

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

Teléfono: 922266669 / Correo electrónico: cciudadanosandiego@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 22:00 horas. Martes de 9:00 a 12:30 y jueves de 9:00 a 12:45 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 16 al 31 de enero en horario del centro, de lunes a viernes de 16.00 a 22.00 h y martes y jueves de 9.00 a 12.30 h	Exposición	Exposición de pinturas y Fotografías	A través de la asociación Apedeca se quiere visibilizar el trabajo de las personas con problemas de salud mental y/o discapacidades intelectuales.	APEDECA (asociación de ayuda a personas con dependencia en Canarias)	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 19.30 a 20.30 horas	Clases de Yoga	Inscripción previa llamando al centro 922 266669	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 17.30 a 18.30 horas	Clases de Zumba	Inscripción gratuita.	Se dan clases de zumba, donde las asistentes disfrutan de las coreografías con los diferentes estilos de música que prepara la profesora.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.15 horas	Clases de Chikung		Se imparten clases de chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración. Es un sistema de desarrollo personal.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 10.30 a 11.30 horas	Clases de Yug - Do	Salud, Arte de Vida. Previa inscripción a través del maestro Eusebio Pareja 607404858	Se imparten clases de Yug do, con estas clases de busca esencialmente la salud y el desarrollo de la Conciencia.	Asociación de Amigos Centro Gran dragón	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17.00 a 19.00 horas	Clases de Barro	Previa inscripción el día de la actividad.	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.00 a 18.30 horas	Clases de Bailes Latinos	Previa inscripción el día de la actividad.	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 19.30 a 20.30 horas	Clases de Sevillanas	Previa inscripción el día de la actividad.	Se dan clases de sevillanas a cargo de la profesora Isabel Fernández.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Jueves de 18.30 a 20.00 horas	Clases de Informática	>>>	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 16.30 a 18.30 horas	Clases de Canto	Inscripción gratuita.	Se imparten técnicas de aprendizaje para cantar a cargo de la cantante Virginia Guantanamera.	Participación Ciudadana La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 18.00 a 19.00 horas	Clases de Metafísica Básica	Inscripción asistiendo el día de la actividad o llamando al centro 922 266669.	Estudia todo aquello que va más allá de lo físico, cómo utilizar nuestro pensamiento y sentimiento para cambiar nuestra conciencia y por lo tanto nuestro carácter, cómo crear buenos hábitos de conducta, cómo afrontar la vida con una perspectiva más positiva y con vistas a mejorar cada vez más.	Consejo de Centro	No
Martes y Viernes de 20.30 a 22.00 horas	Ensayo del coro	Plazo abierto para nuevas incorporaciones. Los interesados pueden asistir los días del ensayo, llamando antes al centro Tf: 922266669	Ensayo del coro.	Asociación Cultural y Musical Star D Choir	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

C/ Benito Pérez Galdós s/n, 38203 San Benito / Tfno.: 922 257 454 / E-mail: cclasmadres@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 12 de enero, de 12.00 a 13.00 h	Clases de Wing Tsun (Artes Marciales)	Clase de presentación de Wing Tsun	Se trata de un tipo de defensa de personal integral en el que la fuerza física desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada.	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
Martes y jueves, de 12.00 a 13.00 h	Clases de Wing Tsun (Artes Marciales)	Clases de Wing Tsun	Se trata de un tipo de defensa de personal integral en el que la fuerza física desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada.	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
Sábado 21 de 15.00 a 21.00 h.	Pachanga Scalectrix	Verificación y carrera Slotlagun y Scalectrix	Competición de Scalectrix para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes	Club Deportivo Slotlagun Scalectrix	Consejo de Centro
De lunes a jueves, de 15.00 a 18.00 h	Servicio de Día (apoyo escolar / ocio y tiempo libre)	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	Centro de apoyo 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.	Área de Bienestar Social y Calidad de Vida	
Martes y jueves, de 10.00 a 13.00 h	Atención y matrícula de Radio ECCA	>>>	Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial.	Radio ECCA	
Miércoles, de 18.00 a 20.00 h	Oraciones del Mundo	>>>	Se comparten oraciones y textos de diferentes religiones, disfrutando de música suave y relajante y se intenta crear entre todos un agradable ambiente de amistad y unidad en diversidad.	Comunidad Bahá'í de La Laguna	
Miércoles, de 20.00 a 21.00 h	Estiramientos y relajación	Para más información contactar con el personal del centro: 922.25.74.54	Ejercicios que favorecen la concentración y que sirve para relajar la mente.	Grupo de estiramientos y relajación	
Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 20:00 h.	Atención a vecinos/as.	>>>	Servicio de atención a vecinos y vecinas del barrio.	Asociación de Vecinos Padre Anchieta	
Solicitar cita previa	Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...	Para más información:678 801 807	La Asociación Aspercan da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación.	Aspercan	
Lunes y martes de 20:00 a 21:45 h.	Taller de Tango	Información e inscripción info@factoriamilonguera.com // whatsapp 647.158.550	Se imparten clases de iniciación a al tango.	Asoc. Cultural Factoría Milonguera	Consejo de Centro
Lunes y jueves, de 19.00 a 21.00 h	Ensayos de la Agrupación Folklórica	>>>	Desarrollan ensayos musicales, tanto instrumental como vocal.	Agrupación Folklórica San Benito	

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

CENTRO CIUDADANO GRACIA

Teléfono: 922260381 Correo electrónico: ccgracia@gmail.com Horario: Lunes 15:00 a 22:00 horas. Martes 14:30 a 22:00 horas. Miércoles 14:30 a 22:00 horas. Jueves 8:00 a 15:30 horas. Viernes 14:30 a 22:00 h,

