

HORARIOS HABITUALES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

CENTROS CIUDADANOS CON PERSONAL:

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922 62 64 08

Correo electrónico: ccsanjeronimo@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

Teléfono: 922 61 75 27

Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO SAN MATIAS II

Teléfono: 922 62 42 76

Correo electrónico: ccsanmatiasl@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO TEJINA

Teléfono: 922 54 68 42

Correo electrónico: ccteжина@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922 15 99 83

Correo electrónico: ccvalleguerra@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono: 922 15 65 09

Correo electrónico: ccpuntaidalgo@gmail.com

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

Modificación de horarios: 7 y 9 de mayo de 14:30 a 22:00 h.

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922 82 33 16

Correo electrónico: ccclaschumberas@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822 17 91 27

Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

Teléfono: 922 66 33 20

Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO GRACIA

Teléfono: 922 26 03 81

Correo electrónico: ccgracia@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

Teléfono: 922 26 66 69

Correo electrónico: ccciudadanosandiego@gmail.com

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

CENTRO CIUD. LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

Teléfono: 922 25 74 54

Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com

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

Horario de aperturas ordinarias dos sábados al mes: 1 y 19 de junio de 10:00 a 14:00 h.

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922 67 09 67

Correo electrónico: ccficaesp@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

Teléfono: 922 88 27 96

Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com

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

CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL:

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

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

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 h.

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 h -
sábados y domingos de 17:00 a 22:00 h.

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

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

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 h

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

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

CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO CAMINO TORNERO

Abren los días con actividad programada.

ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS

Abren los días con actividad programada.

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: ccbajamar@gmail.com

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

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 h.

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 h.

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

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

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

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

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 h.

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: cbarriolacandelaria@gmail.com

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

CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

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

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 h.

CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

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

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

Abren los días con actividad programada.

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

ACTIVIDADES – CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:00 a 18:00 h, y jueves de 17:00 a 19:00 h	Ensayos Grupo Primavera	Ensayos del Grupo Primavera	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 h	Ensayos de la A.F. Isogue	Ensayos de la Agrupación Folclórica de la parte instrumental	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:00 h	Ensayos Parranda Isogue de San Juan	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 h	Zumbayor	Ejercicios que se inspiran en movimientos y pasos de los bailes latinos. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 h	Bailes de Swing	Se trata de la forma más popular de bailar música Swing en pareja. Un baile en el que conectas con el suelo, la pareja de baile y la música a la vez. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	Gimnasia de mantenimiento	Múltiples ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad . Es un método de trabajo de bajo impacto. Ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 h	Diafredo (Trabajo corporal)	Actividad de trabajo corporal con el objetivo de realinear y reposicionar el cuerpo para permitir movimientos naturales. Reduce el estrés y alivia el dolor. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 h	Cardio Boxing	Actividad que mezcla Boxeo y Aerobic. Nace con la finalidad de aportar un valor añadido a la gimnasia aeróbica y mejorar los beneficios de su práctica. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Cardio Boxing	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h	Tertulia Literaria	El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos de este. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h	Yoga	Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. Ayuda a reducir el estrés. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Miércoles de 11:00 a 12:30 h	Encuentro de mujeres	Actividad en la cual se reúnen mujeres para abordar temas relacionados con las vivencias de estas.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 h	Taller de español para alemanes/as	Se imparten clases de español para personas alemanas que quieran aprender el idioma. Para más información, acudir al centro en el horario indicado	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h	Aula de cultura para mayores. ECCA	Actividad dirigida a mayores con la finalidad de ofrecerles un espacio de encuentro, potenciando la socialización y las relaciones interpersonales a la vez que ayuda a mantener y mejorar el estado de cognitivo, funcional y afectivo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan

Miércoles de 18:00 a 19:15 h	Pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan
Viernes de 17:45 a 19:15 h	Manualidades-Pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades/Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad Isogue de San Juan
Cuartos miércoles de cada mes (de mayo a diciembre) de 10:00 - 13:00 h y 17:00 - 20:00 h.	Servicio de psicología y atención sobre la salud mental	La ciudadanía del municipio tendrá acceso a un Servicio de Atención Psicológica y un Servicio de Información, Orientación, y Atención a las adicciones de manera gratuita. en los distintos barrios y pueblos de La Laguna. Se brinda apoyo emocional y asesoramiento especializado a quienes lo necesiten. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Concejalía de Drogodependencia	Consejo de Centro
Lunes, martes y viernes de 16:00 - 17:00 h	Curso de lenguaje de signos	Curso de lenguaje de signos española para aprender a expresarte y entender a las personas sordas. Para más información acudir al centro en el horario indicado	Asociación de vecinos Gran Poder	Consejo de Centro
Sábado 1 de Junio, 18:00 - 21:00 h	Festival de Canto	Festival de canto en el cual el alumnado mostrará, al público asistente, lo aprendido durante las clases con Virginia Guantanamera	Virginia Guantanamera	Consejo de Centro
Viernes 7 de Junio de 19:30 - 21:00 h	Presentación de los libros: "La isla de las abejas" y "Mitos atlánticos".	Su autor, Ulises Martín Hernández, presentará sus dos obras literarias	Asoc. sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Viernes 28 de Junio de 19:30 - 21:00 h	Festival Internacional de Cine Independiente y de Autoría de Canarias.	Proyección de los films ganadores y seleccionados de 2024. Habrá una charla-debate moderada por el cineasta Rumén Justo Reyes	Asoc. sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Los terceros miércoles de cada mes de 10:00 a 13:00 h	Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano	La ciudadanía del municipio tendrá acceso a un Servicio de Atención Psicológica y un Servicio de Información, Orientación, y Atención a las adicciones de manera gratuita. en los distintos barrios y pueblos de La Laguna. Se brinda apoyo emocional y asesoramiento especializado a quienes lo necesiten. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Drogodependencias	
Martes, miércoles y viernes de 18.00 a 20:00. Sábados de 16:00 a 18:00. Domingo de 10:00 a 12:00	Ajedrez	Clases de ajedrez federado	AA.VV Barrio Nuevo Viña Nava	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00	Manualidades	Actividades de manualidades	Asociación Nuestra Señora de Fátima	Consejo de centro

CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

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

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 18:00 a 21:00 h, y sábados de 18:00 a 21:00 h	Tiro con arco	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	Ensayos A.F. Verode	Ensayos instrumentales de la 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	Bailoterapia	Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
21/06/2024 a las 18:30 h.	Cine de Verano	Se proyectará una película infantil para disfrutar en familia.	AVV El Centenero	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:00 a 20:00 h	Zumba	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 h	Yoga	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 h	Juegos de mesa	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. El Coromoto	
Lunes, miércoles y viernes, de 17:00 a 18:15 h	Taekwondo	Se imparten clases de Taekwondo destinadas a niños/as y jóvenes. Inscripción previa 686062818.	A.VV. El Coromoto	
Lunes de 20:30 a 21:00 h	Baile Latino	Se imparten clases de Baile Latinos para todas aquellas personas que deseen participar.	A.VV. El Coromoto	
Martes y miércoles de 20:00 a 21:30 h	Baile Canario	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar. Inscripción previa 634584065.	A.VV. El Coromoto	
Jueves de 19:00 a 20:00 h	Mantenimiento Funcional	Se llevarán a cabo tablas de ejercicios para el mantenimiento y tonificación del cuerpo. Inscripción previa 655273799.	A.VV. El Coromoto	
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h	Pilates Suelo	Se llevarán a cabo ejercicios de estiramientos y técnicas de Pilates . Inscripción previa 636156137.	A.VV El Coromoto	
Lunes de 17:00 a 19:00 h.	Gastro Sana Adulto	Se imparten talleres de alimentación sana, sin utilizar cocinilla. Talleres amenos y creativos para adultos. Inscripción previa 616211362.	A.VV El Coromoto	
Viernes de 17:00 a 19:00 h	Gastro Sana Infantil	Se imparten talleres de alimentación sana, sin utilizar cocinilla. Talleres amenos y creativos para niños/as y jóvenes. Inscripción previa 616211362.	A.VV El Coromoto	

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

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

Sábado 1 de junio a las 18:00	Concurso de Postres	Se celebrará un concurso de postres con las/os usuarias/os del centro y el colectivo de mayores, una pequeña función de teatro que protagonizará la asociación y que culminará con música en directo para el baile y disfrute de los/as asistentes.	Asociación de Mayores San Joaquín y Santa Ana	
-------------------------------	----------------------------	---	---	--

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 h	Karate y Gimnasia de Mantenimiento	Arte marcial que consiste en ir subiéndose de categoría, cambiando color y nivel de cinturón mediante examen de evaluación. Ejercicios para mantener la tonificación y musculatura.	Grupo de Karate	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 19:00 h.	Taller de Teatro	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana
Lunes 16:30 a 17:30 h.	Taller de zumba	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de zumba, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana
Martes de 16:30 a 17:30 h.	Taller de Estimulación	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación musical, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana
Lunes de 17:00 a 21:00 h. y	Ensayos	Grupo A Piacere	Grupo A Piacere	

