

## HORARIOS HABITUALES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

### CENTROS CIUDADANOS CON PERSONAL:

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

Teléfono: 922626408

Correo electrónico: ccsanjeronimo@gmail.com

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

Modificaciones de horario: Lunes 1 de enero, cierre por festivo y del martes 2 al viernes 5 de enero el horario de 8:00 a 15:00 horas.

#### **CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO**

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com

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

Cierre: 7 de diciembre y 5 de enero

Modificaciones de horario: 2, 3, 4 de enero de 9:00 a 14:45 horas.

#### **CENTRO CIUDADANO SAN MATIAS 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.

Cierre: 5 de enero

#### **CENTRO CIUDADANO TEJINA**

Teléfono: 922546842

Correo electrónico: cctejina@gmail.com

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

Modificaciones de horario: 2, 3, 4 y 5 de enero de sólo se abrirá de 8:00 a 15:30 horas.

#### **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.

Cierre: 5 de enero

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

Teléfono: 922156509

Correo electrónico: ccpuntahidalgo@gmail.com

Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 8:00 a 15:15 horas.

Apertura el domingo 17 de diciembre de 17:30 a 21:30 horas para realizar el Festival de Navidad. Cierre: 5 de enero

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

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: cclaschumberas@gmail.com

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

Cierre del 26 de diciembre al 5 de enero por decisión de 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.

7 de diciembre y 5 de enero cerrado por decisión de consejo de centro.

A partir del día 26 hasta el 4 de enero de 8:30 a 14:00.

#### **CENTRO CIUDADANO VISTAMAR**

Teléfono: 922663320

Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com

Horario: De lunes a viernes de 15:00 a 21:00 horas. El consejo de centro acordó cerrar el 2, 3, 4 y 5 de enero.

#### **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 horas. El consejo de centro acordó del 25 de

diciembre al 7 de enero ambos días inclusive.

#### **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. El consejo de centro acordó el cierre del 7 de diciembre y del 25 de diciembre al 7 de enero ambos días inclusive.

Apertura extraordinaria: 2 de diciembre de 12:00 a 14:00 horas.

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

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com

Horario: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 horas. El consejo de centro acordó el cierre del 26 de diciembre al 5 de enero ambos días inclusive.

Horario de aperturas ordinarias de dos sábados al mes: En enero sólo está previsto el 20 de enero de 10:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 21:00 horas.

#### **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.

El 5 de enero cerrado por decisión de consejo de centro.

#### **CENTRO CIUDADANO EL ROCÍO**

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com

Horario habitual: De lunes a viernes de 15:00 a 21:00 horas. El consejo de centro acordó cerrar el 2, 3, 4 y 5 de enero.

#### **CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA**

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com

Horario habitual: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas. Del 26 de diciembre al 4 de enero se abrirá de 8:00 a 20:00 horas y el 5 de enero el horario será de 8:00 a 14:00 horas por acuerdo del consejo de centro.

**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: Lunes y miércoles fijos y viernes alternos (con el CC La  
Candelaria) de 17:00 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: martes y jueves fijos y viernes serán alternos con el CC  
Bajamar, de 16:00 a 20:00 horas.

**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

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayos de la A.F. Isogue</b>	Ensayos de la Agrupación Folclórica de la parte instrumental	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Jueves de 19:15 a 20:30 horas	<b>Clases de biodanza</b>	Actividad donde se aprende a controlar de forma voluntaria los estados de estrés y ansiedad. Favorece la gestión y la expresión de las emociones. Igualmente es útil para mejorar la percepción y respuesta ante los estados emocionales de otras personas. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas, y jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Ensayos Grupo Primavera</b>	Ensayos del Grupo Primavera	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:00 horas	<b>Ensayos Parranda Isogue de San Juan</b>	Ensayos Parranda Isogue de San Juan	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<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 horas	<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 horas	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Múltiples ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad. Es un método de trabajo de bajo impacto. Ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 horas	<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.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 horas	<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 horas	<b>Tertulia Literaria</b>	El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos del mismo.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Viernes 19 de Enero, 19:30 horas.	<b>"El saloncito Chino" (Teatro reality Point)</b>	Función teatral a cargo de Antonio Fumero.	Asoc. Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

FECHA	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	AA.VV Barrio Nuevo Viña Nava	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Manualidades</b>	Actividades de manualidades	Asociación Nuestra Señora de Fátima	Consejo de centro

**CENTRO CIUDADANO EL BATÁN**

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

**CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 18:00 a 21:00 h, y sábados de 18:00 a 21:00 h	<b>Tiro con arco</b>	Tiro con arco del Club de Arqueros El Centenero	Club de Arqueros El Centenero	Comisión Promotora
Martes y jueves de 19:00 a 22:00 h	<b>Ensayos A.F. Verode</b>	Ensayos instrumentales A.F. Verode	A.F. Verode	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 h, y viernes de 17:00 a 18:00 h	<b>Bailoterapia</b>	Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora

**CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO**

FECHA	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**

FECHA	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**

FECHA	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

**CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a jueves de 8:00 a 14:00 horas	<b>Educación académica para adultos</b>	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922825070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 12:00 y viernes de 09:00 a 10:30 horas	<b>Danzoterapia</b>	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas	<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 horas	<b>Ocio para Mayores</b>	A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y jugar a juegos de mesa.	Comisión de Fiestas las Paz y la Unión	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes, 15:00 a 17:00 horas	<b>Taller de pintura al Óleo</b>	Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores. Para más información acudir al centro durante el horario de la actividad para hablar directamente con la monitora.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Apoyo Escolar</b>	Complementar y ayudar en las tareas escolares para los niños y niñas de primaria, para resolver dudas o reforzar conocimientos. Destinado para edades comprendidas entre los seis y once años (cursando primaria).	Ayto. La Laguna, Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 horas	<b>Chi Kung - Taichi (Tardes)</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 18:00 a 19:00 horas	<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 horas	<b>Taller de lenguaje silbado</b>	Se llevará a cabo talleres de lenguaje silbado, el cual, es un sistema de comunicación mediante silbidos. Los lenguajes silbados no son lenguas en el sentido estricto de la palabra, sino códigos o conversiones de los fonemas de una lengua ya existente en silbidos con unos tonos, longitudes e intensidades determinadas.	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<b>Dansumba</b>	Se realizarán talleres donde se tonifican el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas	<b>Bachata</b>	Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Martes de 9:00 a 15:00 horas	<b>Intervención personal con los participantes del proyecto Integra Rayuela 2023 - 2024</b>	El proyecto Integra Rayuela está dentro del Programa de lucha contra la alta Exclusión Social en Canarias	Asociación Rayuela	Consejo de Centro
Martes y jueves de 11:00 a 13:00 horas	<b>Actividad Deportiva Proyecto Empodera-T</b>	El proyecto EMPODERA-T consiste en diversas actividades deportivas, destinadas a personas en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión social. Se trata de un apoyo a los procesos de inclusión social desde el empoderamiento de hombres y mujeres a través del deporte y la actividad física, con el objetivo de conseguir que tengan mayor autonomía y autoestima y esta les ayude y garantice mejoras en su vida.	Asociación Compartiendo Metas	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de Memoria Sana</b>	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Destinado a personas mayores de edad	Ayto. La Laguna, Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 horas	<b>Iniciación a la informática I</b>	Se enseñará a los usuarios/usuarioas el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:00	<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
Martes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Taller de bailes infantiles</b>	Actividad que estimula el desarrollo físico, psíquico y emocional de los niños y niñas además de jugar y divertirse. Destinado a edades comprendidas entre seis y doce años (cursando primaria).	Ayto. La Laguna, Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	<b>Iniciación a la informática II</b>	Se enseñará a los usuarios/usuarioas 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	<b>Pilates 1</b>	Se llevarán a cabo clases de Pilates. El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguiere	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00	<b>Escuela de baile canario</b>	Se enseñará a bailar los distintos bailes canarios	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 20:30 horas	<b>Taller de Cocina Mexicana</b>	Taller en el que se enseñará a los asistentes a elaborar recetas de la cocina tradicional mexicana de forma sana y saludable	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas	<b>Pilates 2</b>	Se llevarán clases del método Pilates, el cual es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguiere	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas	<b>Entrenamiento Funcional Nivel Iniciación</b>	Se darán clases de entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Martes y jueves de 21:00 a 22:00 horas	<b>Entrenamiento Funcional Nivel Medio</b>	Se darán clases de entrenamiento funcional, el cual es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 horas	<b>Yoga I</b>	Se darán clases de yoga, que es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 10:30 a 12:00 horas	<b>Chikung - Taichi</b>	Se darán clases de Tai Chi y Qui gong, que 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

Continuación CC EL TRANVÍA...

Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 horas	<b>Yoga II</b>	Se darán clases de yoga, que 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 15:00 a 20:00 horas	<b>Educación académica para adultos</b>	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922825070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 horas	<b>Clases de baile canario</b>	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	<b>Calado y Roseta Canarias I</b>	Se llevarán a cabo clases de 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	<b>Círculos de Lectura</b>	Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escriptoras que acuden invitados para presentar y compartir experiencias de sus publicaciones.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 12:00 a 14:00 horas	<b>Calado y Roseta Canarias II</b>	Se darán clases de 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 15:00 a 18:00 horas	<b>Educación académica para adultos</b>	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922825070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Educación académica para adultos (Inglés)</b>	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922825070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00	<b>Chacaras 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 de 10:00 a 12:00 horas	<b>Taller de Memoria Sana</b>	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Destinado a personas mayores de edad	Ayto. La Laguna, Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 horas	<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
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Sevillanas Nivel Básico</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 horas	<b>Dibujo y pintura 2</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	<b>Sevillanas Nivel Medio</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 horas	<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
Del 2 al 05 de enero de 9:00 a 14:00 horas	<b>Campamento de Invierno</b>	Campamento de invierno para niñas y niños durante las vacaciones de navidad	Asociación AFAMCA	Consejo de Centro
Lunes 15 y 29 de enero de 9:30 a 12:30 horas	<b>Charla sobre corresponsabilidad y compartir cuidados</b>	Charla sobre la corresponsabilidad como calidad de vida y estrategias para delegar y no sentir culpa	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro

Continuación CC EL TRANVÍA...