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y viernes de 17:00 a 18:00 horas	Entrenamiento Funcional Adultos	Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Entrenamiento Funcional.	Asociación Cultural y Musical ANGORA	Consejo de Centro
De 19 de enero a 9 de Febrero, en el horario del Centro. Lunes de 15:00 a 22:00 h. Martes, miércoles y viernes de 14:30 a 22:00 h. Jueves de 8:00 a 15:30h.	Exposición " La Otra Mirada"	>>>	La otra mirada es un proyecto donde nos acercamos a los Barrios. Una mirada a través de los ojos de 10 artistas, donde se refleja su arquitectura, su esencia, su forma de vida y su idiosincrasia.	Concejalía de Cultura del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes 24 de enero a las 18:00 horas. Pendiente de confirmar	Taller "Ahorro Hogar y Electrodomésticos"	Energías, Eficiencia, Consumo y Ahorro	Dentro del bloque Energías, Eficiencia, Consumo y Ahorro. Se enfocará el taller al ahorro hogar y electrodomésticos.	Asociación para la Mejora del Medioambiente y Transición hacia las Energías Renovables	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Baile Tradicional Canario(Avanzado)	Inscripción previa. Contacto: Diego.640752862	Taller de Baile Tradicional.	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:00 horas.	Taller de Percusión Canaria	Inscripción previa. Contacto: Mónica.693743131	Taller de Percusión Canaria.	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 horas	Yoga	Inscripción previa. Contacto: Patricia. Telf.606351837.	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles de 16.00 a 17:00 horas	Formación Básica Inicial	>>>	A través de la Asociación de Mayores, se promueve la participación de las personas mayores en los programas de formación, la lectura y la escritura.	Radio ECCA ,Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:30 horas	Taller de Canto Canario	Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Taller de Canto Canario.	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf.636131722.	Taller de Instrumentación de Folclore Canario.	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Martes y viernes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Roseta Canaria	Inscripción previa. Contacto: Carmen. Telf.627085523.	Taller de Roseta, también conocida como encaje de Tenerife.	Asoc. de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	Taller de Baile Tradicional Canario.(Iniciación)	Inscripción previa. Contacto: Carlos.629415800	Taller de Baile Tradicional Canario Iniciación.	Agrupación Escuela de Folclore Guaratene	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 horas	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf.636131722.	Taller de Instrumentación de Folclore Canario.	Agrupación Escuela de Folclore Guaratene	Consejo de Centro
Jueves de 11:30 a 13:30 horas	Taller de Canto Canario	Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Taller de Canto Canario.	Agrupación Escuela de Folclore Guaratene	Consejo de Centro

... continuación CC GRACIA

Jueves de 11:00 a 13:00 horas	Taller de Manualidades.	Para más información C.C. Gracia. 922260381	Programa de Talleres de Ocio y Tiempo Libre de larga duración donde se realizan manualidades con materiales reciclados, papel, cartón.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 horas	Ensayos	>>>	Ensayo musicales instrumental y vocal	Grupo La Tropa	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	Metafísica básica	Inscripción previa. Contacto: Vanesa. Telf, 627863599	Metafísica básica,	Grupo Metafísica	Consejo de Centro
Sábados de 10:00 a 12:00 horas. Octubre 2022 a octubre 2023.	Taller de Defensa Personal y Taekwondo	Inscripción previa. Información e Inscripciones. Correo: graciavecin@gmail.com y en el horario de centro.	Actividad deportiva donde se imparte un conjunto de acciones, técnicas y habilidades encaminadas a impedir o repeler agresiones.	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922626408 Correo electrónico: ccsanjeronimo@gmail.com Horario habitual: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 (Durante todo el año),	Ensayos de Canto y Música	>>>	Se llevan a cabo ensayos, dos días a la semana, del Grupo Aguaribay, en los que se tocan y cantan temas iberoamericanos.	Asociación Cultural Aguaribay	Consejo de Centro.
De lunes a jueves, de 15.00 a 18.30. En periodo de vacaciones escolares el horario es de 09:30 a 13:00 horas (Durante todo el año)	Servicio de Día (Apoyo Escolar/Ocio y Tiempo Libre)	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	Centro de apoyo a las familias que por alguna circunstancia, necesitan apoyo durante un período del día en sus tareas parentales de protección y educación. Está dirigido a menores de 4 a 16 años a los/as que se atiende en sus tareas escolares, se les proporciona alimentación y un tiempo de ocio compartido.	Concejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 16:00 a 21:00 (Durante todo el año).	Talla en Madera	>>>	Se trata de un Taller de artesanía en la que se talla la madera haciendo uso de diferentes técnicas y herramientas.	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:00 horas (Curso escolar 2022-2023)	"Aula de Cultura para Centros de Mayores".Clases de Alfabetización y perfeccionamiento para personas adultas.	>>>	Clases de alfabetización general para personas adultas que no terminaron o no accedieron a la Educación Primaria o para todas aquellas personas mayores que quieran ampliar sus conocimientos culturales.	Radio ECCA	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
Lunes de 17:00 a 19:30 horas (a lo largo de todo el año)	Confección y Tuning de Vestuario	Para mayor información contacte directamente con la tallerista al teléfono 696 530 275 (Pilar)	Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir.	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes, jueves y viernes 18:00 a 20:00, jueves de 18:00 a 21:00 y viernes de 17:00 a 19:30 horas.	Taekwondo Infantil	Entrenamientos y participación en competiciones. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Se impartirán clases de Taekwondo a menores entre 6 y 14 años de edad.	Asociación Cultural y Deportiva INNAE	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

... continuación CC SAN JERÓNIMO

Martes y viernes de 16:00 a 17:00 horas (Durante todo el año).	Yoga Solar	Relajación, Meditación, Calma mental, Equilibrio físico y emocional, Fortalecimiento de los huesos, Purificación de los canales energéticos, Cuidado de nuestro sistema inmunitario. Para mayor información e inscripción contacte directamente con el profesor al teléfono: 640 66 25 87	Se ofrecen clases regulares de Yoga Solar, impartidas por el profesor Raúl Villar. Las sesiones serán de dos días en semana una hora cada día en horario de tarde.	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:15 a 21:30 horas y los miércoles de 09:15 a 11:15 horas. (Durante todo el año)	Clases de Dibujo y Pintura para menores y adultos.	Para mayor información e inscripción contacte directamente con el profesor al Tfno.: 640 662 587 (Raúl)	Se impartirán clases de Dibujo y Pintura tanto para menores, como para personas adultas.	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).	Clases de Guitarra	Para mayor información e inscripción contactar con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra.	Asociación Cultural Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro
Semanas alternas en horario de mañana y tarde: Lunes y miércoles de 12:00 a 14:00 o de 16:00 a 18:00 (Durante todo el año)	"Proyecto de la A a la Z"	La atención se llevará a cabo con Cita Previa llamando al Tfno.: 611 721 895 o contactando al e-mail: contigo2022.info@gmail.com .	Se prestará atención individualizada 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.	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:00 (Cruso escolar 2022-2023)	Tutorizaciones de la ESO por Radio ECCA	>>>	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria	Radio ECCA	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
Jueves de 17:00 a 18:00 horas hasta a junio de 2023	Metafísica	Meditación inicial: ¿Qué es la Metafísica?, Ley de Mentalismo, Las 7 Leyes Universales, La llama violeta y su uso. Para mayor información, o inscripción llame o envíe un WhatsApp al número 639227218	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.	Sandra Morales Correa (Orientadora Laboral y Docente FPE, Experta en Metafísica)	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527 / Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com / Horario: Lunes a viernes de 9:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los miércoles de 16:00 a 18:00	Taller municipal de ocio Apoyo Escolar	Clases de apoyo escolar para primaria. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Actividad dirigida a niños/as de primaria que busquen un refuerzo escolar.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 10:30 a 11:30	Taller municipal de ocio de Acondicionamiento Físico	Clases de acondicionamiento físico. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Clases de actividad física para personas adultas que tienen por objetivo la mejora de la salud a través del deporte.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Todos los jueves de 16:00 a 18:00	Taller municipal de ocio de Informática	Clases de informática. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Clases para adultos que tengan un nivel de informática básico y que necesiten avanzar en la informática y conocimientos de nuevas tecnología.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:00 a 18:00	Taller municipal de ocio de Bordados	Clases de bordados. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Clases para aprender diferentes técnicas de bordados.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Grupo 1 todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30. Grupo dos martes y jueves de 17:00 a 18:30	Pilates	Clases de Pilates suelo. Más información e inscripción 616178877.	Actividad deportiva dirigida a personas adultas.	AVV Finca Pacho	Consejo de Centro
Todos los martes y viernes de 19:00 a 20:00	Zumba	Clases de zumba.	Actividad física que se combina el baile con la actividad deportiva. Más información e inscripciones 677 785 700	AVV Avelca	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 19:30 a 20:30	Tutorías Radio ECCA	Más información e inscripción asistir en el horario de la actividad.	Tutorías de apoyo de Radio ECCA.	Radio ECCA	Concejalía de Participación Ciudadana
Todos los viernes de 18:00 a 19:00	Capoeira infantil	Clases de capoeira. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Actividad física de capoeira para niños.	Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:15 a 19:45	Capoeira adultos	Clases de capoeira. Para más información acudir en el horario de la actividad.	Actividad física de capoeira para adultos.	Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes, jueves y viernes de 9:15 a 10:15	Salsation	Para más información acudir en el horario de la actividad.	Actividad física que combina los ritmos con la actividad física.	Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los lunes de 19:00 a 20:00	Metafísica	Para mayor información 640281041 Carmen Díaz	Clases de metafísica.	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles 16:30 a 18:00 (primer grupo) . 18:00 a 19:30 (segundo grupo)	Clases de Teatro	Grupo 1 de 6 a 10 años. Grupo 2 de 11 a 17 años Inscripciones 622826993. https://forms.gle/4bJBUHQhP75no71n7	Espacio de ocio alternativo a través del cuál los menores aprenden apreciar la importancia de las actividades culturales y el arte en general.	Centro de la Familia	Cabildo de Tenerife
Todos los martes de 18:00 a 19:45	Clases de instrumentos musicales de cuerda	Más información 664 82 03 82	Formación en instrumentos musicales de cuerda.	Asociación Parranda Amuley	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

Teléfono: 922663320 / Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 15:00 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:30 a 18:30 h y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Yoga para Mayores	Para inscripción llamar al 640662587 (Raúl)	Clases de estiramientos, relajación y meditación.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 horas	Yoga	Para más información llamar al 682442980 (Gloria)	Clases de meditación, relajación y estiramientos.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	Dibujo y Pintura Infantil y Adulto	Para inscripción llamar al 640662587 (Raúl)	Clases de Dibujo y Pintura.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	Guitarra y Púa	Para inscripción llamar al 608674238 (Elías)	Clases de Guitarra y Púa, los alumnos deberán conocer algo de solfeo para poder acudir a las clases.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	Metafísica	Para más información llamar al 656777626 (Maite)	Clases gratuitas. Se hará un estudio de todo aquello que queda más allá de los sentidos físicos, aplicación a la enseñanza de Conny Méndez, a través de las Leyes Universales.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:15 horas	Bailes Latinos	Para más información llamar al 619086974 (José)	Clases de Bailes Latinos, los alumnos/as deben conocer algunas técnicas para poder formar parte del grupo, además se lo pasarán muy bien conociendo técnicas nuevas y pasando un rato agradable.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Todos los miércoles hasta junio 2023 de 17:00 a 19:00 horas	Talleres de Ocio y Tiempo libre de Larga duración - Teatro	Comenzó la semana del 17 de octubre y se dará hasta la última semana de Junio del 2023. Cualquier duda llamar al centro Vistamar - 922663320.	Taller Ocio y Tiempo Libre de Teatro, Larga duración, se darán pequeñas píldoras de Teatro y sobretodo se disfrutará aprendiendo a desenvolverse artísticamente.	Participación Ciudadana	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna

CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

Teléfono: 922624276 / Correo electrónico: ccsanmatiasl@gmail.com / Horario: Lunes, miércoles y jueves de 14:30 a 22:00 horas; martes y viernes de 8:15 a 15:45 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00	Taekwondo	Inscripción en el tfno 610.642.687	Arte marcial dirigida a niños/as entre 3 y 13 años.	Club Deportivo TKM La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00	Taller de Cestería	Inscripción en el tfno 659.155.336	Taller sobre cestería canaria. Dirigido a cualquier persona.	Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Lunes miércoles y jueves de 20:45 a 21:45	Zumba	Inscripción en el 659.155.336	Actividad física y deportiva dirigida a cualquier persona.	A.V.V La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00	Taller de Fofuchas y Manualidades	Inscripción en el tfno 611.256.862	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona.	A.V.V La Montaña	Consejo de Centro

... continuación CC SAN MATÍAS II

Jueves de 18:30 a 20:30 y martes y/o viernes de 9:30 a 11:30	Taller Confección de Vestimenta Tradicional	Inscripciones en el tfno 666.270.472	Taller donde crean y perfeccionan vestimentas típicas canarias.	Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:30 a 20:00 horas	Bujinkan Ninjutsu	Para inscribirse contactar en el tfno 647 428 634 (Domingo)	Taller del arte marcial Bujinkan Ninjutsu.	A.V.V La Montaña	Consejo de Centro
Martes y viernes de 9:00 a 10:00 horas	Entrenamiento Funcional	Para inscribirse, llamar al 690.054.286 (Virginia)	Taller Entrenamiento Funcional. Se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano.	A.V.V La Montaña	Consejo de Centro
Martes y viernes de 10:30 a 11:30	Pilates	Para inscribirse, llamar al 690.054.286 (Virginia)	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores...	A.V.V La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 20:30	Bachata estilo chicas	Inscripción en el tfno 636.278.477	Taller de Bachata. Actividad deportiva.	A.V.V La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00	Wing Tsum	Inscripción en el tfno 609.711.848	Taller de Wing Tsum. Arte marcial. Actividad deportiva.	Asoc. G & R Wing Tsum	Consejo de Centro
Martes y viernes de 11:00 a 12:00	Zumba	Inscripción en el tfno 678.022.783	Taller de Zumba. Actividad deportiva.	A.V.V La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:15	Gimnasia de Mantenimiento	Inscripción en el whatsapp 690.054.286	Taller de Gimnasia para mayores. Actividad deportiva.	A.V.V La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:15 a 18:00	Pilates	Inscripción en el whatsapp 690.054.286	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica.	A.V.V La Montaña	

CENTRO CIUDADANO TEJINA

Teléfono: 922546842 / Correo electrónico:cctejina@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 8:40 a 9:40h. (grupo I). Martes y jueves de 9:45 a 10:45h (grupo II)	Pilates	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Taller de la actividad física de Pilates.	Asociación de Vecinos las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Dibujo y Pintura	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en artecreadores@gmail.com o llamando al tf. 622698176 (no se responden whatsapps).	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles.	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 8:30 a 9:30 h. Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h. Viernes de 17:30 a 18:30 h.	Yoga	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en emma.vollan@gmail.com o llamando al tf. +4790824985.	Taller de 2 modalidades de yoga: 1 para personas mayores y otra para público en general.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:00 horas.	Silbo Canario	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Talleres prácticos de silbo canario.	Asociación Cultural y de investigación de lenguajes silbados Yo Silbo	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