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 08:00 a 14:00, los martes 09:00 a 13:00, los miércoles de 08:00 a 14:00, los miércoles de 18:00 a 20:00, jueves 09:00 a 14:00 y los jueves de 15:00 a 19:00 h.	Formación reglada ESO	Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO. De octubre de 2023 a junio de 2024	Educación de Adultos CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 11:30 y los viernes de 09:00 a 10:30 h	Danzoterapia	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00	Wing Tsun	El wing chun, romanizado también como wing tsun/tsun o wing tsun, es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal, creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 h	Ocio para Mayores	A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y jugar a juegos de mesa.	Comisión de Fiestas las Paz y la Unión	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 15:00 a 17:00 h	Taller de pintura al Óleo	Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores. Para más información acudir al centro durante el horario de la actividad para hablar directamente con la monitora.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 h	Tai Chi / Chikung (Principiantes)	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 h	Refuerzo musical	Actividad dirigida a las personas que quieran reforzar sus conocimientos y habilidades de canto	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	Yoga	El yoga es un grupo de prácticas o disciplinas físicas, mentales y espirituales que se originaron en la antigua India y tienen como objetivo controlar y aquietar la mente, reconociendo una conciencia-testigo desapegada que no ha sido tocada por la mente y el sufrimiento mundano.	Asociación G&R de Wing Tsun	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 21:00 h	Clases de lenguaje silbado	Se formará a los/las asistentes en la comunicación del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h	Dansumba	Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 h	Bachata	Taller donde se enseñará al usuario el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 h	Taller de Entrenamiento Funcional	Taller de actividad física donde se trabajará Cardio, Gap, Tonificación, Pilates, Flexibilidad y Yoga	A. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes y jueves de 11:00 a 13:00 h	Actividad Física "Empodera-T"	Ciudadanos con problemas sociales se reúnen dos veces por semana para realizar actividades físicas de sala	Asociación Compartiendo Metas	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 13:00 h	Atenciones personalizadas	Atención dirigida a todo público. Brindar apoyo a los usuarios, familias con hijos con discapacidad auditiva, especialmente a usuarios de Implante Coclear, dentro del Proyecto "Elige una Oportunidad"	Asociación Pro Derechos Humanos Mi Mundo Es Silencio	Consejo de Centro
Martes de 11:30 a 12:30 h	Clases	Revisión de trabajos y aclaración de dudas de los alumnos/as que reciben sus clases a través de la plataforma formativa	Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:30 h	Taller de Cocina Mexicana - Iniciación	Taller de Cocina Mexicana donde se elaborarán recetas sencillas y posteriormente se degustarán las mismas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h	Iniciación a la informática I	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 de 17:00 a 18:00 h y jueves de 16:00 a 18:00 h	Curso de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	- Introducción a la Moda, Diseño, Patronaje y Costura y Acabados Se tratará el curso desde el punto de vista del reciclaje y aprovechamiento de materiales, así como la psicología de la moda, dándole un enfoque personalizado y con sentido.	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h	Iniciación a la informática II	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 h	Pilates 1	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 21:30 h	Taller de Cocina Mexicana - Avanzado	Taller de Cocina Mexicana donde se realizarán recetas con un mayor nivel de elaboración y posteriormente se degustarán las mismas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h	Pilates 2	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 h	Entrenamiento Funcional	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro

Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 h	Yoga I	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 10:30 a 12:00 h	Tai Chi / Chikung	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 h	Yoga II	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 h	Clases de baile canario	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 h	Calado y Roseta Canaria I	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 h	Círculos de Lectura	Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escritoras 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 h	Calado y Roseta Canarias II	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00	Chácaras y Tambores	Taller en el que se enseñará a tocar las chácaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 h	Dibujo y pintura 1	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 18:15 h	Sevillanas Iniciación	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 h	Taller de Canto Canario	Taller de refuerzo de las voces que componen la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 h	Dibujo y pintura 2	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:15 a 19:30 h	Sevillanas Intermedio	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 h	Ensayos de la agrupación	Se realizarán ensayos de los Bailarines Herreños en Tenerife	Bailarines Herreños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de mayo de 08:00 a 14:00 h	Atenciones a usuarios	Atenciones a usuarios para la inserción sociolaboral a través de itinerarios con o sin formación. Programa encaminado a la mejora de la empleabilidad y la inserción laboral de personas altamente vulnerables en Tenerife y Gran Canarias, financiado por el FSE + a través del Ministerio de Trabajo y Economía Social	ONG CESAL	Consejo de Centro
Todos los jueves de junio de 18:00 a 21:00 h	Taller de Maquillaje	Curso de maquillaje básico para desarrollar las destrezas, sacándole partido a las propias destrezas y poniendo a prueba la creatividad personal	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 7 de junio de 16:30 a 19:00 h	Taller de Reiki	Actividad del Programa de voluntariado para personas usuarias, voluntarias y familiares de la asociación consistente en desarrollar la acción de Reiki. El Reiki es una técnica de sanación holística que se baja en la transferencia de energía a través de las manos. Se realiza para equilibrar y armonizar la energía de los participantes.	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro

Del 10 al 21 de Junio horario del centro	Exposición	Se expondrán los trabajos realizados en los talleres de Dibujo y Pintura Infantil y de adultos que la A. de Mujeres Amigas de La Cuesta, Imparten en el centro todos los viernes del año.	Asociación de Mujeres Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes 10 de junio, 19:00 a 21:30 h	Proyección	Proyección del documental "El lenguaje silbado en la Isla de Tenerife" que ya ha sido proyectado recientemente en la Facultad de Magisterio de la ULL, en el Paraninfo ULPGC y en el TEA. En esta ocasión se pretende contar con una serie de académicos y miembros de pleno municipal de La Laguna para el visionado y posterior debate.	A. Cultural y de Investigación del Lenguajes Silbados "Yo Silbo"	Consejo de Centro
Martes 11 y 25 de junio de 16:00 a 19:00 h	Taller de manualidades	Actividad impartida por el Equipo de Voluntariado de la asociación dentro del programa de Ocio y Tiempo Libre de las vivencias supervisadas en un taller de manualidades para trabajar la "Convivencia en el hogar". Actividad dirigida al usuariado de la asociación.	Salud Mental ATELSAM	Consejo de Centro
Viernes 21 de junio de 19:00 a 22:00 h	Certamen de Poesía, Relatos cortos e Hiperbreves	Certamen que la A. C. Cueva de Unicornios realiza anualmente y está abierto al público	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes 25 de junio de 17:00 a 19:00 h	Cierre del taller de Baile infantil	Acto en el que los menores que han participado en el taller de Baile Infantil de los Talleres de Ocio y Tiempo Libre del Ayuntamiento de La Laguna mostrarán lo aprendido, durante el curso.	Talleres de Ocio y Tiempo Libre del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 28 de junio de 19:00 a 23:00 h	Festival de San Juan	Festival que se realiza anualmente con motivo de la celebración de la festividad de San Juan. En el que se realizarán actuaciones musicales y baile tradicional, acompañado de recital poético.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 18:30 h	Aulas Tic Mayores III	El proyecto Aulas TIC Mayores III tiene el objetivo de paliar la brecha digital de las personas que no han podido tener acceso a herramientas digitales. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación Creativa	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00 h	Entrenamiento Funcional	Las clases de entrenamiento funcional te ayudarán a fortalecer la musculatura y mejorar tu rendimiento físico dentro de tus labores más cotidianas, fomentando un incremento de tu fuerza real y resistencia cardiovascular. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o al 661.246.400	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	Zumba	Disfruta de esta disciplina fitness que combina rutinas aeróbicas con movimientos de baile, para fortalecer nuestro cuerpo y favorecer una mayor flexibilidad. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30 h, martes de 20:00 a 21:00 h y viernes de 18:00 a 20:00 h	Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos	Clases de Ninjutsu para jóvenes a partir de 12 años y adultos. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninjas. Esta palabra está compuesta por dos kanjis, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 642067634	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h (grupo 1)	Pilates Suelo	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	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h (grupo 2)		más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 636.156.137		
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 h	Taichí	Clases de Taichí, un arte marcial originaria de china que se practica en la actualidad para reducir y aliviar el estrés y la ansiedad, además desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 h	Yoga - Técnicas de Relajación	Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h	Costura y areglos	Taller de costura y arreglos de ropa, se puede participar sin conocimientos previos de costura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 h.	Teatro Aficionado	Si quieres dar clases de teatro aficionado con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 21:30 h	Danza del Vientre	Clases de Danza del Vientre para todos los niveles. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 h.	Taller Teatro-Terapia	Con este taller de teatro terapéutico dirigido a todos los públicos, se contribuye a combatir la pérdida del miedo escénico. Las personas enriquecen su vocabulario. Desarrollan y mejoran la capacidad lectora importante para ampliar la capacidad para memorizar. Adquieren capacidad para la resolución de problemas. Amplían la creatividad y las habilidades sociales y adquieren o fortalecen la comprensión de los valores humanos, o sea, desarrollo integral de los sentidos de la voz y la dicción	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes 18 de junio de 17:00 a 18:30 h	4º Taller de Cocina Rápida y Fácil	La Asociación de Mujeres de Finca España organiza la cuarta edición del taller de cocina "rápida y fácil". Plazas limitadas, inscripciones llamando al 922.670.967 Recetas para realizar - Sobrasada de Tomate. - Garbanzos tostados con especias. - Salsa de yogur.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Todo el mes de junio, en horario de apertura del centro.	Recogida de alimentos y enseres para los animales rescatados del Albergue Comarcal Valle Colino	Un año más, La Asociación de Mujeres de Finca España organiza una recogida solidaria de alimento y enseres para los animales rescatados del Albergue Comarcal Valle Colino. Recogemos: Pienso y comida húmeda (gatos y perros), lejía, champú (perros y gatos), enseres (mantas, toallas, camitas, cepillos, correas...) Para más información llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO GRACIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 16:30 a 17:30 h.	Clases de Teatro	Actividades para mayores de 60 años	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Martes de 19:30 a 21:30 h	Ensayos	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	Grupo La Tropa	Consejo de Centro

