:00 H	Taller	Talleres formativos grupales destinados a personas cuidadoras no profesionales, de personas con enfermedad, dependencia y discapacidad	Asociación Domitila Hernández	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Jueves 4 de 18:00 a 23:00 horas	Festival Homenaje a Las Madres	Se realizará un festival folclórico con la actuación de diferentes grupos folclóricos y con la colaboración de la Asociación de Poetas Canarios UNI-VERSO.	A.F. Ariferint	Consejo de centro
Jueves 11 de 17:00 a 19:00 horas	Charla - Taller	Talleres y charlas dirigidas a personas afectadas de fibromialgia y fatiga crónica, con el objetivo de trabajar la concentración, la autoestima, la relajación y la memoria. Para inscripción y más información 922 211 134	Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica AFITEN	Consejo de Centro
Jueves 11 de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ayuda	Grupo de ayuda mutuo para familias de usuarios de AFES	AFES Salud Mental	Consejo de Centro
Del 12 al 26 de mayo, en horario del Centro	Exposición de "Dibujo y Pintura"	Se expondrán los trabajos realizados por las personas que acuden a los talleres de "Dibujo y Pintura Infantil" y "Dibujo y Pintura Adultos".	Asociación de Mujeres Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes 12 de 10:00 a 13:00 horas	Formación	El objetivo principal de la actividad es que las personas de la Asociación puedan incorporarse al mercado laboral y lograr la independencia económica. El proyecto trabaja 3 ejes de actuación: Orientar y formar para la búsqueda activa de empleo; Capacitar y fomentar las competencias transversales asociadas a las habilidades sociolaborales; Favorecer el acceso y el mantenimiento del empleo de las personas participantes	PROVIVIENDA	Consejo de Centro
Miércoles 24 de 08:00 a 18:00 horas	"Jornadas de actualización talleres y grupos de Lactancia de Tenerife"	Jornadas de encuentro y formación entre los profesionales sanitarios (matronas, médicos de familia, pediatras y enfermeras de pediatría) de Atención primaria de Tenerife que facilitan grupos de apoyo a la lactancia, y monitoras de lactancia que facilitan grupos externos, con el objetivo de crear una red para la comunicación y actualización conjunta. PROGRAMA 8.30 Inauguración oficial de las Jornadas. 9.00-10,00 Mesa redonda: Grupos de Apoyo a la Lactancia para madres y Grupos de Apoyo de madre a madre. 10,00-11,00 Mesa redonda: Estrategia IHAN y en qué se relaciona con los grupos. 11,00-11,30 Descanso. 11,30-12,30 Mesa redonda-Metodología de Talleres de lactancia. 12,30-13,30 Mesa redonda - De qué recursos disponemos. Ponencia final: Maternidades acompañadas vs maternidades individualizadas. 13,30-15,00 Almuerzo. 15,00-16,00 Talleres específicos): 1 <i>Extracción de leche. Aspectos prácticos: cómo medir copas, tipos de extractores, limpieza y mantenimiento, etc.</i> 2 <i>Formas de suplementación. Aspectos prácticos: tipos, indicaciones, dificultades más frecuentes, etc.</i> 3 <i>Técnicas para la dinamización grupal. Aspectos prácticos: Presentación, captar la atención, resolución de situaciones incómodas, cómo favorecer la búsqueda de soluciones autónomas y genuinas.</i> 4 <i>Incorporación laboral y lactancia. Legislación. Recursos para las madres. Planificación de separación. (Casos prácticos).</i> 5 <i>Ayuda práctica en las dificultades más frecuentes en la lactancia.</i> 16.00-16,30 Clausura de las Jornadas. 16,30-17,00 Cierre: Cuentacuentos.	Comisión de Lactancia Materna de la Gerencia de Atención Primaria de Tenerife. Servicio Canario de Salud	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922 67 09 67 / Correo electrónico: ccfinaesp@gmail.com / Horario: De lunes a jueves de 14:30 a 22:00 y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Capoeira Infantil	La Capoeira es un arte marcial procedente de Brasil que combina música, danza y acrobacias. Las clases que ofrecemos están orientadas al público infantil y también pueden participar padres e hijos. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922 670 967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E.	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:15 horas y viernes de 17:00 a 18:00 horas	Shinobijutsu (Ninjutsu) Infantil	Clases de Ninjutsu para niños mayores de 10 años. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninjas. Esta palabra está compuesta por dos kanjis, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 642 067 634	A. VV de Finca España	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30 horas, martes de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 17:00 a 18:00 horas	Shinobijutsu (Ninjutsu) Jóvenes y Adultos	Clases de Ninjutsu para jóvenes a partir de 10 años y adultos. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninjas. Esta palabra está compuesta por dos kanjis, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922 670 967 o WhatsApp al 642 067 634	A. VV de Finca España	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 670967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E.	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas	Yoga	Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922 670 967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E.	Consejo de Centro
Miércoles y jueves de 21:00 a 22:00 horas	Bailes Latinos	Clases de bailes latinos lineales y en pareja. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922 670 967	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 aficionado con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 21:00 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
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	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
Martes 9 de mayo de 18:30 a 19:30	Charla sobre principios básicos sobre salud	Charla a cargo de la Farmacia de Finca España sobre principios básicos de salud	AMFE. Farmacia de Finca España.	Consejo de centro
Viernes 12 de mayo de 18:30 a 21:30	Fiesta de la pabela y concurso de tortilla	La Asociación de Mujeres de Finca España te invita a la fiesta de la pabela primavera, este año además de presentar tu pabela a concurso, también puedes participar en el concurso de tortilla española. Posteriormente disfrutaremos de una merienda amenizada con música para disfrutar de la tarde. Si quieres participar en los concursos puedes llamar al 922.670.967 o enviar un correo a ccfinaesp@gmail.com <i>Presentación y apertura del acto. / Presentación y desfile de pabelas. / Puntuación del jurado y premios a las pabelas. / Presentación y degustación de tortillas. / Puntuación del jurado y premios a las tortillas. / Merienda y baile. / Clausura del acto.</i>	Asociación de Mujeres de Finca España AMFE.	Consejo de centro

CENTRO CIUDADANO GRACIA

Teléfono: 922 26 03 81 / Correo electrónico: cgracia@gmail.com / Horario: Lunes 15:00 a 22:00 horas. Martes 14:30 a 22:00 horas. Miércoles 14:30 a 22:00 horas. Jueves / 8:00 a 15:30 horas. Viernes 14:30 a 22:00 horas (Nuevo horario a partir del 1 de septiembre de 2022).

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Baile Tradicional Canario (avanzado)	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa.	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Percusión Canaria	Taller de Percusión Canaria. Inscripción previa	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:30 horas	Taller de Canto Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636 131 722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf. 636 131 722.	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 horas	Yoga	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto: Patricia. Telf. 616 351 837.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes y viernes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Roseta Canaria	Taller de Roseta, también conocida como encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen. Telf. 627 085 523.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles de 16.00 a 17:00 horas	Formación Básica Inicial	Dirigido a personas mayores residentes en el municipio de La Laguna.	Bienestar Social y Calidad de Vida y Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes de 16:45 horas	Yoga	Taller adaptado para mayores, dirigido a personas residentes en La Laguna.	Bienestar Social y Calidad de Vida La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	Taller de Baile Tradicional Canario. (Iniciación)	Taller de Baile Tradicional Canario Iniciación. Inscripción previa. Contacto: Carlos. 629 415 800	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. Telf. 636131722.	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Jueves de 11:30 a 13:30 horas	Taller de Canto Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636 131 722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 horas	Ensayos	Ensayo musicales instrumental y vocal	Grupo La Tropa	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. Telf, 627 863 599	Grupo Metafísica	Consejo de Centro
Viernes de 19:30 a 21:45 horas	Ensayos	Ensayo musicales instrumental y vocal	La Esquina Grupo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:45 horas	Taller de Taekwondo	Actividad deportiva que desarrolla, fuerza, resistencia y potencia físicamente. Inscripción previa. graciavecin@gmail.com . 624 318 757	Asociación de Vecinos de Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Sábados de 10:00 a 14:00 horas	Juegos de Tablero y Rol	Juego interpretativo - narrativo, donde cada jugador representa el papel de un personaje. Inscripción previa. graciavecin@gmail.com . 624 318 757	Asociación de Vecinos de Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Martes 9 de mayo de 18:00 a 19:00 horas	Proyección Documental: "La Infancia voces de ayer y de hoy"	Proyección del documental elaborado por niños, niñas, adolescentes y mayores de los diferentes distritos y barrios de La Laguna dentro del Proyecto Ciudad Amiga de la Infancia (Programa de Aldeas Infantiles financiado por el Ayuntamiento de La Laguna. La Laguna desde el 2018, Ciudad Amiga de la Infancia, sello otorgado por UNICEF, por lo que se trabaja desde el Proyecto por y para difundir y velar los derechos de los niños, así como un fomento real de la participación en su comunidad por parte de éstos).	Aldeas Infantiles	Ayuntamiento de La Laguna