... continuación CC TEJINA

Martes y jueves de 20:30 a 21:30 horas.	Zumba con Rebeca	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Se realizará la actividad de Zumba.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes y jueves de 9:00 a 10:00 horas.	Zumba con Isabel	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Se realizará la actividad de Zumba.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.	Zumba con Aránzazu	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Se realizará la actividad de Zumba.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas.	Taller de Ocio de Repostería	Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 54 68 42 o escribiendo un correo a ccteijina@gmail.com .	Taller de Repostería, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio de Memoria	Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 54 68 42 o escribiendo un correo a ccteijina@gmail.com .	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Ocio Informática Iniciación	Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 54 68 42 o escribiendo un correo a ccteijina@gmail.com .	Taller de Informática (Iniciación), actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922159983 / Correo electrónico: ccvalleguerra@gmail.com / Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 14:15 a 21:30 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
A partir del 9 de enero (Información de días y horarios en el Centro Ciudadano).	Clases de la Academia del Patronato Ntra. Sra. de Lourdes	Clases de: Música y movimiento, Solfeo, Piano, Trompa, Trompeta, Trombón, Bombardino, Clarinete, Flauta, Percusión, Saxo, Tuba.	Se impartirán clases a través de la Academia del Patronato de Música. Información e inscripción en el Centro Ciudadano los lunes y jueves de 16:00 a 20:30 horas.	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro
Lunes, martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas	Formación Básica Inicial	Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12 o en el enlace https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanor/destedetenerife/matricula/	Clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste.	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
De lunes a jueves de 16:00 a 20:00 horas.	Clases de Graduado en ESO	Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12 o en el enlace https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanor/destedetenerife/matricula/	Clases de secundaria dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste.	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Dibujo y Pintura	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles.	Asociación Artcreadores	Consejo de Centro

		artecreadores@gmail.com o llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapps).			
Lunes de 18:30 a 20:00 horas.	Tutorías de Radio ECCA	>>>	Atención y matrículas de Radio ECCA	Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas.	Baile con Coreografía	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al 615 05 64 41	Se realizará un taller de Baile con coreografía.	Asociación Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
1º Grupo: lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas. 2º Grupo: lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas.	Baile Moderno infantil y juvenil	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 615 056 441	Se realizará un taller de Baile Moderno para niños/as y jóvenes.	Asociación Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Martes y viernes de 20:15 a 21:15 horas.	Cardio Fun	Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 610 863 850	Se realizará un taller de Cardio Fun.	Asociación Idafe	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 horas.	Taller de Ocio de Memoria	Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a cvalleguerra@gmail.com .	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.	Taller de Ocio Acondicionamiento Físico	Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a cvalleguerra@gmail.com .	Taller de Acondicionamiento Físico, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono.: 922 156 509 / E-mail: ccpuntahidalgo@gmail.com / Horario: Lunes Jueves de 14:00 a 21:30 h. y los viernes de 8:00 a 15:15

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 16:30 a 20:30 horas.	Entrenamiento y Salud	Para más información llamar al tlf. 666 348 840	Se realizarán entrenamientos personalizados a través de circuitos funcionales.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas, miércoles de 18:00 a 20:00 horas y jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Alfabetización	Para más información e inscripción llamar al tlf. 922 150 312 ó en el enlace https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanor/destedetenerife/matricula/	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste.	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Lunes y miércoles, Iniciación de 17:00 a 18:00 horas y Avanzado de 18:00 a 19:00 horas.	Tai chi	Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 horas.	Yoga	Para más información llamar al 685 643 417	Se impartirán clases de Yoga.	Asociación La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

... continuación CC PUNTA DEL HIDALGO

Lunes y miércoles de 19:00 a 20:15 horas.	Estiramientos	Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Se impartirán clases de Estiramientos.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas.	Taller de Escritura Creativa	Para más información llamar al tlf. 626 012 063	Se impartirán clases de Escritura creativa.	Asociación La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 21:00 horas.	Cardiobox	Para más información llamar al tlf. 642 746 757	Se impartirán clases de Cardiobox.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 18:00 horas.	Taller de Manualidades Infantiles	Para más información llamar al tlf. 644 331 347	Se impartirán manualidades infantiles a través del Método Montessori.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:00 horas.	Baile Latino	Para más información llamar al tlf. 676 781 719	Se impartirán clases de Baile latino.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Barro (infantil y adulto)	Para más información llamar al tlf. 666 336 172	Se impartirán clases de Barro infantil y adulto.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:00 h y viernes de 10:00 a 11:30 horas.	Hatha Yoga	Para más información tlf. 650 480 321	Se impartirán clases de Hatha Yoga.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Viernes de 9:30 a 10.30 horas.	Estiramientos y Relajación	Para más información tlf. 639 423 931	Se impartirán clases de Estiramientos y respiración.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Viernes de 9:00 a 10:00 horas.	Entrenamiento Funcional	Para más información tlf. 666 336 172	Se impartirán clases de entrenamiento funcional.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio de Bordado	Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a ccpunta Hidalgo@gmail.com .	Taller de Bordado, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544 / Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De martes a jueves de 9:00 a 14:00 horas	Educación académica para adultos	Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922 825 070	Se impartirán clases para adultos.	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 11:30 y viernes de 09:00 a 10:30 horas	Danzoterapia	> > >	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

... continuación CC EL TRANVÍA

Lunes, miércoles y jueves de 15:30 a 18:00 horas	Taller de Pintura al Óleo	>>>	Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	Salsation	>>>	Se realizarán talleres de baile en los que se ejercitará y tonificar el cuerpo, a través de la música Salsa	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Mix Dance	>>>	Taller donde se realizará ejercicios físicos acompañados de música	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Refuerzo musical para los componentes	>>>	Se realizarán ensayos de refuerzo donde se perfeccionará el canto	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	Dansumba	>>>	Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio físico y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Teatro	>>>	Taller en el que se preparan las representaciones que se realizarán a lo largo del año	Grupo Teatral Hiloquesurja	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas	Bachata	>>>	Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 11:00 a 12:00 horas	Tutorías	>>>	Formación oficial en distintas materias entre las que podemos encontrar la ESO, distintos idiomas etc.	Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Folclore Gomero	>>>	Taller en el que se enseñará a tocar las chácaras y tambores (Romances)	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 horas	Iniciación a la informática - Grupo 1	>>>	Se enseñará a los usuarios/usuarias el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	Iniciación a la informática - Grupo 2	>>>	Se enseñará a los usuarios/usuarias el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	Pilates 1	>>>	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas	Curso de iniciación al lenguaje silbado	>>>	Formación de iniciación a la comunicación tradicional mediante el silbo de Canarias. Dirigido a adultos y menores acompañados, con el objetivo de aprender a comunicarse mediante el silbo	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas	Pilates 2	>>>	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas	Entrenamiento Funcional (Iniciación)	>>>	Crear un espacio de entrenamiento de calidad, ameno y divertido donde los usuarios disfruten de una actividad de ocio saludable y mejoras en sus condiciones físicas, dirigido a personas que quieran iniciarse en el mundo del deporte.	Asociación Cultural y Musical ANGORA	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