Jueves de 11:30 a 13:30 h	Taller de Canto Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 h.	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	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 h	Ensayos	Ensayo musical y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:30 h	Taller de Canto Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 16:45 a 19:30 h	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 h	Yoga	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto Patricia 616351837	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes y martes de 16:30 a 18:30 h	Taller de Rosetas	Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen. Telf. 627085523	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 21:30 h	Ensayos	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Adulto)	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:30 h	Ensayos	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Infantil)	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 h	Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: Carlos. Telf. 629415800	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 17:30 h. Periodo de septiembre 2023 hasta julio 2024	Taller de Estimulación Cognitiva para Mayores.	Estimulación educativa para optimizar las distintas capacidades y funciones cognitivas. Inscripción 698956041	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 h	Cocina saludable	Cocina saludable para mayores residentes en La Laguna	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Martes de 16:00 a 17:00 h	Yoga para Mayores	Yoga para mayores residentes en La Laguna	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Miércoles de 16:00 a 17:00 h	Formación Básica Inicial	Formación básica para mayores residentes en La Laguna	Radio Ecce, Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Asociación de Mayores Universo de Gracia
Lunes de 18:00 a 19:00 y los viernes de 19:00 a 20:00 h	Clases de Wing Tsun	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 Telf. 609.711.848	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro

Sábados de 16:00 a 20:00 h.	Juegos de Tablero y Rol	Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de una persona. Inscripción previa. graciavecinos@gmail.com 624318757	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 h	Metafísica Básica	La Metafísica es una rama de la filosofía que estudia el pensamiento filosófico. Inscripción previa. Contacto: Vanesa. Telf., 627863599	Grupo Metafísica	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 21:00 h. Periodo de septiembre 2023 - junio 2024.	Curso de educación emocional para jóvenes de 18 a 21 años.	Proyecto social basado en una propuesta pedagógica centrada en la educación emocional de valores, liderazgo y financiera.	La Akademia Tenerife	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:45 h y viernes de 18:30 a 21:30 h.	Ensayos	Ensayos musicales, instrumentales y vocal	La Esquina Grupo	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:00 h	Clases de Informática	Se trata de taller donde se trabajará con el ordenador, teléfono móvil y otros recursos electrónicos. Inscripción previa. Inscripción previa. Teléfono 647 888 620	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes 18:30 a 20:00 h	Talleres de Percusión Canaria	Tambor, Lapas, Chácaras, Caña y Huesera, Pandereta, Castañetas, Caña rajada, etc. Inscripción previa teléfono 693.743.131	A.F. Alborada Canaria	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:45 h, jueves de 09:00 a 13:00 h y viernes de 16:00 a 18:30 h.	Clases de Piano	Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
14 de junio a las 18:00 h.	Representación Teatral	Representación obra "Se vende una mula"	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Del 17 al 28 de junio, en horario del centro	Exposición	Se expondrán diferentes trabajos realizados por el alumnado de los talleres de Ocio: Pintura, Patchwork, Roseta Canaria y Artesanía	Consejo de Centro	Usuarios/as de los Talleres de Ocio y Tiempo Libre
Viernes 21 de junio a las 19:30 h	Representación Teatral	Representación de una obra de teatro de los alumnos/as de las clases de teatro que se realizan en el centro	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna

CENTRO CIUDADANO GUAJARA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30 h.	Clases de Piloterapia	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes 18:30 a 20:30	Clases de Chi kung	Chi kung. Es una técnica que comprende la mente, respiración y ejercicio físico. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nívaria	Consejo de Centro
Martes 17:30 a 18:30 h.	Entrenamiento para el baile social	Algunos bailes como el tango argentino son de difícil aprendizaje y ejecución, a veces nos frustramos porque el cuerpo no está suficientemente despierto, abierto, disociado o tonificado. El equilibrio y los apoyos también son importantes. A la hora de bailar cualquier ritmo, tener el cuerpo entrenado nos ayuda a despreocuparnos de la técnica y disfrutar. Inscripción previa por correo: lacasacreciente@gmail.com	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 h	Clases de Wing Tzun	Wing Tzun es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nívaria	Consejo de Centro

Martes de 19:30 a 20:30 h	Iniciación al Tango	Iniciación al Tango Argentino desde un buen aprendizaje de la técnica base y de los dos roles de la pareja. Para todas las personas que quieran iniciarse en este hermoso baile y para aquellas que quieran mejorar su técnica o aprender otro rol en la pareja. Inscripción previa en el correo: lacasacreciente@gmail.com	Asoc. CAsa Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 17:00 a 18:15 h.	Juegos y desafío escénico	Taller de teatro desde el juego con los diversos desafíos que nos encontramos en la vida, volviendo divertido lo difícil, desarrollando la capacidad de desenvolvernarnos en cualquier situación, y apropiándonos de los personajes que queremos ser. lacasacreciente@gmail.com	Asoc. Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 18:30 a 19:30 h.	Bailes Sociales	Aprenderemos a mover el cuerpo de forma armónica y segura, a seguir los diferentes ritmos y proponer o escuchar a la pareja manteniendo el propio centro y el eje. Disfrutaremos de este diálogo improvisado desde el respeto hacia la diversidad de cuerpos y formas de moverse.	Asoc.Creciente	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 18:30 Quincenal	Talleres de Escritura Creativa	Se llevarán a cabo talleres para crear desde microcuentos hasta la novela. Inscripción previa llamando a 671222814 (Gregory)	AVV Jardines de Guajara	Consejo de Centro
Dos primeras semanas de junio de lunes a jueves de 17:30 a 19:00 h.	Digitalización y uso del móvil	Se dará un taller del manejo y uso de los móviles destinado al colectivo de mayores . Inscripción previa.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes 25 de junio a las 19:30 h	Charla El Camino Nuevo	Se impartirá una Charla sobre toda la información histórica del Camino Nuevo a Candelaria, de San Miguel de Geneto, con todas las curiosidades y anécdotas históricas y culturales que albergan este recorrido. Inscripción previa.	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Viernes 28 de junio de 17:00 a 21:00	Aniversario del Centro Ciudadano	Se llevará a cabo una muestra de las actividades del centro que serán abiertas y participativas, dará la oportunidad a los/as usuarios y vecinos/as de Guajara a conocer la realidad y el día a día del centro. Culminará con una merienda participativa.	Consejo de Centro	

CENTRO CIUDADANO GUAMASA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 20:00 a 22:00	Ensayo de la Danza	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 y martes de 20:00 a 21:30	Ensayo de la A.F. Leopoldo Morales	Ensayo de la parte instrumental y del cuerpo de baile	A.F. Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Miércoles 21:00 a 22:00	Ensayo Parranda Entreamigos	Ensayo de la parte instrumental	Parranda Entreamigos	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 20:00	Clases de Bordados	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	Baile	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	Asociación de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Sábados de 18:30 a 18:00	Baile	Los sábados dicha asociación ofrecerá bailes con música en directo a los asistentes.	Asociación de Fiestas Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00	Baile	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo	Club de Mayores Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Lunes y viernes 17:00 a 19:00	Baile Urbano	Clases de baile urbano para jóvenes, donde se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro

Martes de 17:45 a 19:15 h	Taller de Estimulación / Actividad Física	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles de 17:45 a 19:15 h	Taller de Memoria	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Viernes de 16:00 a 17:30 h	Taller de Manualidades	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales

CENTRO CIUDADANO JARDINA

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

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a viernes de 7:45 a 15:30 h	Gestión y atención ciudadana	Gestión administrativa y atención a la ciudadanía del proyecto Barrios x El Empleo	Barrios x El Empleo	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 h	Ensayos Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	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 20:00 h	Baile Moderno	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 h	Baile para Mayores	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
Martes de 17:00 a 19:00 h	Costura	Actividad dirigida a personas interesadas en aprender a coser. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. de la 3ª Edad La Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Viernes de 19:30 - 21:00 h	Bailes Latinos	Clases que consisten en bailar de forma individual, parejas o grupo de forma coordinada, siguiendo el ritmo de la música latina. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil " Lo damos por el barrio"	Comisión Promotora
Miércoles de 16:00 a 18:00 h	Yoga	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Lunes de 16:30 a 17:30 h	Pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Jueves de 16:00 a 17:30 h	Estimulación Cognitiva	Actividad destinada a personas mayores para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
A Partir del 24 de Junio hasta el 2 de septiembre de lunes a viernes de 8:30 - 15:00 h	Rincón infantil	Se desarrollarán talleres infantiles: manualidades, teatro, repaso escolar entre otras actividades lúdicas. Para más información, enviar correo a: lodamosporelbarrio@hotmail.com	Asoc. juvenil lo damos por el barrio	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a jueves de 15:30 a 19:00	Clases de acordeón	Clases de acordeón	AA.VV Bentejuí	Consejo de centro
Jueves de 18:30 a 20:30	Clases de canto	Clases de canto con Virginia Guantanamera	Participación Ciudadana	Consejo de centro

CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Tercer miércoles de cada mes de 17:00 a 20:00 h	Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano	La ciudadanía del municipio tendrá acceso a un Servicio de Atención Psicológica y un Servicio de Información, Orientación, y Atención a las adicciones de manera gratuita. en los distintos barrios y pueblos de La Laguna. Se brinda apoyo emocional y asesoramiento especializado a quienes lo necesiten. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Drogodependencias	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 h	Atención Ciudadana	La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 18:00	Clases de Canto	Se imparten clases de cantos para todas aquellas personas que deseen participar.	Asoc. Juvenil AJUVE	Consejo de Centro
Martes de 20:30 a 22:00 h y jueves de 20:00 a 22:00 h	Entrenamiento Funcional	Se imparten clases de entrenamiento funcional	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 h	Actividad Física	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca
Viernes de 17:45 a 19:00 h	Estimulación Cognitiva / Manualidades	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva / Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores de Cruz de la Marca

CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

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

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los Lunes de 18:00h a 19:00h.	Yoga	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	Zumba	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
Todos los Martes de 18:00h a 19:00h y Todos los Jueves de 18:45h a 19:45h	Gimnasia	Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro

Todos los Martes de 19:00h a 20:00h y Todos los Jueves de 19:45h a 20:45h	Bailes Latinos	Taller donde se aprenden nociones de varios tipos de Bailes Latinos (Salsa, Merengue, Bachata...) Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Todos los Martes de 18:00h a 19:00h.	Estimulación cognitiva	Actividad destinada a personas mayores para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Inscripciones en el Centro Ciudadano o llamando al 922 82 33 16	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 19:00	Baile tradicional	Clases de Baile Tradicional, más información llamando al 697847286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	
Miércoles de 19:00 a 20:00	Vestimenta tradicional	Clases de Vestimenta Tradicional, más información llamando al 697847286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	
Del lunes 27 de mayo al viernes 14 de junio	Exposición Fotográfica "En Defensa de Nuestros Océanos"	Exposición fotográfica de Mercedes Hdz. Mesa y Cristóbal J. Hdz. (Comin) en la que se concienta sobre la protección de nuestros océanos frente al desgaste y deterioro que provoca el ser humano.	Mercedes Hdz. Mesa y Cristóbal J. Hdz. (Comin).	Consejo de Centro
Del lunes 17 de junio al viernes 5 de julio	Exposición "La otra mirada"	Esta iniciativa pretende contemplar el municipio a través la visión artística particular de varios pintores/creadores/grafiteros/as de diferentes estilos.	Concejalía de Cultura	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a jueves, de 15:00 a 18:00 h	Servicio de Día (apoyo escolar / ocio y tiempo libre)	Servicio de apoyo que se presta en el centro, a las familias que, por alguna circunstancia, necesitan un soporte durante un período del día en sus tareas parentales de protección y educación. Está dirigido a niños/as de 4 a 16 años a los/as que se les atiende en sus tareas escolares, se les proporciona alimentación y un tiempo de ocio compartido. Para más información llamar a Servicios Sociales: 922.25.06.36, Coordinación del recurso: 647.439.545 o Educadoras del recurso: 922.25.93.24	Área de Bienestar Social y Calidad de Vida	
Martes y jueves, 10:00 a 13:00 h	Atención y matrícula de Radio Ecça	Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial. 677.911.060 / 922.10.09.80	Radio Ecça	
Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h	Clases de Dibujo y Pintura	La Asociación Artecreadores oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176	Asociación Cultural Artecreadores	
Lunes, de 19:00 a 20:00 h	Metafísica	Son encuentros en los que se habla sobre la metafísica es una rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad. Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Grupo Metafísica	

De lunes a viernes, 8:00 a 14:00 h	Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa	Se atiende al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69	Asociación Creativa	
Miércoles de 17: 30 a 18.30 h	Quan Cheng	Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Asoc. Quan Cheng para la Salud en Canarias	
Solicitar cita previa	Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...	La Asociación Aspercan da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación. Para más información: 678 801 807	Aspercan	
Lunes y miércoles de 20:15 a 21:45 h.	Taller de Tango	Se imparten clases de iniciación al tango. Información e inscripción info@factoriamilonguera.com // WhatsApp 647.158.550	Asoc. Cultural Factoría Milonguera	Consejo de Centro
Miércoles, 10:00 a 13:00 h	Taller de retoque fotográfico	A través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de retoque fotográfico,	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Miércoles, 16:00 a 17:30 h	Grupo de lectura	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad del grupo de lectura, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:00 a 18:00 h	Pintura al óleo para mayores	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de pintura al óleo, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	Bordado Español	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de bordados, en la que desarrollan diferentes técnicas de bordado. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	Taller de costura	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Viernes, de 16:00 a 17:00 h	Gimnasia	A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de gimnasia para mayores. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
Jueves de 16:00 a 17:30 h.	Pintura al óleo para mayores	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de pintura. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social	
Jueves de 17:45 a 19:15 h,	Cocina saludable	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de cocina. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social	
Miércoles de 18:00 a 19:30 h	Yoga	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.	Fotografía	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,	Estimulación Cognitiva	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de estimulación para la memoria.	Área de Bienestar Social	
Miércoles y viernes de 10:30 a 11:30 h.	Gimnasia coreográfica	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	Acondicionamiento Físico	A través del OAD se imparten clases de Acondicionamiento Físico, para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	
Lunes y miércoles, 9:00 a 10:30 h	Yoga	A través del OAD se imparten clases de Yoga, para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	
Lunes, de 9.30 a 10.30 h	Gimnasia con coreografía	A través de la Asoc. Camino Real de La Villa se imparten clases de gimnasia con la monitora Patricia	Asoc. Camino Real de La Villa	
Sábado 1 de 8.00 a 23.00 h	Pachanga Scaletrix	Verificación y carrera Slotlagun y Scaletrix Competición de Scaletrix para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes	Club Deportivo Slotlagun Scaletrix	Consejo de Centro
Del 3 al 12 de junio, de 9.00 a 14.00 h	Formación Bartender Profesional	Desde la Concejalía de Desarrollo Local se llevará a cabo una formación de Bartender Profesional	Desarrollo Local	
20 de junio, a las 17.00 h	41 Aniversario del Hogar del Pensionista- Padre Anchieta	Se celebrará el 41 Aniversario y para ellos se disfrutará de varias actuaciones (aún por determinar)	Hogar del Pensionista- Padre Anchieta	
28 de junio, a las 17.00 h	Tarde de Boleros y Rancheras con "Pepita"	Se llevará a cabo una tarde de boleros y rancheras	Hogar del Pensionista- Padre Anchieta	

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

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

CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 16:00 a 18:00 h	Clases de Bordados	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 h	Ensayo A.F.	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	
Miércoles 16:00 a 18:00 y Viernes 17:00 a 20:00 h	Escuela de la A.F. Achamán	Clases de instrumentos de cuerda.	Escuela de la A.F. Achamán	
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00	Juegos de mesa	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 20:00 a 23:00	Envite	Diferentes equipos se reúnen para jugar al envite	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres

Lunes de 18:15 a 19:30	Zumba	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada. Para más información acudir en el horario indicado al centro ciudadano.	A.VV. San Martín de Porres	
Martes de 16:30 a 18:00 h	Zumba	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 17:45 a 19:15 h	Estimulación / Gimnasia	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

