

## HORARIOS HABITUALES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

### CENTROS CIUDADANOS CON PERSONAL:

#### **CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO**

Teléfono: 922626408

Correo electrónico: [ccsanjeronimo@gmail.com](mailto:ccsanjeronimo@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO**

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: [ccperezsotocardonal@gmail.com](mailto:ccperezsotocardonal@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO SAN MATIAS II**

Teléfono: 922624276

Correo electrónico: [ccsanmatiasl@gmail.com](mailto:ccsanmatiasl@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO TEJINA**

Teléfono: 922546842

Correo electrónico: [cctejuana@gmail.com](mailto:cctejuana@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA**

Teléfono: 922159983

Correo electrónico: [ccvalleguerra@gmail.com](mailto:ccvalleguerra@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO**

Teléfono: 922156509

Correo electrónico: [ccpuntaidalgo@gmail.com](mailto: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.

#### **CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS**

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: [cclashumberas@gmail.com](mailto:cclashumberas@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO**

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: [ccsanmigueldegeneto@gmail.com](mailto:ccsanmigueldegeneto@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO VISTAMAR**

Teléfono: 922663320

Correo electrónico: [ccvistamar@gmail.com](mailto:ccvistamar@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO GRACIA**

Teléfono: 922260381

Correo electrónico: [ccgracia@gmail.com](mailto:ccgracia@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO**

Teléfono: 922266669

Correo electrónico: [ccciudadanosandiego@gmail.com](mailto:ccciudadanosandiego@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA**

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: [cclasmadres@gmail.com](mailto:cclasmadres@gmail.com)

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

Horario de aperturas ordinarias dos sábados al mes: 6 de abril de 10:00 a 14:00 horas y 20 de abril de 10:00 a 22:00 horas.

#### **CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA**

Teléfono: 922670967

Correo electrónico: [ccficaesp@gmail.com](mailto:ccficaesp@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO**

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: [ccelrocio@gmail.com](mailto:ccelrocio@gmail.com)

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

#### **CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA**

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: [cmeltranvia@gmail.com](mailto:cmeltranvia@gmail.com)

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

## CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL:

### **CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES**

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

### **CENTRO CIUDADANO SAN LUIS GONZAGA**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO JARDINA**

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

### **CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO GUAMASA**

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

### **CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ**

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

### **CENTRO CIUDADANO BRONCO - LOMO LARGO**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO PILAR - LAS TORRES**

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

### **CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO**

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

### **CENTRO CIUDADANO EL BATÁN**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO CAMINO TORNERO**

Abren los días con actividad programada.

### **ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO BAJAMAR**

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: ccbajamar@gmail.com

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

### **CENTRO CIUDADANO GUAJARA**

Abre los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I**

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

### **CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO CRUZ CHICA**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO**

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

### **CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS**

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

### **CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO**

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

### **CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY I**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO PRINCESA IBALLA**

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

### **CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA**

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: ccbarriolacandelaria@gmail.com

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

### **CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA**

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

### **CENTRO CIUDADANO LA PITERITA**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA**

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

### **CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE**

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

### **CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO**

Abren los días con actividad programada.

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

## ACTIVIDADES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

## CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 5 de Abril de 19:30 a 21:30 h	<b>No hay ladrón que por bien no venga</b>	Obra de teatro de Darío Fo englobada en el programa "Teatro aficionado del Auditorio de Tenerife"	Asoc. socio-cultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de centro
Viernes 12 de Abril de 19:30 a 21:00 h	<b>Cuerpo: poema y cuento</b>	Narradoras protagonistas de dicho evento literario: Mati Mora, Mency Gutiérrez y Ana Delia López	Asoc. socio-cultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de centro
Viernes 26 de Abril de 19:30 a 21:00 h	<b>Encuentro día del libro</b>	Encuentro de personas relacionadas con la creación literaria con relación al día del libro del 23 de Abril.	Asoc. socio-cultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de centro
Viernes 5 de abril de 17:00 a 18:30 h	<b>Charla-coloquio del abogado Sr. D. Cristo Manual García</b>	Durante la charla, este señor penalista expondrá los siguientes temas: - La Herencia. - El Testamento.	A.VV. Gran Poder	Consejo de centro
Ver en descripción.	<b>Ensayos Grupo Primavera</b>	Ensayos. HORARIO: Martes de 16:00 a 18:00 h, y jueves de 17:00 a 19:00 h	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayos de la A.F. Isogue</b>	Ensayos,	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:00 h	<b>Ensayos Parranda Isogue de San Juan</b>	Ensayos.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h	<b>Zumbayor</b>	Ejercicios que se inspiran en movimientos y pasos de los bailes latinos. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 h	<b>Bailes de Swing</b>	Se trata de la forma más popular de bailar música Swing en pareja. Un baile en el que conectas con el suelo, la pareja de baile y la música a la vez. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	<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, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 h	<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.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 h	<b>Cardio Boxing</b>	Actividad que mezcla Boxeo y Aerobic. Nace con la finalidad de aportar un valor añadido a la gimnasia aeróbica y mejorar los beneficios de su práctica. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Cardio Boxing	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h	<b>Tertulia Literaria</b>	El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos de este. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h	<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, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Miércoles de 11:00 a 12:30 h	<b>Encuentro de mujeres</b>	Actividad en la cual se reúnen mujeres para abordar temas relacionados con las vivencias de estas.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

Continuación CC BAJAMAR...

Viernes de 17:00 a 18:00 h	<b>Grupo de solistas</b>	Agrupación que se reúne y, a través de la voz, interpretan obras musicales pertenecientes a diferentes géneros y estilos.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 20:00 h	<b>Pilates</b>	Actividad que fortalece los músculos y mejora la postura. Esta disciplina ayuda a desarrollar un mayor control y consciencia del cuerpo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h	<b>Aula de cultura para mayores. ECCA</b>	Actividad dirigida a mayores con la finalidad de ofrecerles un espacio de encuentro, potenciando la socialización y las relaciones interpersonales a la vez que ayuda a mantener y mejorar el estado de cognitivo, funcional y afectivo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan
Miércoles de 18:00 a 19:15 h	<b>Pintura</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan
Viernes de 17:45 a 19:15 h	<b>Manualidades-Pintura</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Manualidades/Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan

## CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

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

## CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

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

## CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 23 de abril a las 17:00 h	<b>Cita a ciegas con un libro</b>	Se forrarán unos libros que los/as usuarios/as se llevarán para descubrir en sus casas y disfrutar de una lectura sorpresiva.	AVV San Isidro del Centenero	Consejo de centro
Ver en descripción.	<b>Tiro con arco</b>	Tiro con arco del Club de Arqueros El Centenero. HORARIO: Viernes de 18:00 a 21:00 h, y sábados de 18:00 a 21:00 h	Club de Arqueros El Centenero	Consejo de centro
Martes y jueves de 19:00 a 22:00 h	<b>Ensayos A.F. Verode</b>	Ensayos instrumentales A.F. Verode	A.F. Verode	Consejo de centro
Ver en descripción.	<b>Bailoterapia</b>	Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico. HORARIO: Miércoles de 18:00 a 19:00 horas, y viernes de 17:00 a 18:00 h	A.VV. El Centenero	Consejo de centro

## CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:00 a 20:00 horas	<b>Zumba</b>	Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.	A.VV. El Coromoto	
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas	<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 20:00 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 para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	
Lunes de 20:30 a 21:30 horas	<b>Baile Latino</b>	Se imparten clases de Baile Latinos para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	
Martes de 20:00 a 21:00 horas	<b>Baile Canario</b>	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	

## CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

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

## CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 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
Miércoles de 17:00 a 19:00 horas.	<b>Taller de Teatro</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	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 les ofrece a los mayores la actividad de zumba, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Asoc. de MAyores San Joaquín y Santa Ana
Martes de 16:30 a 17:30 horas.	<b>Taller de Estimulación</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación musical, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Asoc. de MAyores San Joaquín y Santa Ana

## CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 4 al 25 de abril en horario del centro	<b>Exposición "Fiesta Sevillana - Feria de Abril"</b>	Se realizará una exposición cuya temática será la Feria de Abril, se expondrán trajes y complementos, complementada con fotografías, la misma será elaborada por el Taller de Sevillanas que se realiza en el centro.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Jueves 4 de abril de 18:00 a 19:00 h	<b>Taller de Auto-Maquillaje</b>	Formación dirigida a usuarias y usuarios de la asociación.	Asociación CREATIVA	Consejo de Centro
Viernes 5 de abril de 18:00 a 21:00 h	<b>Reunión con Estudiantes Herreños</b>	Reunión con estudiantes de El Hierro que residen en Tenerife.	Cabildo Insular de El Hierro	Consejo de Centro
Viernes 5 de abril de 19:00 a 22:00 h	<b>Festival de Teatro y Poesía</b>	Se celebrará el "Día del Teatro y la Poesía" con un encuentro de la poesía con el teatro, que versará sobre un recital de poesía maridado con escenas teatrales.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
9, 12, 16,19 y 23 de abril, 9:00 a 13:00 h	<b>Formación Búsqueda de Empleo</b>	Formación en búsqueda de empleo online dirigida a personas del servicio que presta Servicios Sociales del Cabildo	Cabildo Insular de Tenerife	Consejo de Centro
Martes 9 y 23 de abril de 16:00 a 19:00 h	<b>Taller de manualidades</b>	Actividad impartida por el Equipo de Voluntariado de la asociación dentro del programa de Ocio y Tiempo Libre de las vivencias supervisadas en un taller de manualidades para trabajar la "Convivencia en el hogar". Actividad dirigida a usuarios y usuarias de la asociación.	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro
Martes 9 de abril de 16:30 a 18:00 h	<b>Charla de "Autoestima"</b>	Charla dentro del Proyecto "El Barrio que te escucha" del Servicio de Apoyo Psicosocial Comunitario, financiado por el Ayuntamiento de La Laguna a través de la Concejalía de Sanidad.	Cruz Roja Española	Consejo de Centro
Jueves 11 de abril de 18:00 a 21:30 h	<b>Cortos de cine + forum</b>	Se realizará una muestra de cine donde se proyectará la película "No Label" - Sobre Igualdad y Diversidad con posterior debate entre los asistentes	Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 12 de abril de 18:00 a 21:45 h	<b>Festival Fiesta Sevillana "Feria de Abril"</b>	Se realizará un festival con motivo de la "Feria de Abril Sevillana"	Asociación Cultural Cueva De Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 12 de abril de 16:30 a 19:00 h	<b>Taller de Reiki</b>	Actividad del Programa de voluntariado para personas usuarias, voluntarias y familiares de la asociación consistente en desarrollar la acción de Reiki. Reiki es una técnica de sanación holística que se baja en la transferencia de energía a través de las manos. Se realiza para equilibrar y armonizar la energía de los participantes.	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro
Viernes 19 de abril de 18:00 a 22:00 h	<b>XXXVII Encuentro Poético Ciudad de La Laguna de la Asociación Canaria de Poetas Uni-Verso</b>	Acto en el que intervendrán miembros del colectivo Uni-Verso y la valiosa colaboración de la Agrupación Folclórica Ariferint. Presenta Manuel Pérez Rodríguez, presidente de la Asociación de Poetas Uni-Verso	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 25 de abril de 10:00 a 21:00 h	<b>Entregas de Premios Romí 2024</b>	El acto consistirá en una gala de entrega de premios a diferentes personalidades dentro del pueblo gitano y otras personas por su actuación con el mismo. El objetivo es continuar visibilizando la realidad del pueblo gitano y va dirigido a políticos, funcionarios, miembros de la comunidad gitana canaria y la sociedad canaria en general.	Asociación de Mujeres Gitanas Romi Camela Nakerar	Consejo de Centro
Viernes 26 de abril de 19:00 a 21:45 h	<b>Festival "Letras que Danzan - Encuentro de Escritores y Bailarines"</b>	Como en otros años, fusionaremos la danza con participaciones de escritoras y escritores con lecturas relacionadas probablemente con la danza.	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes 30 de abril de 18:00 a 21:45 h	<b>Festival e Inauguración de la Exposición de Pintura, de la XIV Semana Cultural de la A. F. Ariferint</b>	Se realizará un Festival Folclórico con agrupaciones invitadas para inaugurar la exposición de Pintura de la XIV Semana Cultural de la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes 30 de abril horario del centro	<b>Exposición de Pintura de la XIV Semana Cultural de la A. F. Ariferint</b>	Exposición de pintura de D. Emiliano Malé, Doña Pilar González, D. Celestino Mesa, D. Jaime Estévez y los alumnos/as de la Escuela de Pintura de la A. F. Ariferint.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Formación reglada ESO</b>	Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO. De octubre de 2023 a junio de 2024. HORARIO: Lunes de 08:00 a 14:00, los martes 09:00 a 13:00, los miércoles de 08:00 a 14:00, los miércoles de 18:00 a 20:00, jueves 09:00 a 14:00 y los jueves de 15:00 a 19:00 horas.	Educación de Adultos CEPA La Laguna	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Lunes 10:00 a 11:30 y los viernes de 09:00 a 10:30 h	<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 12:00 a 13:00	<b>Wing Tsun</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 al defensa personal creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 h	<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 viernes de 15:00 a 17:00 h	<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 y miércoles de 16:30 a 18:00 h	<b>Tai Chi / Chikung (Principiantes)</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 16:30 a 18:00 h	<b>Refuerzo musical</b>	Actividad dirigida a las personas que quieran reforzar sus conocimientos y habilidades de canto	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Yoga</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 Tsun	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 21:00 h	<b>Clases de lenguaje silbado</b>	Se formará a los/las asistentes en la comunicación del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h	<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 h	<b>Bachata</b>	Taller donde se enseñará el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 h	<b>Taller de Entrenamiento Funcional</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 11:00 a 13:00 h	<b>Actividad Física "Empodera-T"</b>	Ciudadanos con problemas sociales se reúnen dos veces por semana para realizar actividades físicas de sala	Asociación Compartiendo Metas	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 13:00 h	<b>Atenciones personalizadas</b>	Atención dirigida a todo público. Brindar apoyo a los usuarios, familias con hijos con discapacidad auditiva, especialmente a usuarios de Implante Coclear, dentro del Proyecto "Elige una Oportunidad"	Asociación Pro Derechos Humanos Mi Mundo Es Silencio	Consejo de Centro
Martes de 11:30 a 12:30 h	<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 h	<b>Taller de Cocina Mexicana - Iniciación</b>	Taller de Cocina Mexicana donde se elaborarán recetas sencillas y posteriormente se degustarán las mismas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h	<b>Iniciación a la informática I</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

Continuación CC EL TRANVÍA...

Martes de 17:00 a 18:00 h y jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Curso de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b>	- Introducción a la Moda, Diseño, Patronaje y Costura y Acabados Se tratará el curso desde el punto de vista del reciclaje y aprovechamiento de materiales, así como la psicología de la moda, dándole un enfoque personalizado y con sentido.	A. C. Aguiere	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h	<b>Iniciación a la informática II</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
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h	<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. Aguiere	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 21:30 h	<b>Taller de Cocina Mexicana - Avanzado</b>	Taller de Cocina Mexicana donde se realizarán recetas con un mayor nivel de elaboración y posteriormente se degustarán las mismas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h	<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. Aguiere	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 h	<b>Entrenamiento Funcional</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 h	<b>Yoga I</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 Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 10:30 a 12:00 h	<b>Tai Chi / Chikung</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
Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 h	<b>Yoga II</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 Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 h	<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 de 10:00 a 12:00 h	<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 de 10:00 a 12:00 h	<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 de 12:00 a 14:00 h	<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 18:00 a 20:00	<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
Viernes 16:00 a 17:30 h	<b>Dibujo y pintura 1</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Viernes de 17:00 a 18:15 h	<b>Sevillanas Iniciación</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 h	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de refuerzo de las voces que componen la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 h	<b>Dibujo y pintura 2</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:15 a 19:30 h	<b>Sevillanas Intermedio</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayo de la Agrupación de Bailarines Herreños</b>	Se realizarán ensayos de los bailes y toques del folclore herreño, para posteriores actuaciones a lo largo del año.	Agrupación de Bailarines Herreños en Tenerife	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:30 a 18:00 h	<b>Yoga Prenatal</b>	Clases de Yoga Prenatal, esta es una de las disciplinas más recomendables para embarazadas, ya que no solo te mantiene fuerte, ágil y previene dolores de espalda durante el embarazo, sino que te prepara física y psicológicamente para el parto. Siempre y cuando no exista contraindicación por parte de su médico. Para más información o reservar plaza, llamar al 671.665.659 (Lilian)	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 h	<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	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 h	<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	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h	<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	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 h.	<b>Teatro Aficionado</b>	Si quieres dar clases de teatro aficionado con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 21:30 h	<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	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes, de 17:00 a 18:30 h	<b>Taller de nuevas tecnologías</b>	Taller de nuevas tecnologías perteneciente al Proyecto Reforzando Vínculos de Cruz Roja. El objetivo principal de este taller es conseguir adquirir unos conocimientos básicos para comprender el funcionamiento de un ordenador o móvil personal, y así poder llevar a cabo los cometidos diarios más básicos, como las aplicaciones de mensajería, el correo electrónico, etc. Para apuntarse llamar al 922.670.967 en horario de apertura del centro. El primer tema para desarrollar será el uso del WhatsApp	Proyecto Reforzando Vínculos	A.M.F.E
Lunes, de 17:00 a 18:30 h	<b>Aulas Tic. Mayores III</b>	El proyecto Aulas TIC Mayores III tiene el objetivo de paliar la brecha digital de las personas que no han podido tener acceso a herramientas digitales. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967.	Asociación Creativa	Consejo de Centro

Continuación CC FINCA ESPAÑA...

Lunes y miércoles, de 18:00 a 19:00 h	<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	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<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 ninjas. Esta palabra está compuesta por dos kanjis, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 642067634. HORARIO: Ninjutsu Infantil: lunes de 18:00 a 19:30 h, miércoles de 18:00 a 19:30 h Ninjutsu Adultos: lunes de 19:30 a 20:30 h, martes de 20:00 a 21:00 h Ninjutsu (no específica, si es de jóvenes o adultos) Viernes de 18:00 a 20:00 h	Asoc. Cultural Bernard San Ruy	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Pilates Suelo</b>	Disciplina que se basa en un método de entrenamiento que trabaja el cuerpo de forma equilibrada, corrige posturas inadecuadas y mejora el estado físico. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 636.156.137 HORARIO: Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas (grupo 1) Martes y jueves de 18:30 a 19:30 horas (grupo 2)	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Bailes Latinos</b>	Clases de bailes latinos lineales y en pareja. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967. HORARIO: Lunes de 20:30 a 21:30 horas y miércoles de 21:00 a 22:00 horas .	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO GRACIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:30 a 21:30 h	<b>Ensayos</b>	Ensayo musical y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:30 h	<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 h	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 h	<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
Martes de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de Rosetas</b>	Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen. Telf. 627085523	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 21:30 h	<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 Adulto)	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:30 h	<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 h	<b>Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)</b>	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: Carlos. Telf. 629415800	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro

Continuación CC GRACIA...

Viernes de 16:30 a 17:30 h. Periodo de septiembre 2023 hasta julio 2024	<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
Miércoles de 17:30 a 19:00 h	<b>Cocina saludable</b>	Cocina saludable para mayores residentes en La Laguna	Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 17:00 h	<b>Yoga para Mayores</b>	Yoga para mayores residentes en La Laguna	Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 h	<b>Formación Básica Inicial</b>	Formación básica para mayores residentes en La Laguna	Radio ECCA, Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 y los viernes de 19:00 a 20:00 h	<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 Tlf 609.711.848	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
Lunes de 16:45 a 17:45 h	<b>Taller de fotografía</b>	Inscripción previa. Contacto 623 114 433	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:45 h	<b>Taller de Taekwondo</b>	Actividad deportiva que desarrolla, fuerza, resistencia y potencia físicamente. Inscripción previa. <a href="mailto:graciavecinosa@gmail.com">graciavecinosa@gmail.com</a> 624318757	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Sábados de 16:00 a 20:00 h.	<b>Juegos de Tablero y Rol</b>	Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de una persona. Inscripción previa. <a href="mailto:graciavecinosa@gmail.com">graciavecinosa@gmail.com</a> 624318757	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 h	<b>Metafísica Básica</b>	La Metafísica es una rama de la filosofía que estudia el pensamiento filosófico. Inscripción previa. Contacto: Vanesa. Tlf, 627863599	Grupo Metafísica	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 21:00 h.	<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. Periodo de septiembre 2023 - junio 2024.	La Akademia Tenerife	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:45 h.	<b>Ensayos</b>	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	La Esquina Grupo	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:00 h	<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
Viernes 19:00 a 20:30 h	<b>Talleres de Percusión Canaria</b>	Tambor, Lapas, Chácaras, Caña y Huesera, Pandereta, Castañetas, Caña rajada, etc. Inscripción previa teléfono 693.743.131	A.F. Alborada Canaria	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Clases de Piano</b>	Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433 HORARIO: Miércoles de 16:00 a 18:45 h, jueves de 09:00 a 13:00 h y viernes de 16:00 a 17:30 h.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 h	<b>Ensayos</b>	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	Grupo La Tropa	Consejo de Centro
Jueves de 11:30 a 13:30 h	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 h.	<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

**CENTRO CIUDADANO GUAJARA**

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en descripción.	<b>Clases de Piloterapia</b>	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado. HORARIO: Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes 18:30 a 20:30	<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 17:30 a 18:30 horas.	<b>Entrenamiento para el baile social</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. CAasa 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. CAasa Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 17:00 a 18:15 horas.	<b>Juegos y desafío escénico</b>	Taller de teatro desde el juego con los diversos desafíos que nos encontramos en la vida, volviendo divertido lo difícil, desarrollando la capacidad de desenvolvernos en cualquier situación, y apropiándonos de los personajes que queramos ser. <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a>	Asoc. Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 18:30 a 19:30 horas.	<b>Bailes Sociales</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 16:30 a 18:30 Quincenal	<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

**CENTRO CIUDADANO GUAMASA**

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

Continuación CC GUAMASA...

Sábados de 18:30 a 18:00	<b>Baile</b>	Los sábados dicha asociación ofrecerá bailes con música en directo a los asistentes.	Asociación de Fiestas Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00	<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 les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles de 17:45 a 19:15 horas	<b>Taller de Memoria</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Viernes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales

## CENTRO CIUDADANO JARDINA

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

## CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 25 de Abril de 16:00 - 20:00 h	<b>Jornada de Puertas Abiertas</b>	Jornada abierta a la ciudadanía en la que se llevarán a cabo actividades y exhibiciones que tienen lugar en el centro de manera periódica para dar a conocer el espacio a todas las personas que quieran participar.	Consejo de centro	Consejo de centro
Lunes a viernes de 7:45 a 15:30 h	<b>Gestión y atención ciudadana</b>	Gestión administrativa y atención a la ciudadanía del proyecto Barrios x El Empleo	Barrios x El Empleo	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Ensayos Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"</b>	Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Comisión Promotora
Ver en descripción.	<b>Baile Moderno</b>	Actividad de expresión corporal artística que nace de la interpretación y visión del bailarín o coreógrafo. Está enfocada a los más pequeños/as. Para más información, acudir al centro en el horario indicado. HORARIO: Lunes de 19:00 a 20:00, martes y jueves de 18:00 a 20:00 h	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Viernes de 17:00 a 19:00 h	<b>Baile para Mayores</b>	Actividad que mejora la coordinación y el equilibrio de las personas mayores. Gracias a sus beneficios, se previenen caídas, ayuda a mantener el peso y a paliar dolores articulares . Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Viernes de 19:30 - 21:00 h	<b>Bailes Latinos</b>	Clases que consisten en bailar de forma individual, parejas o grupo de forma coordinada, siguiendo el ritmo de la música latina. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil " Lo damos por el barrio"	Comisión Promotora
Miércoles de 16:00 a 18:00 h	<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.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora

Continuación CC LA CANDELARIA...

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

## CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 23 de abril de 18:00 a 20:00	<b>Búsqueda del libro perdido</b>	Se llevará a cabo una gymcana infantil con la temática de búsqueda del tesoro, se realizarán diferentes actividades para la estimulación creativa, la inclusión y toma de decisiones, con el fin de revelarles a los/as niños/as el maravilloso mundo de la lectura. Se un taller de elaboración de marcapáginas que se llevarán a casa los/as participantes.	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
Jueves de 18:30 a 20:30	<b>Clases de canto</b>	Clases de canto con Virginia Guantanamera	Participación Ciudadana	Consejo de centro

## CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 h	<b>Atención Ciudadana</b>	La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 18:00	<b>Clases de Canto</b>	Se imparten clases de cantos para todas aquellas personas que deseen participar.	Asoc. Juvenil AJUVE	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se imparten clases de entrenamiento funcional. HORARIO: Martes de 20:30 a 22:00 h y jueves de 20:00 a 22:00 h	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 h	<b>Actividad Física</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca
Viernes de 17:45 a 19:00 h	<b>Estimulación Cognitiva / Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva / Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca

## CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y sábados de 16:00 a 20:00	<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 LAS CHUMBERAS**

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
23 de abril, 17:00 h.	<b>Día del libro</b>	Actividad de cuentacuentos infantil como celebración del día del libro	Asoc Cultural Teatros	
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	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los Jueves de 17:45h a 18:45h	<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	AA.MM Amigos de la Amistad
Ver en descripción.	<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. HORARIO: Todos los Martes de 18:00h a 19:00h y Todos los Jueves de 18:45h a 19:45h	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<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. HORARIO: Todos los Martes de 19:00h a 20:00h y Todos los Jueves de 19:45h a 20:45h	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Todos los Martes de 18:00h a 19:00h.	<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 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 697 847 286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	
Miércoles de 19:00 a 20:00	<b>Vestimenta tradicional</b>	Clases de Vestimenta Tradicional, más información llamando al 697 847 286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	

**CENTRO CIUDADANO LAS MADRES**

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 20 de 10.00 a 22.00 h.	<b>Pachanga Scalextric</b>	Competición de Scalextric para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes. Verificación y carrera Slotlagun y Scalextric	Club Deportivo Slotlagun Scalextric	Consejo de Centro
Lunes a jueves de 16:15 a 20:15 h	<b>Clases de preparación de competencias clave</b>	Clases de lengua y matemáticas, nivel 2 y 3, del 22 de abril al 22 de mayo. Se formará a los asistentes para su presentación a los exámenes de competencias clave. El curso va dirigido personas desempleadas o en mejora de empleo, sin estudios y residentes en Tenerife. Inscripción: <a href="mailto:domitila.promesur@gmail.com">domitila.promesur@gmail.com</a> // 621.294.510	Asociación Domitila Hernández	Consejo de Centro
Viernes 12 de abril a las 19:00 h.	<b>Taller: Yoga y mujer. Menopausia</b>	La Asociación de Profesores de Yoga de Canarias Samanvaya impartirá un taller de yoga dirigido a mujeres. Información e inscripción previa 686.173.302	Asoc. Profesores de Yoga de Canarias Samanvaya	Consejo de Centro
De lunes a jueves, 15:00 a 18:00 h	<b>Servicio de Día (apoyo escolar / ocio y tiempo libre)</b>	Servicio de apoyo que se presta en el centro, a las familias que, por alguna circunstancia, necesitan un soporte durante un período del día en sus tareas parentales de protección y educación. Está dirigido a niños/as de 4 a 16 años a los/as que se les atiende en sus tareas escolares, se les proporciona alimentación y un tiempo de ocio compartido. Para más información llamar a Servicios Sociales: 922.25.06.36, Coordinación del recurso: 647.439.545 o Educadoras del recurso: 922.25.93.24	Área de Bienestar Social y Calidad de Vida	
Martes y jueves, 10:00 a 13:00 h	<b>Atención y matrícula de Radio ECCA</b>	Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial. 677.911.060 / 922.10.09.80	Radio ECCA	

Continuación CC LAS MADRES...

Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h	<b>Clases de Dibujo y Pintura</b>	La Asociación ARTECREADORES oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176	Asociación Cultural ARTECREADORES	
Lunes, de 19:00 a 20:00 h	<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 18:00 a 19:00 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	
Lunes y miércoles de 20:15 a 21:45 h	<b>Taller de Tango</b>	Se imparten clases de iniciación al tango. Información e inscripción <a href="mailto:info@factoriamilonguera.com">info@factoriamilonguera.com</a> // WhatsApp 647.158.550	Asoc. Cultural Factoría Milonguera	Consejo de Centro
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 fotografía.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Miércoles, de 16:00 a 17:30 h	<b>Grupo de lectura</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad del grupo de lectura, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:00 a 18:00 h	<b>Pintura al óleo para mayores</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de pintura al óleo, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	<b>Bordados</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de bordados, en la que desarrollan diferentes técnicas de bordado. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de costura</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:00 a 17:00 h	<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 les ofrece a los mayores la actividad de pintura. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	
Jueves de 17:45 a 19:15 h,	<b>Cocina saludable</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de cocina. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	
Miércoles de 16:00 a 19:00 h.	<b>Yoga</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de yoga	Área de Bienestar Social La Laguna	

Continuación CC LAS MADRES...

Viernes de 16:00 a 17:00 h y de 17:00 a 18:00 h.	<b>Fotografía</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de fotografía.	Área de Bienestar Social La Laguna	
Jueves de 16:00 a 17:30 h,	<b>Estimulación Cognitiva</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de estimulación para la memoria.	Área de Bienestar Social La Laguna	
Viernes de 10:30 a 11:30 h.	<b>Gimnasia coreográfica</b>	Taller.	Área de Bienestar Social La Laguna	
Lunes y miércoles, de 17:00 a 18:30 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?eld=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eld=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?eld=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eld=WB2EUGwboEY%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes	
Miércoles, de 19:30 a 21:00 h	<b>Biodanza</b>	Taller de biodanza que favorece la gestión y la expresión de nuestras propias emociones.	Ángeles Abreu	
Lunes, de 18.00 a 19.30 h	<b>Meditación de Sahaja Yoga</b>	Taller de meditación. Para más información e inscripciones 660.072.146	Sahaja Yoga	
Lunes y miércoles, de 20.15 a 21.45 h	<b>Iniciación al Tango</b>	La Asociación Factoría Milonguera imparte clases de tango para aprender a bailar. Para más información e inscripciones 647.158.550	Asociación Factoría Milonguera	
20 de abril, a las 10.30 h	<b>Cine Metafísico</b>	Evento.	Maite Viteri	

## CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 20:00 a 21:00 h	<b>Ensayos Danza</b>	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Danza Los Viejos de Las Mercedes	
Martes y jueves de 20:00 a 23:00 h	<b>Ensayo Coro</b>	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	
Lunes de 17:30 a 19:30 h	<b>Ensayo Parranda</b>	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	

## CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Clases de Bordados</b>	Actividad donde se aprende el arte de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. San Martín de Porres	
Martes y jueves de 20:00 a 20:30 h	<b>Ensayo A.F.</b>	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	
Miércoles de 16:00 a 18:00 y Viernes de 17:00 a 20:00 h	<b>Escuela de la A.F. Achamán</b>	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.	Escuela A.F. Achamán	

Continuación CC LOS ANDENES...

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
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	
Martes de 16:30 a 18:00 h	<b>Zumba</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 17:45 a 19:15 h	<b>Estimulación / Gimnasia</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres

## CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 11 de abril a las 19:00 h	<b>Charla: "Control Ecológico de Plagas y Enfermedades en Cultivos"</b>	Se mantendrá una charla informativa de las diferentes plagas y enfermedades que pueden afectar a los cultivos y cómo prevenirlas.	Agencia de Extensión Agraria de Tejina-La Laguna	
Lunes de 17:30 a 19:30 h	<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 h	<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 h	<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 h	<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 h	<b>Clases Indumentaria Canaria</b>	Taller para diseñar y elaborar tejido de indumentaria canaria.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del martes 2 de abril al lunes 15 de abril; y del lunes 22 de abril al martes 7 de mayo en horario de 9:00 a 14:00 h	<b>Proyecto Aregoma III</b>	Formación "Alfabetización Tecnológica". Esta tercera edición del Proyecto Aregoma tendrá por objeto contribuir a la reducción de la brecha digital de género entre mujeres de colectivos vulnerables a través de la impartición de varios talleres formativos y tutorías individualizadas. El proyecto será ejecutado por la Asociación Rayuela y está financiado por el Excmo. Cabildo Insular de Tenerife. Más información en los siguientes números de contacto: 608/202/991 o en 922/321/971; o enviando un correo electrónico a <a href="mailto:aregomarayuela@gmail.com">aregomarayuela@gmail.com</a>	Asociación Rayuela	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:00 h	<b>Metafísica</b>	Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el siguiente número 640281041	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Martes de 18:15 a 19:30 H	<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! Monitora: Natalia 644839346	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:30h a 19:30 h	<b>Ensayo de baile urbano y K-Pop</b>	Ensayos de bailes y entrenamientos enfocados en el estilo de baile urbano moderno del K-Pop. Más información e inscripciones: 620350352	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro

Continuación CC PÉREZ SOTO...

Lunes y miércoles de 09:15h a 10:30 h	<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 uno de los sistemas de salud más antiguos del mundo, aporta muchos beneficios como: relajación, flexibilidad y ayuda a prevenir problemas de espalda y a tomar consciencia de la respiración. Más información en 699 871 907	Asociación de Profesores de Yoga de Canarias Samanvaya	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:30h a 20:30 h	<b>Clases de baile</b>	Taller de baile folclórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripción contactar a través de WhatsApp al 655331514- Andrés Mendoza.	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:00 h	<b>Clases de instrumentos de cuerda</b>	Taller para aprender a tocar la guitarra. Más información: 608723909	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00.	<b>Clases de guitarra</b>	Taller para aprender a tocar distintos instrumentos de cuerda. Para más información e inscripción pueden enviar un WhatsApp al 664820382	Asociación Folclórica Amuley	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 17:20 hs.	<b>Pintura al Óleo</b>	Clases de pintura al óleo para personas mayores. Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Martes de 17:00 a 18:00 hs.	<b>Fotografía</b>	Clases de fotografía para personas mayores . Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Jueves de 18:00h a 19:00h	<b>Yoga</b>	Clases de yoga para personas mayores. Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Lunes y miércoles de 20:30 a 22:00 h	<b>Ensayos de baile y parranda</b>	Ensayo de la Agrupación Folclórica Tacoremi que se compone de cuerpo de baile y la parranda	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:15 h	<b>Tai- Chi</b>	El Tai-Chi es un arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información y matrícula acudir en el horario de la actividad.	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 17:30 h	<b>Capoeira infantil</b>	Clases para niñas y niños de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, arte marcial y música. Información e inscripciones: 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h	<b>Capoeira adulto</b>	En las clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danzas. Información e inscripción: 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 y viernes de 19:30 a 20:45	<b>Zumba</b>	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile en un entorno divertido y ameno. Información e inscripciones: 677785700	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:30 a 11:30 h y de 16:45 a 18:15 h	<b>Pilates suelo</b>	Clases de pilates de suelo; disciplina que permite la tonificación y activación corporal. Información e inscripciones: 616178877	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.	<b>Salsation</b>	Disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662555143	Asociación de Acción Teatral Actrices con A	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Funcional Body</b>	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones: 670378209. HORARIO: Todos los lunes y jueves de 16:00 a 17:00 h y martes de 17:00 a 18:00 h	A.MM. Pérez Soto	Consejo de Centro

Continuación CC PÉREZ SOTO...