... continuación CC EL TRANVÍA

Martes y jueves de 21:00 a 22:00 horas	Entrenamiento Funcional (Medio)	>>>	Crear un espacio de entrenamiento de calidad, ameno y divertido donde los usuarios disfruten de una actividad de ocio saludable y mejoras en sus condiciones físicas, dirigido a personas que realicen ejercicio físico periódicamente.	Asociación Cultural y Musical ANGORA	Consejo de Centro
Miércoles de 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 horas	Yoga - Grupo 1	>>>	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.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 10:30 a 12:00 horas	Tai Chi - Chi Kung	>>>	Actividad donde se practicará ejercicio físico dentro de clases de Tai Chi y Chi Kung	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 11:30 a 12:30	Wing Tsun	>>>	Arte marcial chino tradicional aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal.	A. Deportiva GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 horas	Yoga - Grupo 2	>>>	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.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 horas	Clases de baile canario	>>>	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 21:30 horas	Clases de Sevillanas - Grupo 1	>>>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	Calado y Roseta Canaria - Grupo 1	>>>	Calado canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	Círculos de Lectura	>>>	Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escriptoras que acuden invitados para presentar y compartir experiencias de sus publicaciones.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 12:00 a 14:00 horas	Calado y Roseta Canaria - Grupo 2	>>>	Calado canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	Chácaras y Tambores	>>>	Taller en el que se enseñará a tocar las chácaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Teatro	>>>	Taller en el que se preparan las representaciones que se realizarán a lo largo del año	APEIRON Teatro	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 horas	Dibujo y pintura - Infantil	>>>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 17:30 a 19:30 horas	Taller de Canto Canario	>>>	Se realizará un taller para perfeccionar el canto canario, dirigido a cualquier persona que quiera participar	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 horas	Dibujo y pintura - Adultos	>>>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro

... continuación CC EL TRANVÍA

Viernes de 18:00 a 19:30 horas	Clases de Sevillanas	>>>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00	Escuela de baile canario infantil	>>>	Taller de Bailes Canarios dirigido a niños y niñas	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 horas	Ensayo de la Agrupación de Bailarines Herreños	>>>	Se realizarán ensayos de los bailes y toques del folclore herreño, para posteriores actuaciones a lo largo del año.	Agrupación de Bailarines Herreños en Tenerife	Consejo de Centro
Del 12 al 26 de enero en horario del centro	Exposición de Calados y Roseta Canaria	>>>	Se realizará una exposición en la que se mostrarán los trabajos que realizan las alumnas y el monitor del Taller de Calados y Roseta que se imparte en el centro a través de la Asociación de Mujeres Amigas de La Cuesta.	Asociación de Mujeres Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes 27 de enero de 18:00 a 22:00 horas	III Certamen de Cantautores y Cantautoras Cueva de Unicornios	Los/as cantautores/as interpretarán sus temas. El jurado emitirá su fallo. Se entregarán los galardones.	Certamen donde se pretende visualizar y premiar el trabajo de los/as cantautores/as, tanto la calidad de su música y letra como la puesta en escena.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Sábado 21 de enero de 17:00 a 22:00 horas	Presentación del libro "Territorios Íntimos: Las profundidades del Placer"	>>>	Rosario Valcárcel es narradora y poeta. Mujer pionera en escribir narrativa erótica en Canarias. Territorios íntimos. Las profundidades del placer, contiene relatos y reflexiones sobre el erotismo, las relaciones humanas, las dificultades y las gratificaciones de la vida en pareja, la soledad y el sexo. Manifiesta la vida, la moral, la cultura, la psicología. Explora el mundo de la literatura erótica apoyándose en la mitología, el cine, la literatura. Incluye ilustraciones fotográficas y una antología poética de autoras /es actuales, en una ceremonia que adquiere una connotación artística. Un libro que afortunadamente ya no hay que leer a escondidas.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

Teléfono: 922882796 / Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 15:00 a 21:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 15:30 a 16:30 horas	Entrenamiento Federado Tenis de Mesa.	>>>	Entrenamiento de los jugadores federados de tenis de mesa.	Federados Tenis de Mesa.	Consejo de Centro.
Martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas.	Clases de informática.	Inscripción 622 149 491 (Cristina)	Curso de nivel básico y medio de informática.	Asociación de vecinos Salud Alto El Rocío.	Consejo de Centro.
Lunes y martes de 18:30 a 20:30 horas.	Confección Vestimenta Tradicional Canaria.	Más información , inscripciones 666 270 472 (Carmen)	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria.	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío.	Consejo de Centro.
Martes de 17:00 a 19:00 horas.	Clases de guitarra.	Inscripción 608 674 238 (Elías)	Clases de instrumentos de cuerda.	Asociación de vecinos Salud Alto El Rocío.	Consejo de Centro.
Todos los jueves de 17:30 a 19:00 horas	Taller de Ocio y Tiempo Libre de larga duración baile infantil	Inscripción Centro Ciudadano 922882796	Clases de baile infantil con coreografía.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna.	Consejo de Centro.

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

... continuación CC SALUD ALTO – EL ROCÍO

Viernes de 20:00 a 21:00 horas	Clases de Bailes Latinos.	Inscripción 619 086 974 (Jose)	Clases de bailes latinos.	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío.	Consejo de Centro.
Martes 4 de enero a las 18:00 horas.	Recogida de carta Reyes Magos.	>>>	Paje Real de sus Majestades de Oriente pasará por el Centro a recoger las cartas de los niños/as del barrio.	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío y Asociación de Vecinos Salud Alto El Rocío.	Consejo de Centro.