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

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los miércoles, de 18:30 a 20:00 h	Clases de instrumentos de cuerda	Taller para aprender a tocar la guitarra, bandurria, timple, bajo y laúd. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 608723909	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los viernes, 16:00 a 17:20 h	Pintura al Óleo	Clases de pintura al óleo para personas mayores. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los martes, 17:00 a 18:00 h.	Fotografía	Clases de fotografía para personas mayores. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:00h a 19:00h.	Yoga	Clases de yoga para personas mayores. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los lunes y miércoles de 20:30 a 22:00 h.	Ensayos de baile y parranda	Ensayo del cuerpo de baile y la parranda de la Agrupación Folklórica Tacoremi	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:15 h.	Tai- Chi	El Tai-Chi es un arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información e inscripciones acudir 10 minutos antes del inicio de la actividad	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro
Todos los viernes, 16:30 a 17:30 h	Capoeira infantil	Clases para niñas y niños de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, artes marciales y música. Para más	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro

		información e inscripciones contactar con la monitoria en el siguiente número de teléfono 646547832		
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h.	Capoeira para adultos	En las clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danza. Para más información e inscripciones contactar con la monitoria en el siguiente número de teléfono 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes y viernes de 19:30 a 20:45 h.	Zumba	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile en un entorno divertido y ameno. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 677785700	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30 h. y de 16:45 a 18:15 h.	Pilates suelo	El pilates de suelo es una disciplina que permite la tonificación y activación corporal. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 616178877	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.	Salsation	Disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 662555143	Asociación de Acción Teatral Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los lunes, martes y jueves de 16:00 a 18:00 h.	Funcional Body	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. La actividad se imparte en dos sesiones de 1 hora de duración cada una. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 670378209	A.MM. Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 18:00 a 19:00 h.	Taller de Estimulación Cognitiva	La terapia de estimulación cognitiva consiste en desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y social. Esta actividad permite mejorar capacidades y funciones cognitivas como la percepción, la atención, el razonamiento, la memoria, el lenguaje etc. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 698956041	A. MM. Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 16:30 a 18:30 h; y martes y jueves de 16:00 a 17:00 h.	Teatralízate	Talleres lúdicos de teatro dirigidos a público infantil, juvenil y adulto. Esta actividad tiene por objetivo la promoción del desarrollo personal, la cohesión social, creatividad y autoestima a través de la participación en la representación teatral. Para más información e inscripciones contactar con el monitor en el siguiente número de teléfono 622063910	Asociación Save the Planet Canarias	Consejo de Centro
Del lunes 3 de junio al jueves 13 de junio de 16:00 a 17:00 h	Curso de digitalización para personas mayores	Impartición de un taller de digitalización promovido por la Concejalía de Bienestar Social a través de MUVISA y dirigido a personas mayores de 60 años del municipio de San Cristóbal de La Laguna	Concejalía de Bienestar Social	A. MM. Pérez Soto
Miércoles 5 de junio de 19:00 a 22:00 h	Celebración del Festival del Día de Canarias	Celebración del Día de Canarias en el Centro Ciudadano Pérez Soto con las actuaciones de la Agrupación Folklórica Tacoremi y la Asociación Cultural La Zarja. Al finalizar el evento, tendrá lugar un brindis participativo en el centro con todos los asistentes y grupos participantes	Consejo de Centro	A. MM. Pérez Soto, A.C. La Zarja y A.F. Tacoremi
Hasta el 5 de junio, de 09:00 a 22:00 h.	Exposición “Con Alma Canaria”	Trabajos realizados por el alumnado de Calados y Manualidades.	Consejo de Centro	

CENTRO CIUDADANO EL PILAR LAS TORRES

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:30 a 18:30	Clases de pintura	Se imparten clases de Pintura	Amas de Casa	
Lunes a viernes de 18:00 a 21:00 h	Juegos de mesa	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Larpi	
Jueves de 20:00 a 22:00 h	Ensayo A.F. Parranderos y Punto	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	

CENTRO CIUDADANO PRINCESA IBALLA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Primer miércoles de cada mes de 10:00 a 13:00 h	Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano	La ciudadanía del municipio tendrá acceso a un Servicio de Atención Psicológica y un Servicio de Información, Orientación, y Atención a las adicciones de manera gratuita. en los distintos barrios y pueblos de La Laguna. Se brinda apoyo emocional y asesoramiento especializado a quienes lo necesiten. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Drogodependencias	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 y miércoles de 16:00 a 18:00	Clases de Patchwork	Se dan clases de Patchwork, costura creativa que trata de unir telas y hacer creaciones inéditas.	Asociación Canaria de Patchwork	Club 3ª Edad La Fortaleza
Martes de 17:45 a 19:15 h	Pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Miércoles de 16:00 a 17:30 h	Actividad Física	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Lunes de 17:00 a 19:00	Clases de Música lírica	Se dará solfeo y enseñanza sobre la música lírica. Para todas las edades.	Asociación Mayores la Fortaleza	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 16:00 a 18:00 h, miércoles de 18:00 a 20:00 h y jueves de 17:00 a 19:00 h.	Formación Básica Inicial	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: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 h (Avanzado).	Tai chi (iniciación y avanzado)	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles 18:30 a 19:30 h.	Yoga en Inglés	Se impartirán clases de Yoga en Inglés y otros idiomas. Para más información llamar al tlf 680 731 788 .	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	Estiramientos	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 20:30 h.	Entrenamiento y salud	Se impartirán clases de entrenamientos individualizados para mejorar la condición física. Para más información llamar al tlf. 666 348 840	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

Martes de 17:30 a 19:00 h.	Taller de Lectura	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649 821 401	Asociación La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 h.	Programa de Radio "Soulake"	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.	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 h y viernes de 10:00 a 11:00 h.	Hatha Yoga	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información llamar al tlf. 650 480 321	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:30 Viernes de 9:30 a 11:30 h.	Biodanza	Se impartirán clases de Biodanza. Para más información llamar al tlf. 676 312 688	Asociación La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 h.	Entrenamiento Funcional	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información llamar al tlf. 666 336 172	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 20:00 h (adultos) y miércoles de 18:00 a 20:00 h (niños).	Folclore Instrumental	Se impartirán clases de Folclore Instrumental para niños y adultos. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:00	Baile Latino	Se impartirán clases de Bailes Latinos. Para más información llamar al tlf. 676781719	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 18:30 h	Francés	Se impartirán clases de Francés nivel básico (A1-A2) y de refuerzo para menores. Para más información llamar al tlf. 711787011	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Viernes de 12 a 13:30 h	Taller de Cuenco Tibetanos	Se impartirá un Taller de Cuencos Tibetanos una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 677468131	Asociación La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 20 a 21 h.	Escuela de Danza	Escuela de baile (Bachata, Salsa, Cha Cha Cha y Salsa Cubana) partiendo de nivel inicial. Para más información llamar al tlf. 652921595	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes, Martes y Jueves de 16:30 a 17:30 h	Kickboxing	Se impartirán clase de Kickboxing para todas las edades. Según la edad se adaptará la clase a cada grupo. Para más información llamar al tlf. 686632097	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 h y martes de 17:30 a 19:30 h	Vestimenta Tradicional Canaria	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria. Más información , inscripciones 666 270 472	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 h	Croché	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	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro

Viernes de 18:00 a 19:30 h	Estimulación Cognitiva	Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria. Inscripciones : 698 956 041 / 922 882 796	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 h.	Pilates	Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente. Inscripción 616 178 877	A.V.V. SAER	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 h	Bailes Latinos	Clases de bailes latinos. Inscripción 619 086 974	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Miércoles 5 de junio de 17:00 a 20:00 h	Servicio de Psicología y Atención sobre la Salud Mental	Se llevarán a cabo sesiones de atención psicológica individualizadas.	Concejalía de Educación	Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
Todos los viernes del 7 al 28 de junio de 18:00 a 20:00 h	Ensayos de la Gala de las Reinas y Miss Gay de las Fiestas del Rocío 2024	Preparación de las y los candidatas y candidatos para las Galas	A.V.V. SAER	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 h	Estimulación Cognitiva	Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria. Inscripciones : 698 956 041 / 922 882 796	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 h.	Pilates	Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente. Inscripción 616 178 877	A.V.V. SAER	Consejo de Centro
Jueves 6 de junio, 16:30 a 18:30 h	Taller " Gestión del Estrés"	Taller de Bienestar Emocional. Más información en el 622 826 993	INFACAM	Consejo de Centro
Viernes 21 a las 20:00 h	Pregón de las Fiestas El Rocío 2024	Lectura del Pregón de las Fiestas El Rocío 2024 y actuación de la Comparsa Los Joroperos	Comisión de Fiestas El Rocío 2024	Consejo de Centro y Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.
Lunes 24 a las 18:00 h	Baile	Baile para Adultos	Comisión de Fiestas El Rocío 2024	Consejo de Centro
Martes 25 a las 17:00 h	Exposiciones	Exposiciones de las alumnas de Patchwork, Crochet y Vestimenta Tradicional Canaria. Portadas de los programas de fiestas anteriores. Recuerdos del XXXI Aniversario de la llegada de Ntra. Señora del Rocío.	Comisión de Fiestas El Rocío 2024	Consejo de Centro
Miércoles 26 a las 17:00 h	Torneos	Torneo de Parchís adulto y Torneo Tenis de Mesa adultos.	Comisión de Fiestas El Rocío 2024	Consejo de Centro y Ayuntamiento de La Laguna.
Jueves 27 de 16:00 a 19:00 h	Día del Niño	Celebración del día del Niño con castillo hinchable en el polideportivo y a continuación chocolatada en el Centro Ciudadano Salud Alto-El Rocío.	Comisión de Fiestas El Rocío 2024	Consejo de Centro y Ayuntamiento de La Laguna.
Viernes 28 a las 20:00 h	Gala de elección de Las Reinas y Míster Rocío 2024	Elección de las Reina Infantil, Reina Juvenil, Reina Adulta, Miss Espectadora y Míster Rocío 2024 seguido de las actuaciones de Arodi Llanos (Cantante y Compositor Canario), Asociación de Bailadores Canarios de Diego Felipe, Guaratene y Comparsa Río Orinoco.	Comisión de Fiestas El Rocío 2024	Consejo de Centro y Ayuntamiento de La Laguna.
Domingo 30 a las 20:00 h	Celebración de La Palabra	Celebración de La Palabra, seguido de la procesión de Nuestra Señora del Rocío por las principales calles del barrio. A continuación, reparto del Pan y Romero y fuegos artificiales.	Comisión de Fiestas El Rocío 2024	Consejo de Centro y Ayuntamiento de La Laguna.