Lunes y jueves de 17:05 a 17:55 h	<b>Funcional Senior</b>	Clases de entrenamiento funcional para mayores dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones: 670378209	A.MM. Pérez Soto	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:00 h.	<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. Más información en el teléfono 698956041	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Teatralízate</b>	Talleres lúdicos de teatro dirigidos a público infantil, juvenil y adulto. Esta actividad tiene por objetivo la promoción del desarrollo personal, la cohesión social, creatividad y autoestima a través de la participación en la representación teatral. Más información e inscripciones en 622063910 HORARIO: Lunes y Miércoles de 16:30 a 18:30 h; y Martes y Jueves de 16:00 a 17:00 h.	Asociación Save the Planet Canarias	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO PILAR LAS TORRES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
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 h	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Larpi	
Jueves de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayo A.F. Parranderos y Punto</b>	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	

## CENTRO CIUDADANO PRINCESA YBALLA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
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 h	<b>Pintura</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Miércoles de 16:00 a 17:30 h	<b>Actividad Física</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza

## CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en descripción	<b>Formación Básica Inicial</b>	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. HORARIO: Lunes de 16:00 a 18:00 h, miércoles de 18:00 a 20:00 h y jueves de 17:00 a 19:00 h. Para más información e inscripción llamar al 922150312 ó en el enlace: <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
Ver en descripción.	<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 HORARIO: Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 h (Avanzado).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

Continuación CC PUNTA DEL HIDALGO..

Lunes y miércoles 18:00 a 19:30 h.	<b>Yoga en Inglés</b>	Se impartirán clases de Yoga en Inglés y otros idiomas. Para más información llamar al tlf 680 731 788 .	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:30 a 20:00 h.	<b>Pilates Suelo</b>	Se impartirán clases de Pilates Suelo. Más información en la web <a href="https://deportelagunero.com/">https://deportelagunero.com/</a>	OAD	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Estiramientos</b>	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 20:30 h.	<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	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 h.	<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 18:30 a 20:30 h.	<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
Ver en descripción.	<b>Hatha Yoga</b>	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información llamar al tlf. 650 480 321 HORARIO: Martes y jueves de 20:00 a 21:00 h y viernes de 10:00 a 11:00 h.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:30 Viernes de 9:30 a 11:30 h.	<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
Lunes, miércoles y viernes de 09:00 a 10:00 h.	<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
Ver en descripción.	<b>Folclore Instrumental</b>	Se impartirán clases de Folclore Instrumental para niños y adultos. Más información acudiendo el día y horario de la actividad. HORARIO: Lunes de 18:00 a 20:00 h (adultos) y miércoles de 18:00 a 20:00 h (niños).	Asoc. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00	<b>Baile Latino</b>	Se impartirán clases de Bailes Latinos. Para más información llamar al tlf. 676781719	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y Miércoles de 17:30 a 18:30 h	<b>Francés</b>	Se impartirán clases de Francés nivel básico (A1-A2) y de refuerzo para menores. Para más información llamar al tlf 711787011	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Viernes de 12 a 13:30 h	<b>Taller de Cuenco Tibetanos</b>	Se impartirá un Taller de Cuencos Tibetanos una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 677468131	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 18:00 h y Jueves de 17:00 a 18:30 h	<b>Baile urbano</b>	Se impartirán clases de baile urbano donde aprenderás distintos tipos de bailes. Para más información llamar al tlf 618313121.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 12 de 15:00 a 21:30 h	<b>1er Encuentro de Agrupaciones Folclóricas "Que siga la parranda"</b>	1er Encuentro de Agrupaciones Folclóricas "Que siga la parranda". Con las actuaciones de A.F. Santo Ángel, A.C. Gualhequeya y A.F. Isobe de Bajamar. Actuaciones de 17:00 a 21:30 horas.	A.C. Gualhequeya	Consejo de Centro
Viernes 5 de 17:00 a 20:15 h	<b>Obra de teatro "Se vende una mula"</b>	Representación de la obra teatral "Se vende una mula".	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro

Continuación CC SALUD ALTO – EL ROCÍO...

Lunes de 18:30 a 20:30 h y martes de 17:30 a 19:30 h	<b>Vestimenta Tradicional Canaria</b>	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria. Más información e inscripciones en el teléfono 666 270 472	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 h	<b>Croché</b>	El ganchillo, crochet o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica. Inscripción 666 270 472	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:00 h	<b>Estimulación Cognitiva</b>	Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria. Inscripciones : 698 956 041 / 922 882 796	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 h.	<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. Inscripción 616 178 877	A.V.V. SAER	Consejo de Centro
Lunes a viernes de 17:00 a 20:00 h	<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
Viernes de 20:00 a 21:45 h	<b>Bailes Latinos</b>	Clases de bailes latinos. Inscripción 619 086 974	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 20:30 a 22:00 h	<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 h	<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 h	<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 h	<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 h	<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 h	<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
lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 h	<b>Clases de Danza Africana</b>	Clases de Baile de la modalidad de danza Africana, para más información acudir al centro en el horario indicado	Danza Africana	Consejo de Centro
martes de 20:00 a 22:00 h	<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 17:30 a 19:30 h	<b>Clases de Cuerda para niños y adultos</b>	Clases de cuerda donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda, tanto para niños como para adultos. Para más información acudir al centro en el horario indicado. - 17:30 a 18:30 clases infantil - 18:30 a 19:30 clases adultos	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 20:30 h	<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

Continuación CC SAN BARTOLOMÉ DE GENETO...

Lunes de 16:30 a 17:30 h	<b>Taller de Yoga</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Jueves de 16:00 a 17:30 h	<b>Taller de Teatro</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Viernes de 17:30 a 19:00 h	<b>Taller de pintura</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto

## CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
13 de Abril de 10.00 a 14.00 h	<b>Taller de Bienestar</b>	Taller de Bienestar donde se trabajará la parte cognitiva, con la meditación y la relajación con cuencos tibetanos y de cuarzo. Previa inscripción con Lía 627 097 934	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
18 de Abril de 18.00 a 20.00 h	<b>III Encuentro Literario Intergeneracional</b>	DÍA DEL LIBRO. Como en años anteriores se hará un encuentro entre escritores jóvenes y seniors, para que compartan experiencias e interactúen con los asistentes. Moderado por Terea Acosta.	Consejo de centro	
Lunes de 17.00 a 18.00 h	<b>Clases de Timple Inicio</b>	Se imparten clases de timple para iniciados a través de la asociación de vecinos para el aprendizaje de este instrumento tradicional. Previa inscripción en el centro 922 26 66 69	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
Lunes de 18.00 a 19.30 h	<b>Clases de Timple</b>	Se imparten las clases de timple a través de la asociación de vecinos para el aprendizaje de este instrumento tradicional canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18.15 a 19.15 h	<b>Clases de Yoga</b>	Se imparten clases de Yoga para mayores. Previa inscripción a través de la asociación y para más información en el centro.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 19.30 a 20.30 h	<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 h	<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 h	<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.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 h	<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 de 10.30 a 12.00 h	<b>Clases de Yug -Do</b>	SALUD, ARTE DE VIDA. Se imparten clases de Yug do, con estas clases de busca esencialmente la salud y el desarrollo de la Conciencia. Previa inscripción a través del maestro Eusebio Pareja 607404858 o viniendo el día de la actividad.	Asociación de Amigos Centro Gran Dragón	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17.00 a 19.00 h	<b>Clases de Barro</b>	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción con la profesora el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 h	<b>Clases de Informática</b>	Clases de informática de inicio para personas que quieran aprender cómo manejarse con las nuevas tecnologías, correos, WhatsApp, páginas web, Apps. Previa inscripción en el centro o a través del profesor Jonathan 647 888 620 o en el centro.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro

Continuación CC SAN DIEGO...

Miércoles de 18.00 a 19.30 h	<b>Taller Aprende a Vivir</b>	Todos los miércoles una profesional de la psicología, imparte un taller para ayudar a los asistentes a tener herramientas para afrontar diferentes situaciones de la vida cotidiana. Inscripción a través de la psicóloga Maite Hidalgo 674 770 712	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Jueves de 17.30 a 19.00 h	<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
Lunes y Viernes de 17.15 a 18.15 h	<b>Clases de Baile con coreografía.</b>	Se dan clases de baile de diferentes estilos con coreografías que prepara la profesora. Inscripción con Isabel el día de la actividad.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Jueves de 18.15 a 19.30 h	<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
Martes de 16.00 a 17.30 h	<b>Clases de Gimnasia</b>	Actividad física adaptada para mayores de 60 años, donde trabajan coordinación, movimiento, trabajan la parte cognitiva. Previa inscripción en el centro.	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 16.30 a 17.30 h	<b>Clases de Estimulación Musical</b>	Actividad donde trabajan la parte musical a través de la parte cognitiva, estimular el sentido del oído y la voz a través de ejercicios. Previa inscripción en el centro.	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. La Laguna	Consejo de centro
Jueves de 17:45 a 19:15 h	<b>Clases de Teatro</b>		Concejalía de Bienestar Social del Ayto. de La Laguna	Consejo de centro
Martes y Jueves de 20.45 a 22.00 h	<b>Ensayo del coro</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

## CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 8 de abril, de 17:00 a 19:30 h.	<b>"Taller Comprendiendo la Ansiedad".</b>	Se impartirá un Taller destinado a personas adultas cuya temática versa sobre los estados de ansiedad dotando de herramientas a las personas asistentes para que puedan entender la forma de actuar ante situaciones de ansiedad tanto propias como ajenas. Para inscribirse acuda o llame al Centro Ciudadano San Jerónimo, ubicado en Calle Dona, 20 San Jerónimo, Taco. Tfno.: 922 62 64 08.	INFACAM	Centro de la Familia, Gobierno de Canarias y Consejo de Centro
Lunes 15 de abril, de 17:00 a 19:30 h.	<b>"Taller Buscando la Inteligencia Emocional".</b>	Se impartirá un Taller para personas adultas sobre la Inteligencia Emocional con el que se pretende que la persona adquiera herramientas para desarrollar formas de afrontar situaciones difíciles y de cambio, a través de una correcta autorregulación emocional. Para inscribirse acuda o llame al Centro Ciudadano San Jerónimo, ubicado en Calle Dona, 20 San Jerónimo, Taco. Tfno.: 922 62 64 08.	INFACAM	Centro de la Familia, Gobierno de Canarias y Consejo de Centro
Lunes 22 de abril, de 17:00 a 19:30 h.	<b>"Taller Cómo lidiar con Personas Tóxicas. Salvaguardando la Autoestima".</b>	Se impartirá un Taller para personas adultas en el que se darán a conocer las actitudes tóxicas en otras personas y en la nuestra propia, reconociendo nuestro sistema de valores y ver que estamos dispuestos a aceptar o no al otro, dotando de estrategias y herramientas para saber cómo huir, romper o convivir con relaciones tóxicas. Para inscribirse acuda o llame al Centro Ciudadano San Jerónimo, ubicado en Calle Dona, 20 San Jerónimo, Taco. Tfno.: 922 62 64 08.	INFACAM	Centro de la Familia, Gobierno de Canarias y Consejo de Centro
Lunes 29 de abril, de 17:00 a 19:30 h.	<b>"Taller La Aceptación: Base del Bienestar".</b>	Se impartirá un Taller para personas adultas en el que se trabajará cómo aprender a querernos a nosotros mismos y a aceptarnos como somos, pero también comprendiendo la realidad en la que vivimos, sin renunciar al cambio, entendido como la mejora de nuestro bienestar. Para inscribirse acuda o llame al Centro Ciudadano San Jerónimo, ubicado en Calle Dona, 20 San Jerónimo, Taco. Tfno.: 922 62 64 08.	INFACAM	Centro de la Familia, Gobierno de Canarias y Consejo de Centro

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Miércoles 3 de abril de 2024, de 18:00 a 20:30 h.	<b>Charla Intégrate. Información sobre Asistencia Sanitaria y Oportunidades de Estudio.</b>	Se impartirá una charla informativa sobre como la Asistencia Sanitaria y las Oportunidades de Estudio. Dicha Charla será de modo general para más adelante abordar cada temática de manera individual; pertenece al Proyecto de integración social para personas migrantes de países Latinoamericanos.	Asociación Flor de Mayo	Área de Acción Social, Participación Ciudadana y Diversidad del Cabildo Insular de Tenerife. Consejo de Centro.
Miércoles 10 de abril de 2024, de 18:00 a 20:30 h.	<b>Charla Intégrate. Charla Estudio y Recursos Sociales.</b>	Se impartirá una charla informativa sobre los Estudios y Recursos Sociales. Dicha Charla pertenece al Proyecto de integración social para personas migrantes de países Latinoamericanos.	Asociación Flor de Mayo	Área de Acción Social, Participación Ciudadana y Diversidad del Cabildo Insular de Tenerife. Consejo de Centro.
Miércoles 17 de abril de 2024, de 18:00 a 20:30 h.	<b>Charla Intégrate. Charla Acceso al Sistema Sanitario.</b>	Se impartirá una charla informativa sobre cómo se puede acceder al Sistema Sanitario. Dicha Charla pertenece al Proyecto de integración social para personas migrantes de países Latinoamericanos.	Asociación Flor de Mayo	Área de Acción Social, Participación Ciudadana y Diversidad del Cabildo Insular de Tenerife. Consejo de Centro.
Jueves 11 de abril de 2024, de 18:00 a 20:30 h.	<b>Charla Intégrate. Charla con Médicos de Mundo.</b>	Se impartirá una charla informativa la cual estará impartida por varios médicos. Dicha Charla pertenece al Proyecto de integración social para personas migrantes de países Latinoamericanos.	Asociación Flor de Mayo	Área de Acción Social, Participación Ciudadana y Diversidad del Cabildo Insular de Tenerife. Consejo de Centro.
Jueves de 18:00 a 19:00 h.	<b>Taller de Manualidades para Personas Mayores.</b>	(De noviembre de 2023 a junio de 2024).Se llevará a cabo un Taller de Manualidades dirigido a personas mayores, en el que se llevarán a cabo trabajos haciendo uso de diferentes materiales. Para inscribirse acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo en C/ Dona nº 20, Taco de 08:30 a 21:30 horas o llame al teléfono 922 62 64 08.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 17:00 h.	<b>Gimnasia Coreográfica para personas mayores.</b>	(De noviembre de 2023 a junio de 2024) Se darán clases de gimnasia suave adecuada para el ejercicio de personas mayores. Para más información e inscripción diríjase al Centro Ciudadano San Jerónimo en C/ Dona nº 20 Taco de 08:30 a 21:30 horas, o llamando al teléfono 922 62 64 08 (Plazas limitadas)	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:30 h (De enero a junio de 2024)	<b>Cocina Saludable para personas mayores.</b>	Se llevará a cabo un Taller de Cocina Saludable dirigido a personas mayores, en el que se llevarán a cabo diferentes recetas, menús, preparaciones saludables y sanas. Para más información e inscripción diríjase al Centro Ciudadano San Jerónimo en C/ Dona nº 20 Taco de 08:30 a 21:30 horas, o llamando al teléfono 922 62 64 08 (Plazas limitadas)	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Martes y miércoles de 18:00 a 21:00 h.	<b>"Tardes de Teatro"</b>	Se imparte clases de Teatro dos días en semana para personas adultas. Para más información e inscripción contacte directamente con Nailan, monitor de la actividad, al teléfono 661 621 352	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 20:00 h	<b>Confección y Tuning de Vestuario</b>	(a lo largo de todo el año). Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir. Para más información contacte directamente con la tallerista al teléfono 696 530 275 (Pilar)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 h.	<b>Tai-Chi</b>	(Durante todo el año). Se imparten clases de Tai-Chi para personas mayores de edad dos días en semana. Para más información e inscripción contacte directamente con el monitor al teléfono 620 47 47 80 (Mario)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 20:00 h	<b>Clases de Guitarra</b>	(Durante todo el año). Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra. Para más información e inscripción contactar con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)	Asociación Cultural Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro
Días sueltos previa solicitud	<b>"Proyecto de la A a la Z"</b>	(Durante todo el año). 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: <a href="mailto:contigo2022.info@gmail.com">contigo2022.info@gmail.com</a>	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro y Área de Bienestar Social del Ayto. de La Laguna.
Miércoles de 18:30 a 20:00	<b>Tutorizaciones de la ESO</b>	(Curso escolar 2022-2023) Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria	Radio ECCA	Participación Ciudadana La Laguna
Jueves de 17:00 a 18:00 h hasta a junio de 2023	<b>Metafísica</b>	Meditación inicial / ¿Qué es la Metafísica? / Ley de Mentalismo / Las 7 Leyes Universales / La Llama Violeta y su uso. Se trata de una actividad totalmente gratuita y abierta a todas las personas que quieran asistir. Se imparte una hora en semana, empezando con una corta meditación y abordando todos y cada uno de los temas de la programación con el fin de dar a conocer y/o llevar a cabo una ampliación de conceptos que se desarrollan en metafísica. Para más información o inscripción llame o envíe un WhatsApp al número 639227218	Sandra Morales Correa (Orientadora Laboral y Docente FPE, Experta en Metafísica)	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Taekwondo Infantil</b>	Entrenamientos y participación en competiciones. Para más información e inscripción acudir en horario de la actividad. HORARIO: Martes, jueves y viernes 18:00 a 20:00, jueves de 18:00 a 21:00 y viernes de 17:00 a 19:30 h. (Durante todo el año)	Asociación Cultural y Deportiva INNAE	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 19:00 y martes de 16:00 a 29:00 h.	<b>Clases 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 infante-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para más información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 652.	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 h	<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 h	<b>Ensayo parranda</b>	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayo Parranda San Lázaro</b>	Ensayo de la Parranda San Lázaro	A.VV. San Lázaro	
Martes de 16:00 a 17:15 h	<b>Taller de Cocina Saludable</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro

Continuación CC SAN LÁZARO...

Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Creatividad</b>	Mediante esta actividad se pretende conseguir que las personas sean capaces de pensar, analizar la información, comprender las relaciones causa-efecto y sacar conclusiones, favoreciendo así el proceso creativo. • Los medios que se utilizarán para lograr estos objetivos son entre otros: -Pintar / Obras de arte con material reciclado / -Jugar con plastilina. ... / -Hacer puzles. ... / -Hacer manualidades. ... / -Juegos de palabras. impartida por alumnos/as de la facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna	Asociación Mayores El parque se San Lázaro	Alumnos/as de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna
Martes de 16:00 a 17:30 h	<b>Taller de Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro
Viernes de 16:30 a 17:30 h	<b>Taller de Estimulación Musical</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Musical, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro

## CENTRO CIUDADANO SAN LUÍS GONZAGA

HORARIO	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
Martes de 17:45 a 19:15 h	<b>Taller de manualidades</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco
Lunes de 17:45 a 19:15 h	<b>Taller de pintura</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco

## CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 18 de abril a las 17:30 h	<b>Club de Lectura</b>	Reunión mensual del Club de Lectura de La Biblioteca del Centro. Esta actividad fomenta el hábito de lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión.	Servicio de Biblioteca	
Lunes 22 de abril	<b>Celebración del Día del Libro.</b>	Celebración del Día del Libro con diferentes actividades. 17:00 horas: Lectura y representación por parte de La Escuelita. 17:30 horas: Narración oral para adultos. 18:30 horas: actuación musical de cierre.	Servicio de Biblioteca	
Jueves 25 de abril a las 17:00 h	<b>Taller de Manualidades Infantiles</b>	Actividad dirigida a niños de 6 a 12 años en donde se explorará la creatividad infantil a través de la invención y representación de historias, utilizando diversas técnicas. Acudir en el horario de la actividad.	Servicio de Biblioteca	
Lunes y jueves de 17:00 a 18:30 h	<b>Ensayo de folclore canario</b>	Ensayos de folclore. Para formar parte del grupo llamar al 685770129	Grupo de mujeres del barrio	
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de Pintura</b>	Taller de pintura. Inscripción en el tlf. 697 348 989.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h	<b>Taekwondo</b>	Arte marcial dirigida a niños/as entre 3 y 13 años. Inscripción en el tlf. 603 506 805.	Club Deportivo TKM La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 h	<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

Continuación CC SAN MATÍAS II...

Miércoles de 18:00 a 20:00 h	<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
Martes de 9:30 a 11:30 y jueves de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller 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 y viernes de 10:30 a 11:30 h	<b>Pilates (Mañana)</b>	Taller de Pilates, donde realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores, etc. Para realizar inscripción llamar al tlf. 608 206 902.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15 h	<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 h	<b>Pilates (Noches)</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 h	<b>Bachata para chicas</b>	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tlf. 636 278 477.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 h	<b>Wing Tsun</b>	Taller de Wing Tsum, arte marcial de origen chino. Actividad deportiva. Inscripción en el tlf. 609 711 848.	Asoc. G & R Wing Tsun	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:30 a 20:00 h	<b>Bujinkan Ninjutsu</b>	Taller del arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Inscripción en el tlf. 647 428 634.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 h	<b>La Escuelita</b>	Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tlf. 922 62 42 76.	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Martes y viernes de 9:00 a 10:00 h	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Taller Entrenamiento Funcional. Se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano. Para inscribirse, llamar al tlf. 608 206 902.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles 19:00 a 20:30 y jueves 18:30 a 20:00 h	<b>Defensa Personal Krav Maga</b>	Taller de Defensa Personal Krav Maga. Combate mano a mano que enseña a defender y a contratacar al mismo tiempo. Actividad deportiva. Inscripción en: 619.32.32.80	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 10:00 a 12:00 h	<b>Taller de Pintura</b>	Taller de pintura dirigido para el grupo de personas mayores que deseen participar	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
Lunes de 17:00 a 19:30 h	<b>Ensayos A.F. Tajinaste</b>	Ensayos semanales de la A.F. Tajinaste	Área de Bienestar Social	A.F. Tajinaste
Martes de 17:30 a 19:00, jueves de 16:00 a 17:30 h.	<b>Taller Yoga</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
Miércoles de 16:00 a 17:30 h.	<b>Taller Estimulación Cognitiva/Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Taller de Estimulación Cognitiva y Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
Lunes de 16:00 a 18:00 h.	<b>Taller Estimulación Cognitiva</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión

**CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO**

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
El jueves 25 de abril a las 18:00 h	<b>Teatro improvisado</b>	Disciplina escénica cuyo objetivo es contar historias creadas en el momento justo en el que se están produciendo y mostrando al público sin un guion preestablecido	Asociación Actrices con A	Consejo de Centro
Del 22 al 26 de abril en horario del centro	<b>Celebración Día del libro</b>	Con motivo del día de libro el centro contará con un pequeño punto de intercambios de libros, oportunidad de intercambiar esos libros ya leídos	Usuaris/os del Centro	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Taller de Arreglos y Reutilización de Ropa</b>	Se llevarán a cabo talleres sostenibles de transformación de ropa que se deja abandonada para darle un segundo uso y adaptarla al gusto. Inscripción previa al 637 338 993 (Gely)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 10:00 a 12:00 h	<b>Clases de Mantenimiento</b>	Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados. Inscripciones al 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:00 h	<b>Bailes Canarios 3 Edad</b>	Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3ª Edad. Inscripción previa llamando al 634 584 065 (Francisco)	Asociación Musical y Cultural de Angora	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 16:00 a 18:00 h y de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de Cerámica Creativa</b>	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción previa al 639 075 515 (Juan)	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 20:00 h	<b>Meditación</b>	Ejercicios de calma mental y bienestar. Inscripción al 691 202 170 (Sheyla)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa al 661 246 400 (Macarena). HORARIO: Mañanas.- Miércoles y Viernes de 11:00 a 12:30 h. / Tardes.- Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 h Jueves y Martes de 17:00 a 18:00 h y de 18:00 a 19:00 h	Asociación Musical y Cultural de Angora	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Yoga</b>	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción 691 202 170 (Sheila). HORARIO: Mañanas.- Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:00 h / Tardes.- Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 h	AVV El Moral	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Zumba</b>	Disciplina fitness mediante movimientos de baile combinados. Inscripción: 655 408 797 (Casandra). HORARIO: Mañanas.- Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 h / Tardes.- Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 h	AVV El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Vestimenta Tradicional</b>	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripciones:666 270 472 (Carmen)	Asociación Musical y Cultural de Angora	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h	<b>Bailes Modernos Infantil</b>	Clases de bailes modernos infantil para niños/as de 7 a 13 años. Inscripciones:655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Viernes de 17:30 a 19:00 h	<b>Dibujo y Puntura Infantil / Juvenil</b>	Se imparten clases de dibujo y pintura utilizando varias técnicas, dirigida a menores. Para más información e inscripción, contactar con el monitor, Raúl, 640 662 587	Asociación Cultural y Musical de Angora	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 h	<b>Dibujo y Pintura Adultos</b>	Aprendizaje de técnicas para aprender a dibujar y pintar. Inscripción: Raúl, 640 662 587	Asociación Cultural y Musical de Angora	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:30 h	<b>Cuerdas</b>	Guitarra, Bandurria, Timple, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelele; Tabladura medida, aplicados al folclore y canción popular de Canarias Inscripción: Noly 676 398 407 o Sandra 677 037 310	Asociación Cultural y Musical San Borondón	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Pilates</b>	Disciplina deportiva basada en estiramiento y acondicionamiento físico Inscripción previa: Laura 636156 137. HORARIO: Mañanas.- Miércoles y Jueves de 09:00 a 10:00 h / Tardes.- Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00 h y de 20:00 a 21:00 h	AVV El Moral	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO...

Ver en descripción	<b>Clases de Guitarra y Bajo</b>	Se imparten clases de guitarra y bajo. Trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa 669 885 277 ( Frank). HORARIO: Jueves 19:00 a 19:45 h (Guitarra) / 19:45 a 20:30 h (Bajo)	Parranda IXEMAD	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 h	<b>Teatro Adulto</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, Amalia 628 283 445	Actrices con A	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<b>Crochet</b>	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa al teléfono 616 110 375 ( Klothly) HORARIO: Mañanas.- Lunes de 10:00 a 13:00 / Tardes.- Martes y Miércoles de 17:00 a 20:00 h	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h	<b>Chacaras y Tambores</b>	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Información al teléfono 620 017 617 ( Leandro)	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 h	<b>Baile tradicional de Tambor</b>	Clases de bailes típicos con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Información e inscripción: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00 h	<b>Bailes Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata...) Inscripciones al 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 08:30 a 15:30	<b>Formación, Asesoramiento y búsqueda de empleo</b>	Atenciones para formaciones, asesoramiento y busca de empleo. Información Selene:671 489 792	Fundación Don Bosco Salesianos Social	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 h	<b>Sevillanas</b>	Clases para aprender su coreografía, compás, estructura, pasos y posiciones del cuerpo. Inscripciones previas: Ana 677 084 639	AVV El Moral	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Ver en descripción.	<b>Manualidades</b>	Se trabajarán diversas técnicas. HORARIO: lunes y miércoles de 17:00 a 18:30, a partir de la segunda quincena de abril. Impartida por Eli (654 419 411)	AVV San Roque y Eli	

## CENTRO CIUDADANO TEJINA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 2, jueves 4 y viernes 5 de abril de 16:00 a 18:00 h.	<b>Taller de percusión</b>	Taller de percusión gratuito para todas las edades impartido por la comparsa Los Joroperos. No es necesario llevar ningún material. Inscripción el día de la actividad.	Concejalía de Participación Ciudadana	Comparsa Los Joroperos
Jueves 11 de abril de 18:00 a 20:00 h.	<b>Jornadas Informativas sobre los Derechos del Consumidor 2024</b>	Jornadas Informativas sobre los Derechos del Consumidor dirigidas a asociaciones de vecinos, asociaciones de consumidores, empresas y profesionales del sector comercio y consumidores en general.	Centro Insular de Calidad y Consumo Responsable del Cabildo de Tenerife y Concejalía de Educación, Juventud y OMIC del Ayto. de San Cristóbal de La Laguna.	
Ver en descripción	<b>Taller de Yoga dinámico</b>	Dirigido a público en general. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, contactando en <a href="mailto:emma.vollan@gmail.com">emma.vollan@gmail.com</a> o llamando al tlf. +4790824985. HORARIO: Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h. / Miércoles y viernes de 08:30 a 09:30 h. / Viernes de 18:00 a 19:00 h.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro

Continuación CC TEJINA...