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922670967 / Correo electrónico: ccficaesp@gmail.com / Horario: De lunes a jueves de 14:30 a 22:00 y viernes de 15:00 a 22:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Zumba	Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Clases de Zumba donde se combinan los ritmos latinos con la actividad física. Estructura de las sesiones: - 1º Calentamiento, duración entre 10 y 15 min. - 2º Parte central de la sesión, duración entre 35 y 40 min. -3º Vuelta a la calma y relajación, duración 10 min.	Asociación de Mujeres de Finca España	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	Capoeira Infantil	El que estime la instructora. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	La Capoeira es un arte marcial procedente de Brasil que combina música, danza y acrobacias. Las clases que ofrecemos están orientadas al público infantil y también pueden participar padres e hijos.	Asociación de Mujeres de Finca España AMFE	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 21:30 horas y viernes de 19:45 a 21:45 horas	Danzas Peruanas	El que estime la asociación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Clases de danzas peruanas impartidas por la Asociación Danza Perú en Tenerife.	Asociación Danza Perú	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 horas	Taichí	El que estime el instructor. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	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.	Asociación de Mujeres de Finca España AMFE	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas	Yoga - Técnicas de Relajación	El que estime la instructora. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación.	Asociación de Mujeres de Finca España AMFE	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 22:00 horas (adultos y jóvenes) y viernes de 17:00 a 18:00 horas (infantil)	Shinobijutsu (Ninjutsu)	El que estime el instructor. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninja. Esta palabra está compuesta por dos kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia.	AA.VV La Unificación de Finca España AMFE	Consejo de Centro

... continuación CC FINCA ESPAÑA

Miércoles y jueves de 21:00 a 22:00 horas	Bailes Latinos	El que estime oportuno el profesor. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Clases de bailes latinos lineales y en pareja.	Asociación de Mujeres de Finca España AMFE	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 horas.	Teatro Aficionado	El que estime el grupo	Si quieres dar clases de teatro amateur con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 21:00 horas	Danza del Vientre	El que estime la profesora. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Clases de Danza del Vientre para todos los niveles.	Asociación de Mujeres de Finca España AMFE	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Bailes Urbanos Infantiles	El que estime la tallerista. Para inscribirte puedes llamar al 922.670.967 o escribir un correo a ccfincaesp@gmail.com	Bailes urbanos infantiles, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Área de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Manualidades	Cestería ecológica, Pintura sobre textil, Decoupage, Carvado de sellos, Cartapesta, Acrílico fluido, Resina y bisutería. Para inscribirte puedes llamar al 922.670.967 o escribir un correo a ccfincaesp@gmail.com	Manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Área de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Bailes Sevillanas	El que estime la tallerista. Para inscribirte puedes llamar al 922.670.967 o escribir un correo a ccfincaesp@gmail.com	Bailes Sevillanas, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Área de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles 4 de 17:30 a 20:30 horas	Jornada Lúdica "Esperando a Los Reyes Magos"	Taller de manualidades "La cena para los camellos de los Reyes". Merienda y chocolatada. Proyección de una película navideña.	El miércoles 4 de enero en el Centro Ciudadano Finca España nos preparamos para la llegada de los Reyes Magos. Ven y prepara con nosotros la cena de los camellos para que el día 5 antes de acostarte les dejes una bonita sorpresa, después del largo viaje que han hecho. Luego merendaremos con chocolate caliente y veremos una peli en nuestro salón de actos que para la ocasión se convertirá en un cine de cabaña navideña. Entrada gratuita. ¡Te esperamos!	Asociación de Mujeres de Finca España AMFE	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922823316 Correo electrónico: cclaschumberas@gmail.com Horario: De lunes a viernes de 15:30 a 21:30 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 17:00h a 19:00 h.	Curso de Teatro	>>>	Curso de Teatro	Grupo de Teatro Teatros	
Martes de 19:00h a 20:00h y Jueves de 20:15h a 21:15h	Bailes Latinos	>>>	Taller donde se aprenden nociones de varios tipos de Bailes Latinos (Salsa, Merengue, Bachata...)	A.VV. Las Chumberas-La Montañeta	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

... continuación CC LAS CHUMBERAS

Martes de 18:00h a 19:00h y Jueves de 19:15h a 20:15h	Gimnasia	>>>	Taller de gimnasia para mantener una óptima condición física.	A.VV. Las Chumberas-La Montañeta	Consejo de Centro
---	-----------------	-----	---	----------------------------------	-------------------

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822179127 / Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 27 de enero a partir de las 19:00 horas.	Charla Historias de los barrios de La Laguna con nombre de Camino	>>>	Se hará la devolución del trabajo de investigación del Camino de San Miguel de Geneto.	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	
Lunes a viernes de 17:30 a 20:30 horas.	Belén Navideño	>>>	Exposición del Belén Canario, tradición propia de las fechas navideñas construida colectivamente, con ingenio, esfuerzo e ilusión por la Asociación Belenista. Abierta al público desde el 9 de diciembre al 5 de enero. Sábados, domingos y festivos permanecerá cerrado.	Asociación Belenista y Cultural, El Castrejón.	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	Clases de Zumba	>>>	Actividad física para aprender a bailar zumba	A.VV. El Moral	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 horas.	Clases de calados y roseta canaria	Información al teléfono 695262033 (María del Carmen)	Se impartirán clases de calados y roseta canaria.	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas.	Clases de Chácaras y Tambores.	Información al teléfono 620017617 (Leandro)	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores.	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 horas.	Clases de bailes tradicionales con Tambor	Información al teléfono 620017617 (Leandro)	Clases de baile típico con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores.	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas.	Clases de Yoga para adultos	Inscripción previa al teléfono 691202170 (Sheyla)	Clase física de estiramientos y relajación.	A.VV.El Moral	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas.	Clases de dibujo y pintura para adultos	Inscripción al teléfono 640662587 (Raúl)	Aprendizaje de técnicas para aprender a dibujar y pintar.	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes de 11:00 a 13:00 y miércoles de 17:00 h. a 19:00 h.	Clases de Crochet	Inscripción previa al teléfono 616110375 (Clothy)	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo.	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	Bordados	>>>	Taller en el que se aprende a bordar con bastidor.	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas.	Clases de Vestimenta Tradicional Canaria	Inscripción al teléfono 666 270 472 (Carmen)	Clases de confección de vestimentas tradicionales.	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:30 a 11:30 y de 19:00 h. a 20:00 h.	Clases de Yug-do- Yoga	Inscripción al teléfono 640662587 (Raúl)	Clase física de estiramientos con palos de bambú y relajación.	A.VV.El Moral	Consejo de Centro

... continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO

Jueves de 17:30 h. a 19:30 h.	Clases de cuerda	>>>	Guitarra, Timple, Bandurria, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelele, Tablatura medida; aplicados al folclore y canción popular de Canarias.	A.F. San Borondón	Consejo de centro
Martes y jueves de 18:00 a 20:00 h ; miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 y de 10:00 a 11:00 h.	Clases de Pilates	Inscripción previa en el teléfono 636156137 (Laura)	Disciplina deportiva basada en estiramientos y acondicionamiento físico.	Laura Amador	Consejo de centro
Lunes 17:30 a 18:30 y miércoles de 17:00 a 18:00 h.	Entrenamiento Funcional (Nivel Iniciación)	Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio.	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 y de 20:00 a 21:00 horas	Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)	Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio.	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 horas	Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)	Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio .	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:00 h. y jueves de 18:00 a 19:00 h.	Clases de Baile Canario	Inscripción previa en el teléfono 634584065	Clases de Bailes Canarios.	Asociación Cultural y musical Angora	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 18:00 h.	Clases de Danza	Inscripción e información llamando al teléfono 679554307 (Loly)	Se impartirán clases de pre-danza y danza contemporánea, clásica y africana, edades comprendidas entre 4 y 14 años.	AVV El Moral	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 h.	Teatro Adulto	Inscripción previa en el teléfono 628283445 (Amalia)	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...	Amalia Hernández	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 20:30	Clases de guitarra y bajo	Inscripción previa en el teléfono 669885277 (Frank)	Se impartirán clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo.	Parranda Ixemad	Consejo de Centro
Miércoles y jueves de 9:00 h. a 15:30 h.	Formación y búsqueda de empleo	>>>	Formación, asesoramiento y busca de empleo para desempleados	Fundación Don Bosco Salesianos Social	Fundación Don Bosco Salesianos Social
Miércoles y viernes de 21:00 h. a 23:00 h.	Ensayos A.F. San Borondón	>>>	Ensayos musicales folclore con distintos instrumentos	A.F. San Borondón	Consejo de centro
Jueves de 20:00 h. a 21:00 h.	Ensayos Parranda Los Desconocidos	>>>	Ensayos musicales	A.M. Los Desconocidos	Consejo de centro
Miércoles de 17:30 h. a 20:00 h.	Ensayos Parranda La Cirila	>>>	Ensayos musicales	A.M. La Cirila	Consejo de centro
Martes y jueves de 20:30 h. a 23:00 h.	Ensayos Parranda Ixemad	>>>	Ensayos musicales de la parranda	A.M. Ixemad	Consejo de centro
Miércoles 20:30 a 22 h.	Ensayos A.F. El Moral	>>>	Ensayos musicales de Folclore instrumental	A.F. El Moral	Consejo de centro
Lunes y viernes de 10:30 a 11:30 h	Talleres de memoria	Para más información, preguntar por Raúl: 640 662 587	Talleres para la estimulación de la memoria con práctica de actividades y ejercicios para ejercitar la mente.	A.VV. El Moral	Consejo de centro
Viernes de 17:00 a 18:30h.	Clases de inglés para niñas/os	Para más información, preguntar por Emily 653 944 379.	Se impartirán clases de inglés para niño/as con edades comprendidas entre los 6 y 12 años.	Asociación Juvenil Angora	Consejo de centro
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	Baile modernos infantiles	Inscripción previa al teléfono 655 408 797 (Casandra)	Clases de bailes modernos infantiles para edades comprendidas entre los 6 y 14 años.	AVV El Moral	Consejo de centro

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

CENTRO CIUDADANO SAN LUIS GONZAGA

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:30 a 18:30 horas	Taller de ocio Bailoterapia	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Técnica que consiste en ejercitarse mientras se baila con, por ejemplo, ritmos latinos. Esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje al ritmo de la música y que se pueda compartir, disfrutar, liberar estrés y relajarse. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía Participación Ciudadana	
Jueves 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Teatro	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres.	Concejalía Participación Ciudadana	
Miércoles de 16:00 a 18:00	Taller de costura	>>>	Taller de costura donde se les enseñarán cómo coser, cortar y todo lo relacionado con esta técnica.	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00	Taller de manualidades	>>>	Taller de manualidades donde se harán diferentes trabajos	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Lunes 17:00 a 20:00 horas	Clases de Baile	Para más información e inscripción contactar a través del whatsapp al 636 278 477	Talleres de diferentes estilos de baile: Bachata estilo chica, Bailes Latinos, Jazz steps.	A.VV. Octubre 1953 de San Luis Gonzaga	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y sábados de 16:00 a 20:00	Actividades formativas relacionadas con el patrimonio cultural dentro del proyecto 241 miradas	>>>	Se realizan diferentes actividades dentro el proyecto 241 miradas	Proyecto socioeducativo itinerante Furgoneta Fantástica	Comisión Promotora
Jueves de 16:00 a 20:00	Clases de adultos	>>>	Curso académico 2022-2023, donde se impartirán clases para adultos en las Unidades de Actuación de Personas Adultas.	CEPA Comarca Nordeste	Comisión Promotora
Lunes 15:30 a 17:30 horas	Taller de ocio Manualidades	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Folklore Instrumental	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Iniciación en la guitarra española a través de la música folklórica de las islas. Disponible para todos las edades (personas menores de edad acompañadas).	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

Abre los días con actividades programadas.

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

CENTRO CIUDADANO GUAMASA

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00	Ensayo de la Danza	>>>	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	
Viernes de 17:00 a 20:00	Clases de Bordados	>>>	Actividad donde se aprende el arte de de bordar	C.D. Guamasa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 22:00	Baile	>>>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	Asociación Comisión de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00	Baile	>>>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo	Club de Mayores Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Lunes y viernes 17:00 a 19:00	Baile Urbano	>>>	Clases de baile urbano para jóvenes, donde se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Canto	>>>	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Apoyo Escolar	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Complementar y ayudar en las tareas escolares para los niños y niñas de primaria, para resolver dudas o reforzar conocimientos. Disponible para edades comprendidas entre los 6 y 11 años (cursando primaria).	Concejalía de Participación Ciudadana	
Martes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Ocio Teatro	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00	Clases de Gimnasia de Mantenimiento	>>>	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto.	A.VV. Valle Jiménez	
Miércoles de 18:30 a 22:00	Clases de Guitarra	>>>	Clases para aprender a tocar la guitarra.	A.VV. Valle Jiménez	
Martes a sábado de 17:00 a 22:30	Juegos de mesa	>>>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Valle Jiménez	
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Relajación	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo, para así poder conectar con uno mismo/a y poder salir del ajeteo del día a día. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO GUAJARA

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	Clases de Piloterapia	>>>	Actividad física de Pilates	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes 18:30 a 20:30	Clases de Chi kung	Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Chi kung. Es una técnica que comprende la mente, respiración y ejercicio físico.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 horas	Clases de Wing Tzun	Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Wing Tzun es un arte marcial chino tradicional aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
martes 21:00 a 22:30 h	Ensayo	>>>	Ensayos de la comparsa	Comparsa Abenuara	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

Abre los días con actividades programadas.