CENTRO CIUDADANO GUAJARA

Abre cuando hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	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
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
Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 horas	Taller de Ocio- Yoga	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 horas	Taller de ocio - Folklore Instrumental	Iniciación en la guitarra española a través de la música folklórica de las islas. Disponible para todas las edades (personas menores de edad acompañadas). Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Ocio- Teatro	Distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 horas	Taller de Ocio- Yoga	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO GUAMASA

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00 horas	Ensayo de la Danza	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	
Lunes y miércoles 18:00 a 19:30 y martes 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 horas	Ensayo Parranda Entreamigos	Ensayo de la parte instrumental	Parranda Entreamigos	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 20:00 horas	Clases de Bordados	Actividad donde se aprende el arte de bordar.	C.D. Guamasa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 22:00 horas	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 horas	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 horas	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 horas	Baile Urbano	Clases de baile urbano para jóvenes, donde se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

Continuación CC GUAMASA...

Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio-Apoyo Escolar	Complementar y ayudar en las tareas escolares para alumnado de primaria para resolver dudas o reforzar conocimientos. Disponible para edades comprendidas entre los 6 y 11 años (cursando primaria). Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 horas	Taller de Ocio- Teatro	Distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 h	Taller de ocio - Patchwork	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de ocio - Pintura	Distintas técnicas de pintura en caballete para poder fortalecer tu capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento o estimular la creatividad y la expresión artística. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de ocio - Bailoterapia	Técnica que consiste en ejercitarse mientras se baila con, por ejemplo, ritmos latinos. Esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje al ritmo de la música y que se pueda compartir, disfrutar, liberar estrés y relajarse. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:00 horas	Actividad Física para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se trabajará la estimulación cognitiva	Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes a las 16:00 a 17:30 horas	Cocina Saludable para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se enseñarán recetas de comida saludable.	Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves 11 de mayo a las 17:30 horas	El Científico Chiflado	A través de esta actividad se pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños. Pueden participar padres/madres e hijos/as en la actividad. El espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria. No es necesario inscripción.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO JARDINA

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Bordado	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Dirigido a personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Lunes de 18:15 a 20:15 horas	Taller de ocio Manualidades	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Miércoles de 19:30 a 21:30 horas	Taller de Ocio Bailes Latinos	Bailes latinos tales como bachata, merengue, etc. Es una práctica relajante mental y físicamente, busca la diversión y la intención es bailar con confianza y de forma relajada. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	

Continuación CC JARDINA...

Martes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 12 de mayo a las 17:00 horas	El Científico Chiflado	A través de esta actividad se pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños. Pueden participar padres/madres e hijos/as en la actividad. El espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria. No es necesario inscripción.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

Correo electrónico: cbarriolacandelaria@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 17:00 a 21:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a viernes de 7:45 a 15:30 horas	Gestión y atención ciudadana	Gestión administrativa y atención a la ciudadanía del proyecto Barrios x El Empleo	Barrios x El Empleo	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Ensayos	Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	"Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Comisión Promotora
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Costura Creativa	Taller de costura creativa, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Comisión Promotora
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Yoga	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Comisión Promotora
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Baile Canario	Taller de baile canario, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Comisión Promotora
Martes y jueves de 18:30 a 20:00 horas	Baile Moderno	Ensayos de Baile Moderno para todos aquellos niño/as y jóvenes que deseen participar.	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Jueves de 16:30 a 17:30 horas	Actividad Física	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Bienestar Social de La Laguna	Comisión Promotora
Viernes de 17:00 a 19:00 horas	Baile para Mayores	Ensayos de Baile Mayores para todas aquellas personas que deseen participar.	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Jueves, de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos	Ensayos de la A.F. Itamar.	A.F. Itamar	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

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

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

Continuación CC LA PITERITA...

5 de mayo, a las 18:00 horas	El profesor chiflado	El espectáculo "El Científico Chiflado" de la loca academia de las ciencias tiene por objeto despertar la curiosidad y la imaginación de los niños a través de la creación de experiencias divertidas con una fuerte base educacional, en las cuales, jugando, comprenderán la importancia de las ciencias y su efecto real en el mundo que nos rodea.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
------------------------------	-----------------------------	--	--------------------------------------	-------------------

CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

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

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

CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

Abren los días con actividades programadas.

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

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los Lunes de 17:30h a 19:00h.	Yoga	Clases de Yoga para adultos mayores, actividad física ideal debido a sus beneficios físicos y relajantes. Más información en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16	Bienestar Social de La Laguna	AA.MM Amigos de la Amistad

Continuación CC LAS CHUMBERAS...

Todos los Jueves de 17:45h a 19:15h	Gimnasia y Memoria	Clases de Gimnasia para adultos mayores, actividad física que impulsa la memoria y ayuda al cerebro a pensar y recordar. Más información en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16	Bienestar Social de La Laguna	AA.MM Amigos de la Amistad
Martes de 18:00h a 19:00h y Jueves de 19:15h a 20:15h	Gimnasia	Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Todos los Martes de 19:00h a 20:00h y Todos los Jueves de 20:15h a 21:15h	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
Miércoles 17:00h a 19:00 h.	Teatro	Curso de Teatro. Para más información llamar al tlf. 607 54 33 96.	Grupo Teatros	
Todos los Lunes de 19:30h a 21:30h.	Taller de Ocio Bailes Folklóricos	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las Folías y las Malagueñas. Disponible para personas mayores de edad. Más información e inscripción en la lista de espera, en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Todos los Martes de 16:30h a 17:30h y Todos los Viernes de 17:30h a 18:30h	Taller de Ocio Acondicionamiento Físico	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Más información e inscripción en la lista de espera, en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Todos los Miércoles de 19:30h a 21:30h.	Taller de Ocio Pintura	Distintas técnicas de pintura en caballete para poder fortalecer tu capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento o estimular la creatividad y la expresión artística. Disponible para personas mayores de edad. Más información e inscripción en la lista de espera, en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Todos los Viernes de 15:30h a 17:30h.	Taller de Ocio Manualidades	Realizar manualidades de todo tipo con materiales reciclados, papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para mayores de edad. Más información e inscripción en la lista de espera, en el Centro Ciudadano. 922 82 33 16.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

Teléfono: 922 257 454 / Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes, de 20.00 a 21.30 h	El Club Deportivo Slotlagun Scalextric	El Club Deportivo Slotlagun Scalextric ofrece la actividad abierta para todas aquellas personas que quieran participar y disfrutar.	Club Deportivo Slotlagun Scalextric	Consejo de Centro
Miércoles, de 16.00 a 18.00 h	Pintura al óleo para mayores	Para el desarrollo de múltiples y variadas capacidades, como puedan ser la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
De lunes a jueves, de 15.00 a 18.00 h	Servicio de Día (apoyo escolar / ocio y tiempo libre)	Servicio de apoyo que se presta en el centro, a las familias que, por alguna circunstancia, necesitan un soporte durante un período del día en sus tareas parentales de protección y educación. Está dirigido a menores de 4 a 16 años que son atendidos en sus tareas escolares, proporciona alimentación y el disfrute de un tiempo de ocio compartido. Para más información llamar a Servicios Sociales: 922.25.06.36, Coordinación del recurso: 647.439.545 o Educadoras del recurso: 922.25.93.24	Bienestar Social y Calidad de Vida de La Laguna	
Martes y jueves, de 10.00 a 13.00 h	Atención y matrícula de Radio ECCA	Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial.	Radio ECCA	

Continuación CC LAS MADRES...