Martes y jueves de 11:30 a 12:30 h.	<b>Yoga con silla</b>	Taller de yoga con silla para personas mayores. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en <a href="mailto:emma.vollan@gmail.com">emma.vollan@gmail.com</a> o llamando al tlf. +4790824985.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<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 o contactando en <a href="mailto:ARTECREADORES@gmail.com">ARTECREADORES@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp). HORARIO: Martes 17:00 a 19:00 (grupo para adultos). Jueves 17:00 a 19:00 h (grupo para niños).	Asociación ARTECREADORES	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h.	<b>Zumba con Aránzazu</b>	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:30 a 21:30 h.	<b>Zumba con Rebeca</b>	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 679986090 (Rebeca)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 21:00 h.	<b>Clases de Baile. Danza Urbana.</b>	Clases de baile para todas las edades. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677237345 (Marta).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de centro
Miércoles de 10:00 a 12:00 h.	<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
Miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 h.	<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 (Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados). Más información e inscripción llamando al tlf. 667281084 (Feliciano).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 8:40 a 10:45 h.	<b>Pilates</b>	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 677111572 (Gigly)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes de 20:30 a 22:00 h.	<b>Bailes Folclóricos</b>	Clases de bailes folclóricos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 605157663 (Yurena)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 h.	<b>Clases de Lengua de Signos</b>	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:00 h.	<b>Proyecto Adelante: Digitalización para mayores de 65 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como usar tu teléfono móvil (iPhone o Android)</li> <li>- WhatsApp, videollamada (Meet, Zoom, WhatsApp)</li> <li>- Redes sociales (Instagram y Facebook)</li> <li>- Google Maps</li> <li>- Google Calendar</li> <li>- Introducción a internet: navegador y correo electrónico</li> <li>- App de deporte y bienestar</li> <li>- Compra venta por internet (Amazon)</li> <li>- Administración digital: DNI electrónico, certificado digital y trámites telemáticos</li> <li>- Ciberseguridad: a lo largo del curso, se indicará los conceptos de seguridad en cada sesión, hábitos que debemos de tener para no caer en errores o engaños.</li> </ul> <p>Se impartirán sesiones formativas, para personas mayores de 65 años, sobre utilización del móvil y sus aplicaciones, con el objetivo de que aprovechen las nuevas tecnologías y se reduzca la brecha digital. Inscripción llamando al teléfono 681 204 948.</p>	Asociación Compartiendo Metas	Gobierno de Canarias
Ver en descripción.	<b>Clases de Bailes Latinos.</b>	Clases de Bailes Latinos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 667248619 (Carlos) HORARIO: Lunes y miércoles 18:00 a 20:30 h. / Jueves 20:00 a 21:45 h. / Viernes 19:00 a 21:00 h.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

Continuidad CC TEJINA...

Lunes de 18:00 a 20:00 h.	<b>Club de Escritura</b>	Club de Escritura. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.	<b>Tai-chi y chi-kung</b>	Clases de Tai-chi y chi-kung. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 681041546 (Matías)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 25 de abril a las 18:00 h.	<b>Celebración del Aniversario de la Asociación de Mayores El Boquerón</b>	Se realizará un festival con diferentes actuaciones musicales para celebrar el Aniversario de la Asociación de Mayores El Boquerón.	Asociación Mayores El Boquerón	Consejo de Centro
Viernes 26 de abril a las 18:00 h.	<b>Celebración Día del Libro</b>	Se realizará un festival con motivo del Día del Libro.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Martes 30 de abril a las 18:00 h	<b>Celebración Día de las Madres</b>	Se realizará un festival musical de varias actuaciones con motivo del Día de Las Madres.	Asociación Músico Cultural Minfaya	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 h.	<b>Taller Actividad Física-Estimulación Cognitiva</b>	Actividad física dirigida a las personas mayores del municipio.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:15 h.	<b>Taller de Manualidades</b>	Taller de manualidades dirigido a las personas mayores del municipio	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
De lunes a viernes en horario del Centro.	<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
Lunes y jueves de 18:00 a 20:00 h, martes de 17:00 a 20:00 h.	<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, o 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
Lunes, martes y miércoles de 15:00 a 20:00 h, jueves de 16:00 a 20:00 h.	<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 h.	<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 WhatsApp).	Asociación ARTECREADORES	Consejo de Centro
Ver en descripción.	<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. 616 94 57 52. Martes y jueves: 1º Grupo (4 a 7 años): de 17:30 a 18:30 h. 2º Grupo (8 a 12 años): de 18:30 a 19:30 h. 3º Grupo (más de 12 años): de 19:30 a 20:30 h.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro

Continuación CC VALLE DE GUERRA...

Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Aerofitness</b>	Taller. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41.	Asociación Música Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 h y jueves de 18:00 a 20:00 h.	<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 (Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados.) Información e inscripciones llamando al tlf. 667 28 10 84 (Feliciano).	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 17:30 h.	<b>Proyecto Adelante: Digitalización para mayores de 65 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Como usar tu teléfono móvil (iPhone o Android)</i></li> <li>- <i>WhatsApp, videollamada (Meet, Zoom, WhatsApp)</i></li> <li>- <i>Redes sociales (Instagram y Facebook)</i></li> <li>- <i>Google Maps</i></li> <li>- <i>Google Calendar</i></li> <li>- <i>Introducción a internet: navegador y correo electrónico</i></li> <li>- <i>App de deporte y bienestar</i></li> <li>- <i>Compra venta por internet (Amazon)</i></li> <li>- <i>Administración digital: DNI electrónico, certificado digital y trámites telemáticos</i></li> <li>- <i>Ciberseguridad: a lo largo del curso, se indicará los conceptos de seguridad en cada sesión, hábitos que debemos de tener para no caer en errores o engaños.</i></li> </ul> <p>Se impartirán sesiones formativas, para personas mayores de 65 años, sobre utilización del móvil y sus aplicaciones, con el objetivo de que aprovechen las nuevas tecnologías y se reduzca la brecha digital. Inscripción llamando al teléfono 681 204 948.</p>	Asociación Compartiendo Metas	Gobierno de Canarias

## CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

HORARIO	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	
Ver en descripción.	<b>Clases de Guitarra</b>	Clases para aprender a tocar la guitarra. HORARIO: Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 h	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 h	<b>Ensayo de grupo de música</b>	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	
Sábados, 17:00 h	<b>Fútbol chapas</b>	Se harán ligas, torneos y talleres sobre esta afición apasionante. Para más información sobre esta actividad, acudir en el horario indicado.	Club Fútbol Chapas La Laguna LFC	

## CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 h	<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: <a href="mailto:avlosdragos@hotmail.es">avlosdragos@hotmail.es</a>	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro

**CENTRO CIUDADANO VISTAMAR**

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 18:00 h	<b>Metafísica</b>	Clases de Metafísica Gratuitas en las se hará un estudio de todo aquello que queda más allá de los sentidos físicos, aplicación de la enseñanza de Conny Méndez, estudio de las Leyes Universales.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 18:30 h	<b>Yoga</b>	Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Guitarra y Púa</b>	Clases de guitarra para personas que sepan algo de solfeo, se perfeccionará la técnica, clases personalizadas.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 h	<b>Bailes Latinos</b>	Son clases de bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 h	<b>Danzoterapia</b>	Ejercita tu cuerpo con ejercicios, estiramientos, relajación y danza.	Asociación Cultural Cueva de Unicornio	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 h	<b>Pilates</b>	Actividad de relajación, coordinación y momento de paz	Asociación de Mayores de IPALAN	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Memoria</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna.	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 h y miércoles de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Vestimenta Tradicional</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna que cuenta con dos turnos, el martes es el grupo de Villa Hilaria que se traslada aquí por no contar con buenas instalaciones, el grupo del miércoles es el de Vistamar	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 h	<b>Taller de Bailes Folklóricos</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Pintura</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 h	<b>Memoria</b>	Taller de Memoria, promueve Bienestar Social	Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de Cognitividad</b>	Taller dirigido a nuestros mayores dónde se ayudará con el mantenimiento y desarrollo de las competencias individuales de cada participante, para personas con dificultades cognitivas. Hay dos grupos, uno de 16:30 a 17:30 horas y el segundo de 17:30 a 18:30 horas.	Asociación de Mayores de IPALAN	Consejo de Centro