Martes 16 de enero 17:00 a 18:30 h Miércoles 17 de enero 10:00 a 11:30	<b>Taller de Compás Flamenco - Festival Internacional Flamenco Romí Ciudad de La Laguna</b>	El Torombo, dentro de sus micro experiencias didácticas, abre una ventana a la imaginación desde la métrica rítmica del flamenco, para volar a través de las emociones. El flamenco como lenguaje vivo en constante evolución al servicio de los más pequeños, para formar seres humanos sensibles al arte.	Festival Internacional Flamenco Romí Ciudad de La Laguna - Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 19 de enero de 16:00 a 21:30 h	<b>Celebración del 10º Aniversario de la Asociación para la Defensa de las Pensiones Públicas de Canarias</b>	Charla - Debate, con posterior actuación musical dirigido a socios y socias, amigos y amigas y público en general	Asociación para la Defensa de las Pensiones Públicas de Canarias	Consejo de Centro
Viernes 26 de enero de 19:00 a 23:00 h	<b>IV Festival de Cantautores</b>	Festival donde se podrá disfrutar y compartir el trabajo de diversos cantautores/as, tanto de la calidad de su música y letra como su puesta en escena.	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 19:30 a 20:30 horas, martes de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos</b>	El programa de la actividad dependerá de lo que estime el Sensei, dependiendo del nivel de cada alumno/a. 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 kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 642067634	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas	<b>Pilates Suelo</b>	El programa de la actividad será el que estime el/la instructor/a. 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	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes de 20:30 a 21:30 h y miércoles de 21:00 a 22:00 h.	<b>Bailes latinos</b>	El programa de la actividad será el que estime el/la instructor/a. Clases de bailes latinos lineales y en pareja. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 horas	<b>Taichí</b>	El programa de la actividad será el que estime el/la instructor/a. Clases de Taichí, un arte marcial originaria de china que se practica en la actualidad para reducir y aliviar el estrés y la ansiedad, además desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas	<b>Yoga - Técnicas de Relajación</b>	El programa de la actividad será el que estime el/la instructor/a. Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 17:00 a 18:00 horas	<b>Danzas Urbanas y K-Pop</b>	El programa de la actividad será el que estime el grupo. La Asoc. Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para más información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al Tfno.: 620 350 652	K-House Dance Academy	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	<b>Costura y arreglos</b>	El programa de la actividad dependerá del nivel de cada persona usuaria. Taller de costura y arreglos de ropa, se puede participar sin conocimientos previos de costura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

Continuación CC FINCA ESPAÑA...

Jueves de 16:30 a 18:00 horas.	<b>Teatro Aficionado</b>	El programa de la actividad será el que estime el grupo. 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 horas	<b>Danza del Vientre</b>	El programa de la actividad será el que estime la profesora. Clases de Danza del Vientre para todos los niveles. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves 25 a las 17:00 horas	<b>Representación de la obra teatral "Mariya"</b>	El grupo de teatro aficionado "Son las que están y están las que son", te invitan al estreno de su divertida obra "Mariya". Entrada libre para todos los públicos. Más información en el 922.67.09.67	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro
Lunes 29 de enero a las 17:30 horas.	<b>Inauguración de La casita del Ratoncito Pérez"</b>	La Asociación de Mujeres de Finca España tiene el placer de inaugurar en el centro ciudadano, "La casita del Ratoncito Pérez". Una de las muchas pequeñas puertas alrededor del mundo, que conducen a la mágica madriguera de este generoso ratoncito. Si quieres venir al centro y conocerla además de pasar una divertida tarde y disfrutar de una merienda temática, te esperamos con los brazos abiertos y no te olvides de traer tu dibujo para dar la bienvenida al Sr. Pérez. Más información en el 922.67.09.67	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO GRACIA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 10:00 a 11:00 horas	<b>Clases de Aero Zumba</b>	Aero Zumba es una mezcla de ritmos latinos, salsa, merengue, flamenco o bachata y ejercicios aeróbicos.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	Grupo La Tropa	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	<b>Taller de Baile Tradicional Canario (Avanzado)</b>	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa.	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Jueves de 11:30 a 13:30 horas	<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 horas.	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Teléfono: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 horas	<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 horas	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	<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 horas	<b>Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto Patricia 616351837	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 18:30 horas	<b>Taller de Rosetas</b>	Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen. Telf. 627085523	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 21:30 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrup. Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Adulto)	Consejo de Centro

Continuación CC GRACIA...

Viernes de 16:00 a 18:30 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrup. Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Infantil)	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	<b>Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)</b>	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: Carlos. Telf. 629415800	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 19:30 horas.	<b>Taller de Estimulación Cognitiva para Mayores.</b>	Estimulación educativa para optimizar las distintas capacidades y funciones cognitivas. Inscripción 698956041. Periodo de septiembre 2023 hasta julio 2024	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	<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 horas	<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 horas	<b>Formación Básica Inicial</b>	Formación básica para mayores residentes en La Laguna	Radio ECCA, Bienestar Social 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 horas	<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 horas	<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 horas.	<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 horas	<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 horas.	<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
Viernes de 19:30 a 21:30 horas.	<b>Ensayos</b>	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	La Esquina Grupo	Consejo de Centro
Jueves 11 de enero a las 10:00 horas.	<b>Presentación Curso de Informática</b>	Se trata de un curso dirigido a adultos, de introducción al uso del ordenador.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO GUAJARA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Clases de Piloterapia</b>	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado. 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
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