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

... continuación CC LAS MERCEDES

Jueves 17:00 a 19:00 horas	Ensayo Parranda	>>>	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Taller de ocio Acondicionamiento Físico	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Bordados	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana
Viernes 18:30 a 20:30 horas	Taller de Ocio Vestimenta Tradicional	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Se aprenderá sobre las labores de elaboración de trajes tradicionales canarios y las diferencias que hay entre ellos, conectando, de esta manera, con nuestra cultura canaria. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana

CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Manualidades	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	
Jueves 16:00 a 18:00 horas	Clases de Bordados	>>>	Actividad donde se aprende el arte de de bordar	A.VV. San Martín de Porres	
Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas	Ensayo AF Achamán	>>>	>>>	A.F. Achamán	
Miércoles 16:00 a 18:00 y Viernes 17:00 a 20:00 horas	Escuela de la A.F. Achamán	>>>	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.	Escuela A.F. Achamán	
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00	Juegos de mesa	>>>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Lunes de 18:15 a 19:30	Zumba	>>>	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada.	A.VV. San Martín de Porres	
Miércoles de 18:00 a 21:00	Baile Típico	>>>	Clases de Baile típico, donde se aprenderán los diferentes bailes juntos con sus pasos.	A.VV. San Martín de Porres	

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

CENTRO CIUDADANO PILAR – LAS TORRES

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:30 a 18:30	Clases de pintura	>>>	Se imparten clases de Pintura	Amas de Casa	
Lunes a viernes de 18:00 a 21:00 horas	Juegos de mesa	>>>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Larpi	
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Patchwork	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes y miércoles 18:00 a 19:00 horas	Taller de ocio Acondicionamiento Físico	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
14 de enero a las 21:00 horas	Gala Presentación Fantasía 2023	Artistas invitados: Marcela Kaufmann, Comparsa Bahía Baitiare, Virginia Guantanamera, Murga Los Trabachones, ballet Abenuare y Dúo Zaira y Eva	Gala Presentación de la Fantasía 2023 de la comparsa Abenuara.	Comparsa Abenuara	
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	Pilates	>>>	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores...	Consejo de Centro	
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00	Gimnasia de mantenimiento	>>>	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto.	Consejo de Centro	
lunes y jueves de 21:00 a 23:00 horas	Ensayo de la Comparsa Abenuara	>>>	Ensayos de la comparsa	Comparsa Abenuara	Consejo de Centro
Viernes de 19:30 a 20:30 horas	Escuela infantil Folklore	>>>	Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro

... continuación CC SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

Martes de 19:30 a 20:30 horas	Escuela de Folklore Instrumental	>>>	Escuela de Folklore Instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
miércoles de 19:30 a 21:30 horas	Clases de Danza Africana	Para más información acudir al centro en el horario indicado	Clases de Baile de la modalidad de danza Africana,	Danza Africana	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 22:00 horas	Taller de Canto	Inscripciones en el centro en el horario indicado.	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera,	Participación Ciudadana La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO JARDINA

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Canto	Inscripciones en el centro en el horario indicado.	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera.	Participación Ciudadana La Laguna	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 horas	Ensayo cuerpo de baile	>>>	Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Jueves 21:00 a 23:00 h	Ensayo parranda	>>>	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Lunes de 17:00 a 21:00 horas	Ensayo	>>>	El Grupo A Piacere, orquesta de cuerda pulsada, tiene sus ensayos en este centro ciudadano	Grupo A Piacere	
Jueves 18:00 a 20:00 horas	Taller de ocio Sevillanas	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Iniciación en los pasos del baile de sevillanas, con esta disciplina se consigue además una buena recolocación postural y pasar un buen rato aprendiendo de la cultura popular. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO BRONCO – LOMO LARGO

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Calados	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	El Calado Canario, es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía Canaria, pero en los talleres irás conociendo y aprendiendo poco a poco. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Manualidades	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

CENTRO CIUDADANO CAMINO TORNERO

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Baile Folklórico	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Bordado	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Relajación	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo, para así poder conectar con uno mismo/a y poder salir del ajetreo del día a día. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 18:00 a 20:00 horas, y jueves de 17:00 a 19:00 horas	Ensayos Grupo Primavera	>>>	Ensayos del Grupo Primavera	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas	Zumbayor	>>>	Clases de Zumbayor Estático	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 horas	Bailes de Swuing	>>>	Clases de Swing	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Gimnasia de mantenimiento	>>>	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Canto	Inscripciones en el centro	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 horas	Diafredo	>>>	Clases de Diafredo (Actividad Física)	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 11:00 a 12:30 horas	Canto Grupal	>>>	Clases de Canto	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

... continuación CC BAJAMAR

Viernes 13 de enero, de 19:00 a 21:00 horas	Presentación de Libro " Esplendorosas y, sin embargo, viejas"	>>>	Autora: Ana Hardisson Rumeu.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Folklore Instrumental	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Iniciación en la guitarra española a través de la música folklórica de las islas. Disponible para todos las edades (personas menores de edad acompañadas).	Concejalía de Participación Ciudadana	
Martes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de ocio Manualidades	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Memoria	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes, miércoles y viernes de 18:00 a 20:30 h., sábados de 16:00 a 18:00 h. y domingos de 10:00 a 12:00 horas.	Juego de Ajedrez	>>>	Juegos de Ajedrez Federado	Grupo de Ajedrez	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 horas	Manualidades	>>>	Se reúnen para realizar diversos tipos de manualidades	Asociación Ntra. Sra. de Fátima	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	Zumba	>>>	Clases de Zumba	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	Bailoterapia	>>>	Clases de Bailoterapia	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Yoga	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

Abre los días con actividades programadas.

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

CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Bordado	>>>	Clases de bordado	Asociación Mujeres de Lourdes	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas	Atención Ciudadana	>>>	La A.VV. Los verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Bordado	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	No

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas	Juegos de mesa	>>>	Juegos de mesa	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, miércoles y viernes 18:00 a 19:00 h	Karate	>>>	Clases de Karate	Grupo de Karate	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Bordado Palmero	>>>	Clases de bordado palmero	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Clases Educadora Infantil	>>>	Clases de apoyo escolar para los niño/as del barrio	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 21:30 horas	Percusión y baile	>>>	Clases de percusión y baile	Grupo de Percusión y Baile	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 horas	Gimnasia de mantenimiento	>>>	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 horas	Indumentaria Canaria	>>>	Clases de Indumentaria Canaria	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Bailoterapia	>>>	Clases de Bailoterapia	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de ocio Baile Folklórico	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a viernes de 7:45 a 15:30 h	Gestión y atención ciudadana	>>>	Gestión administrativa y atención a la ciudadanía del proyecto Barrios x El Empleo	Barrios x El Empleo	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Memoria	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres.	Concejalía de Participación Ciudadana	
Miércoles de 18:00 a 18:00 horas	Taller de Canto	Inscripciones en el centro.	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO PRINCESA IBALLA

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 h	Baile de mayores	>>>	El Club del Mayor organiza cada semana un baile dirigido a los mayores, estos están amenizados por un organista.	Club del Mayor Miguel de Unamuno	
Lunes a viernes, 11:00 - 13:00 y 17:00 - 20:00 h	Juegos de mesa	>>>	Juegos de mesa	Club del Mayor Miguel de Unamuno	

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES – ACTIVIDADES ENERO 2023

CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 16 a 21 hs.	Clases de Acordeón	>>>	Clases de Acordeón	A.VV. Bentejúi	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 h	Taller de Canto	Inscripciones en el centro.	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

Abre los días con actividades programadas.

PERIODO	ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Calados	Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	El Calado Canario, es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía Canaria, pero en los talleres irás conociendo y aprendiendo poco a poco. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO CRUZ CHICA

Abre los días con actividades programadas.

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