Lunes y miércoles, de 17.00 a 19.00 h	Clases de Dibujo y Pintura	La Asociación ARTECREADORES oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176	Asociación Cultural ARTECREADORES	
Miércoles, de 18.00 a 20.00 h	Oraciones del Mundo	Se comparten oraciones y textos de diferentes religiones, disfrutando de música suave y relajante y se intenta crear entre todos un agradable ambiente de amistad y unidad en diversidad.	Comunidad Bahá'í de La Laguna	
Lunes, de 19.00 a 20.00 h	Metafísica	Encuentros en los que se habla sobre la metafísica como rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad.	Grupo Metafísica	
De lunes a viernes, de 8.00 a 16.00 h	Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa	Atienden al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69	Asociación Creativa	
Miércoles de 18:00 a 19:00 h.	Quan Cheng	Taller.	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
Lunes y jueves, 19.00 a 21.00 h	Ensayos de la Agrupación Folklórica	Desarrollan ensayos musicales, tanto instrumental como vocal.	Ag. Folklórica S. Benito	
Lunes y jueves 12 de enero, de 12.00 a 13.00 h	Clases de Wing Tsun (Artes Marciales)	Se dan clases de un tipo de defensa personal integral en el que la fuerza física desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada.	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
Martes, de 19.30 a 21.00 h	Biodanza	Taller.	Grupo Biodanza.	
Del 2 al 19 de mayo. De lunes a viernes, de 8.00 a 22.00 h	Exposición "Arte Diverso", Samuel Jesús	El autor lleva unos años perfeccionando su estilo de manera autodidacta. Sus pinturas están creadas para entretener, impulsar el arte con motivación, entretenimiento y promover la salud mental, para que el que lo crea y el que lo ve. Con todo esto, el artista pretende estimularnos cognitivamente, así como promover bienestar emocional. En su creación, se inspira en figuras y conceptos asociados hacia su forma de ver la realidad. También, incorpora la composición de pintura de otros artistas, como Van Gogh, Munch y Frida Kahlo, utilizando pinturas acrílicas y lienzos de diferentes tamaños.	AFES Salud Mental. Samuel Jesús	Consejo de Centro
8 de mayo, de 15:30 a 16:30 h	El Científico Chiflado	El espectáculo "El Científico Chiflado" de la loca academia de las ciencias tiene por objeto despertar la curiosidad y la imaginación de los niños a través de la creación de experiencias divertidas con una fuerte base educacional, en las cuales, jugando, comprenderán la importancia de las ciencias y su efecto real en el mundo que nos rodea. Los chicos disfrutarán de las disparatadas ocurrencias de nuestros científicos chiflados. Espectáculo adaptado para infantil y primaria	Participación Ciudadana	

Continuación CC LAS MADRES...

Sábado 20, de 15.00 a 21.00 h.	Pachanga Scalectrix	Competición de Scalectrix para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes Verificación y carrera Slotlagun y Scalectrix	Club Deportivo Slotlagun Scalectrix	Consejo de Centro Scalectrix
Del 29 de mayo al 10 de junio, lunes viernes 08:00 a 22:00 h,	Exposición de trabajos	Se expondrá una muestra de trabajos de temática canarias que han elaborado los menores que acuden al Servicio de día	Servicio de Día del C.C. Las Madres	Consejo de Centro
Pendiente de concretar	Estimulación Cognitiva para Mayores	Se trata de un taller de estimulación cognitiva para la mejora de la calidad de vida, interviniendo en un programa de actividad y bienestar físico y social.	Davinia María Herrera	

CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles 19:00 a 23:00h	Ensayos A.F. Los Majuelos	Ensayos de baile e instrumentos A.F. Los Majuelos	A.F. Los Majuelos	
Martes y jueves. 20:30 a 22:00	Ensayos Rondalla Lírica Las Valkirias	Ensayos de voces e instrumentos Rondalla Lírica Las Valkirias	Rondalla Las Valkirias	
Jueves de 17:00 a 21:00 horas	Maquetismo y modelismo	Elaborar de maquetas	Maquetistas de Tenerife	
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Memoria	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Yoga	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Patchwork	Taller de Patchwork, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Jueves de 18:00 a 19:00 horas	Actividad Física	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Bienestar Social de La Laguna	
Miércoles de 17:15 a 18:15 h	Radio ECCA	Radio ECCA dirigida a personas mayores donde se harán diversas actividades.	Bienestar Social	
Viernes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Baile Urbano	Se imparten talleres de Baile Urbano	Grupo Baile Urbano	
Martes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de Baile K: Pop	Se imparten talleres de Baile K: Pop	Grupo Baile K: Pop	
Miércoles de 18:00 a 18:00 h	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro.	Participación Ciudadana	
1 de mayo, horarios de mañana y tarde	Elaboración de la Cruz de Mayo	Con motivo de la festividad de la Santa Cruz, se elaborará por parte de la comisión de fiestas y vecinos, la Cruz de Mayo que posteriormente el día 2 se expondrá en el exterior del Centro Ciudadano Las Mantecas en representación de este colectivo.	Comisión de Fiestas Santa Cruz de Ofra - Las Mantecas	
8 de mayo, a las 17:30 horas	El profesor chiflado	El espectáculo "El Científico Chiflado" de la loca academia de las ciencias tiene por objeto despertar la curiosidad y la imaginación de los niños a través de la creación de experiencias divertidas con una fuerte base educativa, en las cuales, jugando, comprenderán la importancia de las ciencias y su efecto real en el mundo que nos rodea.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 20:00 a 21:00 horas	Ensayos Danza	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Los Viejos de Las Mercedes	
Martes y jueves 20:00 a 23:00h	Ensayo Coro	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	
Jueves 17:00 a 18:30 horas	Ensayo Parranda	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	

Continuación CC LAS MERCEDES...

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Taller de ocio Acondicionamiento Físico	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Bordados	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Cestería Ecológica	Se aprenderá a elaborar diferentes elementos decorativos a partir de materiales reciclados. El papel es un material ligero, flexible y maleable que permite realizar una gran diversidad de objetos. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Los días 15, 16, 17 y 18 de mayo de 17:00 a 21:00 h	Formación "La ciudadanía en los procesos comunitarios"	Abordar con perspectiva comunitaria los actuales y futuros retos que comparten las personas que residen y/o trabajan en el municipio,	Participación Ciudadana de La Laguna	ULL - Proyecto Comunidad

CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio- Manualidades	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Jueves 16:00 a 18:00 horas	Clases de Bordados	Actividad donde se aprende el arte de bordar	A.VV. San Martín de Porres	
Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas	Ensayos	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	
Lunes a viernes 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	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.	A.VV. San Martín de Porres	
Miércoles de 18:00 a 21:00	Baile Típico	Clases de Baile típico, donde se aprenderán los diferentes bailes juntos con sus pasos.	A.VV. San Martín de Porres	
Viernes a las 17:45 horas	Gimnasia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores, donde se trabajará todas las partes del cuerpo con distintas modalidades de ejercicio.	Bienestar Social de La Laguna	
Martes a las 16:30 horas	Actividad Física para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se trabajará la estimulación cognitiva	Bienestar Social de La Laguna	

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Bordado Palmero	Clases	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Clases Educadora Infantil	Clases de apoyo escolar para los menores del barrio	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 21:30 horas	Percusión y baile	Clases de percusión y baile	Grupo de Percusión y Baile	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 horas	Gimnasia de mantenimiento	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 horas	Indumentaria Canaria	Clases de Indumentaria Canaria	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Bailoterapia	Clases	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos Tuna ULL de Medicina	Ensayos de La Tuna ULL de Medicina	Tuna ULL de Medicina	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 h	Ensayos Sexteto Boyero	Ensayos del Grupo Sexteto Boyero (danzas argentinas)	Sexteto Boyero	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 18:30 horas	Clases de Iniciación a la Informática	Se imparten clases de iniciación a la informática	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de ocio Baile Folklórico	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:30 h	Ensayos Grupo Enamorarte	Ensayos del Grupo Enamorarte	Grupo Enamorarte	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

Teléfono: 922 61 75 27 / Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com / Horario habitual: De 9:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a viernes de 9:00 a 13:00 h.	Formación de Auxiliar de Comercio y Marketing	"Proyecto Aguerre V" Consta de una formación principal de 250hs. en Auxiliar de Comercio y Marketing. Intermediación con empresas para la inserción laboral y prácticas no obligatorias en empresas. Tienen una convocatoria cerrada de 30 plazas, 15 de ellas de forma online.	Asociación Creativa	Consejo de Centro
Todos los viernes de 18:00 a 19:00 horas	Capoeira infantil	Clases de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, arte marcial y música. Información e inscripciones: 646 547 832	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h.	Capoeira	Clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danzas. Información e inscripción: 646 547 832	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes y viernes de 19:15 a 20:15 h.	Zumba	Clases de zumba. Disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile. Información e inscripciones: 677 785 700	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:30 a 11:30 h. / martes y jueves de 17:00 a 18:30 h.	Pilates suelo	Clases de pilates de suelo; disciplina que permite la tonificación y activación corporal. Información e inscripciones: 616 178 877	A.V.V. Finca Pachó	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h. / Martes, jueves y viernes de 9:15 a 10:15 h.	Salsation	Clases de Salsation: disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662 555 143	Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 h.	Teatro	Clases de teatro para niños y adolescentes de entre 6 y 17 años. Más información e inscripciones infacam2@familiascanarias.com o 622 826 993.	Centro de la Familia	Cabildo de Tenerife
Todos los miércoles de 16:00 a 17:30 h.	Taller de Ocio Municipal de Apoyo Escolar para primaria.	Clases de Apoyo escolar infantil. Información e inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

Continuación CC PÉREZ SOTO...

Todos los viernes de 18:30 a 20:30 h.	Taller de Ocio Municipal de Bordados	Clases para el aprendizaje de diferentes técnicas de bordados. Información e inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Todos los jueves de 16:00 a 18:00 h.	Taller de Ocio Municipal de Informática	Clases para el aprendizaje de informática a nivel usuario básico. Inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Todos los lunes de 16:00 a 17:30 h.	Pintura al Óleo	Clases de pintura al óleo para personas mayores. Más información en el centro ciudadano 922617527	Bienestar Social de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los martes de 17:00 a 18:30 h.	Fotografía	Clases de fotografía para personas mayores. Más información en el centro ciudadano, 922 61 75 27	Bienestar Social de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:30 a 20:00 h.	Yoga	Clases de yoga para personas mayores. Más información en el centro ciudadano o 922 61 75 27	Bienestar Social de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Miércoles a las 19:30 h	Tutorías de Radio ECCA	Tutorías impartidas al alumnado que cursa titulaciones oficiales a través de Radio ECCA	Radio ECCA	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00h.	Tai-Chi	Clases de Tai-Chi. Arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información y matrícula acudir en el horario de la actividad.	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:00 a 18:00h.	Taller de Ocio Municipal de Patchwork	Clases para el aprendizaje de diferentes técnicas y diseños de patchwork. Información e inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 17:00 a 20:00 h.	Manualidades para mayores	Grupo de personas mayores que se reúnen para realizar actividades manuales. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de centro
Todos los jueves de 20:00 a 22:00 h.	Bailes Latinos	Clases y ensayos de bailes latinos, de diferentes niveles, de básico a intermedio. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Asociación Cultural Fanny Mújica	Consejo de Centro
Todos los jueves de 16:00 a 18:00 h.	Clases de Bordados Palmeros	Aprendizaje de distintas técnicas de bordados, centrándose específicamente en el Bordado Palmero. Para más información y matrícula acudir en el horario de la actividad.	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 h.	Taller de Ocio Municipal de Acondicionamiento Físico.	Diferentes tipos de ejercicios para mejorar el rendimiento físico. Información e inscripciones 922 61 75 27 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro.
Lunes de 19:00 a 20:00 h.	Metafísica	Clases de metafísica. Para más información 640 281 041 Carmen Díaz	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Miércoles 31 de mayo a partir de las 19:00 h	Celebración del Día de Canarias	Celebración del Día de Canarias con la actuación de la Agrupación Folclórica Tacoremi. Al término tendrá lugar un brindis participativo.	Consejo de Centro	

CENTRO CIUDADANO EL PILAR – LAS TORRES

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:30 a 18:30	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.V.V. Larpi	
Sábado de 10:00 a 12:00 horas	Curso de Teatro	Técnicas de teatro para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro. Para más información contactar con Teatro Apeiron 659 512 289 / 607 515 528	Teatro Apeiron	
Jueves de 20:00 a 22:00 horas	Ensayo A.F. Parranderos y Punto	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Patchwork	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	

Continuación CC EL PILAR – LAS TORRES...

Lunes y miércoles 18:00 a 19:00 horas	Taller de ocio Acondicionamiento Físico	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	No
Viernes 19 de mayo a las 18:00 horas	El Científico Chiflado	A través de esta actividad se pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños. Pueden participar padres/madres e hijos/as en la actividad. El espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria. No es necesario inscripción.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PRINCESA YBALLA

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 17:00 a 20:00 horas	Taller de Teatro	Se impartirán talleres de teatro por parte del Grupo de Teatro "Agujero Común", para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto en el siguiente correo electrónico: argessp@gmail.com	Grupo Urgencias Emergencia Socio - Sanitarias y Grupo de Teatro " Agujero Común"	A.VV. Princesa Iballa y Asociación Oportunidades de Vida
Jueves de 17:00 a 19:30 horas	Clases Particulares - Refuerzo Escolar	Se imparten clases particulares y de refuerzo escolar dirigidos a los niño/as de la zona que necesiten el refuerzo en los estudios.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio - Sanitarias y A.VV. Princesa Yballa	
Martes 17:45 a 18:45 horas	Taller de Pintura	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Bienestar Social de La Laguna	
Miércoles de 17:45 a 18:45 horas	Taller de Actividad Física	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Bienestar Social de La Laguna	
Martes y jueves de 17:00 a 20:00 horas	Clases de Náutica	Se imparten clases de náutica dirigida para todas aquellas personas que deseen participar.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio - Sanitarias y Club del Mayor Miguel de Unamuno	
Lunes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de ocio Memoria	Taller de memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	Taller de ocio Manualidades	Taller de Manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Gimnasia de Mantenimiento	Taller de Gimnasia de Mantenimiento, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Con cita previa	Consulta Jurídica	El Grupo de Urgencias Emergencias Socio - Sanitarias ofrece servicio jurídico de forma gratuita para todas aquellas personas que, bajo cita previa, deseen hacer cualquier consulta. Las citas podrán cogerla a través de Pedro Damián Glez., presidente de ARGUESS, en el Centro Ciudadano Princesa Yballa, de lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio - Sanitarias	
Sábados y domingos 11 a 15 h	Ensayos	Ensayos del grupo infantil "Toc,toc"	Grupo Infantil " Toc,toc"	

Continuación CC PRINCESA YBALLA...

10 de mayo, 18:00 horas	El profesor chiflado	A través de esta actividad se pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños. Pueden participar padres/madres e hijos/as en la actividad. El espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria. No es necesario inscripción.	Participación Ciudadana de La Laguna
-------------------------	-----------------------------	--	--------------------------------------

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 15:30 a 20:30 horas.	Entrenamiento y Salud	Se realizarán entrenamientos personalizados a través de circuitos funcionales. Para más información llamar al tlf. 666 348 840	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00, miércoles de 18:00 a 20:00, y jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Alfabetización	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al tlf. 922150312 ó en el enlace https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/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	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles 18:00 a 19:30 horas.	Yoga	Se impartirán clases de Yoga. Para más información llamar al 685 643 417	As. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 20:00 horas (adultos) y miércoles de 18:00 a 20:00 horas (niños).	Folclore Instrumental	Se impartirán clases de folclore instrumental para niños y adultos. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	As. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:15 a 20:15 horas.	Estiramientos	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes de 20:15 a 21:15 y viernes de 9:30 a 10:30 horas.	Relajación y Estiramientos	Se impartirán clases de Estiramientos y Respiración. Para más información tlf. 639 423 931	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 15:30 a 17:45 horas.	Refuerzo Educativo	Clase de Refuerzo Educativo a menores	Caixaproinfancia	
Martes de 17:30 a 19:30 horas.	Taller de Escritura Creativa	Se impartirán clases de Escritura creativa. Para más información llamar al tlf. 626 012 063	As. La Punta -Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas.	Taller de Lectura	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649 821 401	As. La Punta -Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Programa de Radio "Soulake"	Programa on-line de radio con la actualidad de la comarca, noticias, novedades musicales, tertulia, redes sociales, concursos radiofónicos y entrevistas in situ a artistas de la comarca.	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:00 horas y viernes de 10:00 a 12:00 h.	Hatha Yoga	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información tlf. 650 480 321	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves 19:00 a 21:00 horas.	Cardiobox	Se impartirán clases de Cardiobox. Para más información llamar al tlf. 642 746 757	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:00 horas.	Baile Latino	Se impartirán clases de Baile Latino. Para más información llamar al tlf. 676 781 719	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

Continuación CC PUNTA DEL HIDALGO...