**CENTRO CIUDADANO GUAMASA**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00	<b>Ensayo de la Danza</b>	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Ensayo de la A.F. Leopoldo Morales</b>	Ensayo de la parte instrumental y del cuerpo de baile. 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 de 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 de 17:00 a 22:00	<b>Baile</b>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	Asociación de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
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
26 de enero a las 19:30 horas	<b>"Dinero Negro"</b>	Representación teatral a cargo de la compañía Teatrum a beneficio de la Asociación Jaslem	CD Guamasa	Consejo de Centro

**CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a viernes de 7:45 a 15:30 horas	<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 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Comisión Promotora
Lunes de 19:00 a 20:00, martes y jueves de 18:00 a 20:00h	<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.	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Viernes de 17:00 a 19:00 horas	<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 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Clases para aprender a 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

**CENTRO CIUDADANO LA PITERITA**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a jueves de 15:30 a 19:00	<b>Clases</b>	Clases de acordeón	AA.VV Bentejuí	Consejo de centro

Continuación CC LA PITERITA...

Jueves de 18:30 a 20:30	<b>Clases</b>	Clases de canto con Virginia Guantanamera	Participación Ciudadana	Consejo de centro
-------------------------	---------------	---	-------------------------	-------------------

**CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas	<b>Atención Ciudadana</b>	La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	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
Martes de 20:30 a 22:00 h y jueves de 20:00 a 22:00 h	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se imparten clases de entrenamiento funcional	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro

**CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS**

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

**CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
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 HORARIO 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 HORARIO 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 Ciudadano o llamando al 922 82 33 16	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro

**CENTRO CIUDADANO LAS MADRES**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles, 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	

Continuación CC LAS MADRES...

De lunes a jueves, de 15.00 a 18.00h	<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, de 10.00 a 13.00h	<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.	Radio ECCA	
Lunes, de 19.00 a 20.00 h	<b>Metafísica</b>	Encuentros para hablar sobre la metafísica como rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad.	Grupo Metafísica	
De lunes a viernes, de 8.00 a 16.00 h	<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>	Actividad física.	Asoc. 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 21:45h	<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
Jueves, de 16.00 a 18.00 h	<b>Taller de fotografía</b>	Bienestar Social a través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de fotografía.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Área de Bienestar Social
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.	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.	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,	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,	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	

Continuación CC LAS MADRES...

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.	Área de Bienestar Social	
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	Área de Bienestar Social	
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	
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	
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	
Viernes de 10:30 a 11:30 h.	<b>Gimnasia coreográfica</b>	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de gimnasia	Área de Bienestar Social	
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/ct/iPistaEvent/mid/2461?eld=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ct/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/ct/iPistaEvent/mid/2461?eld=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ct/iPistaEvent/mid/2461?eld=WB2EUGwboEY%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes	
Viernes 12 de enero, 19.00 h	<b>Proyecto RefuerzaTé + Charla "Encuentro con familias"</b>	El refuerzo positivo y la confianza del vínculo familiar. Se llevará a cabo una charla sobre el refuerzo positivo y la confianza del vínculo familiar.	María González	
Sábado 20 de 15.00 a 21.00 h.	<b>Pachanga Scalextric</b>	Verificación y carrera Slotlagun y Scalextric Competición de Scalextric para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes	Club Deportivo Slotlagun Scalextric	Consejo de Centro Scalextric

## CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

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

## CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 16:00 a 18:00 horas	<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 20:00 a 20:30 horas	<b>Ensayo A.F.</b>	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	
Miércoles 16:00 a 18:00 y Viernes 17:00 a 20:00 horas	<b>Escuela de la A.F. Achamán</b>	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.	Escuela A.F. Achamán	

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	

## CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:30 a 19:30 horas	<b>Zumba</b>	Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Bailoterapia</b>	Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 19:15 a 20:15 horas	<b>Yoga</b>	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 16:15 a 18:15 horas	<b>Clases Iniciación Informática</b>	Clases de iniciación a informática, en las que se aprenderá lo básico del paquete Office, manejar correo electrónico o acceder a administraciones para hacer gestiones administrativas.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	<b>Clases Indumentaria Canaria</b>	Taller para diseñar y elaborar tejido de indumentaria canaria.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayos del grupo Sexteto Boyero	Sexteto Boyero	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los lunes de 18:30 a 20:00 hs.	<b>Metafísica</b>	Clases de metafísica. Para más información 640281041 Carmen Díaz	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Martes de 18:15 a 19:30	<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 su 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 19:15h	<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. Información e inscripciones: 620350352	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Clases de baile</b>	Taller de baile folclórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. HORARIO: Todos los lunes y miércoles de 19:30h a 20:30h	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro
Miércoles 17:00 a 18:30 h.	<b>Clases de instrumentos de cuerda</b>	Taller para aprender a tocar la guitarra. Para más información contactar en 664 82 03 82	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 690335591	Asociación Folclórica Amuley	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Ensayo</b>	Ensayo de la murga infantil para la preparación del Carnaval 2024. HORARIO: Lunes de 18:30 a 20:00, Miércoles 18:30 a 20:30 y Jueves de 18:00 a 20:00hs.	Asociación Cultural Murga Infantil Disimulados	Consejo de Centro

Continuación CC PÉREZ SOTO...

Todos los lunes de 17:45 a 19:15 h.	<b>Pintura al Óleo</b>	Clases de pintura al óleo para personas mayores. Más información en el centro ciudadano 922617527	Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los martes de 17:00 a 18:00 h.	<b>Fotografía</b>	Clases de fotografía para personas mayores. Más información en el centro ciudadano, 922617527	Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:00h a 19:00h	<b>Yoga</b>	Clases de yoga para personas mayores. Más información en el centro ciudadano o 922617527	Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Ensayos de baile y parranda</b>	Ensayo de la agrupación folclórica Tacoremi que se compone de cuerpo de baile y parranda. HORARIO: Todos los lunes y miércoles de 20:30 a 22:00 horas	Asociación Folclórica Tacoremi	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:15 horas	<b>Tai- Chi</b>	Clases de Tai- Chi. Arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información y matrícula acudir en el horario de la actividad.	A.V.V. Finca Pachó	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:30 a 17:30 h	<b>Capoeira infantil</b>	Clases para niñ@s de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, arte marcial y música. Información e inscripciones: 646547832	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Capoeira adulta</b>	Clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danzas. Información e inscripción: 646547832 HORARIO: Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas y jueves de 20:00 a 21:30	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Zumba</b>	Clases de zumba. Disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile. Información e inscripciones: 677785700. HORARIO: Todos los martes de 19:30 a 20:30 y viernes de 19:30 a 20:45	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Pilates suelo</b>	Clases de pilates de suelo; disciplina que permite la tonificación y activación corporal. Información e inscripciones: 616178877. HORARIO: Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas y de 16:45 a 18:15 horas	A.V.V. Finca Pachó	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Salsation</b>	Clases de Salsation: disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662555143. HORARIO: Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas. Todos los martes y jueves de 9:15 a 10:15 horas	Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 10:00 a 12.00 hs.	<b>Pintura al Óleo</b>	Clases de pintura al óleo para aprender diferentes usos de esta técnica.	Asociación ImaginarTE	Consejo de Centro
Todos los lunes y jueves de 15:45 a 17:00.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones ponerse en contacto en el 670378209	A.M.M. Pérez Soto	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Inscripciones y más información en 661246400. HORARIO: Todos los martes y jueves de enero y febrero de 10:30 a 11:30	A. Musical y Cultural Angora	

## CENTRO CIUDADANO PILAR – LAS TORRES

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

## CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Formación Básica Inicial</b>	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922150312 ó en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a> HORARIO: Lunes de 16:00 a 18:00 horas, miércoles de 18:00 a 20:00 horas y jueves de 17:00 a 19:00 h.	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
VER HORARIO 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 horas (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 horas (Avanzado).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles 18:00 a 19:30 horas.	<b>Yoga</b>	Se impartirán clases de Yoga. Para más información llamar al tlf. 685 643 417	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:30 a 20:00 horas.	<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 20:00 a 21:00 h.	<b>Escuela de Danza</b>	Se impartirán clases de bailes latinos. Para más información llamar al tlf. 641 155 472	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	<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 16:00 a 20:30 horas.	<b>Entrenamiento y salud</b>	Se impartirán clases de entrenamientos individualizados para mejorar la condición física. Para más información llamar al tlf. 666 348 840	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas.	<b>Taller de Lectura</b>	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649 821 401	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas.	<b>Programa de Radio "Soulake"</b>	Programa de radio on- line y de actualidad de la comarca, noticias, novedades musicales, tertulia, redes sociales, concursos radiofónicos y entrevistas in situ a artistas de la comarca.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
VER HORARIO 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 horas y viernes de 10:00 a 11:00 horas.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves 19:00 a 21:00 horas.	<b>Cardiobox</b>	Se impartirán clases de Cardiobox. Para más información llamar al tlf. 642 746 757	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Viernes de 9:30 a 11:30 horas.	<b>Biodanza</b>	Se impartirán clases de Biodanza. Para más información llamar al tlf. 676 312 688	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Viernes de 9:00 a 10:00 horas.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información llamar al tlf. 666 336 172	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30	<b>Empoderamiento y Avance</b>	Se impartirán clases de Empoderamiento y Avance personal. Para más información llamar al tlf. 622166126	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
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, inscripciones 666 270 472	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro

Continuación CC SALUD ALTO – EL ROCÍO...

Martes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Crochet</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 y miércoles de 16:30 a 17:30 horas.	<b>Pilates</b>	Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente. Inscripción 616 178 877	A.V.V. SAER	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Clases de bailes latinos. Inscripción 619 086 974	A.V.V. SAER	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 18:30 a 19:30 h	<b>Tai Chi / Chi Kung</b>	Conjunto ejercicios de respiración y movimientos suaves en articulaciones, músculos y tendones. Inscripción 620 474 780	A.V.V. SAER	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 18:30 horas	<b>Estimulación Cognitiva</b>	Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer los procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria entre otros. Inscripciones: 698 956 041 / 922 882 796	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 20:30 a 22:00	<b>Ensayo A.F. Cuerpo de baile</b>	Ensayos del cuerpo de baile	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00	<b>Ensayo A.F. parranda</b>	Ensayo de la parranda	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	<b>Pilates</b>	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00 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 horas	<b>Escuela infantil Folclore</b>	Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Escuela de Folklore Instrumental</b>	Escuela de folklore instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
lunes de 19:30 a 20:30 horas	<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 horas	<b>Taller de Baile de Salón</b>	Taller donde se aprenderán diversos pasos de los diferentes tipos de baile de salón. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Viernes de 17:30 a 19:30	<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 (17:30 a 18:30 clases infantil - 18:30 a 19:30 clases adultos). Para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18.00 a 19.30 horas	<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

Continuación CC SAN DIEGO...

Lunes y miércoles de 18.15 a 19.15 horas	<b>Yoga para Mayores</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 horas	<b>Clases de Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa llamando al centro 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.30 a 19.00 horas	<b>Clases de Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad con el profesor.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 20.00 a 20.45 horas	<b>Clases de Pilates</b>	Se imparten clases de Pilates suelo, para adultos, previa inscripción a través de la asociación o profesora. Información en el centro.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 horas	<b>Clases de Chikung</b>	Se imparten clases de Chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración. Es un sistema de desarrollo personal. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 horas	<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 acudiendo al centro el día de la actividad.	Asociación de Amigos Centro Gran Dragón	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17.00 a 19.00 horas	<b>Clases de Barro</b>	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción 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 horas	<b>Clases de Informática</b>	Nuevo grupo de Iniciación y aprendizaje del, manejo de Apps, páginas web, aplicaciones ... 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).	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles de 18.00 a 19.30 horas	<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 horas	<b>Clases de Informática</b>	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades. Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669 o con el profesor Jonathan 647 888 620	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles y Viernes de 17.00 a 18.00 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 horas	<b>Clases de Sevillanas</b>	Se dan clases de sevillanas a cargo de la profesora Isabel Fernández. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Viernes de 18.00 a 19.00 horas	<b>Clases de Metafísica Básica</b>	Clases de Metafísica, cambia tu conciencia para cambiar tu vida. En donde pones tu atención en eso te conviertes. Entrada libre y gratuita. Carolina Hernández	Consejo de Centro	
Martes de 16.00 a 17.30 horas	<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
Miércoles de 16.30 a 18.00 horas	<b>Cocina saludable</b>	Clases de cocina, donde un nutricionista da recetas para preparar las elaboraciones en casa y les informa de toda la parte nutricional. Previa inscripción en el centro. Actividades para mayores de 60 años.	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. de La Laguna	Consejo de centro
Jueves de 16.30 a 17.30 horas	<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. Actividades para mayores de 60 años.	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. La Laguna	Consejo de centro

Continuación CC SAN DIEGO...

Martes y Jueves de 20.45 a 22.00 horas	<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
Lunes de 17.00 a 18.00 horas	<b>Clases de Timple</b>	Se imparten clases de timple para personas que se inicien en esta disciplina. Previa inscripción en el centro.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
Jueves de 10.30 a 12.30 horas	<b>Taller de Costura Creativa</b>	Se imparten clases de costura, donde crean con técnicas básicas de costura piezas originales y únicas. Previa inscripción en el centro hasta completar el grupo.	Concejalía de Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de centro

## CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 20:00 horas	<b>Confección y Tuning de Vestuario</b>	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). Actividad desarrollada a lo largo de todo el año.	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Tai-Chi</b>	Se imparten clases de Tai-Chi a personas mayores de edad. Actividad desarrollada a lo largo de todo el año. Para más información e inscripción póngase directamente en contacto con el monito: Marcos, Tfno.: 620 47 74 80.	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	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
Martes de 16:00 a 20:00 horas	<b>Clases de Guitarra</b>	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra. Para más información e inscripción contactar con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús). Actividad desarrollada a lo largo de todo el año.	Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro
Días sueltos previa solicitud	<b>"Proyecto de la A a la Z"</b>	Se prestará atención individualizada a aquellas personas que necesitan acompañamiento para llevar a cabo gestiones con Administraciones Públicas y/o Privadas, además de asesoramiento, derivación y seguimiento por parte de Trabajadoras Sociales. Cita Previa contactando al e-mail: <a href="mailto:contigo2022.info@gmail.com">contigo2022.info@gmail.com</a> . Actividad desarrollada a lo largo de todo el año.	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro y Bienestar Social de La Laguna.
Miércoles de 18:30 a 20:00 horas	<b>Tutorizaciones de la ESO</b>	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria. Curso escolar 2022-23.	Radio ECCA	Participación Ciudadana La Laguna
Jueves de 17:00 a 18:00 horas 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
Lunes de 16:00 a 19:00 y martes de 16:00 a 29:00 horas.	<b>Clases Proyecto K-House Dance Academy.</b>	Formación de Baile Juvenil Urbano y K-Pop Preparación para competiciones de Baile Juvenil. La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para más información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 652.	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Taekwondo Infantil</b>	Entrenamientos y participación en competiciones. Para más información e inscripción acudir en horario de la actividad. Actividad desarrollada a lo largo de todo el año. 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 horas.	Asociación Cultural y Deportiva INNAE	Consejo de Centro

Continuación CC SAN JERÓNIMO...

Días 11, 18, 19, 25 y 26 de enero de 16:30 a 17:30 horas.	<b>Taller de Manejo del Teléfono Móvil y sus Aplicaciones, para Personas Mayores. (Digitalización para Mayores de 65 años).</b>	Como usar tu teléfono móvil (iPhone o Android) / WhatsApp / Videollamada (Meet, Zoom, WhatsApp) / Videollamada (Meet, Zoom, WhatsApp) / - Redes Sociales (Instagram y Facebook) / Google Maps / Google Calendar / Introducción a internet: Navegador y correo electrónico / App de deporte y bienestar / Compra venta por internet (Amazon) / Administración digital: DNI electrónico, certificado digital y trámites telemáticos / Ciberseguridad: a lo largo del curso, se indicará los conceptos de seguridad en cada sesión, hábitos que debemos de tener para no caer en errores o engaños.	Asociación Compartiendo Metas. ("Proyecto Adelante").	Consejo de Centro y Asociación Mayores San Jerónimo de Taco
---	---	--	---	---

## CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 horas	<b>Ensayo cuerpo de baile</b>	Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Jueves de 21:00 a 23:00 horas	<b>Ensayo parranda</b>	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Lunes de 17:00 a 21:00 horas	<b>Ensayo</b>	Ensayos del Grupo A Piacere, orquesta de cuerda pulsada, que realiza su actividad en este centro.	Grupo A Piacere	
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	

## CENTRO CIUDADANO SAN LUÍS GONZAGA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Taller de costura</b>	Taller de costura donde se les enseñarán cómo coser, cortar y todo lo relacionado con esta técnica. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
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
Miércoles y viernes de 18:00 a 20:00	<b>Ensayo A.F. Fayna</b>	Ensayo de la A.F. Fayna	A.F. Fayna	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y jueves de 17:00 a 19:00 horas	<b>Clases para niños/as del Instituto Bahá'í</b>	Clases de refuerzo escolar. Inscripción en el tlf. 675 333 564	Comunidad Bahá'í	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas	<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 horas	<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 horas	<b>Taller de Cestería</b>	Taller sobre cestería canaria dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 659 155 336.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas	<b>Taller de Fofuchas y Manualidades</b>	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 611 256 862.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MATÍAS II...

Martes de 9:30 a 11:30 y jueves de 18:30 a 20:30 horas	<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 horas	<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 horas	<b>Pilates (Tarde)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el WhatsApp 690 054 286.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:30 a 21:30 horas	<b>Pilates (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 horas	<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 horas	<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 horas	<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 horas	<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 horas	<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 horas	<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
Miércoles 17 de enero a las 18:00 h.	<b>Ciclo San Matías es cultura: encuentro literario musical de carácter solidario</b>	Retomamos el ciclo de encuentros literarios-musicales en la Biblioteca. Se tratará de un encuentro en donde hallará eco la literatura comprometida con causas sociales y solidarias.	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Jueves 18 de enero a las 18:30 hora	<b>Presentación del libro 'Un sueño por cumplir'</b>	Presentación de libro colectivo escrito por 12 autoras. Contaremos con la presencia de una de las autoras, Iballa Cathaysa Gutiérrez Fajardo.	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Jueves 25 de enero a las 17:30 horas.	<b>Reunión mensual del club de lectura</b>	Reunión mensual del Club de Lectura de la Biblioteca del Centro Ciudadano San Matías II. Actividad que fomenta el hábito de la lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión.	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro

**CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO**

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 10.00 a 11:00 horas	<b>Clases de Mantenimiento</b>	Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados, Inscripciones: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	<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 637338993 (Gelly)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Miércoles de 10:00 a 12:00 h.	<b>Taller de sogas de pita</b>	Se elaborarán materiales artesanales con sogas de pita aprendiendo el manejo de esta técnica ancestral. Inscripción previa 636223138 (M <sup>a</sup> Cristo)	AA VV El Moral	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO...

Miércoles y viernes de 10:00 s 11:00 h.	<b>Baile canario para 3ª Edad</b>	Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3ª Edad. Inscripción previa llamando al 634 584 065	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Talleres de Cerámica Creativa</b>	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción en el teléfono 639075515 (Juan). HORARIO: Lunes y miércoles. - mañanas 10:00 a 12:00 h y tardes 16:00 a 18:00 /18:00 a 20:00 h.	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Clases de Yoga para adultos</b>	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción previa al teléfono 691202170 (Sheyla). HORARIO: Lunes y miércoles de 12.00 a 13:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas.	A.VV.El Moral	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas.	<b>Clases de dibujo y pintura para adultos</b>	Aprendizaje de técnicas para aprender a dibujar y pintar. Inscripción al teléfono 640662587 (Raúl)	AVV El Moral	Consejo de Centro
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Clases de Crochet</b>	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa al teléfono 616110375 (Clothy). HORARIO: Lunes de 10:00 a 13:00; martes y miércoles de 17:00 h. a 20:00 h.	AVV El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas.	<b>Clases de Vestimenta Tradicional Canaria</b>	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción al teléfono 666 270 472 (Carmen)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 h. a 19:30 h.	<b>Clases de cuerda</b>	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
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Clases de Pilates</b>	Disciplina deportiva basada en estiramientos y acondicionamiento físico. Inscripción previa en el teléfono 636156137 (Laura). HORARIO: Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 y de 20:00 a 21:00 h; miércoles y jueves de 9:00 a 10:00	AA VV El Moral	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.	<b>Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 h	<b>Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 21:00 h.	<b>Clases de Baile Canario</b>	Clases de Bailes Canarios. Inscripción previa en el teléfono 634584065	Asociación Cultural y musical Angora	Consejo de Centro
Jueves de 17:45 a 19:45 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 en el teléfono 628283445 (Amalia)	Actrices con A	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00	<b>Clases de guitarra y bajo</b>	Se impartirán clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa en el teléfono 669885277 (Frank)	Parranda Ixemad	Consejo de Centro
Martes y jueves de 9:00 h. a 14:00 h.	<b>Formación y búsqueda de empleo</b>	Formación, asesoramiento y busca de empleo para desempleados	Fundación Don Bosco Salesianos Social	
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Zumba</b>	Actividad deportiva. Para más información e inscripción 655 408 797 (Casandra). HORARIO: Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00h. y de 19:00 a 20:00	AVV El Moral	Consejo de centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Clases de Chácaras y Tambores.</b>	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Información al teléfono 620017617 (Leandro)	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 horas.	<b>Clases de bailes tradicionales con Tambor</b>	Clases de baile típico con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Información al teléfono 620017617 (Leandro)	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro

Continuación CC SAN MIGUEL DE GENETO...

Jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Bailes modernos infantiles</b>	Clases de bailes modernos infantiles para edades comprendidas entre los 6 y 14 años. Inscripción previa al teléfono 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes de 17:30 a 19:00 horas	<b>Clases de Dibujo y pintura 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, teléfono 640662587	AVV El Moral	Consejo de centro
Jueves de 19:00 a 20:00 horas	<b>Bailes Latinos</b>	Se imparten clases de Bailes latinos (salsa, bachata). Inscripción e información al teléfono 655 408 797 Casandra	AVV El Moral	Consejo de centro

## CENTRO CIUDADANO TEJINA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
VER HORARIO EN DESCRIPCIÓN.	<b>Yoga</b>	Taller de 2 modalidades de yoga, uno con silla para personas mayores y otro dinámico para público en general. 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. HORARIO: <b>Yoga dinámico:</b> Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas. Miércoles y viernes de 08:30 a 09:30 horas. Viernes de 18:00 a 19:00 horas. <b>Yoga con silla:</b> Martes y jueves de 11:30 a 12:30 horas.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
VER HORARIO 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: Adultos: Martes 17:00 a 19:00 Niños: jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.	<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 17:00 a 21:00 horas.	<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.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00.	<b>Yazmín Dance Studios</b>	Escuela de baile (Bachata, Salsa, Cha Cha Cha y Salsa Cubana) partiendo de nivel inicial. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 652921595 (Yazmín Vergara).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 horas.	<b>Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b>	Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas. Introcución 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 horas.	<b>Pilates</b>	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 16:00 a 17:30 horas.	<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 17:30 horas.	<b>Taller de Manualidades</b>	Taller de manualidades dirigido a las personas mayores del Municipio	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro

Continuación CC VALLE DE GUERRA...

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, 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
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 horas.	<b>Taller de Dibujo y Pintura.</b>	Se realizará un taller de dibujo y pintura para niños/as y adolescentes a partir de 6 años. (Adultos llamar para consultar). Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en <a href="mailto:artecreadores@gmail.com">artecreadores@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Aerofitness</b>	Se realizará un taller de Aerofitness. Más información llamando al tlf. 615 05 64 41.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
VER HORARIO 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. HORARIO: Martes y jueves, distribuidos en grupos. – 1º Grupo de 4 a 7 años: de 17:30 a 18:30 horas. 2º Grupo de 8 a 12 años: de 18:30 a 19:30 horas. 3º Grupo adultos + 12 años: de 19:30 a 20:30 horas.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 h y jueves de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b>	Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas para todos los niveles. Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados. Más información llamando al tlf. 667281084 (Feliciano).	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00	<b>Clases de Gimnasia de Mantenimiento</b>	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Valle Jiménez	
Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 horas	<b>Clases de Guitarra</b>	Clases para aprender a tocar la guitarra.	A.VV. Valle Jiménez	
Martes a sábado de 17:00 a 22:30	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Valle Jiménez	
martes y viernes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Ensayo de grupo de música</b>	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	

## CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller de Vocalización</b>	Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico: <a href="mailto:avlosdragos@hotmail.es">avlosdragos@hotmail.es</a>	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

FECHA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	<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 horas	<b>Yoga</b>	Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Miércoles de 16:30 a 17:30 horas	<b>Yoga para Mayores</b>	Clases de meditación, estiramientos y relajación, adaptado a todos/as.	Asociación de Vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	<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 horas	<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 horas	<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 horas	<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 horas	<b>Taller de Memoria</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo Ayuntamiento de La Laguna. Comienzo el 25 de octubre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas y miércoles de 16:00 a 18:00 horas	<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. Comienzo el 25 de octubre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas	<b>Taller de Bailes Folklóricos</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna Comienzo en noviembre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de Pintura</b>	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna Comienzo el 20 de octubre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 17:45 a 18:45 horas	<b>Manualidades</b>	Taller de manualidades, promueve Bienestar Social Comienzo el 6 de noviembre hasta mayo 2024	Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 18:45 horas	<b>Memoria</b>	Taller de Memoria, promueve Bienestar Social Comienzo el 7 de noviembre hasta mayo 2024	Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:30 horas	<b>Taller de Cognitividad</b>	Taller gratuito 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. Comienzo 28 de septiembre, finaliza el 25 julio de 2024	Asociación de Mayores de IPALAN	Consejo de Centro