

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



## CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 3 al 17 de marzo, horario del centro	<b>Exposición Metaverso</b>	La exposición trata de las emociones de los colores que nos llevan a otra dimensión, consiguiendo un punto de vista distinto a lo que vemos, yendo a otro lugar en nuestros pensamientos	Samuel Jesús Cabello Gutiérrez	
Sábado 29 de marzo, de 10:00 a 22:00 h	<b>Panchanga Scalextric</b>	Competición de Scalextric para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes. Verificación y carrera de Scalextric	Club Deportivo Slotlagun Scalextric	Consejo de Centro
Martes y jueves, de 10:00 a 13:00 h	<b>Atención y matrícula de Radio Ecça</b>	Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Recordar que Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial. 677.911.060 / 922.10.09.80	Radio Ecça	
Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h. Lunes de 11:00 a 13:00 h.	<b>Clases de Dibujo y Pintura</b>	La Asociación Artecreadores oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles para adultos. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176. No se responde a WhatsApp.	Asociación Cultural Artecreadores	
Martes y miércoles, de 17:00 a 20:00 h	<b>Tutorías de Radio Ecça</b>	Se presta por parte del profesorado asesoramiento a los alumnos y alumnas, en relación con las materias impartidas por ellos, 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 Ecça	
Lunes, de 19:00 a 20:00 h	<b>Metafísica</b>	Son encuentros en los que se habla sobre la metafísica es una rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad. Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Grupo Metafísica	
De lunes a viernes, de 8:00 a 16:00 h	<b>Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa</b>	Se atiende al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69	Asociación Creativa	
Miércoles de 17:30 a 18.30 h.	<b>Quan Cheng</b>	Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Asociación Quan Cheng para la Salud en Canarias	
Solicitar cita previa	<b>Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...</b>	La Asociación Aspercan da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación. Para más información: 678 801 807	Aspercan	
Miércoles, de 10:00 a 13:00 h	<b>Taller de retoque fotográfico</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de retoque fotográfico,	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Miércoles, de 16:00 a 17:30 h	<b>Grupo de lectura</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad del grupo de lectura, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Viernes, de 15:30 a 18:30 h	<b>Pintura al óleo para mayores</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de pintura al óleo, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	<b>Bordado Español</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de bordados, en la que desarrollan diferentes técnicas de bordado. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de costura</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Viernes, de 16:00 a 17:00 h	<b>Gimnasia</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de gimnasia para mayores. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Jueves de 16:00 a 17:30 h.	<b>Pintura al óleo para mayores</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de pintura. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social
Jueves de 17:45 a 19:15 h,	<b>Cocina saludable</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de cocina. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social
Miércoles de 18:00 a 19:30 h.	<b>Yoga</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de yoga	Área de Bienestar Social
Viernes de 16:00 a 17:00 h, de 17:00 a 18:00 h y 18:00 a 19:00 h	<b>Fotografía</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de fotografía.	Área de Bienestar Social
Jueves de 16:00 a 17:30 h,	<b>Estimulación Cognitiva</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de estimulación para la memoria.	Área de Bienestar Social
Martes de 11:00 a 12:00 h. Miércoles y viernes de 10:30 a 11:30 h.	<b>Gimnasia coreográfica</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de gimnasia	Área de Bienestar Social
Lunes y miércoles, de 17:30 a 19:00 h	<b>Acondicionamiento Físico</b>	A través del OAD se imparten clases de Acondicionamiento Físico, para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes
Lunes y miércoles, de 9:00 a 10:30 h	<b>Yoga</b>	A través del OAD se imparten clases de Yoga, para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes
Martes de 17.00 a 20.00 h	<b>Danzas latinoamericanas (tango, folklore argentino, folklore de Chile...</b>	A través de Danzarte se realizan las inscripciones 654,930,134	Asoc. Danzarte en Canarias
Jueves de 18.15 a 20.45 h	<b>Taller de guitarra, canto y timple</b>	A través de Danzarte se realizan las inscripciones 693.757.676	Asoc. Danzarte en Canarias

**CENTRO CIUDADANO GRACIA**

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 11 de marzo a las 18:00 horas <b>PENDIENTE CONFIRMAR</b>	<b>Cuentos Teatralizados</b>	Talleres donde se escenifica diversidad de cuentos. Es un taller de teatro con expresión corporal.	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Viernes 14 de marzo a las 18:00 horas <b>CANCELADO</b>	<b>Festival de Carnaval</b>	Actuación de grupos musicales, Asociación de Mayores Universo de Gracia. Al terminar se realizara un brindis participativo.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Martes 25 de marzo a las 19:30 horas	<b>Festival Folklore, Concurso de postres Andares Isleños</b>	Actuación Agrupación Musical Caña Dulce y A.C. Andares Isleños. Concurso de postres. Entrada libre hasta completar aforo	A.C. Andares Isleños	Consejo de Centro
Viernes 28 de marzo a las 18:00 horas	<b>"Cantar, Contar" Habemus Teatro</b>	Espectáculo de animación, donde tres personajes muy variopintos han sido invitados a celebrar su espectáculo por separados. Al encontrarse allí, tendrán que ponerse de acuerdo para entre cuentos, canciones y bailes poder celebrar tal festividad. Un espectáculo donde la diversión está asegurada y que todo el público presente será participe de él.	Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Taller de Narrativa Oral</b>	Taller de Narrativa Oral para desarrojar creatividad, poner en valor sus vidas, conocimientos y tradiciones. Aportandoles recursos para que cuenten historias de forma creativa y artística. Información e inscripción: 616526764	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
2º y 4º viernes de cada mes de 19:15 a 21:15 horas	<b>Taller de Figuras de lana</b>	Taller de Figuras de Lana Cardada. Inscripción teléfono 627863599	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 horas	<b>Radio ECCA</b>	A través de Bienestar Social formación Básica para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Viernes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Pintura</b>	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Pintura para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Jueves de 11:30 a 13:30 horas	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Teléfono: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 horas.	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto:Arodi. Teléfono: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:30 horas	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 16:45 a 19:30 horas	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Teléfono: 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 horas	<b>Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto Patricia 616351837	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes y martes de 16:30 a 18:30 horas	<b>Taller de Rosetas</b>	Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen. Teléfono: 627085523	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Infantil)	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	<b>Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)</b>	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: Carlos. Teléfono: 629415800	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Miércoles de 18:00 a 19:00 horas. Periodo de septiembre 2024 hasta julio 2025	<b>Taller de Estimulación Cognitiva para Mayores.</b>	Estimulación educativa para optimizar las distintas capacidades y funciones cognitivas. Inscripción 698956041	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	<b>Clases de Wing Tsun</b>	Con el Wing Tsun, aprenderás a reconocer situaciones peligrosas y a evitarlas. Se trata de un tipo de defensa personal integral en el que la fuerza física desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada. Inscripción previa. Contacto: Antonio Teléfono: 609.711.848	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 21:00 y sábados de 10:00 a 13:00 horas	<b>Juegos de Tablero y Rol</b>	Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de un persona. Inscripción previa. eduardo.cabrera247@gmail.com / elsamaria.mendoza@gmail.com	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	<b>Metafísica Básica</b>	La Metafísica es una rama de la filosofía que estudia el pensamiento filosófico. Inscripción previa. Contacto: Vanesa. Teléfono: 627863599	Grupo Metafísica	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 21:00 horas. Periodo de septiembre 2024 - junio 2025.	<b>Curso de educación emocional para jóvenes de 18 a 21 años.</b>	Proyecto social basado en una propuesta pedagógica centrada en la educación emocional de valores, liderazgo y financiera. Más información laakademiatenerife@gmail.com	La Akademia Tenerife	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 horas	<b>Clases de Informática</b>	Se trata de taller donde se trabajará con el ordenador, teléfono móvil y otros recursos electrónicos. Inscripción previa. Inscripción previa. Teléfono 647 888 620	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Jueves de 09:00 a 13:00 horas y viernes de 19:30 a 21:30 horas.	<b>Clases de Piano</b>	Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 16:00 a 17:30 horas.	<b>Yoga</b>	Se imparten clases de Yoga a través del Organismo Autónomo de Deportes, para más información: <a href="https://deportelagunero.com">https://deportelagunero.com</a>	Organismo Autónomo de Deportes	
Lunes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Teatro</b>	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Teatro para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Martes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Memoria</b>	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Memoria para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia

## CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 6 de marzo de 17.00 a 18.30 horas	<b>Taller de Risoterapia</b>	Desde el programa Infacam del centro de la familia, desarrollan e imparten talleres preventivos. Gratuito. Previa inscripción 922 26 66 69	Centro de la Familia	Consejo de Centro
Lunes 10 de marzo de 16.30 a 18.00 horas	<b>Taller "Conoce el Reiki"</b>	Semana de la Mujer . Encuentro con la terapeuta en Reiki Candelaria Casañas López, nos dará una pequeña introducción para conocer el Reiki y al finalizar hará una demostración con varios voluntarios/as. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV.El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes 11 de 17.30 a 19.00 horas	<b>Taller de Baile Latino</b>	Semana de la Mujer . Clase abierta de baile latino, para practicar los pasos esenciales de los ritmos latinos, bachata, cumbia, merengue. Previa inscripción en el centro.	A.VV.El Monte de San Diego	Consejo de Centro
del 17 al 31 de marzo horario del centro	<b>Exposición Carnaval</b>	Se expondrán varios tarjes de Carnaval de Comparsa y Murga y programas del Carnaval Chicharrero.	A.VV.El Monte de San Diego	Amigos y Romeros de San Benito
Miércoles 19 de Marzo de 18.30 a 19.30 horas	<b>Charla</b>	Sexualidad y trato placentero en las mujeres adultas. Se llevará a cabo una charla a través del sexólogo José Francisco Mesa. Entrada libre hasta completar aforo.	A.M. La Vega Lagunera	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Del 24 al 28 de 19.00 a 20.30 horas	<b>Talleres de Adornos</b>	Fiestas de San Benito y San Diego Se llevarán a cabo talleres de recuperación y arreglo de adornos para las fiestas de San Benito y San Diego.	Amigos y Romeros de San Benito	Consejo de Centro
Los Viernes 21 y 28 de Marzo de 10.00 a 11.30 horas 4, 11 y 25 de Abril de 10.00 a 11.30 horas	<b>Actividades para Mayores de 65 años</b>	Guateque para la Soledad no deseada Objetivo de estos talleres :1. Afrontar la soledad no deseada mediante procesos artísticos centrados en el cuerpo y el movimiento.2. Sensibilizar sobre la problemática y el empoderamiento de la salud propia.3. Promover soluciones innovadoras y mejorar el bienestar de adolescentes y mayores.4. Apostar por el arte como motor de transformación social.Previa inscripción en el centro.	Consejo de Centro	Fundación Caja Canarias
Los lunes de marzo de 16.30 a 18.00 horas	<b>Actividades para mayores de 60 años</b>	Programa Eco . Programa destinados a personas mayores de 60 años, mantenimiento físico, estimulación cognitiva, creatividad y ocio y tiempo libre. Previa inscripción en el centro 922 266 669	Consejo Centro	Asoc. Domitila Hernández
Lunes de 17.00 a 18.30 horas	<b>Clases de Baile canario</b>	Se darán clases para el aprendizaje de los pasos de nuestro folklore canario, a cargo de Andrés A.B. de la Asociación Cultural Tajinaste. Actividad dirigida a principiantes. Para más información, acudir en el horario de la actividad.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes de 17.00 a 18.00 horas	<b>Clases de Timple I</b>	Se imparten clases de iniciación al timple para el aprendizaje de este instrumento tradicional. Previa inscripción en el centro 922 26 66 69	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
Lunes de 18.00 a 19.00 horas	<b>Clases de Timple II</b>	Se imparten las clases de timple para el aprendizaje de este instrumento tradicioanl canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 horas	<b>Clases de Yoga Mayores</b>	Se imparten clases de Yoga para mayores. Previa inscripción a través de la asociación y para más información en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 19.30 a 20.30 horas	<b>Clases de Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración.Inscripción previa llamando al centro 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.30 a 19.00 horas	<b>Clases de Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad con el profesor.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 20.00 a 20.45 horas	<b>Clases de Pilates</b>	Se imparten clases de Pilates suelo, para adultos, previa inscripción a través de la asociación o profesora.Información en el centro. 922 266 669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 horas	<b>Clases de Chikung</b>	Se imparten clases de Chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración.Es un sistema de desarrollo personal.Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes o Jueves de 17.00 a 19.00 horas	<b>Clases de Barro</b>	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción a través de la asociación o en el centro 922 266 669.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 horas	<b>Clases de Informática (iniciación)</b>	Clases de iniciación a la informática para personas que quieran aprender como manejarse con las nuevas tecnologías, correos, whatsapp, páginas web, Apps, etc. Previa inscripción en el centro o através del profesor Jonathan 647 888 620.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 19.00 a 20.00 horas	<b>Clases de Sevillanas</b>	Se dan clases de sevillanas a cargo de la profesora Isabel Fernández. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 17.30 a 19.00 horas	<b>Clases de Informática</b>	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades . Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669 o con el profesor Jonathan 647 888 620	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 17.45 a 19.00 horas	<b>Clases de Canto</b>	Clases de canto, técnicas vocales, entonación de la voz a cargo de la profesora Virginia Guantamamera. Previa inscripción 636 743 712	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Jueves de 19.00 a 20.00 horas	<b>Clases de Yug Do</b>	Se imparten clases de Yug do, con estas clases de busca esencialmente la salud y el desarrollo de la Conciencia. Previa inscripción a través del maestro Eusebio Pareja 607404858 o viniendo el día de la actividad.	Club Amigos del Dragón	Consejo de Centro
Jueves de 19.00 a 20.30h	<b>Curso Escritura Creativa "Contarlo todo"</b>	Curso de escritura creativa que se impartirá de octubre a junio donde se darán herramientas a los asistentes para poder escribir sus propios relatos . Previa inscripción con el profesor Mariano Re 626 012 063	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles de 16.30 a 19.00 horas	<b>Teatro del Buen Trato</b>	Actividad dirigida a las mujeres, con teatro, relatos y sobre todo de buenos tratos. Previa inscripción en el centro.	Concejalía de Bienestar Social a través del Área de la Mujer del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16.30 a 17.30 horas	<b>Clases de Zumba</b>	Actividad física adaptada para mayores de 55 años, coreografías de bailes y ejercicios físicos. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 16.30 a 17.30 horas	<b>Clases de Estimulación Musical</b>	Actividad dirigida a mayores de 65 años donde trabajarán la parte cognitiva a través de la música, Previa inscripción en el centro 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16.30 a 18:30horas	<b>Raíces Digitales</b>	Se imparten clases de digitalización para los mayores de 55 años, manejo del ordenador, tablet, móvil, adquirir conocimientos en el campo de las nuevas tecnologías. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 11.00 a 12.30 horas	<b>Memoria</b>	Se imparten clases para mayores de 55 años reforzando con las manulaidades las capacidades cognitivas y la memoria. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 10.30 a 11.30 horas	<b>Taller de Flores de Papel</b>	Se llevara a cabo un taller de flores de papel, promovido por la asociación de mayores La Vega Lagunera a cargo de D. Candelaria Hernández Glz. Previa inscripción a través de la asociación.	A.M. La Vega Lagunera	Consejo de Centro
Viernes de 11.45 a 13.15 horas	<b>Taller de Lectura</b>	Se Imparte un taller de lectura, a cargo de Concepción Gonzáles Rodríguez, donde los participantes podrán leer o escuchar y al finalizar la lectura, hablar sobre lo que han escuchado. Previa inscripción a través de la asociación.	A.M. La Vega Lagunera	Consejo de Centro
Los primeros miércoles de cada mes de 16.30 a 18.30 horas	<b>Grupo de apoyo gratuito a la lactancia materna</b>	Raquel Melián Armas (matrona y asesora de lactancia) y Jennifer Rodríguez (enfermera y asesora de lactancia), darán apoyo gratuito de lactancia materna a través de la Comisión de Lactancia Materna de la Gerencia de Atención Primaria de Tenerife y el Servicio Canario de Salud. Más información e inscripciones en los teléfonos Raquel 687 614 185 y Jennifer 645 394 941.	Comisión de Lactancia Materna de la GAPTF	Consejo de Centro
Los primeros lunes de mes de 16.30 a 18.00 horas	<b>Lectura de un libro</b>	El grupo de lectura se reúne una vez al mes para compartir ideas y reflexiones de la lectura del libro que previamente han elegido entre todos, cultivando un ambiente de respeto, tolerancia y participación. Interesados/as llamar al centro 922 266 669	Grupo de Lectura	Consejo de Centro
Martes y Viernes de 21.00 a 22.30 horas	<b>Ensayo</b>	Ensayo vocal. Cualquier persona interesada en formar parte del coro, puede contactar acudiendo directamente al centro en el horario del ensayo.	Coro Star d Choir	Consejo de Centro
Lunes de 17.30 a 21.00 horas	<b>Curso de Silbo Gomero</b>	Se imparte un curso a través de la Asoc. Silbo Gomero con el profesor Juan Pedro en dos grupos, previa inscripción, gratuito. Dos Grupos iniciación y avanzado	Asociación Silbo Gomero	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
---------	-----------	-------------	----------	----------

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Jueves 6, 13 y 20 de marzo a las 17:15 horas. Jueves 27 de marzo a las 18:30 horas.	<b>Taller de Escritura.</b>	En este taller se exploran distintas estrategias para dar rienda suelta a la imaginación y la creatividad a través de la palabra escrita. Taller dirigido a todo tipo de públicos (a partir de 15 años). Para asistir inscribirse en la biblioteca del centro o enviando un email a: biblioteca.s.matias@gmail.com	Servicio de Biblioteca.	Consejo de Centro.
Lunes 10 de marzo a las 18:00 horas.	<b>Taller de Teatro.</b>	"Con ritmo y pausa". Teatro, movimiento y juego. Se llevará a cabo un taller de teatro con motivo de la "Semana de la Mujer", para todas aquellas mujeres que quieran participar.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Miércoles 19 de marzo a las 18:15 horas.	<b>San Matías es cultura: encuentro literario.</b>	Continúa el ciclo San Matías es cultura en la Biblioteca del Centro Ciudadano San Matías II. Con la presencia de autores canarios que vienen a acercarnos sus obras y a charlas con los vecinos y vecinas del barrio.	Servicio de Biblioteca.	Consejo de Centro.
Jueves 27 de marzo a las 17:15 horas.	<b>Club de Lectura.</b>	Club de lectura organizado por La Escuelita y la Asociación de Mujeres Libergara. Más información en el tlf. 922 62 42 76 o en el correo: bibliotecasmatias@gmail.com	Servicio de Biblioteca.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:45 horas.	<b>La Escuelita.</b>	Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tlf. 922 62 42 76 o en el correo: bibliotecasmatias@gmail.com	Servicio de Biblioteca.	Consejo de Centro.
De lunes a jueves de 15:00 a 19:00 horas.	<b>Servicio de Día (Cibercaixa)</b>	Este programa gratuito del Excmo. Ayuntamiento pretende apoyar a las familias en la educación, alimentación y la atención de los menores. Se trata de un servicio de conciliación familiar, en el que se trabajarán tanto el apoyo escolar como la parte de ocio y tiempo libre de los menores. Para más información, al tlf: 677 46 85 24.	Área de Bienestar Social y Calidad de Vida.	Consejo de Centro.
Martes de 9:30 a 11:30 y jueves de 18:30 a 20:30 horas.	<b>Taller de Confección Vestimenta Tradicional.</b>	Taller de creación y perfeccionamiento de vestimentas típicas canarias. Inscripción en el tlf. 666 270 472.	Asociación de Mujeres Libergara.	Consejo de Centro.
Martes de 10:00 a 12:00 horas.	<b>Taller de Cestería.</b>	Taller sobre cestería canaria dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 659 155 336.	Asociación de Mujeres Libergara.	Consejo de Centro.
Lunes de 18:30 a 20:30 horas.	<b>Taller de Dibujo y Pintura.</b>	Taller de dibujo y pintura. Inscripción en el tlf. 697 348 989.	Asociación de Mujeres Libergara.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15 horas.	<b>Pilates (Tarde)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el whatsapp 690 054 286.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y jueves de 20:30 a 21:30 horas.	<b>Pilates (Noche)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tlf. 659 531 793.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Miércoles de 19:30 a 20:30 horas.	<b>Bachata estilo Chicas.</b>	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tlf. 636 278 477.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes de 19:00 a 20:00; miércoles y jueves 18:30 a 20:00 horas.	<b>Defensa Personal Krav Maga y MMA.</b>	Taller de Defensa Personal Krav Maga. Combate mano a mano que enseña a defender y a contratacar al mismo tiempo. Actividad deportiva. Inscripción o más información en el tlf. 619 32 32 80	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y jueves de 18:30 a 20:00 horas.	<b>Bujinkan Ninjutsu.</b>	Taller de arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Inscripción o más información en el tlf. 647 428 634.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Jueves de 18:30 a 19:30 horas.	<b>Cardio Dance.</b>	Actividad deportiva que combina el baile con el cardio. Inscripción e información en el teléfono 622 285 443.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Taller de Fofuchas y Manualidades.</b>	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 611 256 862.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miercoles de 17:30 a 18:30 horas	<b>Entrenamiento Dual.</b>	Entreno Dual (Funcional y Zumba Fit) Funcional: Ejercicios de fuerza con material deportivo variado y Zumba Fit: Cardio de alto rendimiento (con y sin pesas). Inscripción e información en el tlf 622 821 568.	Asoc. Cultural y Musical Angora.	Consejo de Centro.

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Martes y viernes de 10:30 a 11:30 horas.	<b>Entrenamiento Funcional.</b>	Ejercicios de fuerza, cardio y estiramientos con material deportivo variado. Inscripción e información en el tlf 622 821 568.	Asoc. Cultural y Musical Angora.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas.	<b>Wing Tsun</b>	Taller de Wing Tsum, arte marcial de origen chino. Actividad deportiva. Inscripción en el tlf. 609 711 848.	Asociación Deportiva G & R Wing Chun.	Consejo de Centro.
Lunes de 17:00 a 19:00 horas.	<b>Taller de Canto e Interpretación.</b>	Taller de canto impartidas por la cantante Virginia Guantanamera. Inscripción en el mismo centro los lunes de 17:00 a 19:00 horas.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro.

## CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes desde el lunes 24 al lunes 31 de marzo de 2025, de 09:00 a 14:00 horas.	<b>Curso "Bartender Evolution".</b>	Se impartirá un curso de formación para el empleo de "Bartender". Para mayor información e inscripción contacte directamente con Desarrollo Local de La Laguna Tfno.: 922 60 11 79.	Desarrollo Local de La Laguna	Consejo de Centro.
Martes y jueves de 18:00 a 21:00 horas. (Durante todo el año).	<b>Taekwondo Infantil.</b>	Entrenamientos y participación en competiciones de Taekwondo Infantil. Para más información e inscripción acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo en horario de la actividad o llame al teléfono 662 57 29 38 (Rayco)	Asociación Cultural y Deportiva INNAE.	Consejo de Centro.
Martes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas (Durante todo el año).	<b>Taller de Estimulación Cognitiva para personas Mayores.</b>	Taller de Estimulación Cognitiva dirigido a los socios y socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se entrenará la memoria, a través de diversos ejercicios, con el fin de evitar un deterioro cognitivo precoz. Las personas mayores interesadas en asistir deben ser socios/as de la Asociación, para lo que pueden contactar directamente con la Presidenta al número de teléfono: 686 64 06 92 (Conchi)	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Martes de 09:00 a 12:00 horas (Durante todo el año)	<b>Taller "Teatro de Buen Trato".</b>	Se imparte un Taller dirigido a mujeres asociadas a la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que a través de la expresión corporal se trabajan aspectos emocionales tales como: la seguridad, el miedo a hablar en público, la autoestima, etc. fomentando, además, la sororidad y socialización entre mujeres mayores.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Jueves de 17:45 a 19:15 horas. (De enero a junio de 2025).	<b>Taller de Manualidades para Personas Mayores.</b>	Taller de Manualidades dirigido a personas mayores, socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se llevarán a cabo trabajos manuales haciendo uso de diferentes técnicas y materiales. Para mayor información e inscripción contacte directamente con Conchi, Presidenta de la Asociación llamando al Tfno.: 686 64 06 92. Plazas limitadas.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Viernes de 16:00 a 17:00 horas. (De enero a junio de 2025).	<b>Gimnasia Coreográfica para Personas Mayores.</b>	Se imparten clases de gimnasia suave a ritmo de la música. Esta actividad está dirigida a personas mayores socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco. Para mayor información e inscripción contacte directamente con, Conchi; la Presidenta de la Asociación, llamando al teléfono 686 64 06 92. Plazas limitadas.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Martes de 18:00 a 19:30 horas. (De enero a junio de 2025).	<b>Cocina Saludable para Personas Mayores.</b>	Taller de Cocina Saludable dirigido a personas mayores, socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se elaborarán diferentes menús para la preparación de platos originales de gastronomía saludables. Para mayor información e inscripción contacte directamente con, Conchi; la Presidenta de la Asociación, llamando al teléfono 686 64 06 92. Plazas limitadas.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.



# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Jueves de 11:00 a 12:30 horas.	<b>Taller de Crecimiento Personal.</b>	Se impartirá un Taller de Crecimiento Personal para Personas Mayores. Para mayor información e inscripción contacte directamente con Conchi, Presidenta de la Asociación Mayores San Jerónimo de Taco, llamando al teléono 686 64 06 92. Plazas limitadas.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Miércoles de 18:30 a 20:00 (Curso escolar 2024-2025)	<b>Tutorizaciones de la ESO.</b>	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria. Si está interesado o interesada en cursar la ESO a través de Radio ECCA, puede asistir de manera presencial al Centro Ciudadano San Jerónimo, los martes un poco antes de las 18:30 y preguntar por la Tutora; Miriam.	Radio ECCA.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna y Consejo de Centro.
Lunes de 17:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).	<b>Confección y Tuning de Vestuario.</b>	Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir. Para mayor información e inscripción contacte directamente con la tallerista, al teléfono 696 530 275 (Pilar)	Asociación Manos Maestras.	Consejo de Centro.
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 horas. (Durante todo el año).	<b>Tai-chi.</b>	Se imparten clases de Tai-chi para personas mayores de edad dos días en semana. Para mayor información e inscripción contacte directamente con el monitor al teléfono 620 47 47 80 (Mario)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 (Durante todo el año).	<b>Entrenamiento Funcional.</b>	Clase deportiva impartida dos días en semana, con una hora de duración en cada sesión. Se trabaja tanto cardio, como tonificación y flexibilidad. Está dirigida a personas mayores de edad. Para mayor información e inscripción contacte directamente con la monitora deportiva al teléfono 661 24 64 00 (Macarena)	Asociación Angora.	Consejo de Centro.
Jueves de 16:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).	<b>Clases de Guitarra.</b>	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra o el timple. Para mayor información e inscripción contacte con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)	Asociación Cultural Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro.
Días sueltos previa solicitud (Durante todo el año).	<b>Proyecto de la A a la Z.</b>	Se prestará atención individualizada a aquellas personas que necesitan acompañamiento para llevar a cabo gestiones con Administraciones Públicas y/o Privadas, además de asesoramiento, derivación y seguimiento por parte de Trabajadoras Sociales. La atención se llevará a cabo con Cita Previa contactando al e-mail: contigo2022.info@gmail.com.	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro y Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.
Jueves de 17:00 a 18:00 horas (Hasta julio de 2025)	<b>Metafísica.</b>	Se trata de una actividad totalmente gratuita y abierta a todas las personas, mayores de edad, que quieran asistir. Se imparte una hora en semana, empezando con una corta meditación y abordando todos y cada uno de los temas de la programación con el fin de dar a conocer y/o llevar a cabo una ampliación de conceptos que se desarrollan en metafísica. Para mayor información o inscripción envíe un WhatsApp al número 639 22 72 18 (Sandra) Meditación inicial ¿Qué es la Metafísica? Ley de Mentalismo Las 7 Leyes Universales La Llama Violeta y su uso.	Aaociación Canaria de Metafísica.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 y martes y jueves de 10:15 a 11:15 horas. (Durante todo el año).	<b>Pilates.</b>	Se imparten clases de Pilates dos días en semana. Cada sesión tiene una duración de una hora. Para mayor información e inscripción llame al tfn.: 670 78 85 45 (Sabina)	Asociación Canaria Sabice.	Consejo de Centro.

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas (Durante todo el año).	<b>Clases de Baile Urbano y K-Pop para el Público Infantil Proyecto K-House Dance Academy.</b>	La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para mayor información e inscripción dirijase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 352. Formación de Baile Juvenil Urbano y K-Pop Preparación para competiciones de Baile Juvenil	Asociación Juvenil K-House.	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:30 a 20:30 horas (Durante todo el año).	<b>Clases de Baile Urbano y K-Pop para Personas Adultas. Proyecto K-House Dance Academy.</b>	La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile denominado "K-House Dance Academy", esta vez enfocado al público adulto, atendiendo a la demanda de las madres del alumnado infantil. Imparte clases de Baile Urbano y K-Pop a personas adultas, mayores de 18 años. Para mayor información e inscripción dirijase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 352.	Asociación Juvenil K-House.	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 16:00 a 18:30 horas. (De enero a junio de 2025)	<b>Clases de Refuerzo Escolar de Matemáticas desde 5º de Primaria hasta 2º de la ESO, para menores de países Iberoamericanos.</b>	La Asociación Flor de Mayo, a través de su Proyecto TEingegra imparte clases de refuerzo escolar de matemáticas, totalmente gratuitas, a menores procedentes de países iberoamericanos que estén cursando los cursos desde 5º de Primaria hasta 2º de la Eso. Para mayor información e inscripción puede contactar directamente con la Asociación a través del correo electrónico <a href="mailto:integratf@gmail.com">integratf@gmail.com</a> o llamando al teléfono 641 847 912.	Asociación Flor de Mayo	Área de Acción Social, Inclusión, Voluntariado y Participación Ciudadana del Cabildo Insular de Tenerife y el Consejo de Centro.
Jueves a partir del 13 de febrero de 11:00 a 12:30 horas. De febrero a junio de 2025.	<b>Taller de Crecimiento Personal</b>	Taller de Crecimiento Personal.	Bienestar Social y Consejo de Centro.	

## CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 12 de marzo de 18:30 a 20:00 h	<b>Taller de Samba</b>	Le invitamos a participar en el taller de Samba, completamente gratuito y abierto a todos los públicos, que se llevará a cabo con motivo de la celebración del Carnaval 2025, impartido por la Asociación de Capoeira Força Luanda. Para más información e inscripción: 922617527 o al 677762686.	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Del lunes 10 de marzo al viernes 21 de marzo, de 9:00 a 14:00hs	<b>Proyecto Aregoma 4</b>	Proyecto Aregoma 4, promovido por Asoc. Rayuela y financiado por el Cabildo de Tenerife, va dirigido a mujeres migrantes con o sin NIE, y pretende hacer frente a las dificultades de presentan en relación a su inserción sociolaboral a la vez que da respuestas a la falta de apoyo social, creando espacios donde poder compartir con otras mujeres en similar situación sus procesos migratorios. Para ello se crea un programa de varias acciones que comprenden talleres y formaciones; los requisitos son ser mujer migrante con o sin NIE, y estar empadronada en zona metropolitana. Para más información: aregoma4rayuela@gmail.com o al teléfono 659511108 Taller de empleo "Formación personal polivalente de comercio" (50 horas), incluye: Modulo 1 - Atención al cliente (15 hs). Modulo 2 - Gestión de caja y manejo de la TPV (15hs). Modulo 3 - Dependienta de comercio (10hs). Modulo 4 - Gestión de RRSS y venta on-line (10hs).	Asociación Rayuela	Cabildo de Tenerife
Todos los lunes de 18:30 a 20:00 horas	<b>Metafísica</b>	Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el siguiente número de teléfono 640281041	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos lo martes de 18:30 a 19:30 horas	<b>Yoga</b>	Descubre el equilibrio entre mente y cuerpo mientras te sumerges en posturas suaves que harán que te sientas fuerte y flexible a la vez. ¡Aprende a calmar tu mente, respirar consciente y a mover tu cuerpo! ¡Te esperamos en la esterilla! Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 644839346	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 09:15 a 10:30 horas	<b>Yoga Adaptada</b>	Hatha Yoga es una oportunidad de conocerte a ti mismo en plenitud, trabajando a través de tu cuerpo. Mediante la realización de las ásanas o posturas, la respiración y la meditación. El yoga es una de las prácticas para el bienestar y la salud más antiguas del mundo, aporta beneficios como relajación o flexibilidad y ayuda a prevenir problemas de espalda y a tomar consciencia de la respiración. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 699 871 907	Asociación de Profesores de Yoga de Canarias "Samanvaya"	Consejo de Centro
Todos los lunes 19:00 a 20:30 horas	<b>Escuela de Baile Folklórico</b>	Taller de baile folklórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripciones contactar a través de WhatsApp al 655331514- Andrés Mendoza.	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los miércoles 18:00 a 19:30 horas	<b>Escuela de instrumentos de cuerda</b>	Taller para aprender a tocar la guitarra, bandurria, timple, bajo y laúd. Para más información e inscripciones contactar con la monitora, Natalia en el siguiente número de teléfono 608723909	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayos de baile y parranda</b>	Ensayo del cuerpo de baile y la parranda de la Agrupación Folklórica Tacoremi . Para más información: 655331514 (Clases de baile) o 608723909 (Clases de cuerda)	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<b>Tai- Chi</b>	El Tai-Chi es un arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información e inscripciones acudir 10 minutos antes del inicio de la actividad	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 17:30 a 18:30 horas y los viernes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Capoeira infantil</b>	Clases para niñas y niños de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, artes marciales y música. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas	<b>Capoeira adulto</b>	En las clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danza. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes y viernes de 19:30 a 20:30 horas	<b>Zumba</b>	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile en un entorno divertido y ameno. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 677785700 (Yvon)	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas y de 17:00 a 18:30 horas	<b>Pilates suelo</b>	El pilates de suelo es una disciplina que permite la tonificación y la activación corporal. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 616178877 (Tere)	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los jueves de 17:00 a 18:30 horas	<b>Atención presencial para los/as socios/as</b>	Horario de atención presencial para los/as socios/as de la asociación	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes, martes, jueves y viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Funcional Body</b>	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 670378209	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes de 17:30 a 18:30 horas	<b>Taller de Estimulación Cognitiva</b>	La terapia de estimulación cognitiva consiste en desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y social. Esta actividad permite mejorar capacidades y funciones cognitivas como la percepción, la atención, el razonamiento, la memoria, el lenguaje etc. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 698956041 (Davinia)	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Estimulación-Gimnasia</b>	Clases de gimnasia para personas mayores de 60 años. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los martes de 17:00 a 18:30 horas	<b>Fotografía</b>	Clases de fotografía para personas mayores de 60 años. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Yoga</b>	Clases de yoga para personas mayores de 60 años. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller de Teatro Musical "Haz Magia en el Escenario"</b>	Taller gratuito de teatro impartidos por profesionales de la danza, la música y la interpretación. Para más información e inscripciones enviar un correo electrónico a <a href="mailto:teatromusicalclalaguna@gmail.com">teatromusicalclalaguna@gmail.com</a> indicando nombre, apellido y centro ciudadano al que quiere asistir. Actividad destinada a mayores de 10 años sin experiencia previa.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Todos los lunes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Taller de Patchwork</b>	Taller de costura que consiste en coser diferentes piezas de tela o retales para obtener un diseño más grande. Para más información e inscripciones deben llamar al 626072238 (Lucy)	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO TEJINA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del lunes 10 al viernes 14 de marzo en horario de 18:00 a 21:00 horas.	<b>Semana Cultural con motivo del XXV Aniversario de la Asociación Corazones de Tejina</b>	Se realizarán actos de conmemoración con motivo del XXV Aniversario de la Asociación Corazones de Tejina	Asociación Corazones de Tejina	

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Martes de 19:00 a 20:00 horas.	<b>Metafísica</b>	<p>Se impartirán clases de metafísica. Para más información o inscripción contactar con Ana Tovar. Tlf. 647400619.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ley de Mentalismo</li> <li>- Las siete leyes Universales</li> <li>- Manejo y uso correcto del pensamiento y sentimiento.</li> <li>- Meditación</li> <li>- Principios básicos de las grandes religiones.</li> <li>- Grandes pensadores.</li> </ul>	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles de 10:00 a 12:00 horas.	<b>Cestería</b>	Clases de confección de cestas artesanas. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 8:30 a 10:40 horas.	<b>Pilates</b>	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677111572 (Gigly).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas.	<b>Tai-chi y Chi-kung</b>	<p>Clases de Tai-chi y chi-kung. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 681041546 (Matías).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de la respiración.</li> <li>- Control Psicomotriz.</li> <li>- Conciencia y Relajación.</li> <li>- Tonificación.</li> <li>- Estiramientos.</li> <li>- Disminución de estrés y ansiedad</li> </ul>	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.	<b>Kung-fu y Wushu para niñas/os y adultos</b>	<p>Kung- Fu y Wushu (niñas/os a partir de 8 años y adultos). Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 681 041 546 (Matías).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo psicomotriz.</li> <li>- Autodefensa.</li> <li>- Diversión.</li> <li>- Disciplina.</li> <li>- Respeto.</li> <li>- Creatividad.</li> <li>- Autocontrol.</li> <li>- Concentración</li> </ul>	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 8:30 a 9:30 horas.	<b>Yoga para adultos. Iniciación</b>	<p>Taller de iniciación al yoga para adultos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 676 312 688 (María).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Momento para empezar a respirar en calma y desconectar del afuera.</li> <li>- Calentamiento para preparar nuestro cuerpo para la práctica.</li> <li>- Secuencia progresiva y orgánica de asanas.</li> <li>- Relajación o meditación final.</li> </ul>	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Clases de inglés</b>	Se impartirán clases de inglés dirigidas tanto para niños/as entre 8 y 15 años como para adultos a partir de los 16 años. Para más información o inscripción contactar con José Luis y Emma a través del correo emmamfrancis@hotmail.com o llamando a los tlf. 606 809 802 y/o 611 621 816.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Martes de 17:00 a 19:00 horas (grupo para adultos). Jueves de 17:00 a 19:00 horas (grupo para niñas/os y adolescentes).	<b>Taller de Dibujo y Pintura</b>	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, contactando en <a href="mailto:artecreadores@gmail.com">artecreadores@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapps).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.	<b>Zumba con Aránzazu</b>	Actividad física que se realiza bailando con diferentes estilos de música como merengue, salsa, reggaeton, bachata... Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Viernes de 9:30 a 10:30 horas.	<b>Taller de Acondicionamiento Físico Suave</b>	Taller de Acondicionamiento Físico Suave. Para más información o inscripción puede acudir el día y horario de la actividad o llamar al tlf. 642324383 (Iraida).	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:30 horas.	<b>Bailes Folclóricos</b>	Clases de bailes folclóricos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 605157663 (Yurena).	Asociación Cultural Guatitoba	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:00 horas	<b>Iniciación de instrumentos: guitarra, laúd y bandurria</b>	Se impartirán clases de iniciación a guitarra, laúd y bandurria. Para más información llamar al tlf. 609 611 259.	Asociación Cultural Guatitoba	

## CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes en horario del Centro	<b>Clases de la Academia del Patronato Ntra. Sra. de Lourdes</b>	Se impartirán clases a través de la Academia del Patronato de Música de las siguientes materias: Música y movimiento, Solfeo, Piano, Trompa, Trompeta, Trombón, Bombardino, Clarinete, Flauta, Percusión, Saxo, Tuba. Información e inscripción en el Centro Ciudadano los lunes de 16:30 a 19:30 horas y miércoles de 16:30 a 20:30 horas. Más información: 630741122 o <a href="mailto:gestion.bandavalleguerra@gmail.com">gestion.bandavalleguerra@gmail.com</a>	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro
Información de los horarios en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico <a href="mailto:38011108@gobiernodecanarias.org">38011108@gobiernodecanarias.org</a>	<b>Formación Básica Inicial</b>	Clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (Whatsapp) o en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Información de los horarios en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico <a href="mailto:38011108@gobiernodecanarias.org">38011108@gobiernodecanarias.org</a>	<b>Clases de Graduado en ESO</b>	Clases de secundaria dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (Whatsapp) o en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 horas.	<b>Taller de Dibujo y Pintura.</b>	Se realizará un taller de dibujo y pintura para niños/as y adolescentes a partir de 6 años. Adultos llamar para consultar. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en <a href="mailto:artecreadores@gmail.com">artecreadores@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapps).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Martes y jueves: 1º Grupo: de 17:30 a 18:30 horas. 2º Grupo: de 18:30 a 19:30 horas. 3º Grupo: de 19:30 a 20:30 horas.	<b>Baile Moderno</b>	Se realizará un taller de Baile Moderno. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 615 05 64 41 ó 628807807  - 1º Grupo de 4 a 7 años - 2º Grupo de 8 a 12 años - 3º Grupo adultos más de 12 años	Asociación Música Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	<b>Dancefit</b>	Se realizará un taller de Dancefit. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41 ó 610 977 952	Asociación Música Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:00 horas	<b>Baile Folclórico</b>	Se realizará un taller de Baile Folclórico. Información e inscripciones llamando al tlf. 605 157 963	Asociación Cultural Guatitoba	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 17:30 a 19:30 horas	<b>Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b>	Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas para todos los niveles. Información e inscripciones llamando al tlf. 667 28 10 84 (Feliciano). Se impartirá los siguientes temas: Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados.	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 horas.	<b>Taller Actividad Física- Estimulación Cognitiva</b>	Actividad física y estimulación cognitiva, dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:00 horas	<b>Taller Estimulación Musical</b>	Taller de estimulación musical dirigido a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes 10 de marzo de 19:00 a 20:00 horas	<b>Taller Adelgaza Sin Dietas</b>	Se realizará el Taller Adelgaza sin Dietas. Plazas Limitadas. Entrada gratuita. Imprescindible reserva de plaza a tlf.690 360 043	Asociación Música Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 7 de marzo de 11:00 a 12:30 horas	<b>Festival de Carnaval Infantil del CEIP Punta del Hidalgo</b>	Se realizará un Festival de Carnaval Infantil por parte del CEIP Punta del Hidalgo en caso de que haya lluvia	CEIP Punta del Hidalgo	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo
Viernes 21 de marzo a las 19:00 horas	<b>Espectáculo de Magia "La Ilusión del Mago Xerax"</b>	Se realizará un espectáculo de magia dirigido a toda la familia	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 19:00 horas y jueves de 17:00 a 20:00 horas	<b>Formación Básica Inicial</b>	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922150312 ó en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcatordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcatordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 horas (Avanzado)	<b>Tai chi (iniciación y avanzado)</b>	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<b>Estiramientos/Streching</b>	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Lunes y miércoles 18:30 a 19:30 horas	<b>Yoga en Inglés</b>	Se impartirán clases de Yoga en Inglés y otros idiomas. Para más información llamar al tlf 680 731 788 (Francesca)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 20:30 horas	<b>Entrenamiento y salud</b>	Se impartirán clases de entrenamientos individualizados para mejorar la condición física. Para más información llamar al tlf. 666 348 840 (Javier)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:30 a 19:30 y de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 10:00 a 11:00 horas	<b>Hatha Yoga</b>	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información llamar al tlf. 650 480 321 (María)	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 horas	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información llamar al tlf. 666 336 172	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes, Martes y Jueves de 16:30 a 17:30 horas y Lunes, Miércoles y Jueves de 19:30 a 20:30 horas	<b>Kickboxing</b>	Se impartirán clases de Kickboxing para todas las edades. Según la edad se adaptará la clase a cada grupo. Para más información llamar al tlf. 686632097 (Jacobo)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
lunes 15,30 a 16,45, Jueves de 17:00 a 18:15 y viernes de 11:00 a 12:30 horas	<b>Estiramientos, relajación y terapia integral</b>	Se impartirán clases de estiramientos, relajación y terapia integral. Para más información llamar al tlf. 639423931 (Vanessa)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Miércoles de 16:30 a 18:00 horas, jueves de 18:00 a 19:30 horas y viernes de 8:30 a 10:00 horas	<b>Jiu Jitsu Brasileño</b>	Se darán clases dirigidas a personas con ganas de aprender Jiu Jitsu Brasileño, para más información contactar con Tom - 661184982	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas	<b>Taller de Lectura</b>	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649 821 401	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 Viernes de 10:00 a 12:00 horas	<b>Biodanza</b>	Se impartirán clases de Biodanza. Para más información llamar al tlf. 676 312 688	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Viernes de 12:00 a 13:30 horas	<b>Taller de Cuenco Tibetanos</b>	Se impartirá un Taller de Cuencos Tibetanos al mes. Para más información llamar al tlf. 677468131 (Ruth).	Asoc. 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)	<b>Folclore Instrumental</b>	Se impartirán clases de Folclore Instrumental para niños y adultos. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	Asoc. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:30 horas	<b>Pilates</b>	Actividad propuesta y promovida por el OAD, para más información contactar con el Organismo Autónomo de Deportes	OAD (Organismo Autónomo de Deportes)	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas	<b>Programa de Radio "Soulake"</b>	Programa de radio on-line y de actualidad de la comarca, noticias, novedades musicales, tertulia, redes sociales, concursos radiofónicos y entrevistas in situ a artistas de la comarca.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Tercer o cuarto miércoles de mes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Presentaciones de Libros y Charlas Culturales</b>	Se impartirá una vez al mes una Charla o Presentación de algún libro, se impulsa el sentimiento canario y nuestros orígenes, se realizarán normalmente el tercer o cuarto miércoles de cada mes	Departamento de Humanidades de la Universidad de La Laguna	Consejo de Centro
Martes y jueves de 15:30 a 17:45 horas	<b>Refuerzo Educativo (Programa Caixa Proinfancia)</b>	Actividad de refuerzo educativo enmarcada dentro del programa Caixa proinfancia, y gestionada por la Fundación Ecça Social, para ayudar a los más pequeños con las actividades del cole para que puedan desarrollarse mejor y estar acompañados	Fundación ECCA Social	Concejalía de Participación Ciudadana y Programa Caixa proinfancia



# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 07 a partir de las 17:00 horas.	<b>Carnavales Indianos</b>	Carnaval 2025 con temática blanca, Indianos. Pequeña merienda participativa, bailes infantiles y amenización musical junto a un Concurso de Postres Típicos Carnavales, para quien quiera participar, inscribirse en el Centro Ciudadano San Miguel de Geneto: 822 179 127	Asociación Cultural y Musical Angora con la participación de la Asociación de Mayores de Beneharo y con la colaboración de la Asociación Bailamos Contigo.	Consejo de centro
Del 17 al 31 de marzo	<b>Exposición Mujeres Republicanas</b>	<p>1 Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer se conmemora cada 25 de noviembre, con el objetivo de denunciar la violencia que se ejerce sobre las mujeres en todo el mundo y reclamar políticas en todos los países para su erradicación.</p> <p>Estos actos de conmemoración aluden a la transgresión de lo que actualmente son reconocidos como derechos humanos recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos; entre otros, a la igualdad, no a la discriminación, no a la tortura, igualdad ante la ley, no a la detención injusta, derecho a juicio, libertad de movimiento, libertad de pensamiento y de expresión, de educación, y de reunión (Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948).</p> <p>La guerra civil española (1936-1939) fue un momento de transgresión de los derechos de las mujeres republicanas en el municipio de San Cristóbal de La Laguna; por ello, se presenta esta exposición que sintetiza, a lo largo de una serie de paneles (formato roll-up), la explicación tanto de su etapa previa, la Segunda República, como de los procesos represivos a los que fueron sometidas algunas mujeres de tendencia republicana durante la Guerra Civil.</p>	Concejalía de Fiestas e Igualdad	Consejo de centro
Mañanas Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:00 horas. Tardes Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas.	<b>Yoga</b>	Clase física de estiramientos y relajación. previa: Sheyla 691 202 170	Inscripción	Asociación Bailamos Contigo Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 20:00 horas.	<b>Meditación</b>	Ejercicios de calma mental y bienestar. previa: Sheyla 691 202 170	Inscripción	Asociación Bailamos Contigo Consejo de Centro
Mañanas Lunes, Miércoles y Jueves de 09:00 a 10:00 horas. Tardes Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00 horas.	<b>Pilates</b>	Disciplina deportiva basada en estiramiento y acondicionamiento físico. Inscripción previa: Laura 636 156 137	Asociación Bailamos Contigo	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Lunes y Miércoles de 16:00 a 18:00 y de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Taller de Cerámica</b>	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción previa: Juan 639 075 515		Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Mañanas Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 horas. Tardes Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	<b>Zumba</b>	Disciplina fitness mediante movimientos de baile combinados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797		Asociación Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:00 horas	<b>Bailes Latinos Iniciación</b>	Se imparten clases de Iniciación de bailes latinos (salsa, bachata, merengue..) Inscripción previa: Casandra 655 408 797		Asociación Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:30 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata, merengue..) Inscripción previa: Casandra 655 408 797		Asociación Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 18:00 horas. Y de 18:00 a 19:00 horas	<b>Bailes Modernos Infantil</b>	Clases de bailes modernos para niños/as, la primera hora para edades comprendidas entre los 4 a 8 años y la segunda hora para edades comprendidas entre los 9 a 13 años. Inscripción previa: Casandra 655 408 797		Asociación Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 10:00 a 11:00 horas.	<b>Clases de Mantenimiento</b>	Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797		Asociación Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Mañanas Miércoles de 11:00 a 12:30 y Viernes de 12:00 a 13:30 horas Tardes Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 horas. Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Fátima 622 821 568		Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Vestimenta Tradicional</b>	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción previa: Carmen 666 270 472		Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Mañanas Lunes de 10:00 a 13:00 horas Tardes Martes y Miércoles de 17:00 a 20:00 horas.	<b>Crochet</b>	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa: Klothly 616 110 375		Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas	<b>Dibujo y Pintura Adultos</b>	Aprendizaje de técnicas de dibujo y pintura. previa: Raúl 640 662 587	Inscripción	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Viernes de 17:30 a 19:00 horas	<b>Dibujo y Pintura Infantil/Juvenil</b>	Se imparten clases de dibujo y pintura utilizando varias técnicas, actividad dirigida a menores. previa: Raúl 640 662 587	Inscripción	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:30 horas.	<b>Clases de Cuerdas</b>	Guitarra, Bandurria, Timple, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelle; Tabladura medida, aplicados al folclore y canción popular de Canarias. Inscripción previa: Noly 676 398 407 o Sandra 677 037 310		Asociación Cultural San Borondón	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:00 horas.	<b>Clases de Guitarra y Bajo</b>	Se imparten clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa: Frank 669 885 277		Grupo Musical IXEMAD	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:00 horas	<b>Baile Canario 3º Edad</b>	Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:30 horas	<b>Baile Canario 3º Edad Iniciación</b>	Se impartirán talleres, para principiantes de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:30 horas	<b>Chácaras y Tambores</b>	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 horas	<b>Bailes Tradicionales de Tambor</b>	Clases de bailes típicos con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Sevillanas</b>	Clases para aprender su coreografía, compás, estructura, pasos y posiciones del cuerpo. Inscripción previa: Ana 677 084 639	Asociación Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Jueves de 20:00 a 21:00 horas.	<b>Escuela Folclórica</b>	Enseñanza de Bailes Tradicionales Canarios de las 8 Islas para edades comprendidas a partir de los 7 años. Inscripción Previa: Jeremy 697 847 286	Grupo Musical IXEMAD	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Teatro Adultos</b>	Clases de teatro para adultos en la que se incluyen actividades como: sensibilización de los sentidos, conciencia y expresión corporal, creación de personajes, improvisaciones grupales, juego teatral... Inscripción previa: Elena Feria 651 533 784	Asociación de Acción Teatral Actrices con A	Consejo de Centro
Lunes y Jueves de 10:00 a 11:30 horas	<b>Proyecto Actívate (Actividades Cognitivas de Memoria, Manuales y Artísticas)</b>	Talleres para reforzar la memoria e incentivar la capacidad intelectual a través de actividades lúdicas, manuales y de lecto-escritura. Personas jubiladas, prejubiladas y/o de la tercera edad. Inscripción Previa: Fátima 622 821 568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Un Viernes al mes de 19:00 a 20:30 horas	<b>Country</b>	Taller de estilo musical concreto, donde los bailarines se mueven en sincronía siguiendo una secuencia de pasos y movimientos coreografiados. Inscripción previa : Elena 695 584 896	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del lunes 3 al viernes 7, en horario de apertura del centro	<b>Exposición "Semana de la Mujer, 8 de Marzo"</b>	Exposición sobre las mujeres en la literatura, mujeres ilustres y mujeres de Finca España. Cada rincón del Centro Ciudadano Finca España esconde sorpresas sobre mujeres que han marcado la historia y nuestras propias vidas, ven a descubrirlas.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	<b>Zumba</b>	Disfruta de esta disciplina Fitness que combina rutinas aeróbicas con movimientos de baile, para fortalecer nuestro cuerpo y favorecer una mayor flexibilidad. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Clases de Son Cubano y Chachachá</b>	Sumérgete en el ritmo y la elegancia del Son Cubano. Aprende desde cero los recursos básicos, musicalidad, conducción y la historia detrás de este baile. Inscripciones mediante whatsapp al 667.555.545	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes y viernes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Entrenamiento Funcional</b>	El entrenamiento funcional es una forma de ejercicio que tiene como objetivo preparar a tu cuerpo para hacer frente a las tareas del día a día, como agacharse para recoger algo, mover objetos pesados, estirar los brazos para alcanzar algo, subir escaleras, cargar las bolsas de la compra, etc. Para ello, en lugar de aislar músculos individuales, el entrenamiento funcional se enfoca en los patrones de movimiento completos que utilizamos en la vida diaria. Para más información llamar al 661246400	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Lunes de 19:30 a 20:30 horas, martes de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos</b>	Clases de Ninjutsu para jóvenes a partir de 12 años y adultos. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninja. Esta palabra está compuesta por dos kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o whatsapp al 642067634	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:15 horas.	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos</b>	Clases de Ninjutsu para niños de 6 a 11 años. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninja. Esta palabra está compuesta por dos kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o whatsapp al 642067634	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 horas	<b>Taller de Escritura Creativa Mente-Corazón</b>	Taller de escritura creativa "Mente-Corazón", de la mano de la escritora y divulgadora Lu Gabat. Un espacio donde la escritura abandona los esquemas tradicionales y se adentra en los caminos de la reflexión personal y colectiva, donde la originalidad, la imaginación y la innovación se dan la mano. Para más información llamar al 922.670.967 o whatsapp al 609.02.04.92	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	<b>Clases de Sevillanas y Flamenco</b>	Aprende con Laura Guillén a bailar sevillanas o cualquier palo de flamenco, de forma distendida y realizando ejercicios físicos, mentales y de coordinación. Para más información e inscripciones contactar vía whatsapp al 651.105.518	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E y Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 horas	<b>Taichí</b>	Clases de Taichí, un arte marcial originaria de china que se practica en la actualidad para reducir y aliviar el estrés y la ansiedad, además desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas	<b>Yoga - Técnicas de Relajación</b>	Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	<b>Costura y arreglos</b>	Taller de costura y arreglos de ropa, se puede participar sin conocimientos previos de costura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 horas.	<b>Teatro Aficionado</b>	Si quieres dar clases de teatro amateur con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 21:30 horas	<b>Danza del Vientre</b>	Clases de Danza del Vientre para todos los niveles. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Viernes de 10:00 a 11:30 horas	<b>Clases de Castañuelas</b>	Clases de iniciación al toque de castañuelas, unas clases que ofrecen aprender a tocar las castañuelas o palillos desde cero. Para más información llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 653.787.609	Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



## CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Desde el jueves 20 de marzo al viernes 28 de marzo	<b>XIX Aniversario Centro Ciudadano Las Chumberas</b>	Celebración del XIX Aniversario Centro Ciudadano Las Chumberas donde durante varios días se realizarán actividades en el centro ciudadano: Actividad Habemus Teatro el 20 de marzo a las 18:00h. Actividad de Acondicionamiento físico el 24 de marzo a las 19:00h. Inauguración de exposición de pintura el 25 de marzo a las 16:00h. Actividad de baile tradicional el 26 de marzo a las 17:00h. Actividad conjunta de Zumba y Gimnasia el 27 de marzo a las 18:00h. Aniversario del Centro Ciudadano Las Chumberas el 28 de marzo a las 17:00h con colaboración de distintos grupos, finalizado con comida	Consejo de centro	Consejo de centro, los colectivos del centro y la Concejalía de Participación Ciudadana
Todos los lunes de 18:00h a 19:00h.	<b>Yoga</b>	Clases de Yoga para adultos, actividad física ideal debido a sus beneficios físicos y relajantes. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	<a href="#">AA.MM Amigos de la Amistad</a>
Todos los jueves de 18:00h a 19:00h	<b>Zumba</b>	Clases de Zumba para adultos, actividad física con coreografía. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	<a href="#">AA.MM Amigos de la Amistad</a>
Todos los lunes de 16:00h a 18:00h.	<b>Cocina</b>	Clases de cocina para adultos, aprende recetas nuevas y trucos en la cocina. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	<a href="#">AA.MM Amigos de la Amistad</a>
Todos los martes de 18:00h a 19:00h y todos los jueves de 19:00h a 20:00h	<b>Gimnasia</b>	Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Todos los martes de 19:00h a 20:00h y Todos los jueves de 20:00h a 21:00h	<b>Bailes Latinos</b>	Taller donde se aprenden nociones de varios tipos de Bailes Latinos (Salsa, Merengue, Bachata...) Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Todos los martes de 18:00h a 20:00h.	<b>Estimulación cognitiva</b>	Actividad destinada a personas mayores para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Inscripciones en el Centro Ciudadano o llamando al 922 82 33 16	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 19:00	<b>Baile tradicional</b>	Clases de Baile Tradicional, más información llamando al 697847286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	
Jueves de 17:30 a 19:00	<b>Ensayo Teatros</b>	Grupo de Teatro. Para mas información llamar al tlf. 607 54 33 96.	Asociación Teatros	
Martes de 20:00 a 21:00 y miércoles de 19:00 a 21:00	<b>DOUBLE H Asociación ANGORA</b>	Ensayo de baile urbano	Asociación Cultural y Musical Angora	

## CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
---------	-----------	-------------	----------	----------

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Viernes 7 de marzo de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller Ínsula Escénica</b>	Se trata de talleres teatrales donde se realizarán prácticas en este ámbito	Compañía Horajasca y el Centro artístico de investigación, creación y exhibición Laboratorio Escénico	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.
Jueves 27 de marzo de 16:00 a 21:00 horas	<b>Aniversario del Centro</b>	Con motivo de la celebración del Aniversario del Centro Ciudadano Vistamar y la Festividad de Ntra. Sra. de la Encarnación, se expondrá una muestra de las actividades que se realizan en el centro en la plaza anexa a la iglesia. Además se contará con la participación del Grupo de Teatro Ipalan, el Trío Anaga 4 y el Grupo de Folclórico Alcalahuade.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Martes 25 de marzo de 17:00 a 18:00 horas	<b>Charla</b>	Charla orientada a la autoexploración para la prevención del cáncer de mama y la importancia del movimiento en la prevención de la enfermedad	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación de Cáncer de mama de Tenerife Ámate
Lunes de 19:30 a 20:30 horas	<b>Zumba</b>	Zumba es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa)	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Metafísica</b>	La metafísica es la parte de la filosofía que se ocupa del ser en cuanto tal, y de sus propiedades, principios y causas primeras.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Yoga</b>	Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo a través de diferentes asanas.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas y martes de 18:30 a 19:30 horas	<b>Pilates</b>	Se realizarán ejercicios corporales con el control mental, basado en la respiración y la relajación.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	<b>Teatro</b>	Taller de teatro donde se les darán técnica de interpretación, expresión corporal, técnicas de voz, la improvisación, la puesta en escena, etc. Dirigido al colectivo de mayores	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 18:30 horas	<b>Estimulación Musical</b>	La estimulación musical es el manejo de la música y sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía), en un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, dirigido al colectivo de mayores	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 19:30 horas	<b>Actividad física deportiva grupal (Baile, gimnasia, yoga, pilates, etc.)</b>	Programa Red Araña Activa IV. Su objetivo principal es fomentar la inclusión social a través de un acceso no discriminatorio a actividades físico-deportivas, culturales y de ocio y tiempo libre. Está dirigido a personas mayores de 18 años en adelante.	Red Española de Entidades por el Empleo, Red Araña	Concejalía de Bienestar Social, Igualdad, Juventud, Infancia y Familia del Gobierno de Canarias
Jueves de 16:30 a 18:30 horas	<b>Taller de Estimulación Cognitiva</b>	Se desarrollarán un conjunto de actividades dirigidas a mantener o a perfeccionar el funcionamiento cognitivo en general, a través de ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, soluciones de problemas, planificación y razonamiento.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	<b>Crochet</b>	Se impartirán clases de crochet, técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Danzoterapia</b>	Ejercita tu cuerpo con ejercicios, estiramientos, relajación y danza.	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Viernes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Bailes Latinos (Avanzado)</b>	Son clases de nivel avanzado de bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:30 horas Del 14 de marzo, al 27 de junio	<b>Actividades para mayores</b>	Actividades de estimulación cognitiva, música, dibujo, pintura, ocio y tiempo libre dirigida a mayores de 60 años.	Asociación Domitila Hernández	Gobierno de Canarias. Programa Eco

### CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO-EL ROCÍO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 26 de marzo de 17:00 a 20:00 horas	<b>Servicio de Psicología y Atención al ciudadano</b>	Se llevarán a cabo sesiones de atención psicológica individualizadas.	Concejalía de Educación	Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
Lunes de 18:30 a 20:30 horas y martes de 17:30 a 19:30 horas	<b>Vestimenta Tradicional Canaria</b>	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria. Para información e inscripciones 666270472	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Croché</b>	El ganchillo, croché o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica. Para información e inscripciones 666270472	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas.	<b>Pilates</b>	Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente. Para información e inscripciones 616178877	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Clases de bailes latinos. Para información e inscripciones 619086974	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 horas	<b>Zumba</b>	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile. Para más información e inscripciones 677785700	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas	<b>Clases de Náutica, Astronomía y Legislación</b>	Clases de náutica, astronomía y legislación para grupos reducidos (max. 5). Orientado a estudiantes de enseñanzas superiores. Información: 922 882 796 .	ARGESS	Consejo de Centro
Martes y jueves de 15:00 a 16:45 horas	<b>Entrenamientos</b>	Entrenamiento Federados Tenis de Mesa	Federados Tenis Mesa	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas	<b>Ensayo Bailadores Canarios</b>	Ensayo	Asociación de Bailadores Canarios de Diego Felipe – Guaratene	Consejo de Centro
Martes y viernes de 17:30 a 19:00 horas	<b>Ensayo Rondalla Monte Nevado</b>	Ensayo	Asociación Cultural Folklórica Monte Nevado	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 5 al 31 de marzo en horario del centro	<b>Exposición XX Semana Cultural Ariferint</b>	Se realizará una exposición para celebrar la XX Semana Cultural que organiza la agrupación y que contará con los cuadros los siguientes artistas: D. Emiliano Malé, D. Celestino Mesa, Dña. Pilar González, D. Jaime Estévez y D. Manuel Padrón Guillén y los alumnos y alumnas de la Escuela de Pintura al Óleo de Ariferint.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
12 de marzo, de 10:00 a 12:00 horas	<b>El arte de ser mujer</b>	Regulación histórica del cuerpo femenino, sexualidad y salud sin tabúes. Todas somos diferentes.	Muvisa	

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Jueves 20 de marzo de 16:00 a 19:30 horas	<b>Acto conmemorativo 8M</b>	Actividad en conmemoración del 8M ♀ se realizará una Mesa Redonda para visibilizar la presencia de las mujeres en profesiones-sectores masculinizados. Al finalizar se realizará un brindis	Fundación ECCA Social	Consejo de Centro
Sábado 22 de marzo de 19:00 hasta las 20:30 horas	<b>Concierto del Grupo Caracola</b>	Las mujeres integrantes del grupo musical origen, Caracolas, crean en 2020 esta nueva formación acústica para presentar «El sonido de las caracolas», un show acústico que recorre el pasado, el presente y el futuro de las islas a través de la memoria colectiva de mujeres.	Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes 25 de marzo de 17:30 a 20:30 horas	<b>Presentación cartel</b>	Se realizará la Presentación Oficial del Cartel del Encuentro que se celebrará el Martes Santo en La Cuesta 2025.	Hermandad y Cofradía María Santísima de Los Dolores	Consejo de Centro
Viernes 28 de marzo de 18:00 a 23:00 horas	<b>Festival de Primavera</b>	Festival folclórico con actuaciones de canto y baile canario en el que participarán diferentes agrupaciones y se contará además con la participación de la Asociación de Poetas Canarios UNI-VERSO.	AF Ariferint	Consejo de Centro
Lunes 31 de marzo de 17:00 a 23:00 horas	<b>XX Semana Cultural</b>	Apertura de la XX Semana Cultural de la A.F. Ariferint. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de la exaltación poética de la Asociación de Poetas Canarios Uni-Verso.	AF Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 08:00 a 13:00, los martes 08:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00, los miércoles de 10:00 a 13:00 y los jueves 08:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 horas.	<b>Formación reglada ESO</b>	Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO De septiembre 2024 a junio de 2025	CEPA San Cristóbal	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 12:00 y viernes de 9:00 a 10:30 horas	<b>Danzoterapia</b>	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 horas	<b>Tai Chi / Chikung (Mañana)</b>	El Tai chi y el Gi Gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas	<b>Wing Chun</b>	El wing chun, romanizado también como wing tsun/tsun o wing tsun, es un arte marcial chino tradicional aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Chun	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 horas	<b>Ocio para Mayores</b>	A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y jugar a juegos de mesa.	Comisión de Fiestas las Paz y la Unión	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 17:00 horas	<b>Taller de pintura al Óleo</b>	Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores. Para más información acudir al centro durante el horario de la actividad para hablar directamente con la monitora.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:00 horas	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de refuerzo de las voces que componen la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 horas	<b>Tai Chi / Chikung (Tarde)</b>	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<b>Refuerzo musical</b>	Actividad dirigida a las personas que quieran reforzar sus conocimientos y habilidades de canto	A. F. Ariferint	Consejo de Centro



# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	<b>Yoga (Tarde)</b>	El yoga es un grupo de prácticas o disciplinas físicas, mentales y espirituales que se originaron en la antigua India y tienen como objetivo controlar y aquietar la mente, reconociendo una conciencia-testigo desapegada que no ha sido tocada por la mente y el sufrimiento mundano.	Asociación G&R de Wing Chun	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Teatro</b>	Dirigido a personas mayores de 10 años (sin necesidad de experiencia previa). El taller estará compuesto por formación en Danza, desarrollando las habilidades coreográficas. Música: aprendiendo a utilizar la voz en el canto. Interpretación, explorando las técnicas de actuación para el teatro musical. El mismo tendrá una duración de entre el 13 de enero hasta el 20 de junio. Al finalizar el taller se realizará una presentación abierta al público en junio. Impartido por la compañía HabemusTeatro.	Ayuntamiento de San Cristóbal De La Laguna, Área de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<b>Dansumba</b>	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	<b>Bachata</b>	Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 22:00 horas	<b>Taller de folclore Gomero</b>	Taller en el que se enseñará a los/as usuarios/as el folclore de la isla de La Gomera	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Clases Bailes Latinos - Nivel básico</b>	Taller donde se enseñará al alumnado diferentes pasos básicos y estilos de baile, todos ellos englobados en los Bailes Latinos	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas	<b>Bachata (Iniciación - de cero)</b>	Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias los pasos básicos para poder empezar con la introducción al baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 horas	<b>Taller de Entrenamiento Funcional I (Mañana)</b>	Taller de actividad física donde se trabajará Cardio, Gap, Tonificación, Pilates, Flexibilidad y Yoga	A. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas	<b>Taller de Entrenamiento Funcional II (Mañana)</b>	Taller de actividad física donde se trabajará Cardio, Gap, Tonificación, Pilates, Flexibilidad y Yoga	A. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 11:30 horas	<b>Clases</b>	Revisión de trabajos y aclaración de dudas de los alumnos/as que reciben sus clases a través de la plataforma formativa	Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:30 horas	<b>Cocina Mexicana Iniciación</b>	Se enseñará a preparar platos sencillos de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 18:30 horas	<b>"Cultiva tu memoria jugando"</b>	Se trabajará la estimulación cognitiva, a través de los juegos de mesa	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Pilates 1</b>	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 21:30 horas	<b>Cocina Mexicana Avanzado</b>	Se enseñará a preparar platos más elaborados de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas	<b>Pilates 2</b>	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:00 horas	<b>Clases de lenguaje silbado</b>	Se formará a los asistentes en la fonética y gramática del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:15 a 21:15 horas	<b>Entrenamiento Funcional (Tarde)</b>	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	<b>Yoga I (Mañana)</b>	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 Chun	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 horas	<b>Yoga II (Mañana)</b>	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 Chun	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	<b>Formación reglada</b>	Formación oficial en distintas materias entre las que podemos encontrar la ESO, distintos idiomas etc.	Radio ECCA	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 horas	<b>Clases de baile canario</b>	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	<b>Calado y Roseta Canaria I</b>	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas, actividad quincenal	<b>Círculos de Lectura</b>	Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escriptoras que acuden invitados para presentar y compartir experiencias de sus publicaciones.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 12:00 a 14:00 horas	<b>Calado y Roseta Canarias II</b>	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 16:15 a 19:00 horas	<b>Iniciación a la informática</b>	Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	<b>Chácaras y Tambores</b>	Taller en el que se enseñará a tocar las chácaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves de 20:00 a 21:30 horas	<b>Clases Bailes Latinos - Nivel medio / avanzado</b>	Taller donde se enseñará al alumnado diferentes pasos y estilos de baile, todos ellos englobados en los Bailes Latinos	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 horas	<b>Dibujo y pintura Infantil</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Sevillanas Iniciación</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 horas	<b>Dibujo y pintura Adultos</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	<b>Sevillanas</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO JARDINA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:00 a 17:30 h	<b>Taller de Memoria</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Martes a las 20:00 horas	<b>Taller de Canto - Virginia Guantanamera</b>	Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantanamera	Concejalía Participación Ciudadana	Comisión Promotora

### CENTRO CIUDADANO SAN LUIS GONZAGA

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

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



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

### CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

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

### CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 19:30 a 21:30	<b>Ensayo de la Parranda</b>	Ensayo de la parranda	Parranda Cuevas de Lino	

### CENTRO CIUDADANO GUAMASA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00	<b>Ensayo de la Danza</b>	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 Y martes de 20:00 a 21:30	<b>Ensayo de la A.F. Leopoldo Morales</b>	Ensayo de la parte instrumental y del cuerpo de baile	A.F. Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Miércoles 21:00 a 22:00	<b>Ensayo Parranda Entreamigos</b>	Ensayo de la parte instrumental	Parranda Entreamigos	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Viernes de 17:00 a 20:00	<b>Clases de Bordados</b>	Actividad donde se aprende el arte de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	C.D. Guamasa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 22:00	<b>Baile</b>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	Asociación de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00	<b>Baile</b>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo	Club de Mayores Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Lunes y viernes 17:00 a 19:00	<b>Baile Urbano</b>	Clases de baile urbano para jóvenes, donde se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Taller de Estimulación / Actividad Física</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles de 17:45 a 19:15 horas	<b>Taller de Memoria</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Viernes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles a las 19:00 horas	<b>Taller de Canto - Virginia Guantanamera</b>	Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantanamera	Concejalía Participación Ciudadana	Comisión Promotora

### CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00	<b>Clases de Gimnasia de Mantenimiento</b>	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Valle Jiménez	
Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 horas	<b>Clases de Guitarra</b>	Clases para aprender a tocar la guitarra.	A.VV. Valle Jiménez	
Martes a sábado de 17:00 a 22:30	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Valle Jiménez	
martes y viernes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Ensayo de grupo de música</b>	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	
Sábados a las 17:00 horas	<b>Fútbol chapas</b>	Se harán ligas, torneos y talleres sobre este hobby apasionante. Para más información sobre esta actividad, acudir en el horario indicado.	Club Fútbol Chapas La Laguna LFC	

### CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 20:00 a 21:00 horas	<b>Ensayos Danza</b>	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Danza Los Viejos de Las Mercedes	
Martes y jueves 20:00 a 23:00 horas	<b>Ensayo Coro</b>	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	
Lunes 17:00 a 19:00 horas	<b>Ensayo Parranda</b>	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



### CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 16:00 a 18:00 horas	<b>Clases de Bordados</b>	Actividad donde se aprende el arte de de bordar.Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. San Martín de Porres	
Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas	<b>Ensayo A.F.</b>	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	
Miércoles 16:00 a 18:00 y Viernes 17:00 a 20:00 horas	<b>Escuela de la A.F. Achamán</b>	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.	Escuela A.F. Achamán	
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 20:00 a 23:00	<b>Envite</b>	Diferentes equipos se reúnen para jugar al envite	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Lunes de 18:15 a 19:30	<b>Zumba</b>	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada. Para más información acudir en el horario indicado al centro ciudadano.	A.VV. San Martín de Porres	
Jueves de 17:00 a 19:30 h	<b>Clases de música</b>	Academia de música Achamán, clases con el profesor Ignacio Borrego	A.F. Achamán	
Martes de 16:30 a 18:00 horas	<b>Yoga</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Zumba/Estimulación / Gimnasia</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Zumba/Estimulación/Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	<b>Memoria</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres

### CENTRO CIUDADANO EL PILAR-LAS TORRES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 1 de marzo a las 12:00 horas	<b>Fiesta de Carnaval</b>	Día dedicado al Carnaval donde habrán diferentes actividades sobre está temática. Actividades variadas -música -Actuación de una comparsa - Espectáculo de magia "La Ilusión del Mago Xerax"	A.VV. Larpi	Asoc. Amas de Casa y Comisión de Fiestas
Martes de 16:30 a 18:30	<b>Clases de pintura</b>	Se imparten clases de Pintura	Amas de Casa	
Lunes a viernes de 18:00 a 21:00 horas	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Larpi	
Lunes y viernes, de 18:30 a 20:00 horas	<b>Estimulación Cognitiva</b>		A.VV. Larpi	
Martes, de 19:00 a 21:00 horas	<b>Zumba</b>		A.VV. Larpi	
Jueves de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayo A.F. Parranderos y Punto</b>	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	

### CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Desde el 3 al 17 de marzo en horario del centro ciudadano 16:00 a 22:00 horas	<b>Exposición "La Represión Franquista sobre Mujeres Republicanas en La Laguna"</b>	La guerra civil española (1936-1939) fue un momento de transgresión de los derechos de las mujeres republicanas en el municipio de San Cristóbal de La Laguna; por ello, se presenta esta exposición que sintetiza, a lo largo de una serie de paneles, la explicación tanto de su etapa previa, la Segunda República, como de los procesos represivos a los que fueron sometidas algunas mujeres de tendencia republicana durante la Guerra Civil.	Asociación Mujeres Magarza	Consejo de Centro y Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
Viernes 7 de marzo a las 19:30 horas	<b>Charla - Coloquio a cargo del historiador Luana Studer Villazán</b>	Contarán con el historiador Luana Studer Villazán el cual hará una charla sobre la Exposición "La Represión Franquista sobre Mujeres Republicanas en La Laguna" y al finalizar, habrá un coloquio entre los presentes.	Asociación Mujeres Magarza	Consejo de Centro y Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
Sábado 22 de marzo de 2024 a las 19:30 horas.	<b>XVI Memorial Lola de la Rosa</b>	Una nueva edición del Memorial Lola de la Rosa tendrá lugar en CC San Bartolomé de Geneto, siendo en esta ocasión la número XVI. Habrán diferentes actuaciones y será presentado por Daniel Díaz y Gabriel Afonso. -Petite Lorena -Haridán León -Celia	Asociación Mujeres Magarza	Consejo de Centro y Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
Lunes 17 de marzo a las 18:00 horas	<b>Cuentos Teatralizados</b>	La Concejalía de Bienestar va a tener lugar unos cuentos teatralizados, son talleres donde se escenifica diversidad de cuentos, de teatro con expresión corporal.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 20:30 a 22:00	<b>Ensayo A.F. Cuerpo de baile</b>	Ensayos del cuerpo de baile	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00	<b>Ensayo A.F. parranda</b>	Ensayo de la parranda	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	<b>Pilates</b>	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00 horas	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Viernes de 19:00 a 20:30 horas	<b>Escuela infantil Folklore</b>	Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Escuela de Folklore Instrumental</b>	Escuela de folklore instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 22:00 horas	<b>Taller de Baile de Salón</b>	Taller donde se aprenderán diversos pasos de los diferentes tipos de baile de salón. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Viernes de 19:00 a 20:30 horas	<b>Escuela Baile Iraya (Adultos)</b>	Clases de Baile Tradicional para futuro/as componentes. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Taller de Yoga</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Martes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de Teatro</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Viernes de 17:30 a 19:00 horas	<b>Taller de pintura</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Lunes a las 19:30 horas

**Taller de Canto - Virginia Guantanamera**

Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantanamera

Concejalía Participación Ciudadana

Comisión Promotora

## CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 horas	<b>Ensayo cuerpo de baile</b>	Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Jueves de 21:00 a 23:00 horas	<b>Ensayo parranda</b>	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Martes de 16:00 a 17:15 horas	<b>Taller de Cocina Saludable</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro
Martes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro
Viernes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Taller de Estimulación Musical</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Musical, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro

## CENTRO CIUDADANO CAMINO TORNERO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 9:00 a 10:00 h y los viernes de 10:00 a 11:00 h	<b>Clases Yoga</b>	Clases dirigidas de yoga	A.VV. La Atalaya	

## CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 14 de marzo a partir de las 19:00 horas	<b>Taller de Expresión Feminista</b>	Charla ofrecida por Julia Botanz en la que se exploran y abordan cuestiones relacionadas con la igualdad de género y el feminismo	Asociación Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayos de baile de la Agrupación Folklórica Isogue</b>	Ensayos de baile la parranda de la Agrupación Folklórica donde los alumnos pueden aprender a bailar diferentes modalidades de baile folklórico	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<b>Zumbayor</b>	Disciplina fitness que se enfoca en el mantenimiento de un cuerpo saludable y el desarrollo de la flexibilidad y resistencia del cuerpo. Se trata de ejercicios que se inspiran en movimientos y pasos de los bailes latinos como la salsa, el merengue o la bachata. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 672 713 071	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Bailes de Swing</b>	El swing es un conjunto de bailes que se desarrollaron con el estilo "swing" del jazz y que agrupa modalidades como "lindy hop", "balboa" o "boogie woogie". En estos bailes conectarás con el suelo, con la pareja de baile y con la música. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Múltiples ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad . Es un método de trabajo de bajo impacto. Ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 666 336 172	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 horas	<b>Cardio Boxing</b>	Actividad que mezcla boxeo y aeróbic. Nace con la finalidad de aportar un valor añadido a la gimnasia aeróbica y mejorar los beneficios de su práctica, como el aumento de la energía, el fortalecimiento del corazón y la reducción/control del peso corporal. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación de Vecinos Gran Poder	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Tertulia Literaria</b>	El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos del mismo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Taller de Canto impartido por la cantante Virginia Guantanamera</b>	Clases de canto, técnicas vocales, entonación de la voz a cargo de la profesora Virginia Guantanamera. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Concejalía de Participación Ciudadana del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Los segundos y últimos miércoles del mes de 11:00 a 12:30 horas	<b>Encuentro de mujeres</b>	Actividad en la cual se reúnen mujeres para abordar temas relacionados con las vivencias de las mismas. Se lleva a cabo de manera quincenal.	Asociación Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de español para alemanes/as</b>	Se imparten clases de español para personas alemanas que quieran aprender castellano. Para más información, acudir al centro en el horario indicado	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 horas	<b>Diafredo (Trabajo corporal)</b>	Actividad de trabajo corporal con el objetivo de realinear y reposicionar el cuerpo para permitir movimientos naturales. Reduce el estrés y alivia el dolor. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas	<b>Yoga</b>	Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. Ayuda a reducir el estrés. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 639423931	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 18:15 a 19:15 horas	<b>RADIO-ECCA</b>	A través del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece esta actividad dirigida a mayores con la finalidad de otorgar un espacio de encuentro, potenciando la socialización y las relaciones interpersonales a la vez que ayuda a mantener y mejorar el estado de cognitivo, funcional y afectivo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	<b>Pintura</b>	A través del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan
Viernes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Manualidades-Pintura</b>	A través del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades/Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan
Todos los martes de 10:30 a 11:30 horas	<b>Taller de osteopatía</b>	En este taller se abordarán las técnicas que aplica la osteopatía en el tratamiento del cuerpo humano para tratar algunas dolencias y patologías. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad. Plazas limitadas ¡No te quedes sin la TUYA!	Asociación Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Todos los martes de 10:00 a 11:30 horas	<b>Taller de rehabilitación funcional</b>	En las masterclass de rehabilitación funcional kundalini podrás aprender a aliviar tus dolores crónicos y tratar la rigidez de las lumbares y cadera a través de la combinación de ejercicios de kundalini yoga y técnicas tradicionales de medicina china. Para inscribirse deberán contactar a través de whatsapp en el siguiente número de teléfono 620393470	Asociación Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro



# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Cada dos lunes de 10:00 a 11:30 horas	<b>Taller de Voz</b>	En este taller de voz los asistentes aprenderán todo lo necesario para poder cantar con claridad en un ambiente divertido y ameno. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad	Asociación Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
---------------------------------------	----------------------	--	---	-------------------

## CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	<b>Bingo</b>	Encuentro de entretenimiento de las usuarias, promovido por la Asociación de la 3ª Edad La Candelaria-San Román, que tiene lugar todos los jueves para jugar al bingo, sociabilizar y divertirse.	Asociación de la 3ª Edad la Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 horas	<b>Ensayos Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"</b>	Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras". Para participar acudir al centro en el horario de la actividad.	Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Comisión Promotora
Miércoles de 16:00 a 17:00 horas	<b>Yoga</b>	A través del Área Bienestar Social del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece a los mayores de 60 años empadronados en el municipio sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Lunes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Pintura</b>	A través del Área Bienestar Social del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece a los mayores de 60 años empadronados en el municipio la actividad de Pintura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Jueves de 16:00 a 17:30 horas	<b>Gimnasia-Estimulación Cognitiva</b>	A través del Área Bienestar Social del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece a los mayores de 60 años empadronados en el municipio esta actividad para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Todos los martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas	<b>Espacio Biblioteca Comunitaria</b>	Espacio de intercambio de libros que tiene como objetivo fomentar los hábitos de lectura entre los usuarios y personas que acudan al Centro Ciudadano La Candelaria. Para participar tienen que acudir al centro, seleccionar uno de los libros expuestos e intercambiarlo por otro	Comisión Promotora	Comisión Promotora

## CENTRO CIUDADANO GUAJARA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 15 de marzo de 10:00 a 19:00	<b>6º Encuentro de Usuarios de Retroinformática</b>	Se llevará a cabo el 6º Encuentro de Usuarios de Retroinformática con exposiciones, charlas, talleres y torneos. Entrada libre. Acudir el día del encuentro al centro ciudadano. 10:00 horas: apertura; 12:00 horas: Talleres y Exposición de microordenadores clásicos; 14:00 horas: Descanso; 15:30 horas: Exposición y Charla coloquio El Sistema Amstrad; 17:30 horas: Torneos de Juegos Retro; 20:00 horas :Cierre	A.VV. Jardines de Guajara y Usuarios/as Retroinformática	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Jueves de 17:30 a 19:30 horas	<b>Taller de Dibujo y Pintura</b>	Clases específicas de dibujo y pintura en las que se trabajarán diferentes técnicas artísticas. Inscripción a través del correo taller.pintura.aaron@gmail.com	AVV Jardines de Guajara	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	<b>Asesoramiento Víctimas de Accidentes de Tráfico</b>	<u>Espacio en el que víctimas de accidentes de tráfico podrán contar con la información y asesoramiento jurídico y psicológico, además de seguimiento individualizado. Información a través de página web <a href="http://www.canariasvital.com">www.canariasvital.com</a></u>	Canarias Vital	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	<b>Viajes Culturales</b>	<u>La Asociación de Club de Viajeros Canarios organiza viajes con contenido cultural, actualmente están planificando una aventura a Portugal desde el Norte hasta el Sur desde el 21 hasta el 27 de mayo 2025. Para más información contactar con la asociación a través del 622731819 o su página <a href="http://www.clubviajerocanario.com">www.clubviajerocanario.com</a></u>	Asociación Cultural Viajeros Canarios	Consejo de Centro
Viernes de 10:30 a 12:00 horas	<b>Raíces digitales</b>	Actividad de manejo de dispositivos para autonomía de personas mayores Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Carpe Diem
Martes y jueves de 11:00 a 12:30	<b>Estimulación Cognitiva y Gimnasia para Mayores</b>	Actividad física y estimulación cognitiva, dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Carpe Diem
Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	<b>Clases de Piloterapia</b>	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes 18:30 a 20:30	<b>Clases de Chi kung</b>	Chi kung. Es una técnica que comprende la mente, respiración y ejercicio físico. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
Martes 18:00 a 19:00 horas.	<b>Movimiento creativo y baile</b>	Algunos bailes como el tango argentino son de difícil aprendizaje y ejecución, a veces nos frustramos porque el cuerpo no está suficientemente despierto, abierto, disociado o tonificado. El equilibrio y los apoyos también son importantes. A la hora de bailar cualquier ritmo, tener el cuerpo entrenado nos ayuda a despreocuparnos de la técnica y disfrutar. Inscripción previa por correo: <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a>	Asoc. Casa Creciente	Cosejo de Centro
Martes de 19:00a 20:00 horas.	<b>Tango Argentino</b>	Algunos bailes como el tango argentino son de difícil aprendizaje y ejecución, a veces nos frustramos porque el cuerpo no está suficientemente despierto, abierto, disociado o tonificado. El equilibrio y los apoyos también son importantes. A la hora de bailar cualquier ritmo, tener el cuerpo entrenado nos ayuda a despreocuparnos de la técnica y disfrutar. Inscripción previa por correo: <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a> o 648188167	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 horas	<b>Clases de Wing Tzun</b>	Wing Tzun es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal.Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 horas	<b>Iniciación al Tango</b>	Iniciación al Tango Argentino desde un buen aprendizaje de la técnica base y de los dos roles de la pareja. Para todas las personas que quieran iniciarse en este hermoso baile y para aquellas que quieran mejorar su técnica o aprender otro rol en la pareja. Inscripción previa en el correo: <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a>	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
Primer sábado del mes de 19:00 a 23:00 horas	<b>Baile Social</b>	Aprenderemos a mover el cuerpo de forma armónica y segura, a seguir los diferentes ritmos y proponer o escuchar a la pareja manteniendo el propio centro y el eje. Disfrutaremos de este diálogo improvisado desde el respeto hacia la diversidad de cuerpos y formas de moverse.	Asoc. Creciente	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:30 (1º y 3º viernes del mes)	<b>Talleres de Escritura Creativa</b>	Se llevarán a cabo talleres para crear desde microcuentos hasta la novela. Inscripción previa llamando a 671222814 (Gregory)	AVV Jardines de Guajara	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



### CENTRO CIUDADANO BARRIO NEVO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Manualidades</b>	Actividades de manualidades	Asociación Nuestra Señora de Fátima	Consejo de centro
Martes y jueves de 9:30 a 10:30 horas.	<b>Taichí</b>	<u>A través del OAD se imparten clases de Taichí, para más información: <a href="https://deportelagunero.com">https://deportelagunero.com</a></u>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 17 de marzo de 17:00 a 19:00 horas	<b>Taller de Manualidades del Día del Padre</b>	Se elaborará un regalo por el Día del Padre por los/as niños/as asistentes para ofrecérselo a sus padres el día 19 de marzo. Inscripciones en el centro ciudadano.	A.VV. EL Centenero	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 22:00 horas	<b>Ensayos A.F. Verode</b>	Ensayos instrumental A.F. Verode	A.F. Verode	Comisión Promotora

### CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas	<b>Yoga</b>	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	A.VV. El Coromoto	
De lunes a viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Juegos de mesa</b>	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. El Coromoto	
Lunes, miércoles y viernes, de 17:00 a 18:15 horas	<b>Taekwondo</b>	Se imparten clases de Taekwondo destinadas a niños/as y jóvenes. Inscripción previa 686062818.	A.VV. El Coromoto	
Martes y miércoles de 20:00 a 21:30 horas	<b>Baile Canario</b>	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar. Inscripción previa 634584065.	A.VV. El Coromoto	
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas	<b>Mantenimiento Funcional</b>	Se llevarán a cabo tablas de ejercicios para el mantenimiento y tonificación del cuerpo. Inscripción previa 655273799.	A.VV. El Coromoto	
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	<b>Pilates Suelo</b>	Se llevarán a cabo ejercicios de estiramientos y técnicas de Pilates . Inscripción previa 636156137.	A.VV El Coromoto	

### CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas	<b>Atención Ciudadana</b>	La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	Comisión Promotora
Miércoles de 17:00 a 18:00	<b>Clases de Canto</b>	Se imparten clases de cantos para todas aquellas personas que deseen participar.	Asoc. Juvenil AJUVE	Comisión Promotora

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Martes de 20:30 a 22:00 horas y jueves de 20:00 a 22:00 horas	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se imparten clases de entrenamiento funcional	A.VV. Los Verdeños	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	<b>Zumba</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca
Viernes de 17:45 a 19:00 horas	<b>Memoria</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca

### CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
A partir del lunes 31 de marzo de 17:00a 20:00 horas.	<b>Curso de Fitosanitarios</b>	<a href="#">Curso de control de plagas y enfermedades de cultivos, con una extensión de dos semanas de lunes a jueves y tres horas cada sesión. Inscripción previa en la página de AgroCabildo formacionagraria.tenerife.es</a>	Agencia de Extensión Agraria de Tejina-La Laguna	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas	<b>Juegos de mesa</b>	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 horas	<b>Karate y Gimnasia de Mantenimiento</b>	Arte marcial que consiste en ir subiendo de categoría , cambiando color y nivel de cinturón mediante examen de evaluación. Ejercicios para mantener la tonificación y musculatura.	Grupo de Karate	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:00 a 21:00 horas.	<b>Ensayo</b>	Ensayos de la Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere.	Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere	

### CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 17:00 a 19:30 horas.	<b>Taller de Teatro</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información pasar por elcentro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de MAYores San Joaquín y Santa Ana
Lunes 16:30 a 17:30 horas.	<b>Taller de zumba</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de zumba, para más información pasar por elcentro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana
Martes de 16:30 a 17:30 horas.	<b>Taller de Estimulación Musical</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación musical, para más información pasar por elcentro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de MAYores San Joaquín y Santa Ana

### CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Desde el 3 hasta el 17 de marzo desde las 16:00 hasta las 23:00 horas.	<b>Exposición "La Otra Mirada"</b>	Exposición itinerante de las diferentes perspectivas de barrios laguneros desde la visión de diversos artistas locales.	Concejalía de Cultura	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



A partir del 10 de marzo, los lunes de 19:30-20:30 horas.	<b>Curso de Radio</b>	Se llevará a cabo un curso de radio de 9 sesiones, cada lunes, el contenido de aprendizaje será: las mejores técnicas para cuidar tu voz, locución de diferentes géneros, cómo montar un Estudio de Radio y utilizar programas de edición de audio y vídeo Audacity.	Asociación de Vecinos Tabajoste	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<b>Mantenimiento</b>	Actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general, en el que se trabajarán elementos de coordinación y en la que se trabajarán ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico normalmente de bajo impacto (sin saltos) o de nivel moderado y ejercicios en los que se combinarán movimientos de piernas y brazos con desplazamientos.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Taller Bailes Latinois</b>	Actividad de bailes latinos de diferentes ritmos y técnicas coreográficas.	Asociación de Vecinos Tabajoste	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00	<b>Cestería</b>	Actividad basada en arte que se basa en el entrelazado de materiales flexibles como mimbre, cañas o, en este caso, cables de PVC, para formar objetos con distintos fines, desde piezas decorativas hasta muebles.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:30 horas	<b>Zumba</b>	Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Bailoterapia</b>	Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 19:15 a 20:15 horas	<b>Yoga</b>	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 16:15 a 18:15 horas	<b>Clases Iniciación Informática</b>	Clases de iniciación a informática, en las que se aprenderá lo básico del paquete Office, manejar correo electrónico o acceder a administraciones para hacer gestiones administrativas.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	<b>Clases Indumentaria Canaria</b>	Taller para diseñar y elaborar tejido de indumentaria canaria.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
De lunes a jueves de 15:30 a 19:00	<b>Clases de acordeón</b>	Clases de acordeón	AA.VV Bentejuí	Consejo de centro

### CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 19:30 a 21:30	<b>Clases de canto</b>	Clases de canto con Virginia Guantanamera	Participación Ciudadana	Consejo de centro

### CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
---------	-----------	-------------	----------	----------

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Viernes 28 de marzo a las 18:00 horas.	<b>Jornadas de Puertas Abiertas</b>	El centro ciudadano abrirá sus puertas para recibir a vecinos/as y usuarios/as de Villa Hilaria para realizar una muestra de actividades, además contará con Un Espectáculo de Magia del Mago Xerach para disfrute de asistentes a las jornadas.	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller de Vocalización</b>	Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico:avlosdragos@hotmail.es	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO PRINCESA YBALLA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 22 de marzo a partir de las 17:00 horas	<b>Baile de Carnaval y concurso de disfraces</b>	Se celebrará un baile y un concurso de disfraces participativo, contarán con actuación musical y muchas sorpresas más...	Consejo de Centro	Participación Ciudadana
Primer miércoles de cada mes de 10:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas.	<b>Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano</b>	La ciudadanía del municipio tendrá acceso a un Servicio de Atención Psicológica y un Servicio de Información, Orientación, y Atención a las adicciones de manera gratuita. en los distintos barrios y pueblos de La Laguna. Se brinda apoyo emocional y asesoramiento especializado a quienes lo necesiten. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Drogodependencias	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 9:00 a 10:30 horas	<b>Pilates Suelo</b>	<u><a href="https://deportelagunero.com">A través del OAD se imparten clases de Pilates Suelo, para más información: https://deportelagunero.com</a></u>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 10:30 a 12:00 horas.	<b>Dance Fit</b>	<u><a href="https://deportelagunero.com">A través del OAD se imparten clases de Dance Fit, para más información: https://deportelagunero.com</a></u>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 horas	<b>Ludoteca infantil</b>	Actividades lúdicas y de apoyo escolar .	Asoc. Cultural Koala Land	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 20:00 horas	<b>Clases de Astronomía Náutica</b>	Asesoramiento y clases de apoyo, la aplicación de la trigonometría esférica al problema de determinar la latitud y longitud en el mar mediante observaciones de los cuerpos celestes; así como también los errores de la brújula .	AVV Unión Princesa Yballa	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 y miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Clases de Patchwork</b>	Se dan clases de Patchwork, costura creativa que trata de unir telas y hacer creaciones inéditas.	Asoc Canaria de Patchwork	Club 3ª Edad La Fortaleza
Martes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Pintura</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Miércoles de 16:00 a 17:30 horas	<b>Actividad Física</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Lunes de 10:00 a 11:30 horas	<b>Zumba</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores la Fortaleza

### CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
---------	-----------	-------------	----------	----------

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



Miércoles 5 de marzo a las 16:00 horas	<b>Charla AMATE</b>	Charla informativa y sensibilización del cáncer de mama, detección temprana y acompañamiento.	Concejalía de Bienestar Social	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión
Viernes 21 de marzo de 17:00 a 21:00 horas.	<b>Aniversario de Nuestra Ilusión</b>	Celebración del Aniversario del colectivo dedicado a los Años 20, con actuaciones musicales y actividades del centro. Con invitación previa a otras asociaciones de mayores amigas. Culminará con una merienda participativa.	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión	
Viernes de 10:00 a 12:00 horas	<b>Taller de Pintura</b>	Taller de pintura dirigido para el grupo de personas mayores que deseen participar	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión
Miércoles y viernes de 16:00 a 19:30 horas	<b>Ensayos A.F. Tajinaste</b>	Ensayos semanales de la A.F. Tajinaste	A.F Tajinaste	A.F. Tajinaste
Martes de 18:00 a 19:00 horas	<b>Taller Yoga</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
Miércoles de 18:00 a 19:15 horas.	<b>Taller de Memoria</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión
Lunes de 16:00 a 18:00 horas.	<b>Estimulación Cognitiva</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva impartida por alumnado de la ULL, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión y ULL
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	<b>Cocina Saludable</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de de Bienestar	Asociación de Mayores Nuestra Ilusión

## CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 14 de marzo a las 19:00 horas.	<b>Con M de Mujer</b>	Con motivo de la celebración del Día de la Mujer se llevará a cabo la actuación musical con diferentes voces femeninas, en especial la de Virginia Guantanamera.	Asociación de Vecinos Benchomo	Virginia Guantanamera
Miércoles de 16:30 a 18:30 horas	<b>Taller de Canto Virginia Guantanamera</b>	Se imparten clases de canto y técnicas vocales por Virginia Guantanamera, talleres gratuitos que se realizan todo el año y que culminan con un concierto final dónde se expresa todo lo aprendido durante el curso.	Participación Ciudadana	
Jueves de 17:00 a 21:00 horas	<b>Maquetismo y modelismo</b>	Elaboración de maquetas y trabajos artesanales.	Asociación de Maquetistas de Tenerife	
Lunes y miércoles de 19:30 a 21:00 y de 21:00 a 23:00 horas.	<b>Ensayos de cuerpo de baile y agrupación</b>	Se realizan ensayos habitualmente de la agrupación, el cuerpo de baile e instrumentación y canto.	Agrupación Folclórica Los Majuelos	
Martes y jueves de 20:30 a 22:00 horas.	<b>Ensayos</b>	LA rondalla realiza ensayos dos veces por semana en el centro.	Rondalla Lírica las Valkirias	
Miércoles de 20:00 a 21:00 horas.	<b>Talleres de Canto</b>	Se imparten clases de canto por parte de la A.F Los Majuelos.	A.F Los Majuelos	
Martes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Teatro</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asoc. de Mayores

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



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

**HORARIOS DE LOS CENTROS CIUDADANOS – MARZO DE 2024**



# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



## 1. C.C. SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922626408

Correo electrónico:ccsanjeronimo@gmail.com

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

Festivo: 4 de marzo

Modificación: 3 de marzo de 8:00 a 15:30 horas.

## 2. C.C. PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: ccpereszotocardonal@gmail.com

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

Festivo: 4 de marzo

Modificación: 3 de marzo de 9:00 a 14:45 horas.

## 3. C.C. SAN MATÍAS II

Teléfono: 922624276

Correo electrónico: ccsanmatias@gmail.com

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

Festivo: 4 de marzo

Cierres: 3 de marzo

## 4. C.C. TEJINA

Teléfono: 922546842

Correo electrónico:cctejina@gmail.com

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

Cierre: Martes 4 de marzo (festivo)

## 5. C.C. VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922159983

Correo electrónico:ccvalleguerra@gmail.com

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

Cierre: Martes 4 de marzo (festivo)

## 6. C.C. PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono: 922156509

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.

El lunes 3 de marzo se abre en horario de 8:00 a 15:30 horas.

Cierre: Martes 4 de marzo (festivo)

## 7. C.C. LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: cclaschumberas@gmail.com

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

Cierre: 4 de marzo (festivo)

## 8. C.C. SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com

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

Cierre: 4 de marzo (festivo)

## 9. C.C. VISTAMAR

Teléfono: 922663320

Correo electrónico:ccvistamar@gmail.com

Horario de lunes a viernes de 15.00 a 21.00 horas. Se cierra el lunes 3 de marzo por acuerdo del consejo de centro

## 10. C.C. GRACIA

Teléfono: 922260381

Correo electrónico:ccgracia@gmail.com

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

Modificación de horario el martes 25, apertura a las 15:30 y cierre a las 23:00 h. (por el Concurso de Postres de la A.C Andares Isleños). Cierre 3 y 4.

## 11. C.C. SAN DIEGO

Teléfono: 922266669

Correo electrónico: cciudadanosandiego@gmail.com

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



**Nuevo Horario:** Lunes: 16.00 a 22.00 horas. Martes: de 9.00 a 13.00 horas y de 16.00 a 22.00 horas. Miércoles: 16.00 a 22.00 horas. Jueves: de 9.00 a 13.00 horas y de 16.00 a 22.00 horas. Viernes: 9.00 a 14.15 horas. Cierre 3 y 4.

### 12. C.C. LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com

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

Horario de aperturas ordinarias de un sábado al mes: sábado 29 de 10:00 a 22:00 h.

Cierre martes 4.

### 13. C.C. FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922670967

Correo electrónico: ccfincaesp@gmail.com

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

Cierre: 4 de marzo (festivo)

### 14. C.C. SALUD ALTO- EL ROCÍO

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com

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

martes y viernes de 15:00 a 22:00 horas. Se cierra el lunes 3 de marzo por acuerdo del consejo de centro

### 15. C.C. EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com

Horario habitual: de lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas. Se abre el sábado 22 de marzo en horario de 14:00 a 22:00 horas. El viernes 28 de marzo ampliación de horario de 22.00 a 23:00 horas y el lunes 31 de marzo ampliación de horario de 22.00 a 23:00 horas.

## CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL PERMANENTE

### 16. C.C. LAS MERCEDES

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

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 17. C.C. SAN LUIS GONZAGA

Abren los días con actividad programada.

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 18. C.C. JARDINA

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

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 19. C.C. LAS CARBONERAS

Abren los días con actividad programada.

Cierre: 3 de marzo.

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 20. C.C. GUAMASA

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

### 21. C.C. VALLE JIMÉNEZ

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

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 22. C.C. BRONCO - LOMO LARGO

Abren los días con actividad programada.

Cierre: 3 de marzo.

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 23. C.C. LOS ANDENES

Abren los días con actividad programada.

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 24. C.C. PILAR - LAS TORRES

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

Martes y miércoles: de 17:00 a 22:00

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025

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



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

Jueves: de 10:00 a 12:00

Sábados y domingos: dependerá de las actividades programadas  
(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 25. C.C. SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

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

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 26. C.C. EL BATÁN

Abren los días con actividad programada.

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 27. C.C. SAN LÁZARO

Abren los días con actividad programada.

Cierre: 3 de marzo.

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 28. C.C. CAMINO TORNERO

Abren los días con actividad programada.

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 29. ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS

Abren los días con actividad programada.

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 30. C.C. BAJAMAR

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: ccbajamar@gmail.com

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

Días sin personal de dinamización y con apertura por parte de los colectivos: martes y jueves fijos y viernes alternos de 16:30 a 21:00 horas.

Cierre: Lunes 3 de marzo.

(Cierre por festivo: 4 de marzo)

### 31. C.C. GUAJARA

Abre los días con actividad programada.

### 32. C.C. EL ORTIGAL I

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

### 33. C.C. EL ORTIGAL II

Abren los días con actividad programada.

### 34. C.C. CRUZ CHICA

Abren los días con actividad programada.

### 35. C.C. EL COROMOTO

Abren de lunes a viernes con las actividades programadas.

### 36. C.C. LOS BALDÍOS

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

### 37. C.C. EL CENTENERO

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

### 38. C.C. SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

Abren los días con actividad programada.

### 39. C.C. LAS MANTECAS

Abren los días con actividad programada.

### 40. C.C. PRINCESA IBALLA

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

### 41. C.C. LA CANDELARIA

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: ccbarrilacandelaria@gmail.com

Horario:

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

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

### 42. C.C. VILLA HILARIA

## **CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2025**

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



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

### **43. C.C. LA PITERITA**

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

Miércoles de 17:00 a 20:00 horas.

### **44. C.C. LA VERDELLADA**

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

### **45. C.C. SAN ROQUE**

Horario: De lunes a sábados de 17:00 a 22:00 horas.

### **46. C.C. BARRIO NUEVO**

Abren los días con actividad programada.