Viernes de 9:00 a 10:00 horas.	Entrenamiento Funcional	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información tlf. 666 336 172	As. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio de Manualidades	Taller de Manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a ccpuntaidalgo@gmail.com .	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio de Memoria	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio de Bordado	Taller de Bordado, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a ccpuntaidalgo@gmail.com .	As Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 horas.	Taller de Ocio de Relajación	Taller de Relajación, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a ccpuntaidalgo@gmail.com .	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes 9 de mayo de 18:00 a 19:30 horas.	Experiencia de permacultura en un huerto escolar	Charla sobre permacultura en el huerto del colegio local	As La Punta - Bajamar Avanzando	No

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

Teléfono: 922 88 27 96 / Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com / Horario habitual: Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 horas. Martes y viernes de 15.00 a 22.00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 15:30 a 16:45 horas	Tenis de Mesa	Entrenamientos federados.	Federados Tenis de Mesa	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:00 a 20:00 horas	Informática	Curso de nivel básico y medio de informática. Inscripción 622149491 (Cristina)	A.VV. SAER	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:00 horas	Taller de Ocio y Tiempo libre- Baile infantil	Inscripción Centro Ciudadano 922 88 27 96	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio y Tiempo libre- Memoria	Inscripción Centro Ciudadano 922 88 27 96	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
martes de 16:30 a 17:30 horas.	Crochet	El ganchillo, crochet o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica. Inscripción 666 270 472 (Carmen)	As. Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 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. Inscripción 616 178 877	A.VV. SAER	Consejo de Centro
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. Más información, inscripciones 666 270 472 (Carmen)	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío	Consejo de Centro
Miércoles 17 de mayo de 17:00 a 19:30 horas	Taller	Taller “Buscando la inteligencia emocional” (desarrollando formas de afrontar situaciones difíciles y de cambio, a través de una correcta autorregulación emocional)	Centro de Atención a La Familia	Dirección General de Infancia y Familia del Gobierno de Canarias

Continuación CC SALUD ALTO – EL ROCÍO...

Miércoles 31 de mayo de 17:00 a 18:30 horas.	Taller	Taller de "Risoterapia" (conociendo métodos de comunicación verbal y no verbal que nos ayuden a aliviar nuestras situaciones diarias de estrés, etc.	Centro de Atención a La Familia	Dirección General de Infancia y Familia del Gobierno de Canarias
Miércoles 5 de mayo a partir de las 20:00 horas.	Celebración Día de Canarias y Día de La Cruz	Actuación A.F y brindis.	A.VV. SAER	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	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 17:45 a 18:45 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 20:00 horas	Escuela infantil Folclore	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 19:30 a 20:30 horas	Escuela de Folklore Instrumental	Escuela de Folklore Instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 21:30 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
Lunes de 20:00 a 22:00 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes 16:00 a 17:30 horas	Yoga para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 17:45 a 18:15 horas	Pintura para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores, se aprenderán distintas técnicas para estimular la creatividad y expresión artística	Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio Cestería Ecológica	El papel es un material ligero, flexible y maleable que permite realizar una gran diversidad de objetos. Aprende a elaborar diferentes elementos decorativos a partir de materiales reciclados. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio Informática	Trabajar en la competencia digital del alumnado, iniciándose a la informática y a las aplicaciones básicas del ordenador. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio Patchwork	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	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	Consejo de Centro	

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

Teléfono: 922 26 66 69 / Correo electrónico: cciudadanosandiego@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 22:00 horas. Martes de 9:00 a 12:30 y jueves de 9:00 a 12:45 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18.00 a 19.30 horas	Clases de Timple	Se imparten las clases de timple a través de la asociación de vecinos para el aprendizaje de este instrumento tradicional canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 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 26 66 69	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Viernes de 17.30 a 18.30 horas	Clases de Zumba	Se dan clases de zumba, donde las asistentes disfrutan de las coreografías con los diferentes estilos de música que prepara la profesora. Inscripción gratuita.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.15 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
Martes y Jueves de 10.30 a 11.30 horas	Clases de Yug - Do	Se imparten clases de Yug do, con estas clases de busca esencialmente la salud y el desarrollo de la Conciencia. Previa inscripción a través del maestro Eusebio Pareja 607 404 858 Salud, Arte de Vida	Asociación de Amigos Centro Gran dragón	Consejo de Centro
Martes y 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 el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.00 a 18.30 horas	Clases de Bailes Latinos	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 19.30 a 20.30 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
Miércoles de 18.00 a 19.30 horas	Taller Aprende a Vivir	Todos los miércoles una profesional de la psicología, imparte un taller para ayudar a los asistentes a tener herramientas para afrontar diferentes situaciones de la vida cotidiana. Inscripción a través de la psicóloga Maite Hidalgo 674 770 712	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Jueves de 18.30 a 20.00 horas	Clases de Informática	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades. Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 16.30 a 18.30 horas	Clases de Canto	Se imparten técnicas de aprendizaje para cantar a cargo de la cantante Virginia Guantanamera. Inscripción gratuita.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 18.00 a 19.00 horas	Clases de Metafísica Básica	Se imparten las clases en las que se estudia todo aquello que va más allá de lo físico, cómo utilizar nuestro pensamiento y sentimiento para cambiar nuestra conciencia y por lo tanto nuestro carácter, cómo crear buenos hábitos de conducta, cómo afrontar la vida con una perspectiva más positiva y con vistas a mejorar cada vez más. Inscripción asistiendo el día de la actividad o llamando al centro 922 26 66 69	Consejo de Centro	
Martes y Jueves de 9.30 a 12.30 horas (a partir del 2 de marzo, hasta el 27 de julio)	Proyecto Aulas Tic	Impulso a la inclusión social a través de la formación en tic's, orientación e intermediación laboral. Gratuito previa inscripción en el centro o través del teléfono 621 273 064	Asociación Creativa	
Los viernes a partir del 3 de marzo hasta el 28 de julio de 16.30 a 18.30 horas	Programa Aulas Tic's Mayores	Promoción del proceso de envejecimiento activo a través del fomento de la utilización de Tic's. Gratuito previa inscripción en el centro o a través del teléfono 621 273 064	Asociación Creativa	
Martes y Viernes de 20.30 a 22.00 horas	Ensayo Vocal	Ensayo vocal. Cualquier persona que esté interesada en formar parte del coro, puede llamar o venir a un ensayo, llamando antes al centro. Tlf: 922 266 669	Asociación Cultural y Musical Coro Star D Choir	

Continuación CC SAN DIEGO...

Martes 2 de mayo	Elaboración de la Cruz	Se preparará todo el material, flores, atrezos para el montaje y elaboración de la Cruz. Festividad del Día de la Cruz	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
miércoles 3 de mayo	Montaje y Exposición de La Cruz	Se terminará de montar la Cruz y se procederá al montaje y exposición fuera en la plaza del centro, para que sea visitada por los vecinos/as, usuarios/as y la ciudadanía en general. Festividad del Día de la Cruz	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes 16 de mayo de 17.30 a 18.30 horas	Taller El Profesor Chiflado	Espectáculo "El científico chiflado". Actividad muy divertida, donde pueden participar los padres/madres junto con los niños/as. A través de esta actividad se pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños. Adaptado para los distintos ciclos de Infantil y Primaria. El Espectáculo "El científico chiflado" de la loca academia de las ciencias tiene por objeto despertar la curiosidad y la imaginación de los niños a través de la creación de experiencias divertidas con una fuerte base educacional, en las cuáles, jugando, comprenderán la importancia de las ciencias y su efecto real en el mundo que nos rodea. Previa inscripción en el centro. Para niños/as de 4 a 12 años, pueden venir acompañados de sus padres.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves 18 de mayo de 18.30 a 20.00 horas	Charla de Autoconocimiento	Este proyecto tiene la intención de llegar a las mujeres que hacen vida en el archipiélago canario, con el fin de orientarlas en el descubrimiento y desarrollo de sus potencialidades, ayudándoles a conocerse, valorarse y liderar sus propias vidas, a través de diversas acciones tanto individuales como grupales. Entrada libre hasta completar aforo. Proyecto Moreyba	Asociación Social Flor de Mayo	Consejo de Centro
Jueves 25 de Mayo a las 18.30 horas	Charla Taller Vestimenta Tradicional	Se impartirá una charla sobre Trajes de Transición S XVIII, a cargo del artesano tejedor D Juan Rodríguez González, Juanitillo. Entrada libre hasta completar aforo.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles 24 de Mayo a partir de las 17.00 horas	Taller de Barro	Se dará una clase de barro para niños y adultos, a cargo de la profesora en Alfarería Canaria Soledad Expósito, les enseñará a manejar el barro para elaborar alguna pieza. Previa inscripción en el centro.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes 29 de mayo a las 17.30 horas	Exposición y demostración de Cestería de Caña	Se llevará a cabo una exposición de cestería de caña y demostración de la elaboración de una pieza, a cargo de José Ramón Montesinos aficionado desde pequeño a la cestería que aprendió con su padre.	Asociación Cultural Silbo Gomero	Consejo del Centro
Lunes 29 de Mayo a partir de las 18.00 horas	Elaboración de la Lanza del Pastor y demostración del Salto del Pastor en la plaza del Centro Ciudadano	Se llevará a cabo el proceso de elaboración de una lanza para brincar, a cargo del Artesano Miguel Rodríguez Hernández - Abad. A continuación, demostración del Salto del Pastor en la plaza del centro Ciudadano San Diego.	Asociación Cultural Silbo Gomero	Consejo de Centro
Lunes 29 de mayo a partir de las 19.00 horas	Charla y demostración del Silbo Gomero	A cargo del profesor Juan Pedro Rodríguez y al finalizar los alumnos/as del curso de Silbo Gomero que se está impartiendo en el centro hará una demostración.	Asociación Cultural Silbo Gomero	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:45 a 17:45 horas (Durante todo el año).	Yoga Solar	Se ofrecen clases regulares de Yoga Solar impartidas por el profesor Raúl Villar. Las sesiones serán dos días en semana, una hora cada día, en horario de tarde. Para más información e inscripción contacte directamente con el profesor al teléfono: 640 66 25 87 (Raúl). CONTENIDOS: Relajación / Meditación / Calma mental / Equilibrio físico y emocional / Fortalecimiento de los huesos / Purificación de los canales energéticos / Cuidado de nuestro sistema inmunitario	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Martes de 17:30 a 19:00 horas. (Durante todo el año)	Dibujo y pintura	Se imparten clases de Dibujo y Pintura utilizando varias técnicas, dirigida a menores y personas adultas. Para más información e inscripción contacte directamente con el monitor al teléfono 640 66 25 87 (Raúl)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 20:00 horas (a lo largo de todo el año)	Confección y Tuning de Vestuario	Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir. Para más información contacte directamente con la tallerista al teléfono 696 530 275 (Pilar)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).	Clases de Guitarra	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra. Para más información e inscripción contactar con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)	Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro
Días sueltos previa solicitud (A lo largo de todo el año)	"Proyecto de la A a la Z"	Se prestará atención individualizada a aquellas personas que necesitan acompañamiento para llevar a cabo gestiones con Administraciones Públicas y/o Privadas, además de asesoramiento, derivación y seguimiento por parte de Trabajadoras Sociales. La atención se llevará a cabo con Cita Previa contactando al e-mail: contigo2022.info@gmail.com .	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro y Bienestar Social de La Laguna.
Miércoles de 18:30 a 20:00	Tutorizaciones de la ESO	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria (Curso Escolar 2022-2023)	Radio ECCA	
Jueves de 17:00 a 18:00 horas hasta a junio de 2023	Metafísica	Actividad totalmente gratuita y abierta a todas las personas que quieran asistir. Se imparte una hora en semana, empezando con una corta meditación y abordando todos y cada uno de los temas de la programación con el fin de dar a conocer y/o llevar a cabo una ampliación de conceptos que se desarrollan en metafísica. Para más información o inscripción llame o envíe un WhatsApp al número 639 227 218 CONTENIDOS: Meditación inicial / ¿Qué es la Metafísica? / Ley de Mentalismo / Las 7 Leyes Universales / La llama violeta y su uso.	Sandra Morales Correa (Orientadora Laboral y Docente FPE, Experta en Metafísica)	Consejo de Centro
Martes, jueves y viernes 18:00 a 20:00, jueves de 18:00 a 21:00 y viernes de 17:00 a 19:30 horas.	Taekwondo Infantil	Entrenamientos y participación en competiciones. Para más información e inscripción acudir en horario de la actividad.	Asociación Cultural y Deportiva INNAE	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 9:00 a 10:00 horas. (De octubre 2022 a junio 2023)	Taller de Ocio Municipal de Acondicionamiento Físico.	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción en la lista de reserva llamar al teléfono 922 626 408 o acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Grupo I: Jueves de 16:00 a 18:00 horas / Grupo II: de 18:00 a 20:00.	Taller de Ocio Municipal de Memoria Sana.	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción en la lista de reserva llamar al teléfono 922 626 408 o acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas. (De octubre de 2022 a junio de 2023)	Taller de Ocio Municipal de Cocina.	Elaboración de recetas fáciles y prácticas de comida saludable. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción llamar al teléfono 922 626 408 o acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 18:30 horas. (Hasta el 23 de mayo de 2023).	Taller de manejo del teléfono móvil.	Se impartirá un día en semana un taller para ayudar a las personas mayores a entender el funcionamiento del teléfono móvil y de las distintas aplicaciones que pudieran serles útiles. Para más información e inscripción dirijase al Centro Ciudadano San Jerónimo, el día y hora en el que se imparte el Taller. Tfno.: 922 62 64 08.	"TIC Mayores Valores"	Consejo de Centro.
Miércoles 31 de mayo de 2023, de 20:00 a 23:30 horas.	Celebración del Día de Canarias.	La Asociación Cultural Aguaribay nos deleitará con su repertorio de canciones para celebrar el día de Canarias. Contaremos con la participación de otros grupos folklóricos de La Laguna en una velada amena con motivo de la celebración del Día de Canarias.	Asociación Cultural Aguaribay.	Consejo de Centro.

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 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	
Lunes de 17:00 a 21:00 horas	Ensayo	El Grupo A Piacere, orquesta de cuerda pulsada, tiene sus ensayos en este centro ciudadano	Grupo A Piacere	
jueves de 18:00 a 20:00 horas	Taller de ocio Sevillanas	Iniciación en los pasos del baile de sevillanas, con esta disciplina se consigue además una buena recolocación postural y pasar un buen rato aprendiendo de la cultura popular. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio de Memoria Sana	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio de Yoga	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Martes a las 16:00 horas	Cocina Saludable para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se enseñarán recetas de comida saludable.	Bienestar Social de La Laguna	
Jueves a las 16:00 horas	Musicoterapia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Bienestar Social de La Laguna	

CENTRO CIUDADANO SAN LUÍS GONZAGA

Abren los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio Vestimenta Tradicional	Se aprenderá sobre las labores de elaboración de trajes tradicionales canarios y las diferencias que hay entre ellos, conectando, de esta manera, con nuestra cultura canaria. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Miércoles de 16:30 a 18:30 horas	Taller de ocio Bailoterapia	Técnica que consiste en ejercitarse mientras se baila con, por ejemplo, ritmos latinos. Esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje al ritmo de la música y que se pueda compartir, disfrutar, liberar estrés y relajarse. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Jueves 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Teatro	Se enseñan distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Miércoles de 16:00 a 18:00	Taller de costura	Taller de costura donde se les enseñarán cómo coser, cortar y todo lo relacionado con esta técnica.	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00	Taller de manualidades	Taller de manualidades donde se harán diferentes trabajos	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Miércoles y viernes 18:00 a 20:00	Ensayo A.F. Fayna	Ensayo de la A.F. Fayna	A.F. Fayna	Consejo de Centro

Continuación CC SAN LUÍS GONZAGA...

Lunes 17:00 a 20:00 horas	Clases de baile	Talleres de diferentes estilos de baile: Bachata estilo chica, Bailes Latinos, Jazz Steps. Para más información e inscripción contactar a través del WhatsApp al 636 278 477	A.VV. Octubre 1953 de San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Jueves a las 17:30 horas	Musicoterapia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Martes a las 16:00 horas	Gimnasia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores, donde se trabajará todas las partes del cuerpo con distintas modalidades de ejercicio.	Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes 17:30 a 18:30 horas	"Aula de Cultura para Centros de Mayores".	Clases de alfabetización general para personas adultas que no terminaron o no accedieron a la Educación Primaria o para todas aquellas personas mayores que quieran ampliar sus conocimientos culturales.	Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Martes 23 de mayo a las 17:30 horas	El Científico Chiflado	A través de esta actividad se pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños. Pueden participar padres/madres e hijos/as en la actividad. El espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria. No es necesario inscripción.	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y jueves de 16:30 a 18:30	Clases para niños/as del Instituto Bahá'í	Inscripción en el tfno. 675.333.564	Cominidad Bahá'í	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:30	Pintura	Taller de pintura. Actividad manual. Inscripción en el tfno. 697.348.989	Asoc. De Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00	Taekwondo	Arte marcial dirigida a niños/as entre 3 y 13 años. Inscripción en el tfno. 603.506.805	Club Deportivo TKM La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00	Taller de Cestería	Taller sobre cestería canaria. Dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tfno. 659.155.336	Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Martes y viernes de 11:00 a 12:00 horas	Zumba (Mañana)	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada. Inscripciones en el tfno. 678.022.783	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes miércoles y jueves de 20:45 a 21:45	Zumba (Noche)	Actividad física y deportiva dirigida a cualquier persona. Inscripción en el 659.155.336	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00	Taller de Fofuchas y Manualidades	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tfno. 611.256.862	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 y martes y/o viernes de 9:30 a 11:30	Taller Confección Vestimenta Tradicional	Taller donde crean y perfeccionan vestimentas típicas canarias. Inscripciones en el tfno. 666.270.472	Asoc. De Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Martes y viernes de 9:00 a 10:00 horas	Entrenamiento Funcional	Taller Entrenamiento Funcional. Se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano. Para inscribirse, llamar al 608.20.69.02	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Martes y viernes de 10:30 a 11:30 horas	Pilates Mañana	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para inscribirse, llamar al 608.20.69.02	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:00 a 18:00	Pilates Tarde	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el WhatsApp 690.054.286	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:30 a 21:30	Pilates Noche	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tfno. 659.531.793	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 20:30	Bachata estilo chica	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tfno. 636.278.477	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MATÍAS II...

Miércoles de 20:30 a 21:30	Bailes Latinos	Taller de Bailes Latinos. Inscripción en el tfno. 636.278.477	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00	Wing Tsun	Taller de Wing Tsum. Arte marcial. Actividad deportiva. Inscripción en el tfno. 609.711.848	Asoc. G & R Wing Tsum	Consejo de Centro
Lunes y jueves, 18:30 a 20 h	Bujinkan Ninjutsu	Taller del arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Para inscribirse contactar en 647 428 634	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00	La Escuelita	Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tfno. 922.624.276	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 19:00 a 20:30 horas	Gimnasia acrobática y danza	Actividad grupal destinada al público infantil/juvenil en la que se pondrá en práctica el baile, la flexibilidad, el entrenamiento de fuerza y las acrobacias sin importar el nivel que se tenga. Inscripción en el tfno. 603577990 / 608206902 o en leeutf@hotmail.com	Club Deportivo Dollsquad	Consejo de Centro
Jueves 11 de 18:00 a 19:30 horas	Club de Lectura	Reunión mensual del club de lectura de la Biblioteca del Centro Ciudadano San Matías II. Actividad que fomenta el hábito de la lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión.	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Miércoles 17 a partir de las 17:00 horas	Taller de manualidad infantil. Celebrando la ciencia: dinosaurios y naves espaciales.	Taller de manualidad infantil en el que se promueve el interés infantil por la ciencia a través de la creación de figuras con materiales reciclados. Para asistir es necesario inscribirse enviando correo electrónico a biblioteca.s.matias@gmail.com , llamando al teléfono 922 62 42 76 o de manera presencial en la propia biblioteca.	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Jueves 25 de 17:00 a 20:00 horas	Celebración Día de Canarias	Acto de celebración del Día de Canarias con los colectivos del Centro Ciudadano en el que se representarán diversos aspectos tradicionales de las islas (vestimenta, comidas, habla y dichos populares)	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio -Pilates	Taller de pilates, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio- Manualidades	Taller de manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Jueves de 10:00 a 12:00 horas	Taller de Pintura	Taller de pintura dirigido para el grupo de personas mayores que deseen participar	Mayores Nuestra Ilusión	
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Talleres Varios	Taller de varias materias (manualidades, etc.) dirigidos para el entretenimiento del grupo de personas mayores que deseen participar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión	
Lunes, martes y viernes, de 17:30 a 20:30 horas	Ensayos A.F. Tajinaste	Ensayos semanales de la A.F. Tajinaste	A.F. Tajinaste	
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	Estimulación Cognitiva	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Bienestar Social de La Laguna	
Jueves de 16:00 a 17:30 horas	Cocina Saludable	Taller dentro del cual se aprenderán artes culinarias relacionadas con la cocina saludable.	Bienestar Social de La Laguna	
Lunes de 17:00 a 18:30 horas	Estimulación Cognitiva	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Bienestar Social de La Laguna	
9 de mayo, 18:30 horas	El profesor chiflado	A través de esta actividad se pretende fomentar las ciencias entre los más pequeños. Pueden participar padres/madres e hijos/as en la actividad. El espectáculo está adaptado para los distintos ciclos de infantil y primaria. No es necesario inscripción.	Participación Ciudadana de La Laguna	

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y jueves de 10:00 a 11:00 horas.	Pilates para embarazadas	Se llevarán prácticas de pilates en el embarazo para favorecer el control de la respiración, ejercicios del suelo pélvico. Beneficioso tanto durante la gestación como una rápida recuperación post parto. Inscripción previa llamando al 636 156 137.	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 10:00 s 11:00 horas.	Baile canario para 3ª Edad	Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3ª Edad. Inscripción previa llamando al 634 584 065	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 /18:00 a 20:00 horas Mañanas de 10:00 a 12:00 hs.	Talleres de Cerámica Creativa	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción en el teléfono 639 075 515 (Juan)	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas.	Taller de Bordados Palmeros	Taller de bordados palmeros. Inscripción 627 786 349 (Natalia)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	Clases de Zumba	Actividad física para aprender a bailar zumba	A.VV. El Moral	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 horas.	Clases de calados y roseta canaria	Se impartirán clases de calados y roseta canaria. Información al teléfono 695262033 (María del Carmen)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas.	Clases de Chácaras y Tambores.	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Información al teléfono 620 017 617 (Leandro)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 horas.	Clases de bailes tradicionales con Tambor	Clases de baile típico con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Información al teléfono 620017617 (Leandro)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12.00 a 13:00 h y de 18:00 a 19:00 h	Clases de Yoga para adultos	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción previa al teléfono 691 202 170 (Sheyla)	A.VV. El Moral	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas.	Clases de dibujo y pintura para adultos	Aprendizaje de técnicas para aprender a dibujar y pintar. Inscripción al teléfono 640662587 (Raúl)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes de 10:00 a 13:00 y miércoles de 17:00 h a 19:00 h	Clases de Crochet	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa al teléfono 616110375 (Clothy)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas.	Clases de Vestimenta Tradicional Canaria	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción al teléfono 666 270 472 (Carmen)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 y de 19:00 h. a 20:00 h.	Clases de Yug-do- Yoga	Clase física de estiramientos con palos de bambú y relajación. Inscripción al teléfono 640662587 (Raúl)	A.VV. El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 h. a 19:30 h.	Clases de cuerda	Guitarra, Timple, Bandurria, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelele, Tablatura medida; aplicados al folclore y canción popular de Canarias.	A.F. San Borondón	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 y de 20:00 a 21:00 h; miércoles y jueves de 9:00 a 10:00 y de 10:00 a 11:00 h.	Clases de Pilates	Disciplina deportiva basada en estiramientos y acondicionamiento físico. Inscripción previa en el teléfono 636156137 (Laura)	Laura Amador	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.	Entrenamiento Funcional (Nivel Iniciación)	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 y martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.	Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO...

Miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 horas	Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:00 h. y jueves de 18:00 a 19:00 h.	Clases de Baile Canario	Clases de Bailes Canarios. Inscripción previa en el teléfono 634 584 065	Asociación Cultural y musical Angora	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 18:00 h.	Clases de Danza	Se impartirán clases de pre-danza y danza contemporánea, clásica y africana, edades comprendidas entre 4 y 14 años. Inscripción e información llamando al teléfono 679 554 307 (Loly)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 h.	Teatro Adulto	Clases de teatro para adultos en la que se incluyen actividades como: sensibilización de los sentidos, conciencia y expresión corporal, creación de personajes, improvisaciones grupales, juego teatral... Inscripción previa en el teléfono 628 283 445 (Amalia)	Amalia Hernández	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:30	Clases de guitarra y bajo	Se impartirán clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa en el teléfono 669 885 277 (Frank)	Parranda Ixemad	Consejo de Centro
Martes y jueves de 9:00 h. a 14:00 h.	Formación y búsqueda de empleo	Formación, asesoramiento y busca de empleo para desempleados	Fundación Don Bosco Salesianos Social	
Lunes y viernes de 10:30 a 11:30 h	Talleres de memoria	Talleres para la estimulación de la memoria con práctica de actividades y ejercicios para ejercitar la mente. Para más información, preguntar por Raúl: 640 662 587	A.VV. El Moral	Consejo de centro
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	Bailes modernos infantiles	Clases de bailes modernos infantiles para edades comprendidas entre los 6 y 14 años. Inscripción previa al teléfono 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes de 18:00 a 19:00 / Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00h.	Zumba	Clases de zumba en horario de tarde y de mañana para adultos. Inscripción en el teléfono 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes de 19:00 a 20:00 h.	Bailes latinos	Clases de bailes latinos como salsa, bachata, cumbia. Inscripción al teléfono 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes 5 de mayo a las 16:00 horas	Científico Chiflado	El espectáculo "El Científico Chiflado" tiene por objeto despertar la curiosidad y la imaginación de los niños a través de la creación de experiencias divertidas con una fuerte base educacional, en las cuáles, jugando. Comprenderán la importancia de las ciencias y su efecto real en el mundo que nos rodea	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de centro
viernes 12 de mayo a las 17:30 horas	Taller Factura de la luz	Se llevará a cabo un taller práctico para interpretar el recibo de la luz y se darán diversas alternativas para ahorrar en los recibos y en la energía del hogar.	ASMAER	Consejo de Centro
Del 17 al 25 de mayo	Semana Cultural	Se llevará a cabo durante toda la semana, diferentes actividades, concurso de postres, actos musicales y exposiciones de artesanía.	Consejo de Centro	Grupos musicales, asociaciones y usuarios/as

CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

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

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

Continuación CC SAN ROQUE...

Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio -Calados	Se imparten clases de iniciación al calado canario, el cual es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía canaria, y en estos talleres irás conociendo y aprendiendo poco a poco. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna
------------------------------	--------------------------------	---	--------------------------------------

CENTRO CIUDADANO TEJINA

Teléfono: 922 54 68 42 / Correo electrónico: cctejina@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Dibujo y Pintura	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en ARTECREADORES@gmail.com o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp).	Asociación ARTECREADORES	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 8:30 a 9:30 horas. Martes y jueves de 18:30 a 19:30 horas. Viernes de 17:30 a 18:30 horas.	Yoga	Taller de dos modalidades de yoga: Uno para personas mayores y otra para público en general. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en emma.vollan@gmail.com o llamando al tlf. +4790824985.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:00 horas.	Silbo Canario	Talleres prácticos de silbo canario. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Cultural y de Investigación de Lenguajes Silbados "Yo Silbo"	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:30 a 21:30 horas.	Zumba con Rebeca	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes y jueves de 9:00 a 10:00 horas.	Zumba con Isabel	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 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
Martes y jueves de 8:30 a 11:00 horas.	Pilates	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas.	Baile infantil	Clases de baile para menores de distintas edades	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Ocio de Iniciación a la Informática	Taller de Ocio de Iniciación a la Informática	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes en horario del Centro	Clases de la Academia del Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Se impartirán clases a través de la Academia del Patronato de Música de las siguientes materias: <i>Música y movimiento / Solfeo / Piano / Trompa / Trompeta / Trombón / Bombardino / Clarinete / Flauta / Percusión / Saxo / Tuba.</i> Información e inscripción en el Centro Ciudadano los lunes y miércoles de 16:00 a 20:30 horas y en el número de teléfono: 630 741 1 22	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro

Continuación CC VALLE DE GUERRA...

Lunes, martes y jueves de 18:00 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 922 15 03 12 o en el enlace https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
De lunes a jueves de 16:00 a 20:00 horas.	Clases de Graduado en ESO	Se darán clases para la obtención del graduado en ESO, dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12 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 de 6 a 14 años. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al 622698176.	Asociación ARTECREADORES	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:00 horas.	Estimulación Cognitiva para Mayores	Actividad dirigida a las personas mayores del Municipio.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:00 horas.	Tutorías de Radio ECCA	Atención y matrículas de Radio ECCA	Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas	Baile con Coreografía	Se realizará un taller de Baile con coreografía. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al 615 05 64 41	Asociación Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
1º Grupo: Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas 2º Grupo: Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 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 615 05 64 41	Asociación Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:15 a 21:15 horas.	Cardio Fun	Se realizará un taller de Cardio Fun. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 610 863 850	Asociación Idefe	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 horas.	Taller de Ocio de Memoria	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a cvalleguerra@gmail.com .	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.	Taller de Ocio Acondicionamiento Físico	Taller de Acondicionamiento Físico, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales. Para apuntarte en la lista de reserva puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a cvalleguerra@gmail.com .	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio Cocina	Taller de Cocina, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales. Para apuntarte en la lista de reserva puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a cvalleguerra@gmail.com .	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio Patchwork	Taller de Patchwork, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales. Para apuntarte en la lista de reserva puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a cvalleguerra@gmail.com .	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio Vestimenta	Taller de Vestimenta Tradicional, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales. Para apuntarte en la lista de reserva puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a cvalleguerra@gmail.com .	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 5 de mayo a las 18:00 horas.	Celebración Día de las Madres	Se realizará un festival con diferentes actuaciones con motivo del Día de Las Madres	Asociación Músico Cultural Minfaya	Consejo de Centro
Jueves 18 de mayo de 17:00 a 19:00 horas.	Taller "La salud sexual de las mujeres"	Se impartirá este taller con motivo del Día Internacional de Acción de la Salud de Las Mujeres (28 de mayo)	Área Social MUVISA	

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00	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.	A.VV. Valle Jiménez	
Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 horas	Guitarra	Clases para aprender a tocar la guitarra.	A.VV. Valle Jiménez	
Martes a sábado 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 18:00 a 20:00	Ensayo de grupo de música	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio-Relajación	Proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo, para así poder conectar con uno mismo/a y poder salir del ajetreo del día a día. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio- Memoria Sana	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	
jueves de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio-Yoga	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	

CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 18:15 a 20:15 horas	Taller de ocio- Vestimenta Tradicional	Taller de vestimenta tradicional, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 18:15 a 20:15 horas	Taller de ocio- Pintura	Taller de pintura, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio -Relajación	Taller de Relajación, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 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

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

Teléfono: 922 66 33 20 / Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 15:00 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 17:00 a 18:00 h	Yoga	Relajación, estiramientos y conexión con si mismo. Más información, Gloria – 682442980	A.VV. IPALAN	Consejo de Centro

Continuación CC VISTAMAR...

Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	Yoga para Mayores	Clases de meditación, estiramientos y relajación, adaptado a todos/as. Para más información, Raúl – 640 662 587	A.VV. IPALAN	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	Guitarra y Púa	Clases de guitarra para personas que sepan algo de solfeo, se perfeccionará la técnica, clases personalizadas. Para más información Elías – 680 674 238	A.VV. IPALAN	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 horas	Bailes Latinos	Son clases de bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien Para más información Jose – 619 086 974	A.VV. IPALAN	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	Dibujo y Pintura	Dibujo y pintura, el grupo es mayoritariamente de menores de edad, lo pasarán bien mientras aprender a imaginar y dibujar. Para más información Raúl – 640 662 587	A.VV. IPALAN	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	Metafísica	Clases gratuitas de Metafísica, se hará un estudio de todo aquello que queda más allá de los sentidos físicos, aplicación de la enseñanza de Conny Méndez, estudio de las Leyes Universales. Para más información contactar con Maite – 656 777 626	A.VV. IPALAN	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:30 horas	Manualidades	Taller de Manualidades donde harán diferentes tipos de manualidades tanto en cerámicas, como en telas y demás estilos. Para más información 922 66 33 20	Talleres de Ocio de Larga Duración	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	Pintura Mayores	Clases de Pintura para Mayores donde la monitora ayuda a saber dibujar, para personas que nunca hayan dibujado o les guste pasar tiempo con el dibujo. Para más información 922 66 33 20	Bienestar Social de La Laguna	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna
Viernes de 16:30 a 18:00 horas	Actividad Física	Clases de acondicionamiento o actividad física para mayores, además lo pasarán en grande. Para más información 922 66 33 20	Bienestar Social de La Laguna	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	Danzoterapia	Se trabaja la coordinación, la musicalidad, el movimiento, el ritmo a través de ejercicios de calentamiento antes de comenzar y al finalizar se estira. Para más información Lali – 617 923 423	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves alternos hasta julio de 16:30 a 18:30	Taller de Mayores Conectados	Taller gratuito para que nuestros mayores puedan compartir experiencias, crear grupos de ayuda mutua y reducir así los sentimientos de soledad que son detectados desde la entrevista inicial y con los que se empieza a intervenir desde el inicio del proyecto. Comienzo desde abril hasta julio. Para más información 922 66 33 20	ONG Balance Word	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 18:30 horas	Taller de Cognitividad	Taller gratuito dirigido a nuestros mayores donde se ayudará con el mantenimiento y desarrollo de las competencias individuales de cada participante. Comienza el 20 de abril y finaliza en julio. Para más información 922 66 33 20	A.VV. IPALAN	Consejo de Centro

ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS

Abre los días que hay actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio Yoga	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Participación Ciudadana de La Laguna	