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 20:30 a 22:00	Ensayo A.F. Cuerpo de baile	Ensayos del cuerpo de baile	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00	Ensayo A.F. parranda	Ensayo de la parranda	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	Pilates	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00 h	Gimnasia de mantenimiento	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Viernes de 19:00 a 20:30 h	Escuela infantil de Folclore	Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 h	Escuela de Folklore Instrumental	Escuela de folklore instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 h	Clases de Danza Africana	Clases de Baile de la modalidad de danza Africana, para más información acudir al centro en el horario indicado	Danza Africana	Consejo de Centro
martes de 20:00 a 22:00 h	Taller de Baile de Salón	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	Clases de Cuerda para niños y adultos	Clases de cuerda donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda, tanto para niños como para adultos. Para más información acudir al centro en el horario indicado. - 17:30 a 18:30 clases infantil - 18:30 a 19:30 clases adultos	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 20:30 h	Escuela Baile Iraya (Adultos)	Clases de Baile Tradicional para futuro/as componentes. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 17:30 h	Taller de Yoga	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Jueves de 16:00 a 17:30 h	Taller de Teatro	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Viernes de 17:30 a 19:00 h	Taller de pintura	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
29 de junio	Festival K-Pop	Master class Zona gaming Actuaciones k pop Zona artist aley	Cabildo de Tenerife, Tenerife joven y Educa y K-house Dance Academy	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17.00 a 18.00 h	Clases de Timple Inicio	Se imparten clases de timple para iniciados a través de la asociación de vecinos para el aprendizaje de este instrumento tradicional. Previa inscripción en el centro 922 26 66 69	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
Lunes de 18.00 a 19.30 h	Clases de Timple	Se imparten las clases de timple a través de la asociación de vecinos para el aprendizaje de este instrumento tradicional canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h	Clases de Yoga	Se imparten clases de Yoga para mayores. Previa inscripción a través de la asociación y para más información en el centro.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 19.30 a 20.30 h	Clases de Yoga	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa llamando al centro 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.30 a 19.00 h	Clases de Latinos	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad con el profesor.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 20.00 a 20.45 h	Clases de Pilates	Se imparten clases de Pilates suelo, para adultos, previa inscripción a través de la asociación o profesora. Información en el centro.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 h	Clases de Chikung	Se imparten clases de Chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración. Es un sistema de desarrollo personal. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 h	Clases de Yug - Do	Salud, Arte de Vida Se imparten clases de Yug do, con estas clases de busca esencialmente la salud y el desarrollo de la Conciencia. Previa inscripción a través del maestro Eusebio Pareja 607404858 o viniendo el día de la actividad.	Asociación de Amigos Centro Gran Dragón	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 17.00 a 19.00 h	Clases de Barro	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción con la profesora el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 h	Clases de Informática	Clases de informática de inicio para personas que quieran aprender cómo manejarse con las nuevas tecnologías, correos, WhatsApp, páginas web, Apps. Previa inscripción en el centro o a través del profesor Jonathan 647 888 620 o en el centro.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 17.30 a 19.00 h	Clases de Informática	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades . Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669 o con el profesor Jonathan 647 888 620	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 17.15 a 18.15 h	Clases de Baile con coreografía.	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
Martes de 19.00 a 20.00 h	Clases de Sevillanas	Se dan clases de sevillanas a cargo de la profesora Isabel Fernández. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 16.00 a 17.30 h	Clases de Estimulación - Gimnasia	Actividad física adaptada para mayores de 60 años, donde trabajan coordinación, movimiento, trabajan la parte cognitiva. Previa inscripción en el centro.	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro

Jueves de 16.30 a 17.30 h	Clases de Estimulación Musical	Actividad donde trabajan la parte musical a través de la parte cognitiva, estimular el sentido del oído y la voz a través de ejercicios. Previa inscripción en el centro.	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. La Laguna	Consejo de centro
Jueves de 18.00 a 19:30 h	Clases de Teatro	A través de la concejalía de Bienestar Social, se ofertan estas clases de teatro para mayores de 60 años. Previa inscripción, plazas limitadas.	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. de La Laguna	Consejo de centro
Martes y Jueves de 20.45 a 22.00 h	Ensayo del coro	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
6 de Junio de 17.00 a 18.00 h	Taller de Herencias y testamentos	El objetivo de esta charla es explicar, de forma clara y adaptada al vocabulario cotidiano cual es la forma correcta de realizar testamento, beneficios de su realización, dudas sobre documentación o situaciones cotidianas... nuestra abogada se encargará de explicar y responder a cada una de las preguntas que se le realizan en dicha charla. Previa inscripción en el centro.	Fundación Memora	Consejo de centro
10 de Junio de 17.00 a 18.00 h	Taller de Risoterapia	El objetivo principal de este taller es concienciar a los participantes de los beneficios que tiene el afrontar la vida diaria desde un punto de vista positivo, haciendo hincapié en la risa y relajación, como instrumentos para alcanzar una visión positiva de la realidad y afrontar el día a día. Previa inscripción en el centro.	Fundación Memora	Consejo de centro
Del 17 al 21 de junio en horario del centro	Exposición de los Trabajos de los Talleres de Ocio	Se expondrán los trabajos de los talleres de pintura y costura creativa, para animar a otras personas a inscribirse en los próximos talleres de Ocio 2024 - 2025	Consejo de centro	

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 18:00 a 19:00 h. (De noviembre de 2023 a junio de 2024).	Taller de Manualidades para Personas Mayores.	Se llevará a cabo un Taller de Manualidades dirigido a personas mayores, en el que se llevarán a cabo trabajos haciendo uso de diferentes materiales. Para inscribirse acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo en C/ Dona nº 20, Taco de 08:30 a 21:30 horas o llame al teléfono 922 62 64 08.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 17:00 h. (De noviembre de 2023 a junio de 2024)	Gimnasia Coreográfica para Personas Mayores.	Se darán clases de gimnasia suave adecuada para el ejercicio de personas mayores. Para más información e inscripción diríjase al Centro Ciudadano San Jerónimo en C/ Dona nº 20 Taco de 08:30 a 21:30 horas, o llamando al teléfono 922 62 64 08 (Plazas limitadas)	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:30 h (De enero a junio de 2024)	Cocina Saludable para Personas Mayores.	Se llevará a cabo un Taller de Cocina Saludable dirigido a personas mayores, en el que se llevarán a cabo diferentes recetas, menús, preparaciones saludables y sanas. Para más información e inscripción diríjase al Centro Ciudadano San Jerónimo en C/ Dona nº 20 Taco de 08:30 a 21:30 horas, o llamando al teléfono 922 62 64 08 (Plazas limitadas)	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro
Martes y miércoles de 18:00 a 21:00 h.	"Tardes de Teatro"	Se imparte clases de Teatro dos días en semana para personas adultas. Para más información e inscripción contacte directamente con Nailan, monitor de la actividad, al teléfono 661 621 352	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 20:00 h (a lo largo de todo el año)	Confeción y Tuning de Vestuario	Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir. Para más información contacte directamente con la tallerista al teléfono 696 530 275 (Pilar)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro

Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 h. (Durante todo el año).	Tai-chi	Se imparten clases de Tai-chi para personas mayores de edad dos días en semana. Para más información e inscripción contacte directamente con el monitor al teléfono 620 47 47 80 (Mario)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 20:00 h (Durante todo el año).	Clases de Guitarra	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra. Para más información e inscripción contactar con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)	Asociación Cultural Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro
Días sueltos previa solicitud (Durante todo el año).	"Proyecto de la A a la Z"	Se prestará atención individualizada a aquellas personas que necesitan acompañamiento para llevar a cabo gestiones con Administraciones Públicas y/o Privadas, además de asesoramiento, derivación y seguimiento por parte de Trabajadoras Sociales. La atención se llevará a cabo con Cita Previa contactando al e-mail: contigo2022.info@gmail.com	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro y Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna.
Miércoles de 18:30 a 20:00 (Curso escolar 2022-2023)	Tutorizaciones de la ESO	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria	Radio ECCA	Participación Ciudadana de La Laguna
Jueves de 17:00 a 18:00 h hasta a junio de 2023	Metafísica	Meditación inicial ¿Qué es la Metafísica? Ley de Mentalismo Las 7 Leyes Universales La Llama Violeta y su uso. 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
Miércoles de 18:30 a 20:00 h y Jueves de 19:00 a 21:00 h. (Durante todo el año).	Pilates	Se impartirán clases de Pilates dos días en semana de una hora de duración cada una de las sesiones. Para más información e inscripción acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo el día y hora en el que se imparte la actividad.	Asociación Sabice.	Consejo de Centro
Martes, jueves y viernes 18:00 a 20:00, jueves de 18:00 a 21:00 y viernes de 17:00 a 19:30 h.	Taekwondo Infantil	Entrenamientos y participación en competiciones. Para más información e inscripción acudir en horario de la actividad. (Durante todo el año)	Asociación Cultural y Deportiva INNAE	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 19:00 y martes de 16:00 a 29:00 h.	Clases de Baile Urbano y K-Pop para el público Infantil y Juvenil. Proyecto K-House Dance Academy.	La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infante-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para más información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 652.	Asociación Juvenil K-House	Consejo de Centro
Martes 4 de junio, de 17:30 a 19:00 h	"Charla Economía Social y Solidaridad"	Se impartirá una charla sobre Economía Social y Solidaridad con el fin de fomentar la concienciación entre la población de otros modos alternativos de economía que sean más respetuosos con el medio ambiente. No es necesaria la inscripción previa. Si desea asistir debe acudir al Centro Ciudadano San Jerónimo el día y hora indicados.	Fundación Canarina	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 h	Ensayo cuerpo de baile	Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Jueves de 21:00 a 23:00 h	Ensayo parranda	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 h	Ensayo Parranda San Lázaro	Ensayo de la Parranda San Lázaro	A.VV. San Lázaro	
Lunes de 16:00 a 18:00 h	Taller de Creatividad	<p>· Mediante esta actividad lo que se pretende es conseguir, que las personas sean capaces de pensar, analizar la información, comprender las relaciones causa-efecto y sacar conclusiones, favoreciendo así el proceso creativo. • Los medios que se utilizarán para lograr estos objetivos son entre otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pintar -Obras de arte con material reciclado -Jugar con plastilina. ... -Hacer puzles. .. -Hacer manualidades. ... -Juegos de palabras. <p>Impartida por alumnos/as de la facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna</p>	Asociación Mayores El parque se San Lázaro	Alumnos/as de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna
Martes de 16:00 a 17:15 h	Taller de Cocina Saludable	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro
Martes de 16:00 a 17:30 h	Taller de Manualidades	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro
Viernes de 16:30 a 17:30 h	Taller de Estimulación Musical	A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Musical, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores El parque se San Lázaro

CENTRO CIUDADANO SAN LUÍS GONZAGA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:00 a 20:00 h	SIOA- Servicio municipal de Información, Orientación y Atención a las drogodependencias y otras adicciones-	Servicio de Información, Orientación y Asesoramiento (SIOA) de prevención de drogodependencias y adicciones a cargo de Proyecto Hombre, para sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de la prevención de las adicciones. Prestando información y asesoramiento en materia de adicciones, derivación a recursos de atención para personas con problemas de adicciones, y acciones de atención, divulgación y sensibilización, entre otros servicios.	Concejalía de Drogodependencia	Consejo de centro
Miércoles de 16:00 a 18:00	Taller de manualidades	Taller de manualidades donde se harán diferentes trabajos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro

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

CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y jueves de 17:00 a 18:30 h	Ensayo de folclore canario	Ensayos de folclore. Para formar parte del grupo llamar al 685770129	Grupo de mujeres del barrio	
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h	Taller de Pintura	Taller de pintura. Inscripción en el tf. 697 348 989.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h	Taekwondo	Arte marcial dirigida a niños/as entre 3 y 13 años. Inscripción en el tf. 603 506 805.	Club Deportivo TKM La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 h	Taller de Cestería	Taller sobre cestería canaria dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tf. 659 155 336.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00 h	Taller de Fofuchas y Manualidades	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tf. 611 256 862.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Martes de 9:30 a 11:30 y jueves de 18:30 a 20:30 h	Taller de Confección Vestimenta Tradicional	Taller de creación y perfeccionamiento de vestimentas típicas canarias. Inscripción en el tf. 666 270 472.	Asociación de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Martes y viernes, 10:30 a 11:30 h	Pilates (Mañana)	Taller de Pilates, donde realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores, etc. Para realizar inscripción llamar al tf. 608 206 902.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15 h	Pilates (Tarde)	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el WhatsApp 690 054 286.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:30 a 21:30 h	Pilates (Noches)	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tf. 659 531 793.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 20:30 h	Bachata para chicas	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tf. 636 278 477.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 h	Wing Tsun	Taller de Wing Tsum, arte marcial de origen chino. Actividad deportiva. Inscripción en el tf. 609 711 848.	Asoc. G & R Wing Tsun	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:30 a 20:00 h	Bujinkan Ninjutsu	Taller del arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Inscripción en el tf. 647 428 634.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 h	La Escuelita	Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tf. 922 62 42 76.	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Martes y viernes de 9:00 a 10:00 h	Entrenamiento Funcional	Taller Entrenamiento Funcional. Se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano. Para inscribirse, llamar al tf. 608 206 902.	Asociación de Vecinos La Montaña	Consejo de Centro

Miércoles 19:00 a 20:30 y jueves 18:30 a 20:00 h	Defensa Personal Krav Maga	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
Lunes y miércoles de 20: a 21:00 h	Yoga	Taller de Yoga. Actividad que engloba el ejercicio físico, la respiración, la meditación... Inscripción e información en el tfno.: 616.542.578	Asociación GR Wing Tsun	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:00 h	Folklore Venezolano	Actividad de baile tradicional venezolano. Inscripción e información en el tfno: 603.245.838	A. VV. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 17:30 y miércoles de 17:30 a 18:30 h	Entreno Dual	Entreno Dual (Funcional y Zumba Fit) Funcional: Ejercicios de fuerza con material deportivo variado y Zumba Fit: Cardio de alto rendimiento (con y sin pesas). Inscripción e información en el tfno. 622,821,568	Asoc. Cultural y Musical Angora	
Martes de 9:30 a 10:30 h	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional. Realización ejercicios de fuerza con material deportivo variado. Inscripción e información en el tfno 622.821.568	Asoc. Cultural y Musical Angora	
Martes de 10:30 a 11:30 h	Zumba Fit	Zumba Fit. Cardio de alto rendimiento (con o sin pesas). Inscripción e información en el tfno 622.821.568	Asoc. Cultural y Musical Angora	
Miércoles 12 de junio a las 18:30 h	San Matías es Cultura: Encuentro Literario	Actividad para adultos con la presencia de escritores insulares. Escritor por confirmar.	Biblioteca del centro	Consejo de centro
Jueves 20 a las 17:30 h.	Taller de Manualidades Infantiles	Actividad dirigida a menores de entre 6 y 12 años.	Biblioteca del centro	Consejo de centro
Jueves 27 de junio a las 17:15 h	Club de lectura	Reunión mensual del Club de Lectura de la Biblioteca del centro. Esta actividad fomenta el hábito de lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión.	Biblioteca del centro	Consejo de centro
Todos los jueves de junio y julio a las 18:30 h	Taller de escritura	Taller de escritura creativa que se celebrará en la Biblioteca del centro.	Biblioteca del centro	Consejo de centro
Miércoles 26 de junio (hora por definir)	XXIX Aniversario del centro y Día de San Juan	Se realizará una muestra con las diferentes actividades que se están desarrollando en el centro y el tradicional concurso de tortillas.	Consejo de centro	Actividades del centro

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY

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

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Mañanas: Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:00 h. Tardes: Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 h.	Yoga	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170	AVV El Moral	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 16:00 a 18:00 y de 18:00 a 20:00 h.	Cerámica Creativa	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción previa: Juan 639 075 515	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro

Lunes de 19:00 a 20:00 h.	Meditación	Ejercicios de calma mental y bienestar. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170	AVV El Moral	Consejo de Centro
Mañanas: Lunes, Miércoles y Jueves de 09:00 a 10:00 h. Tardes: Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00 y de 20:00 a 21:00 h. Viernes de 18:00 a 19:00 h.	Pilates	Disciplina deportiva basada en estiramiento y acondicionamiento físico. Inscripción previa: Laura 636 156 137	AVV El Moral	Consejo de Centro
Mañanas: Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 h. Tardes: Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 h.	Zumba	Disciplina fitness mediante movimientos de baile combinados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00 h.	Bailes Latinos	Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata, merengue...) Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 10:00 a 11:00 h	Clases de Mantenimiento	Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h.	Bailes Modernos Infantil	Clases de bailes modernos para niños/as de entre 7 a 13 años. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Viernes de 17:30 a 19:00 h.	Dibujo y Pintura Infantil / Juvenil	Se imparten clases de dibujo y pintura utilizando varias técnicas, actividad dirigida a menores. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 h.	Dibujo y Puntura Adultos	Aprendizaje de técnicas de dibujo y pintura. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h.	Vestimenta Tradicional	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción previa: Carmen 666 270 472	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Mañanas Lunes de 10:00 a 13:00 h Tardes: Martes y Miércoles de 17:00 a 20:00 h.	Crochet	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa: Klothy 616 110 375	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h.	Arreglos y Reutilización de Ropa	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: Gely 637 338 993	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 19:30 h.	Clases de Cuerdas	Guitarra, Bandurria, Timple, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelele; Tabladura medida, aplicados al folclore y canción popular de Canarias. Inscripción previa: Noly 676 398 407 o Sandra 677 037 310	Asociación Cultura y Musical San Borondón	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00 h.	Clases de Guitarra y Bajo	Se imparten clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa: Frank 669 885 277	Parranda IXEMAD	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 h.	Teatro Adulto	Clases de teatro para adultos en la que se incluyen actividades como: sensibilización de los sentidos, conciencia y expresión corporal, creación de personajes, improvisaciones grupales, juego teatral... Inscripción previa: Amalia 628 283 445	Actrices con A	Consejo de Centro
Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:00 h.	Bailes Canarios 3º Edad	Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro

Martes de 18:00 a 20:00 h.	Chácaras y Tambores	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 h.	Bailes Tradicionales de Tambor	Clases de bailes típicos con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 h.	Sevillanas	Clases para aprender su coreografía, compás, estructura, pasos y posiciones del cuerpo. Inscripción previa: Ana 677 084 639	AVV El Moral	Consejo de Centro
Mañanas: Miércoles y Viernes de 11:00 a 12:30 h Tardes: Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 h Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h y de 18:00 a 19:00 h y Viernes de 17:00 a 18:00 h.	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Fátima 622 821 568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 8:30 a 15:30 h	Formación, Asesoramiento y búsqueda de Empleo	Atenciones para formaciones, asesoramiento y búsqueda de empleo. Cita previa: Selene: 671 489 792	Formación Don Bosco Salesianos Social	Consejo de Centro
Viernes 14 de junio de 17:00 a 20:30 h	VIII Aniversario del Centro Ciudadano	Se celebrará el VIII aniversario del centro con una jornada llena de música con las actuaciones de los grupos del centro y brindis	Parranda La Cirila, AM El Moral.	Consejo de centro
Lunes 17 de Junio a partir de las 17:00 h	VIII Aniversario del Centro Ciudadano: Actuación grupo de sevillanas	Demostración de lo aprendido a lo largo del curso	A.VV. El Moral	Consejo de Centro
Desde el lunes 17 al 21 de junio	VIII Aniversario del Centro Ciudadano: Exposición trabajos	Se expondrán los trabajos realizados durante todo el curso de las distintas actividades que se imparten en el centro, como son: cerámica, crochet, vestimentas, dibujo y pintura con motivo del VIII aniversario del centro.	A.VV. El Moral, ACM Angora, ABC El Castrejón	Consejo de Centro
Jueves 27 de 18:00 a 20.00 h	VIII Aniversario del Centro Ciudadano: Teatro	El grupo de teatro nos llevará a una hermosa aventura con su representación teatral como celebración por el VIII aniversario del centro	A Actrices con A	Consejo de Centro
Viernes 28 de Junio de 16:00 a 20:00 h	VIII Aniversario del Centro Ciudadano: Juegos infantiles	Karaoke Infantil para edades comprendidas entre 4 y 13 años	AMC Angora	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:30 h	Taller de Manualidades	Se trabajarán diversas técnicas con materiales de todo tipo, se elaborarán proyectos mensuales con temáticas para días señalados. Inscripción previa 654419411 /Eli)	AVV San Roque	

CENTRO CIUDADANO TEJINA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h Miércoles y viernes de 08:30 a 09:30 h. Viernes de 18:00 a 19:00 h	Yoga dinámico	Taller de yoga dinámico para público en general. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en emma.vollan@gmail.com o llamando al tlf. +4790824985.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

Martes y jueves de 11:30 a 12:30 h	Yoga con silla	Taller de yoga con silla para personas mayores. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en emma.vollan@gmail.com o llamando al tlf. +4790824985.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 21:00 h	Clases de Baile. Danza Urbana	Clases de baile para todas las edades. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677237345 (Marta).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de centro
Miércoles de 10:00 a 12:00 h.	Cestería	Clases de confección de cestas artesanas. Más información acudiendo el día y horario de la actividad	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de centro
Miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 h.	Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas. Más información e inscripción llamando al tlf. 667281084 (Feliciano). Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 8:40 a 10:45 h.	Pilates	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 677111572 (Gigly)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes de 20:30 a 22:00 h.	Bailes Folclóricos	Clases de bailes folclóricos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 605157663 (Yurena)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 h.	Clases de Lengua de Signos	Clases de lengua de signos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:30 h.	Clases de Bailes Latinos.	Clases de Bailes Latinos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 667248619 (Carlos)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 20:00 h.	Club de Escritura	Club de Escritura. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.	Tai-chi y chi-kung	Clases de Tai-chi y chi-kung. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, o llamando al 681041546 (Matías)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes en horario del Centro.	Clases de la Academia del Patronato Ntra. Sra. de Lourdes	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 gestion.bandavalleguerra@gmail.com	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.	Formación Básica Inicial	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: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	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.	Clases de Graduado en ESO	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: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 h.	Taller de Dibujo y Pintura.	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 artecreadores@gmail.com o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApps).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro

Martes y jueves: 1º Grupo: de 17:30 a 18:30 h. 2º Grupo: de 18:30 a 19:30 h. 3º Grupo: de 19:30 a 20:30 h.	Baile Moderno	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. - 1º Grupo de 4 a 7 años - 2º Grupo de 8 a 12 años - 3º Grupo adultos más de 12 años	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	Dancefit	Se realizará un taller de Dancefit. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41 ó 610 977 952	Asoc Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:00 h	Baile Folclórico	Se realizará un taller de Baile Folclórico. Información e inscripciones 605 157 963	Asociación Cultural Guatatiboa	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:00 a 12:00 h.	Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas para todos los niveles. Información e inscripciones llamando al tlf. 667 28 10 84 (Feliciano). Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados.	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 h.	Taller Actividad Física-Estimulación Cognitiva	Actividad física dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:15 h.	Taller de Manualidades	Taller de manualidades dirigido a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h	Servicio Municipal de Información, Orientación y Atención a las drogodependencias y otras adicciones	Servicio Municipal de Información, Orientación y Atención a las drogodependencias y otras adicciones	Concejalía de Educación	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

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

CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 h	Taller de Vocalización	Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico: avlosdragos@hotmail.es	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro
Sábado 1 de junio a las 19:00 h.	Tarde de deporte en familia	Se harán actividades deportivas entre el centro y la cancha, finalizando con la proyección de la Final de la Champion League en el centro ciudadano.	Consejo de Centro	

Viernes 7 de junio a las 17:00 h	Cuentacuentos en Familia	Se celebrará una tarde de cuentos en familia.	Consejo de Centro	
Viernes 21 de junio a las 17:00 h	La Ciencia y sus locuras	Se harán experimentos para niños/as participativos re interactivos.	Consejo de Centro	

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 18:00 h	Metafísica	Actividad de relajación, coordinación y momento de paz	Asoc. Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 h	Pilates	Ejercita tu cuerpo con ejercicios, estiramientos, relajación y danza.	Asoc. Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 h	Danzoterapia	Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo.	Asociación Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 18:30 h	Yoga	Clases de guitarra para personas que sepan algo de solfeo, se perfeccionará la técnica, clases personalizadas.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h	Guitarra y Púa	Taller dirigido a nuestros mayores dónde se ayudará con el mantenimiento y desarrollo de las competencias individuales de cada participante, para personas con dificultades cognitivas. Hay dos grupos, uno de 16:30 a 17:30 horas y el segundo de 17:30 a 18:30 horas.	Asoc. Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:30 h	Taller de Conectividad	Son clases de bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien.	Asoc. Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 h	Bailes Latinos	Taller de Memoria, promueve Bienestar Social	Asoc. Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 h	Taller de Memoria	Taller de Teatro, promueve Bienestar Social	Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 h	Taller de Teatro	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	Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 h y miércoles de 16:00 a 18:00 h	Taller Vestimenta Tradicional	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 San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 h	Taller Memoria	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 San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 h	Taller Bailes Folclóricos	Taller gratuito de los talleres de ocio del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna Comienzo en noviembre y finaliza en julio 2024	Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 h	Taller Pintura	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 San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles del mes de junio a partir de las 18:30 h	Torneo de Parchís	El torneo comenzará el 5 de junio. Para más información llamar al 922 663320.	Asoc. Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Viernes 21 de junio a las 18:30 h	"Bienvenido Verano". Taller de ensaladas	Con la llegada del verano apetece comidas fresquitas como las ensaladas, así que para dar la bienvenida a esta estación se realizará un taller de ensaladas, donde todas las personas que quieran participar podrán compartir su receta favorita que posteriormente podrán degustar.	Asoc. Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro

Viernes 28 de junio a las 18:00 h	Representación Teatral	Representación de las obras "Idioma Castellano", "La Sinceridad", "Amor Divino".	Asoc. Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:00 h	Ganchillo-Crochet	Se impartirán clases de ganchillo-crochet, técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica. Persona de contacto: Rosa (635 677 198)	Asoc. Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro