

CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

Teléfono: 922 257 454 / Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles, de 16.00 a 18.00 h	Pintura al óleo para mayores	A través de la Asociación Enrique Romeu se ofrece a los mayores la actividad de pintura al óleo, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	
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, de 10.00 a 13.00 h	Atención y matrícula de Radio ECCA	Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Hay que recordar que Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial.	Radio ECCA	
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	
Miércoles, de 18.00 a 20.00 h	Oraciones del Mundo	Se comparten oraciones y textos de diferentes religiones, disfrutando de música suave y relajante y se intenta crear entre todos un agradable ambiente de amistad y unidad en diversidad.	Comunidad Bahá'í de La Laguna	
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.	Grupo Metafísica	
Miércoles, de 20.00 a 21.00 h	Estiramientos y relajación	Se realizan ejercicios que favorecen la concentración y que sirve para relajar la mente. Para más información contactar con el personal del centro: 922.25.74.54	Grupo de estiramientos y relajación	
De lunes a viernes, de 8.00 a 16.00 h	Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa	Atienden al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69	Asociación Creativa	
Miércoles de 18:00 a 19:00 h.	Quan Cheng		Asociación Quan Cheng para la Salud en Canarias	

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC LAS MADRES...

Solicitar cita previa llamando al tfno. indicado.	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 a al tango. Información e inscripción info@factoriamilonguera.com // whatsapp 647.158.550	Asoc. Cultural Factoría Milonguera	Consejo de Centro
Lunes y jueves, de 19.00 a 21.00 h	Ensayos de la Agrupación Folklórica	Desarrollan ensayos musicales, tanto instrumental como vocal.	Agrupación Folklórica San Benito	
Jueves 12 de enero, de 12.00 a 13.00 h	Clases de Wing Tsun (Artes Marciales)	Se dan clases de un tipo de defensa personal integral en el que la fuerza física desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada.	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
Sábados 4 y 25 de 15.00 a 21.00 h.	Pachanga Scalectrix	Verificación y carrera Slotlagun y Scalectrix. Competición de Scalectrix para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes	Club Deportivo Slotlagun Scalectrix	Consejo de Centro
Los viernes, de 12.00 a 14.00 h, del 17 de febrero al 5 de mayo	Curso de Escritura de Memorias	Curso de Escritura de Memorias para mayores de 60 años residentes en La Laguna, Bienestar Social y Calidad de Vida, Ayuntamiento de La Laguna	Bienestar Social y Calidad de Vida	Ayuntamiento de La Laguna

CENTRO CIUDADANO GRACIA

Teléfono: 922 260 381 / Correo electrónico: ccgracia@gmail.com / Horario: Lunes de 15:00 a 22:00 horas. Martes 14:30 a 22:00 horas. Miércoles de 14:30 a 22:00 horas. Jueves de 8:00 a 15:30 horas. Viernes de 14:30 a 22:00 horas (Nuevo horario a partir del 1 de septiembre de 2022). / Aperturas extraordinarias: Todos los sábados de 10:00 a 14:00 horas (Asoc. de Vecinos Santa María de Gracia).

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Baile Tradicional Canario(avanzado)	Inscripción previa llamando al Centro.	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Percusión Canaria	Taller de Percusión Canaria. Inscripción previa.	Agrupación Folclórica Alborada Canaria	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:30 horas	Taller de Canto Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi.Telf.636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf.636131722.	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 horas	Yoga	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto: Patricia.Telf.616351837.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes y viernes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Roseta Canaria	Taller de Roseta, también conocida como encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen.Telf.627085523.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles de 16.00 a 17:00 horas	Formación Básica Inicial para mayores residentes en La Laguna		Radio ECCA y Área de Bienestar Social y Calidad de Vida Ayuntamiento de La Laguna	
Martes de 16:45 horas	Yoga adaptado para mayores residentes en La Laguna		Área de Bienestar Social y Calidad de Vida Ayuntamiento de La Laguna	

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Gracia...

Viernes de 20:00 a 21:45 horas	Taller de Baile Tradicional Canario. (Iniciación)	Taller de Baile Tradicional Canario Iniciación. Inscripción previa. Contacto: Carlos.629 415 800	Agrupación Folclórica	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 horas	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf.636131722.	Agrupación Folclórica	Consejo de Centro
Jueves de 11:30 a 13:30 horas	Taller de Canto Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi.Telf.636131722	Agrupación Folclórica	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 horas	Ensayos	Ensayo musical instrumental y vocal	Grupo La Tropa	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	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
Del 21 de marzo al 3 de abril, en horario del Centro. Lunes de 15:00 a 22:00 h. Martes, miércoles y viernes de 14:30 a 22:00 h. Jueves de 8:00 a 15:30 h.	Exposición " La Otra Mirada"	La otra mirada es un proyecto donde nos acercamos a los Barrios. Una mirada a través de los ojos de 10 artistas, donde se refleja su arquitectura, su esencia, su forma de vida y su idiosincrasia.	Concejalía de Cultura del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:45 horas	Taller de Taekwondo	Actividad deportiva que desarrolla, fuerza, resistencia y potencia físicamente. Inscripción previa. graciavecinos@gmail.com .624318757	Asociación de Vecinos de Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas.	Taller de Dance K-POP	Actividad que incluye diversos tipos de música, danza moderna, hip hop, rap, rock, etc. A partir de 13 años. Inscripción previa.graciavecinos@gmail.com .	Asociación de Vecinos de Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Sábados de 10:00 a 14:00 horas	Juegos de Tablero y Rol	Juego interpretativo - narrativo, donde cada jugador representa el papel de un personaje. Inscripción previa. graciavecinos@gmail.com .624318757	Asociación de Vecinos de Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Proyecto: Espacios para el Cambio	Se realizarán 4 sesiones, sobre la Agenda Canaria 2030.Dirigidas al público general.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Dirección Gral. de Investigación y Coordinación de Desarrollo Sostenible del Gobierno de Canarias y Laboratorio de Innovación Social de la Universidad de La Laguna.
Sábado 11 de marzo. Pendiente de confirmar horarios	Fiesta de Carnaval	Fiesta de carnaval, con la participación de murgas, agrupaciones, humor, concursos, etc.	Asociación de Vecinos de Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Martes 14 de marzo, a las 19:30 horas	Concurso de Postres Andares Isleños	Actuaciones de. A. Risco Azul. A.F. Chisaje. Alumnado de los talleres. A.C. Andares Isleños. Concurso de postres. Entrada libre hasta completar aforo.	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

Teléfono: 922 266 669 / Correo electrónico: ccudadanosandiego@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 22:00 horas. Martes de 9:00 a 12:30 y jueves de 9:00 a 12:45 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 17.30 a 18.30 horas	Clases de Zumba	Se dan clases de zumba, donde las asistentes disfrutan de las coreografías con los diferentes estilos de música que prepara la profesora. Inscripción gratuita.	Consejo de Centro	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC San Diego...

Martes y jueves de 9.00 a 10.15 horas	Clases de Chikung	Se imparten clases de chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración. Es un sistema de desarrollo personal. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10.30 a 11.30 horas	Clases de Yug - Do	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	Asociación de Amigos Centro Gran dragón	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17.00 a 19.00 horas	Clases de Barro	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 19.30 a 20.30 horas	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
Miércoles y jueves de 18.30 a 20.00 horas	Clases de Informática	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades. Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 16.30 a 18.30 horas	Clases de Canto	Se imparten técnicas de aprendizaje para cantar a cargo de la cantante Virginia Guantanamera. Inscripción gratuita.	Concejalía de Participación Ciudadana Ayto. La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 18.00 a 19.00 horas	Clases de Metafísica Básica	Se imparten las clases en las que se estudia todo aquello que va más allá de lo físico, cómo utilizar nuestro pensamiento y sentimiento para cambiar nuestra conciencia y por lo tanto nuestro carácter, cómo crear buenos hábitos de conducta, cómo afrontar la vida con una perspectiva más positiva y con vistas a mejorar cada vez más. Inscripción asistiendo el día de la actividad o llamando al centro 922 266669.	Consejo de Centro	
Martes y jueves de 9.30 a 12.30 hs. (a partir del 2 de marzo)	Proyecto Aulas Tic	Impulso a la inclusión social a través de la formación en tic's, orientación e intermediación laboral. Gratuito previa inscripción en el centro o través del teléfono 621 273 064	Asociación Creativa	
Viernes 3 de marzo de 16.30 a 18.30 Hs. (a partir del 3 de marzo)	Programa Aulas Tic's Mayores	Promoción del proceso de envejecimiento activo a través del fomento de la utilización de Tic's. Gratuito previa inscripción en el centro o a través del teléfono 621273064	Asociación Creativa	
Jueves 2 de marzo a partir de las 17.30 horas	Fiesta de Disfraces para los Mayores	Se llevará a cabo una fiesta de Disfraces para nuestros mayores, con música y un brindis con lo que aporten los asistentes.	Grupo de Mayores	
Viernes 2 de marzo a partir de las 17.00 horas	Taller de Percusión Infantil	Se llevará a cabo un taller de iniciación a la percusión, con los niños/as asistentes.	A.VV. el Monte de San Diego	Comparsa Los Joroperos
Viernes 3 de marzo a partir de las 18.00 horas	Fiesta de Disfraces Infantil	Se hará un desfile de disfraces, con premios y merienda participativa.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Sábado 4 de marzo de 10.30 a 14 horas	Taller Encuentros con el Bienestar	Se llevará a cabo un Taller de Meditación en movimiento y a continuación taller de Meditación con cuencos tibetanos. Previa inscripción: Lía Barbery 627 097 934	A.VV. el Monte de San Diego	Centro de Centro
Miércoles 8 de marzo a las 17.00 horas	Clase especial de Zumba	Se llevará a cabo una clase abierta de Zumba para el empoderamiento de la mujer a través de la música. Colabora Isabel profesora de Zumba. Entrada libre hasta completar aforo.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles 8 a las 18.30 horas	Charla El Bienestar de la Mujer	Una charla enfocada a la utilización de herramientas para tratar o afrontar temas como el asertividad, la resolución de conflictos, el afrontamiento, la gestión emocional, etc. Entrada libre hasta completar aforo.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

Teléfono: 922 663 320 / Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 15:00 a 21:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 18:00 a 20:00 horas	Bailes Latinos	Clases de Bailes Latinos dónde los/as nuevos/as alumnos/as deberán conocer las técnicas básicas para poder incluirse en esta clase, se lo pasará genial mientras aprende a desenvolverse mejor, para más información contactar con Jose – 619 086 974	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas	Metafísica gratuita	Clases gratuitas de Metafísica, se hará un estudio de todo aquello que queda más allá de los sentidos físicos, aplicación de la enseñanza de Conny Méndez, estudio de las Leyes Universales. Para más información contactar con Maite – 656 777 626	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
lunes de 18:00 a 19:30 horas	Dibujo y Pintura infantil y adultos	Clases de pintura tanto para niños/as como para adultos. Para más información consultar a Raúl – 640 662 587	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Yoga para Mayores	Clases de relajación, meditación y estiramientos. El monitor se adapta a cada alumno/a y a su situación ya que usa técnicas sencillas. Para más información contactar con Raúl - 640662587	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 horas	Yoga	Clases de relajación, estiramientos y meditación. Para más información contactar con Gloria - 682442980	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	Guitarra y Púa	Actividad para aprender más técnicas para poder soltarte y tocar la guitarra perfectamente, se debe conocer solfeo para poder acudir a las clases y debe tener su propia guitarra, para más información consultar a Elías - 608674238	Asociación de vecinos IPALAN	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

Teléfono: 922882796 / Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com / Horario habitual: lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 horas, martes y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 horas y martes de 17:30 a 19:30 horas.	Confección de Vestimenta Tradicional Canaria	Confección de vestimenta típica y campesina canaria. Más información, inscripciones 666 270 472 (Carmen)	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío	Consejo de Centro
Martes y jueves de 15:30 a 16:30 horas	Entrenamiento Federados Tenis de Mesa	Entrenamiento de los jugadores Federados de Tenis de mesa	Federados Tenis de Mesa	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 horas	Clases de Guitarra	Clases de instrumentos de cuerda. Inscripción 608 674 238 (Elías)	Asociación de vecinos Salud Alto-El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:00 a 20:00 horas	Clases de informática	Curso de nivel básico y medio de informática. Inscripción 622 149 491 (Cristina)	Asociación de vecinos Salud Alto-El Rocío	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:30 horas	Clases de bailes latinos	Clases de bailes latinos. Inscripción 619 086 974 (José)	As. Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío	Consejo de Centro
Miércoles 1 y 8 de 17:00 a 18:00 horas.	Tic Mayores, manejo de dispositivos digitales	Se impartirá unas actividades que doten de las herramientas tecnológicas necesarias a las personas mayores para el ejercicio de su expresión y autonomía digital. La idea es resolver dudas o problemas que se hayan tenido con el uso cotidiano del dispositivo. Inscripción teléfono 679 138 680 o por medio del siguiente correo: luis-ravelo@mayoresvalores.org	Tic Mayores	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Salud Alto – El Rocío...

Martes 16:30 a 17:30 horas	Clases de Croché	El ganchillo, croché 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 (Carmen)	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Clases de 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.VV. SAER	Consejo de Centro
Miércoles 15 y 22 de 18:00 a 20:00 horas.	Ciclo de charlas de autoconocimiento	Técnicas y ejercicios para integrar y gestionar estados emocionales.	Asociación Social Flor de Mayo	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

Teléfono: 922 656 544 / Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com / Horario habitual: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 10:00 a 11:30 y los viernes de 09:00 a 10:30 horas	Danzaterapia	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 horas	Ocio para Mayores	A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y jugar a juegos de mesa.	Comisión de Fiestas La Paz y la Unión	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 15:30 a 18:00 horas	Taller de pintura al Óleo	Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores. Para más información acudir al centro durante el horario de la actividad para hablar directamente con la monitora.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00	Taller de informática Básica y sus aplicaciones	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se aprenderá a utilizar un ordenador y sus aplicaciones	Participación Ciudadana del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	ChiKun - Taichi	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A.C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	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 y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	Danzumba	Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas	Bachata	Taller donde se enseñará al usuario el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Los martes 09:00 a 13:00, miércoles de 11:00 a 14:00 y jueves 09:00 a 12:00 horas.	Educación académica para adultos	Se impartirán clases para adultos. Inscripción previa en el CEPA La Laguna o en el teléfono 922825070	CEPA La Laguna	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 horas	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

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC El Tranvía...

Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de folclore gomero	Taller en el que se enseñará baile, toque de instrumentos y cante dentro del folclore tradicional gomero	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de memoria I	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se trabajará en mantener activo el desarrollo cognitivo	Participación Ciudadana del Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de pintura en tela	Taller donde se enseñará las distintas técnicas de la pintura en tela	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 horas	Iniciación a la informática I	Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	Iniciación a la informática II	Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00	Taller de Bailes Urbanos Infantil	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que los menores aprenderán técnicas dentro del Baile Urbano	Participación Ciudadana del Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	Pilates 1	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguire	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00	Escuela de baile canario	Se enseñará a bailar los distintos bailes canarios	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00	Taller de lenguaje silbado	Un lenguaje silbado es un sistema de comunicación mediante silbidos. Los lenguajes silbados no son lenguas en el sentido estricto de la palabra, sino códigos o conversiones de los fonemas de una lengua ya existente en silbidos con unos tonos, longitudes e intensidades determinadas.	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas	Pilates 2	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguire	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas	Entrenamiento Funcional Nivel Iniciación	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
Martes y jueves de 21:00 a 22:00 horas	Entrenamiento Funcional Nivel Medio	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asociación ANGORA	Consejo de Centro
Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 horas	Yoga	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 horas	ChiKun - Taichi	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 horas	Yoga	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 y viernes de 11:30 a 12:30	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

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC El Tranvía...

Miércoles de 17:30 a 19:00 horas	Clases de baile canario	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 21:30, viernes de 18:00 a 19:30 horas	Clases de Sevillanas	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	Calado y Roseta Canarias 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 horas	Círculos de Lectura	Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escriptoras que acuden invitados para presentar y compartir experiencias de sus publicaciones.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 12:00 a 14:00 horas	Calado y Roseta Canarias I 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 de 18:30 a 28:30	Taller de cocina saludable	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se aprenderá artes culinarios relacionados con la cocina saludable	Participación Ciudadana del Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00	Chacaras y Tambores	Taller en el que se enseñará a tocar las chacaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 12:00	Taller de memoria II	Taller dentro del plan de Talleres de Ocio y Tiempo Libre, en el que se trabajará en mantener activo el desarrollo cognitivo	Participación Ciudadana del Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 horas	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 18:00 a 19:30 horas	Dibujo y pintura 2	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A.M. Amigas La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de baile canario Infantil	Taller donde se enseñará a los menores a bailar los tradicionales bailes canarios	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 19:30 a 21:30 horas	Ensayo del cuerpo de baile	Se prepararán las actuaciones que hace la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 horas	Ensayo de la Agrupación de Bailarines Herreños	Se realizarán ensayos de los bailes y toques del folclore herreño, para posteriores actuaciones a lo largo del año.	Agrupación de Bailarines Herreños en Tenerife	Consejo de Centro
Del 1 al 30 de marzo, horario del centro	Exposición de Pintura XVII Semana Cultural A. F. Ariferint	Exposición de pintura de D. Emiliano Malé, Doña Pilar González, D. Celestino mesa, D. Jaime Estévez y los alumnos/as de la Escuela de Pintura de la A. F. Ariferint.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Del 01 al 13 de marzo, horario del centro	Exposición de Cartelería III Festival de Cine El Tranvía	Se expondrán cartelería de Cine durante la celebración del III Festival de Cine El Tranvía, la misma se realizará en el vestíbulo del centro	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Del 01/03/2023 al 16/03/2023 de 008:15 a 14:00 horas	Formación	Dirigida a personas desempleadas de la zona metropolitana como orientadores / orientadoras laborales y prospectores/prospectoras de empleo destinado a personas desempleadas de difícil inserción (personas jóvenes sin experiencia laboral, previa, personas mayores de 45 años, mujeres víctimas de violencia de género, inmigrantes extracomunitarios, personas con certificado de discapacidad u otros supuestos de personas en exclusión social.	Asociación Actúa	Consejo de Centro
Del viernes 03 al viernes 10 de marzo de 18:00 a 22:00 horas	III Festival de Cine El Tranvía	3 de marzo, 18:00 horas, presentación del Certamen. 6 y 7 de marzo, a partir de las 10:00 horas, proyección de cortos presentados por alumnos/as de Institutos de Formación Profesional en Audiovisuales y charlas. 8 y 9 de marzo, a partir de las 18:00 horas, proyección de cortos que entran a concurso, actuaciones musicales relacionadas con bandas sonoras de películas. 10 de marzo, gala de entrega de premios.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC El Tranvía...

Días 14 y 16/03 de 16:00 a 21:00 horas	Formación	Formación "la ciudadanía en los procesos comunitarios" de enero a julio de 2023	Proyecto Comunidad	Consejo de Centro
Día 17/03 de 18:00 a 22:00 horas	Festival de Primavera	Festival de folclore "de Primavera" con la actuación de diversos grupos folclóricos y la colaboración de la Asociación de Poetas Canarios Uni-Verso.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
17/03 de 10 a 14 y de 17 a 20 h	Taller de dibujo.	Taller de dibujo.	Compota gráfica.	Área de igualdad.
Lunes 20/03 de 18:00 a 23:00 horas	XVIII Semana Cultural Ariferint	Apertura de la XVIII Semana Cultural donde se homenajeará a la isla de La Gomera. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de la exaltación poética de Poetas Uni-Verso.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes 21/03 de 18:00 a 23:00 horas	XVIII Semana Cultural Ariferint	Segunda jornada de la XVIII Semana Cultural donde se homenajeará a la isla de La Palma. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de la exaltación poética de Poetas Uni-Verso.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles 22/03 de 18:00 a 23:00 horas	XVIII Semana Cultural Ariferint	Tercera jornada de la XVIII Semana Cultural donde se homenajeará a la isla de El Hierro. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de la exaltación poética de Poetas Uni Verso.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 23/03 de 18:00 a 23:00 horas	XVIII Semana Cultural Ariferint	Cuarta jornada de la XVIII Semana Cultural donde se homenajeará a la isla de Gran Canaria. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de la exaltación poética de Poetas Uni Verso.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 24/03 de 18:00 a 23:00 horas	XVIII Semana Cultural Ariferint	Quinta jornada de la XVIII Semana Cultural donde se homenajeará a la isla de Fuerteventura. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de la exaltación poética de Poetas Uni-Verso.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 24/03 de 09:00 a 13:00 horas	DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER - 8 DE MARZO "Mujer y Mercado laboral"	Programación anual de talleres con perspectiva de género para la sensibilización e igualdad de género: La importancia de contribuir a la transformación de la sociabilización del género está siempre presente como principio fundamental, tanto en la intervención social como en la divulgación de los mecanismos de igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Es imperativo legal aplicar de forma transversal las políticas existentes para la prestación de servicios públicos la perspectiva de género y de ese modo, combatir al patriarcado como sistema de dominio y a su vez, como dogma limitante en el ejercicio de las conductas libres de estereotipos. Es por esta razón que, desde el inicio del proyecto, se viene ofreciendo a la ciudadanía en general, sin limitación de padrón municipal alguno, la asistencia a sesiones divulgativas de carácter disciplinar en las áreas social, laboral, psicológica y jurídica en las cuales, pueda abordarse diferentes materias específicas, en un contexto inclusivo y sensible con la problemática del género. Estos talleres son diseñados e impartidos por el personal del servicio que tratan de dar al público aquellas materias de interés por las personas que acuden a sus intervenciones y/o consideran estas técnicas que deben estar en la calle a modo de prevención o información popular.	MUVISA	Consejo de Centro
Sábado 25/03 de 11:00 a 23:00 horas	XVIII Semana Cultural Ariferint	Sexta jornada de la XVIII Semana Cultural de la A.F. Ariferint, donde se homenajeará a la isla de Lanzarote y La Graciosa. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de la exaltación poética de Poetas Uni-Verso.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Domingo 26/03 de 09:00 a 19:00 horas	XVIII Semana Cultural Ariferint	Séptima y última jornada de la XVIII Semana Cultural donde se homenajeará a la isla Tenerife. Se comenzará la misma con la Santa Misa por las almas de los componentes fallecidos de la A.F. Ariferint. Posteriormente habrá actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de la exaltación poética de Poetas Uni-Verso.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC El Tranvía...

Día 27/03 de 18:00 a 22:00 horas.	Certamen de Teatro y Poesía	Certamen donde se unen la poesía y el teatro y se escenificarán delante de un jurado en vivo y en directo. Al final se emitirá el fallo del jurado y se realizará la entrega de premios.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Día 28/03 de 18:00 a 19:00 horas.	Muestra de baile	Acto en el que los menores participantes en el Taller de Ocio y Tiempo Libre de Bailes Urbanos mostrarán coreografías que han preparado en el segundo trimestre del taller.	Talleres de Ocio y Tiempo Libre	Consejo de Centro
Día 31/03 de 09:30 a 13:00 horas y de 16:30 a 20:30 horas	XVI Aniversario del C. C. El Tranvía de La Cuesta	Durante todo el día y de manera simultánea se realizarán muestras de las actividades que se desarrollan en el Centro Ciudadano el Tranvía. Se formarán distintos grupos de ciudadanos que se conducirán en rotación, por los distintos espacios de forma dinámica, de manera que conozcan las actividades que se desarrollan en el centro en su día a día. La organización de este evento de celebración está realizada por las asociaciones que en él conviven diariamente.	Consejo de Centro	

CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922 626 408 / Correo electrónico: ccsanjeronimo@gmail.com / Horario habitual: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 20:15 a 21:30 horas y los miércoles de 09:15 a 11:15 horas.	Clases de Dibujo y Pintura para menores y adultos.	Durante todo el año se impartirán clases de Dibujo y Pintura tanto para menores, como para personas adultas. Para más información e inscripción contacte directamente con el profesor al Tfno.: 640 662 587 (Raúl)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 21:00 (Durante todo el año).	Talla en Madera	Se trata de un Taller de artesanía en la que se talla la madera haciendo uso de diferentes técnicas y herramientas. Para más información, acudir en horario de la actividad.	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Martes y viernes de 16:00 a 17:00 horas (Durante todo el año).	Yoga Solar	Se ofrecen clases regulares de Yoga Solar, impartidas por el profesor Raúl Villar. Las sesiones serán de dos días en semana una hora cada día en horario de tarde. <i>Relajación / Meditación / Calma mental / Equilibrio físico y emocional / Fortalecimiento de los huesos / Purificación de los canales energéticos / Cuidado de nuestro sistema inmunitario</i> Para más información e inscripción contacte directamente con el profesor al teléfono: 640 66 25 87	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:30 horas (a lo largo de todo el año)	Confección 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
Martes de 16:00 a 20:00 horas (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
Semanas alternas en horario de mañana y tarde: lunes y miércoles de 12 a 14 o de 16 a 18 (A lo largo de todo el año)	"Proyecto de la A a la Z"	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 llamando al Tfno.: 611 721 895 o contactando al e-mail: contigo2022.info@gmail.com	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro y Área de Bienestar Social 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 del Excmo. Ayto. de La Laguna

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC San Jerónimo...

Lunes de 17:30 a 19:00 horas (Curso escolar 2022-2023)	"Aula de Cultura para Centros de Mayores". Clases de Alfabetización y perfeccionamiento para personas adultas.	Clases de alfabetización general para personas adultas que no terminaron o no accedieron a la Educación Primaria o para todas aquellas personas mayores que quieran ampliar sus conocimientos culturales.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Radio ECCA y la Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna.
Jueves de 17:00 a 18:00 horas hasta a junio de 2023	Metafísica	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 639 227 218	Sandra Morales Correa (Orientadora Laboral y Docente FPE, Experta en Metafísica)	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas. Desde octubre de 2022 hasta junio de 2023.	Taller de Ocio Municipal de "Bordados".	Se imparte un taller de Ocio Municipal en el que se aprende o perfecciona la técnica del bordado.	Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas. Desde octubre de 2022 hasta junio de 2023.	Taller de Ocio Municipal de "Cocina"	Se imparte un Taller de Ocio Municipal para aprender a hacer nuevas recetas de cocina.	Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

Teléfono: 922 617 527 / Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com / Horario habitual: de 9:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los viernes de 18 a 19 horas	Capoeria infantil	Clases para niños de capoeria infantil donde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, arte marcial y música. Información e inscripciones: 646 547 832	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00	Capoeria adulto	Clases de capoeria para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danzas. Información e inscripción: 646 547 832	Asociación Forca Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes y viernes de 19:15 a 20:15	Zumba	Clases de zumba. Disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile. Información e inscripciones: 677 785 700	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30. Todos los martes y jueves de 17:00 a 18:30	Pilates suelo	Clases de pilates suelo; disciplina que permite la tonificación y activación corporal. Información e inscripciones: 616 178 877	A.V.V. Finca Pacho	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30. Todos los martes, jueves y viernes de 9:15 a 10:15	Salsation	Clases de salsation: disciplina que a través del baile mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662 555 143	Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 17:00 a 19:00	Teatro	Clases de teatro infantil y juvenil. Más información e inscripciones infacam2@familiascanarias.com o 622 826 993.	Centro de la Familia	Cabildo de Tenerife

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Pérez Soto...

Todos los miércoles de 16:00 a 17:30 horas	Taller Municipal de Apoyo escolar para infantil	Apoyo para niñ@s en infantil. Información e inscripciones 922 617 527 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Todos los viernes de 18:30 a 20:30	Taller Municipal de Bordados	Clases para el aprendizaje de diferentes técnicas de bordados. Información e inscripciones 922 617 527 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Todos los jueves de 16:00 a 18:00 horas	Taller Municipal de Informática	Clases para el aprendizaje de la informática nivel usuario básico. Inscripciones 922 617 527 o consultar en el centro.	Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Todos los lunes de 16:00 a 17:30 horas	Pintura al óleo	Clases de pintura al óleo para personas mayores. Más información en el centro ciudadano 922 617 527	Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los martes de 17:00 a 18:30 horas	Fotografía	Clases de fotografía para personas mayores. Más información en el centro ciudadano, 922 617 527	Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:30 a 20:00 horas	Yoga	Clases de yoga para personas mayores. Más información en el centro ciudadano o 922 617 527	Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los miércoles a las 19:30 horas	Tutorías de Radio ECCA	Tutorías impartidas al alumnado que cursa titulaciones oficiales a través de Radio ECCA	Radio ECCA	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

Teléfono: 922 624 276 / Correo electrónico: ccsanmatiasl@gmail.com / Horario: lunes, miércoles y jueves de 14:30 a 22:00 horas; martes y viernes de 8:15 a 15:45 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y jueves de 19:00 a 20:30 horas	Gimnasia acrobática y danza	Actividad grupal destinada al público infantil/juvenil en la que se pondrá en práctica el baile, la flexibilidad, el entrenamiento de fuerza y las acrobacias sin importar el nivel que se tenga. Inscripción en el tfno 603 577 990 / 608 206 902 o en leutf@hotmail.com	Club Deportivo Dollsquad	Consejo de Centro
Martes y viernes de 9:00 a 10:00 horas	Entrenamiento Funcional	Taller Entrenamiento Funcional. Se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano. Para inscribirse, llamar al 608.20.69.02	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Martes y viernes de 10:30 a 11:30	Pilates	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para inscribirse, llamar al 608.20.69.02	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 20:30	Bachata para chicas	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tfno 636.278.477	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00	Wing Tsum	Taller de Wing Tsum. Arte marcial. Actividad deportiva. Inscripción en el tfno 609.711.848	Asoc. G & R Wing Tsum	Consejo de Centro
Martes y viernes de 11:00 a 12:00	Zumba	Taller de Zumba. Actividad deportiva que mezcla el ejercicio con el baile. Inscripción en el tfno 678.022.783	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC San Matías II...

Miércoles de 18:00 a 20:00	Taller de Fofuchas y Manualidades	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tfno 611.256.862	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00	Taller de Cestería	Taller sobre cestería canaria. Dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tfno 659.155.336	Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00	Taekwondo	Arte marcial dirigida a niños/as entre 3 y 13 años. Inscripción en el tfno 610.642.687	Club Deportivo TKM La Laguna	Consejo de Centro
Lunes miércoles y jueves de 20:45 a 21:45	Zumba	Actividad física y deportiva dirigida a cualquier persona. Inscripción en el 659.155.336	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:30 a 20:00 horas	Bujinkan Ninjutsu	Taller del arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Para inscribirse contactar en el tfno 647428634 (Domingo)	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:15 a 18:00	Pilates	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el whatsapp 690.054.286	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 21:30	Bailes latinos	Taller de Bailes Latinos. Actividad deportiva. Inscripción en el tfno 636.278.477	A.V.V. La Montaña	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio Municipal de Folklore Instrumental	Taller de guitarra. Más información en el tfno 922. 624.276	Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00	Taller de Ocio Municipal de Teatro	Taller de teatro. Más información en el tfno 922. 624.276	Participación Ciudadana del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00	La Escuelita	Actividades de alfabetización y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tfno 922.624.276	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
Jueves 9 de 18:30 a 21:00	Bailes de Disfraces	Celebración del baile de disfraces. Más información en el tfno 922.624.276	La Escuelita y Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Del 13 al 16 de marzo de 09:00 a 14:00 horas.	Celadores en instituciones sanitarias y sociosanitarias	Curso de desarrollo Local.	Concejalía de desarrollo local ayto. San Cristóbal de La Laguna.	

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822 179 127 / Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com / Horario: de lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 /18:00 a 20:00 horas Mañanas de 10:00 a 12:00 horas.	Talleres de Cerámica Creativa	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción en el teléfono 639 075 515 (Juan)	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas.	Taller de Bordados Palmeros	Taller de bordados palmeros. Inscripción 627786349 (Natalia)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	Clases de Zumba	Actividad física para aprender a bailar zumba	A.VV. El Moral	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuidad CC San Miguel de Geneto...

Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 horas.	Clases de calados y roseta canaria	Se impartirán clases de calados y roseta canaria. Información al teléfono 695 262 033 (María del Carmen)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas.	Clases de Chácaras y Tambores.	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Información al teléfono 620 017 617 (Leandro)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 horas.	Clases de bailes tradicionales con Tambor	Clases de baile típico con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Información al teléfono 620 017 617 (Leandro)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12.00 a 13:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas.	Clases de Yoga para adultos	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción previa al teléfono 691202170 (Sheyla)	A.VV. El Moral	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas.	Clases de dibujo y pintura para adultos	Aprendizaje de técnicas para aprender a dibujar y pintar. Inscripción al teléfono 640662587 (Raúl)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes de 11:00 a 13:00 y miércoles de 17:00 h. a 19:00 horas	Clases de Crochet	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa al teléfono 616 110 375 (Clothy)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas.	Clases de Vestimenta Tradicional Canaria	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción al teléfono 666 270 472 (Carmen)	Asociación de Mujeres La Trilla	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 y de 19:00 h. a 20:00 h.	Clases de Yug-do- Yoga	Clase física de estiramientos con palos de bambú y relajación. Inscripción al teléfono 640 662 587 (Raúl)	A.VV.El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 h. a 19:30 h.	Clases de cuerda	Guitarra, Timple, Bandurria, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelele, Tablatura medida; aplicados al folclore y canción popular de Canarias.	A.F. San Borondón	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 y de 20:00 a 21:00 h; miércoles y jueves de 9:00 a 10:00 y de 10:00 a 11:00 h.	Clases de Pilates	Disciplina deportiva basada en estiramientos y acondicionamiento físico. Inscripción previa en el teléfono 636 156 137 (Laura)	Laura Amador	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.	Entrenamiento Funcional (Nivel Iniciación)	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 y martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.	Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 horas	Entrenamiento Funcional (Nivel Intermedio)	Entrenamiento Funcional que incluye musculación estiramientos GAP y cardio. Inscripción previa. Teléfono 622.821.568	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:00 h. y jueves de 18:00 a 19:00 h.	Clases de Baile Canario	Clases de Bailes Canarios. Inscripción previa en el teléfono 634584065	Asociación Cultural y musical Angora	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 18:00 h.	Clases de Danza	Se impartirán clases de pre-danza y danza contemporánea, clásica y africana, edades comprendidas entre 4 y 14 años. Inscripción e información llamando al teléfono 679 554 307 (Loly)	AVV El Moral	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 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 en el teléfono 628 283 445 (Amalia)	Amalia Hernández	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 20:30	Clases de guitarra y bajo	Se impartirán clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa en el teléfono 669 885 277 (Frank)	Parranda Ixemad	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuidad CC San Miguel de Geneto...

Martes y jueves de 9:00 h. a 14:00 h.	Formación y búsqueda de empleo	Formación, asesoramiento y busca de empleo para desempleados	Fundación Don Bosco Salesianos Social	
Lunes y viernes de 10:30 a 11:30 h	Talleres de memoria	Talleres para la estimulación de la memoria con práctica de actividades y ejercicios para ejercitar la mente. Para más información, preguntar por Raúl: 640 662 587	A.VV. El Moral	Consejo de centro
Viernes de 17:30 a 18:30h. y de 18:30 a 19:30 h.	Clases de inglés para niñas/os	Se impartirán clases de inglés para niño/as con edades comprendidas entre los 6 y 12 años. Para más información, preguntar por Emily 653 944 379.	Asociación Juvenil Angora	Consejo de centro
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	Bailes modernos infantiles	Clases de bailes modernos infantiles para edades comprendidas entre los 6 y 14 años. Inscripción previa al teléfono 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes de 18:00 a 19:00 - lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	Zumba	Clases de zumba en horario de tarde y de mañana para adultos. Inscripción en el teléfono 655408797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Viernes de 19:00 a 20:00 h.	Bailes latinos	Clases de bailes latinos como salsa, bachata, cumbia. Inscripción al teléfono 655 408 797 (Casandra)	AVV El Moral	Consejo de centro
Del 6 al 9 de marzo de 09:00 a 13:00 horas	Formación desarrollo local.	Formación de comedores escolares y educación para la salud.	Desarrollo Local.	

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:30 a 19:00 horas.	Yoga	Clases de yoga para mayores. Más información en el centro ciudadano. 922 82 33 16	Bienestar Social. Área de Mayores	Asociación de Mayores Amigos de la Amistad
Jueves de 17:45 a 19:15 horas.	Gimnasia y Memoria	Ejercicio que impulsa la memoria y ayuda al cerebro a pensar y recordar. Para personas mayores. Más información en el centro ciudadano. 922 82 33 16	Bienestar Social. Área de Mayores	Asociación de Mayores Amigos de la Amistad
Martes de 18:00 a 19:00 horas y jueves de 19:15 a 20:15 horas (Actividad periódica).	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.	A.VV. Las Chumberas-La Montañeta	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 20:00 horas y jueves de 20:15 a 21:15 horas (Actividad periódica).	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.	A.VV. Las Chumberas-La Montañeta	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 21:30 horas.	Taller de Ocio de Bailes Canarios	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las Fólías y las Malagueñas. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Martes de 16:30 a 17:30 horas. Viernes de 17:30 a 18:30 horas.	Taller de Ocio de Acondicionamiento Físico	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de centro.
Miércoles de 19:30 a 21:30 horas.	Taller de Ocio de Pintura	Distintas técnicas de pintura en caballete para poder fortalecer tu capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento o estimular la creatividad y la expresión artística. Disponible para personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Las Chumberas...

Viernes de 15:30 a 17:30 horas.	Taller de Ocio de Manualidades	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores y mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Miércoles de 17:00 a 19:00 horas.	Curso de Teatro	Curso de Teatro. Para más información llamar al tlf. 607 54 33 96.	Grupo de Teatro Teatros	
Sábado 4 de marzo a las 17:00 horas.	Reencuentro de generaciones y reportaje gráfico.	Reencuentro de Generaciones y Reportaje Gráfico "Historia de Las Chumberas"	Comisión de Fiestas Las Chumberas Vive	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922 670 967 / Correo electrónico: ccficaesp@gmail.com / Horario: De lunes a jueves de 14:30 a 22:00 y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 1 de marzo de 16:00 a 18:00 horas	Presentación del Proyecto "Reforzando Vínculos, Promoción de la Autonomía en Entorno Comunitarios"	"Reforzando Vínculos" de Cruz Roja, se trata de un proyecto que se encuentra en su fase inicial y cuyo objetivo es intentar que las personas mayores permanezcan, siempre que ellos y ellas así lo elijan, el máximo tiempo posible viviendo en su domicilio con las mejores condiciones. Para que esto sea posible necesitamos que el entorno comunitario de nuestros mayores esté organizado y sea parte activa del trabajo en el barrio para mejorar la autonomía de las personas mayores. Por eso queremos invitar a todas las entidades que sientan que quieren formar parte de este proyecto, a su presentación en el Centro Ciudadano Finca España. Para más información pueden llamar al 922.670.967 en horario de apertura del centro o escribir a ccficaesp@gmail.com	Cruz Roja	Consejo de Centro
Jueves 9 de marzo, a partir de las 19:30 horas.	Acto por el Día Internacional de la Mujer	La Asociación de Mujeres de Finca España se complace en invitarles como todos los años, al acto por el Día Internacional de la Mujer. Podremos disfrutar de las actuaciones de los diferentes grupos que dan clases en el centro y celebraremos ese maravilloso y valiente acto de ser mujer.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E.	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Zumba	Clases de Zumba donde se combinan los ritmos latinos con la actividad física. Estructura de las sesiones: - 1º Calentamiento, duración entre 10 y 15 min. - 2º Parte central de la sesión, duración entre 35 y 40 min. - 3º Vuelta a la calma y relajación, duración 10 min. 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 17:00 a 18:00 horas	Capoeira Infantil	La Capoeira es un arte marcial procedente de Brasil que combina música, danza y acrobacias. Las clases que ofrecemos están orientadas al público infantil y también pueden participar padres e hijos. 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 y miércoles de 18:00 a 19:15 horas y viernes de 17:00 a 18:00 horas	Shinobijutsu (Ninjutsu) Infantil	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 642 067 634	A.VV de Finca España	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuidad CC Finca España...

Lunes de 19:30 a 20:30 horas, martes de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 17:00 a 18:00 horas	Shinobijutsu (Ninjutsu) Jóvenes 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 642 067 634	A.VV de Finca España	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 horas	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 horas	Yoga	Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E.	Consejo de Centro
Miércoles y jueves de 21:00 a 22:00 horas	Bailes Latinos	Clases de bailes latinos lineales y en pareja. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E.	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 horas.	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 21:00 horas	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
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	Taller de Costura y Arreglos	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
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Manualidades	Manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales, que actualmente cuenta con plazas libres. <i>Cestería ecológica / Pintura sobre textil / Decoupage / Carvado de sellos / Cartapesta / Acrílico fluido / Resina y bisutería</i> Para inscribirte puedes llamar al 922.670.967 o escribir un correo a ccfincaesp@gmail.com	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Patchwork	Patchwork, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales, que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al 922.670.967 o escribir un correo a ccfincaesp@gmail.com	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Cocina	Cocina, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales, que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al 922.670.967 o escribir un correo a ccfincaesp@gmail.com	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Del 24 de marzo al 26 de mayo los viernes de 15:30 a 17:00 horas.	Actívate dos	Actividad deportiva dirigida a personas mayores en riesgo de exclusión social.	Asociación Creativa.	

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922 159 983 / Correo electrónico: cvalleguerra@gmail.com / Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 14:15 a 21:30 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas.	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 o en el enlace https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
De lunes a viernes en horario del Centro (Información de días y horarios en el Centro Ciudadano).	Clases de la Academia del Patronato de Música 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 y jueves de 16:00 a 20:30 horas y en el número de teléfono: 630 74 11 22	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro
De lunes a jueves de 16:00 a 20:00 horas.	Clases de Graduado en ESO	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922150312 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 horas.	Taller de Dibujo y Pintura	Se realizará un taller de dibujo y pintura para niños/as de 6 a 14 años. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al 622698176.	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:00 horas.	Tutorías de Radio ECCA	Atención y matrículas de Radio ECCA	Radio ECCA	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:00 horas.	Taller de Estimulación Cognitiva-Actividad Física	Taller dirigido a personas mayores que tiene como objetivo estimular la memoria, atención y concentración. Más información acudiendo el día y hora de la actividad. Actividad dirigida a las personas mayores del Municipio.	Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas.	Baile con Coreografía	Se realizará un taller de Baile con coreografía. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al 615 05 64 41	Asociación Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
1º Grupo: lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas. 2º Grupo: lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas.	Baile Moderno	Se realizará un taller de Baile Moderno. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al 615 05 64 41	Asociación Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Martes y viernes de 20:15 a 21:15 horas.	Cardio Fun	Se realizará un taller de Cardio Fun. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 610 863 850	Asociación Idafe	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 horas.	Taller de Ocio de Memoria	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a cvalleguerra@gmail.com .	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.	Taller de Ocio Acondicionamiento Físico	Taller de Acondicionamiento Físico, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 99 83 o escribiendo un correo a cvalleguerra@gmail.com .	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
30 de marzo de 16:00 a 21:00 horas.	Formación "La ciudadanía en los procesos comunitarios"	Abordar con perspectiva comunitaria los actuales y futuros retos que comparten las personas que residen y/o trabajan en el municipio,	Concejalía de Participación Ciudadana	Universidad de La Laguna - Proyecto Comunidad

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

CENTRO CIUDADANO TEJINA

Teléfono: 922 546 842 / Correo electrónico: cctejina@gmail.com / Horario: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Dibujo y Pintura	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en artecreadores@gmail.com o llamando al tlf. 622 698 176 (no se responden WhatsApp).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 8:30 a 9:30 horas. Martes y jueves de 18:30 a 19:30 horas. Viernes de 17:30 a 18:30 hs.	Yoga	Taller de 2 modalidades de yoga: 1 para personas mayores y otra 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 Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:00 horas.	Silbo Canario	Talleres prácticos de silbo canario. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Cultural y de investigación de lenguajes silbados Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:30 a 21:30 horas.	Zumba con Rebeca	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes y jueves de 9:00 a 10:00 horas.	Zumba con Isabel	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.	Zumba con Aránzazu	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Martes y jueves de 8:30 a 11:00 horas.	Pilates	Clases de Pilates. 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 17:00 a 20:00 horas.	Clases de baile infantil	Clases de baile para menores de distintas edades	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
20 de marzo de 16:00 a 21:00 horas.	Formación "La ciudadanía en los procesos comunitarios"	Abordar con perspectiva comunitaria los actuales y futuros retos que comparten las personas que residen y/o trabajan en el municipio,	Concejalía de Participación Ciudadana	ULL - Proyecto Comunidad
Martes de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Ocio de Iniciación a la Informática	Taller de Ocio de Iniciación a la Informática	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono: 922 156 509 / Correo electrónico: ccpuntaidalgo@gmail.com / Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 8:00 a 15:15 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 15:30 a 20:30 horas	Entrenamiento y salud	Se realizarán entrenamientos personalizados a través de circuitos funcionales. Para más información llamar al tlf. 666 348 840	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00, miércoles de 18:00 a 20:00, y jueves de 17:00 a 19:00 horas	Alfabetización	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al tlf. 922150312 o en el enlace https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Punta del Hidalgo...

Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 horas (Avanzado)	Tai chi (Iniciación y avanzado)	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles 18:00 a 19:30 horas	Yoga	Se impartirán clases de Yoga. Para más información llamar al 685 643 417	Asoc. La Punta -Bajamar Avanzado	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 20:00 horas (adultos).	Folclore instrumental	Se impartirán clases de folclore instrumental para niños y adultos. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	Asoc. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
y miércoles de 18:00 19:00 horas (niños).	Estiramientos	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:15 y 21:15 horas.	Swing	Se impartirán clases Swing. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	Asoc. La Punta -Bajamar Avanzado	Consejo de Centro
Lunes de 20:15 a 21:15 y viernes de 9:30 a 10:30 horas.	Relajación y estiramientos	Se impartirán clases de Estiramientos y Respiración. Para más información tlf. 639 423 931	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:30 horas.	Taller de escritura creativa	Se impartirán clases de Escritura creativa. Para más información llamar al tlf. 626 012 063	Asoc. La Punta -Bajamar Avanzado	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas.	Taller de lectura	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649821401	Asoc. La Punta -Bajamar Avanzado	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas	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.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:00 horas y viernes de 10:00 a 12:00 horas.	Hatha Yoga	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información tlf. 650 480 321	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves 19:00 a 21:00 horas.	Cardiobox	Se impartirán clases de Cardiobox. Para más información llamar al tlf. 642 746 757	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:00 horas.	Baile latino	Se impartirán clases de Baile Latino. Para más información llamar al tlf. 676 781 719	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de barro	Se impartirán clases de Barro para niños/as y adultos. Para más información llamar al tlf. 666 336 172	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Viernes de 9:00 a 10:00 horas.	Entrenamiento funcional	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información tlf. 666 336 172	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
28 de marzo de 16:00 a 21:00 horas.	Formación "La ciudadanía en los procesos comunitarios"	Abordar con perspectiva comunitaria los actuales y futuros retos que comparten las personas que residen y/o trabajan en el municipio,	Concejalía de Participación Ciudadana	ULL - Proyecto Comunidad

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Punta del Hidalgo...

Viernes 17 de marzo de 19:00 a 21:00 horas	Cine infantil	Se proyectará una película infantil el tercer viernes de mes	AMPA CEIP Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Sábado 11 y domingo 12 de 9:00 a 18:00 horas	Curso de facilitación de procesos grupales		Asoc. Maye (Movimiento por la Autogestión y Educación)	Consejo de Centro
Domingo 26 a las 14:00 horas	Almuerzo		Comisión de Fiestas San Mateo 2023	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio de Manualidades	Taller de Manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a ccpuntaidalgo@gmail.com	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de Ocio de Bordado	Taller de Bordado, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a ccpuntaidalgo@gmail.com	Asociación Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 horas.	Taller de Ocio de Relajación	Taller de Relajación, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para inscribirte puedes llamar al tlf. 922 15 65 09 o escribiendo un correo a ccpuntaidalgo@gmail.com	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN LUIS GONZAGA

Abren los días con actividades programadas.

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

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC San Luís Gonzaga...

Jueves a las 17:30 horas	Musicoterapia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes a las 16:00 horas	Gimnasia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores, donde se trabajará todas las partes del cuerpo con distintas modalidades de ejercicio.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

Abren los días con actividades programadas.

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

CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

Abren los días con actividades programadas.

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

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

CENTRO CIUDADANO GUAMASA

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

PERIODO	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 horas	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	C.D. Guamasa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 22:00	Baile	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	Asociación Comisión de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00	Baile	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo	Club de Mayores Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Lunes y viernes 17:00 a 19:00	Baile Urbano	Clases de baile urbano para jóvenes, donde se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Apoyo Escolar	Complementar y ayudar en las tareas escolares para los niños y las niñas de primaria, para resolver dudas o reforzar conocimientos. Disponible para edades comprendidas entre los 6 y 11 años (cursando primaria). Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 horas	Taller de Ocio Teatro	Distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 h	Taller de ocio Patchwork	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de ocio de Pintura	Distintas técnicas de pintura en caballete para poder fortalecer tu capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento o estimular la creatividad y la expresión artística. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de ocio Bailoterapia	Técnica que consiste en ejercitarse mientras se baila con, por ejemplo, ritmos latinos. Esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje al ritmo de la música y que se pueda compartir, disfrutar, liberar estrés y relajarse. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:00 horas	Actividad Física para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se trabajará la estimulación cognitiva	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes a las 16:00 a 17:30 horas	Cocina Saludable para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se enseñarán recetas de comida saludable.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Guamasa...

Viernes 31 de marzo a las 19:30	Proyección del Documental "LA INFANCIA, Voces de ayer y hoy",	Ha sido ideado, creado y realizado por los niños, niñas y adolescentes miembros del Consejo Municipal de Infancia y Adolescencia de La Laguna y enmarcado dentro de las actividades previstas del Plan de Infancia Municipal. Con esta actividad, los niños y niñas quisieron reflejar la comparación entre la infancia que tuvieron nuestras personas mayores y la infancia que tienen ellos hoy en día y para ello en primer lugar, recibieron una formación impartida por un profesional del sector audiovisual para adquirir los conocimientos básicos en el manejo de cámaras, micrófonos, realización y producción.	Aldeas Infantiles y Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
---------------------------------	--	--	---	-------------------

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

Horario: de lunes a domingo de 17:00 a 22:30 horas.

PERIODO	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.	A.VV. Valle Jiménez	
Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 horas	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 de 18:00 a 20:00 horas	Ensayo de grupo de música	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Relajación	Proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo, para así poder conectar con uno mismo/a y poder salir del ajetreo del día a día. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Memoria Sana	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
jueves de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Yoga	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO GUAJARA

Abren cuando hay actividad.

PERIODO	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	Clases de Piloterapia	Actividad física de Pilates	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Guajara...

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. Nivaria	Consejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 horas	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. Nivaria	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 horas	Taller de Ocio Yoga	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 21:30 horas	Taller de ocio Folklore Instrumental	Iniciación en la guitarra española a través de la música folklórica de las islas. Disponible para todas las edades (personas menores de edad acompañadas) Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Ocio Teatro	Distintas técnicas teatrales, para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro, y seas libre de expresarte como quieres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 20:00 a 21:00 horas	Ensayos Danza	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Danza Los Viejos de Las Mercedes	
Martes y jueves de 20:00 a 23:00 horas	Ensayo Coro	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	
Jueves 17:00 a 18:30 horas	Ensayo Parranda	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Taller de ocio Acondicionamiento Físico	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Bordados	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Cestería Ecológica	El papel es un material ligero, flexible y maleable que permite realizar una gran diversidad de objetos. Aprende a elaborar diferentes elementos decorativos a partir de materiales reciclados. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Miércoles 1 de marzo a las 19:30 horas	Charla: Costumbres del Carnaval en Canarias	Va a tener un lugar la charla "Costumbre del Carnaval en Canarias", impartido por Eusebio Cabrera Hernández, investigador de costumbres y tradiciones canarias	A.VV. Las Mercedes	
Viernes 3 de marzo a las 19:00 horas	Encuentro de disfraces de Carnaval	Encuentro de disfraces en el centro ciudadano donde habrá música y buen ambiente	A.VV. Las Mercedes	

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

CENTRO CIUDADANO LAS ANDENES

Abren los días que hay actividad.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Manualidades	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Jueves 16:00 a 18:00 horas	Clases de Bordados	Actividad donde se aprende el arte de bordar	A.VV. S Martín de Porres	
Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas	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 horas	Escuela de la A.F. Achamán	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.	Escuela A.F. Achamán	
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00	Juegos de mesa	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Lunes de 18:15 a 19:30	Zumba	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada.	A.VV. San Martín de Porres	
Miércoles de 18:00 a 21:00	Baile Típico	Clases de Baile típico, donde se aprenderán los diferentes bailes juntos con sus pasos.	A.VV. S Martín de Porres	
Viernes a las 17:45 horas	Gimnasia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores, donde se trabajará todas las partes del cuerpo con distintas modalidades de ejercicio.	Concejalía de Bienestar Social	
Martes a las 16:30 horas	Actividad Física para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se trabajará la estimulación cognitiva	Concejalía de Bienestar Social	

CENTRO CIUDADANO EL PILAR – LAS TORRES

Horario: de lunes a viernes, de 17:00 a 22.00 horas

PERIODO	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 horas	Juegos de mesa	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Larpi	
Sábado de 10:00 a 12:00 horas	Curso de Teatro	Técnicas de teatro para que dejes salir el actor o actriz que llevas dentro. Para más información contactar con Teatro Apeiron 659 512 289 / 607 515 528	Teatro Apeiron	
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Patchwork	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes y miércoles 18:00 a 19:00 horas	Taller de ocio Acondicionamiento Físico	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

Horario: de lunes a sábado, de 17:00 a 22.00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	Pilates	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores...	Consejo de Centro	
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 17:45 a 18:45 horas	Gimnasia de mantenimiento	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto.	Consejo de Centro	
Viernes de 19:00 a 20:00 horas	Escuela infantil 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 19:30 a 20:30 horas	Escuela de Folklore Instrumental	Escuela de Folklore Instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
miércoles de 19:30 a 21:30 horas	Clases de Danza Africana	Clases de Baile de la modalidad de danza africana, para más información acudir al centro en el horario indicado	Danza Africana	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 22:00 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes 16:00 a 17:30 horas	Yoga para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 17:45 a 18:15 horas	Pintura para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores, se aprenderán distintas técnicas para estimular la creatividad y expresión artística	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio Cestería Ecológica	El papel es un material ligero, flexible y maleable que permite realizar una gran diversidad de objetos. Aprende a elaborar diferentes elementos decorativos a partir de materiales reciclados. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio Informática	Trabajar en la competencia digital del alumnado, iniciándose a la informática y a las aplicaciones básicas del ordenador. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio Patchwrok	El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. El diseño más grande generalmente se basa en patrones repetitivos contruidos con diferentes tipos de retales. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
2 de marzo a las 18:30 horas	Charla Igualdad	Charla de Igualdad, dentro del proyecto "La Laguna Igualitaria y Sostenible"	Concejalía de Igualdad y LGBTI	Consejo de Centro
25 de marzo a las 20:00 horas	XIV Memorial Lola de La Rosa	Con motivo del Aniversario de la Asociación Mujeres Magarza se hará, como ya es tradición, el Memorial Lola de La Rosa con la actuación de diferentes grupos.	Asoc Mujeres Magarza	Consejo de Centro
del 7 al 20 de marzo de 16:00 a 22:00 horas	Exposición "La Otra Mirada"	La otra mirada es un proyecto donde nos acercamos a los barrios de La Laguna mediante el arte. Una mirada a través de los ojos de 10 artistas que no sólo plasman su arquitectura sino también su esencia, su forma de vida y la idiosincrasia del barrio.	Concejalía de Cultura	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC San Bartolomé de Geneto...

11 de marzo a las 20:00 horas	Proyección Documental "Lolas"	Con motivo del Aniversario de la Asociación Mujeres Magarza se proyectará el Documental "Lolas", una producción de La Gaveta producciones. Una historia de mujeres, mujeres luchadoras, valientes, a las que nada detiene, ni siquiera la edad. Mujeres que a los 80 años decidieron sacar adelante un sueño, homenajear a LOLA, la mujer que les mostró el camino y las ayudó a dar los primeros pasos para tomar las riendas de sus vidas.	Asoc Mujeres Magarza	Consejo de Centro
-------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------	-------------------

CENTRO CIUDADANO JARDINA

Horario: de lunes a domingo, de 17:00 a 23:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Bordado	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes de 18:15 a 20:15 horas	Taller de ocio Manualidades	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Miércoles de 19:30 a 21:30 horas	Taller de Ocio Bailes Latinos	Bailes latinos tales como bachata, merengue, etc. Es una práctica relajante mental y físicamente, busca la diversión y la intención es bailar con confianza y de forma relajada. Disponible para personas mayores. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Martes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro en el horario indicado.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

Abren los días con actividad programada.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 horas	Ensayo cuerpo de baile	Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Jueves de 21:00 a 23:00 horas	Ensayo parranda	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Lunes de 17:00 a 21:00 horas	Ensayo	La orquesta de cuerda pulsada "A Piacere" tiene sus ensayos en este centro ciudadano	Grupo A Piacere	
Miércoles de 16:30 a 18:30 horas	Taller de ocio Sevillanas	Iniciación en los pasos del baile de sevillanas, con esta disciplina se consigue además una buena recolocación postural y pasar un buen rato aprendiendo de la cultura popular. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio de Memoria Sana	Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC San Lázaro...

Martes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Ocio de Yoga	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana
Martes a las 16:00 horas	Cocina Saludable para personas mayores	Actividad dirigida a personas mayores donde se enseñarán recetas de comida saludable.	Concejalía de Bienestar Social
Jueves a las 16:00 horas	Musicoterapia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social

CENTRO CIUDADANO BRONCO – LOMO LARGO

Abren los días con actividad programada.

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

CENTRO CIUDADANO CAMINO DEL TORNERO

Abren los días con actividad programada.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Baile Folklórico	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Lunes 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Bordado	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	Taller de ocio Acondicionamiento Físico	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Se ofrecerán dos niveles: normal y suave. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	

ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS

Abren los días con actividad programada.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Ocio Yoga	Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

Horario: de lunes a viernes de 17:00 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 20 a 22 h	Ensayos de la A.F. Isogue	Ensayos de la parte instrumental	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Martes de 18 a 20 horas, y jueves de 17 a 19 h	Ensayos Grupo Primavera	Ensayos del Grupo Primavera	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas	Zumbayor	Clases de Zumbayor Estático	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 horas	Bailes de Swuing	Clases de Swuing	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Gimnasia de mantenimiento	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Club 3ª Edad Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro.	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 horas	Diagredo	Clases de Diagredo (Actividad Física)	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 11:00 a 12:30 horas	Canto Grupal	Clases de Canto	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Folklore Instrumental	Iniciación en la guitarra española a través de la música folklórica de las islas. Disponible para todas las edades (personas menores de edad acompañadas) Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de ocio Manualidades	Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Disponible para menores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Memoria	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Costura Creativa	Taller de Costura Creativa, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Bajamar...

Viernes 3 de marzo, a las 19:30 horas	"Si los Guanches eran Bereberes, quienes eran los Bereberes" de la autora Renata Ana Springer.	Presentación del libro.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Viernes 10 de marzo, a las 19:30 horas	"Entre el ayer y el mañana, tres generaciones de mujeres de Valle de Guerra"	Proyección del documental.	Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 17:45 a 18:45 horas	Actividad Física	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 18:30 horas	Radio ECCA	Radio ECCA dirigida a personas mayores donde se harán diversas actividades.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

Abren los días con actividad programada.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 20:30 a 22:30 h., y sábados de 10:30 a 13:00 h.	Ensayos del Coro de Góspel	Ensayos de voces	Coro Góspel "Shine Voices"	Consejo de Centro
Mares y jueves de 10:30 a 12:00 horas	Ensayos de Puro Teatro	Ensayos de Puro Teatro	Puro Teatro	Consejo de Centro
Martes, miércoles y viernes de 18:00 a 20:30 h., sábados de 16:00 a 18:00 h. y domingos de 10:00 a 12:00 horas.	Juego de Ajedrez	Juegos de Ajedrez Federado	Ajedrez	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 20:30 a 22:30 horas	Ensayos de la A.F. Adelantados de Agüere	Ensayos instrumentales A.F. Adelantados de Agüere	A.F. Adelantados de Agüere	Consejos de Centro
Lunes y miércoles de 16 a 18 h	Manualidades	Se reúnen para realizar diversos tipos de manualidades	As. Ntra. Sra. de Fátima	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Calados	Taller de Calados, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Pintura	Taller de Pintura, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Folklore Instrumental	Taller de Folklore Instrumental, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas	Taller de ocio Acondicionamiento Físico	Taller de Acondicionamiento Físico, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

Horario: de lunes a sábados de 16:30 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 18:00 a 21:00 h, y sábados de 18:00 a 20:00 hs	Tiro con arco	Tiro con arco del Club de Arqueros El Centenero	Club de Arqueros El Centenero	Comisión Promotora
Martes y jueves 21 a 23 horas	Ensayos A.F. Verode	Ensayos instrumentales A.F. Verode	A.F. Verode	Comisión Promotora
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	Zumba	Clases de Zumba	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
Viernes de 17:00 a 18:00 horas	Bailoterapia	Clases de Bailoterapia	A.VV. El Centenero	Comisión Promotora
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Yoga	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

Horario: de lunes a sábados de 16:00 a 21:00 horas.

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

CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Bordado	Clases de bordado	Asociación Mujeres de Lourdes	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16 a 20 hs	Atención Ciudadana	La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Bordado	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, el liso, etc. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 20:00 horas	Actividad Física	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro Social

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC La Verdellada...

Viernes de 17:45 a 19:00 horas	Estimulación Cognitiva	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	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

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y viernes de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos A.F. Santa Ana	Ensayos instrumentales A.F. Santa Ana	A.F. Santa Ana	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas	Juegos de mesa	Juegos de mesa	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 17:30 horas	Actividad Física	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios con el fin de mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 horas	Musicoterapia para personas mayores	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Yoga	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

Abren los días que hay programadas actividades.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, miércoles y viernes de 21:00 a 19:00 horas	Karate y Gimnasia de Mantenimiento	Se imparten clases.	Grupo de Karate	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	Catequesis	Se imparten clases de catequesis para todos los niño/as de la Parroquia San Joaquín y Santa Ana del Ortigal	Grupo de Catequesis	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Cestería de Reciclaje	Taller de Cestería de Reciclaje, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Bordado Palmero	Clases de bordado palmero	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Clases Educadora Infantil	Clases de apoyo escolar para los niño/as del barrio	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 21:30 horas	Percusión y baile	Clases de percusión y baile	Grupo de Percusión y Baile	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Los Baldíos...

Lunes de 18:00 a 19:00 horas	Gimnasia de mantenimiento	Clases de Gimnasia de mantenimiento	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 horas	Indumentaria Canaria	Clases de Indumentaria Canaria	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Bailoterapia	Clases de Bailoterapia	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos Tuna ULL de Medicina	Ensayos de La Tuna ULL de Medicina	Tuna ULL de Medicina	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 hs	Ensayos Sexteto Boyero	Ensayos del Grupo Sexteto Boyero (danzas argentinas)	Sexteto Boyero	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 18:30 horas	Clases de Iniciación a la Informática	Se imparten clases de iniciación a la informática	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de ocio Baile Folklórico	Iniciación en los pasos de bailes folklóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:30 horas	Ensayos Grupo Enamorarte	Ensayos del Grupo Enamorarte	Grupo Enamorarte	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

Horario: de lunes a viernes de 17:00 a 21:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes a viernes de 7:45 a 15:30 horas	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 horas	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 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Costura Creativa	Taller de Costura Creativa, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Yoga	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Baile Canario	Taller de Baile Canario, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Lunes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	Baile Moderno	Ensayos de Baile Moderno para todos aquellos niño/as y jóvenes que deseen participar.	Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio"	Comisión Promotora
Jueves de 16:30 a 17:30 horas	Actividad Física	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Comisión Promotora
Jueves 16:00 a 17:30 horas	Estimulación Cognitiva	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	Comisión Promotora

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

Abren los días que hay programadas actividades.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 19 a 23 h	Ensayos A.F. Los Majuelos	Ensayos de baile e instrumentos A.F. Los Majuelos	A.F. Los Majuelos	
Martes y jueves de 20:30 a 22:00 horas	Ensayos Rondalla Lírica Las Valkirias	Ensayos de voces e instrumentos Rondalla Lírica Las Valkirias	Rondalla Lírica Las Valkirias	
Jueves de 17:00 a 21:00 horas	Maquetismo y modelismo	Elaboración de maquetas.	Maquetistas de Tenerife	
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Memoria	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Yoga	Taller de Yoga, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Patchwork	Taller de Patchwork, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	
Jueves de 18:00 a 19:00 horas	Actividad Física	Actividad dirigida a personas mayores donde se harán actividades y ejercicios para trabajar y mejorar el rendimiento físico.	Concejalía de Bienestar Social	
Miércoles de 17:15 a 18:15 horas	Radio ECCA	Radio ECCA dirigida a personas mayores donde se harán diversas actividades.	Concejalía de Bienestar Social	
Viernes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Baile Urbano	Se imparten talleres de Baile Urbano	Grupo Baile Urbano	
Martes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de Baile K: Pop	Se imparten talleres de Baile K: Pop	Grupo Baile K: Pop	
Miércoles de 18:00 a 18:00 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro.	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO PRINCESA IBALLA

Horario: de lunes a viernes de 09:00 a 21:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 horas	Baile de mayores	El Club del Mayor organiza cada semana un baile dirigido a los mayores, estos están amenizados por un organista.	Club del Mayor Miguel de Unamuno	
Lunes a viernes, de 11:00 - 13:00 y 17:00 - 20:00 horas	Juegos de mesa	Juegos de mesa	Club del Mayor Miguel de Unamuno	
Martes y jueves de 17:00 a 20:00 horas	Taller de Teatro	Se impartirán talleres de teatro por parte del Grupo de Teatro "Agujero Común", para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico: argessp@gmail.com	Grupo de Urgencias Sanitarios y Grupo de Teatro "Agujero Común"	A.VV. Princesa Iballa y Asociación Oportunidades de Vida
Martes y miércoles de 17:00 a 19:30 horas	Clases Particulares - Refuerzo Escolar	Se imparten clases particulares y de refuerzo escolar dirigidos a los niño/as de la zona que necesiten el refuerzo en los estudios.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio - Sanitarios y A.VV. Princesa Yballa	

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC Princesa Iballa...

Viernes de 17:00 a 19:30 horas	Taller de Memoria Sana	Se realiza el taller de memoria dirigido a las personas mayores.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno
De lunes a jueves de 16 a 20 h	Ensayos Grupo Folklórico Canario	Ensayos del Grupo Folklórico Canario	Grupo Folklórico Canaria
Martes 17:45 a 18:45 horas	Taller de Pintura	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social
Miércoles de 17:45 a 18:45 horas	Taller de Actividad Física	Taller dirigido a personas mayores. La musicoterapia es el empleo de la música y los elementos que la componen (melodía, ritmo, etc.) con una función terapéutica	Concejalía de Bienestar Social
Lunes y jueves de 17:00 a 19:30 horas	Clases de Guitarra	Se imparten clases de guitarra dirigida para todas aquellas personas que deseen participar.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno
De lunes a viernes de 17:00 a 20:00 horas	Clases de Náutica	Se imparten clases de náutica dirigida para todas aquellas personas que deseen participar.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno
Jueves de 15:30 a 18:00	Calados	Se imparten taller de calados dirigido a todas aquellas personas que deseen participar.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno
Lunes de 17:00 a 19:30 horas	Patchwork	Se imparten taller de calados dirigido a todas aquellas personas que deseen participar.	Grupo de Urgencias Emergencias Socio y Club del Mayor Miguel de Unamuno
Lunes de 18:00 a 20:00 horas	Taller de ocio Memoria	Taller de Memoria, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	Taller de ocio Manualidades	Taller de Manualidades, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana
Martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Gimnasia de Mantenimiento	Taller de Gimnasia de Mantenimiento, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana

CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

Horario: de lunes a viernes de 09:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:00 horas.

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 21:00 horas	Clases de Acordeón	Clases de Acordeón	A.VV. Bentejúi	Consejo de Centro

ACTIVIDADES CENTROS CIUDADANOS – LA LAGUNA – MARZO 2023

Continuación CC La Piterita...

Jueves de 18:00 a 20:00 horas	Taller de Canto	Clases de canto dirigidas por Virginia Guantanamera, inscripciones en el centro.	Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18 a 19 h	Zumba	Se desarrollan clases de Zumba para todas aquellas personas que deseen participar.	Asociación Juvenil AMPI	Consejo de Centro
Lunes de 16:00' a 18:00 horas.	Taller de ocio Patchwork	Taller de Patchwork, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

Horario: de lunes a viernes de 18:00 a 22:00 horas

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles 19 a 20:30 h	Ensayos A.F. Aires Laguneros	Ensayos instrumentales A.F. Aires Laguneros	A.F. Aires Laguneros	
Martes de 18:00 a 22:00 y miércoles de 21:00 a 23:00 h	Ensayos Grupo Teatro	Ensayos grupo de teatro " La otra historia"	Grupo Teatro" La Otra Historia"	
Miércoles de 18:30 a 22:00 h	Ensayos Grupo Musical Meraki	Ensayos semanales del grupo musical Meraki.	Grupo Musical Meraki	
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio Calados	El Calado Canario es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía canaria, pero en los talleres irás conociendo y aprendiendo poco a poco. Disponible para personas mayores de edad. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	

CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

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

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 18:15 a 20:15 horas	Taller de ocio Vestimenta Tradicional	Taller de Vestimenta Tradicional, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 18:15 a 20:15 horas	Taller de ocio Pintura	Taller de Pintura, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:30 horas	Taller de ocio Relajación	Taller de Relajación, actividad perteneciente a los talleres de ocio y tiempo libre municipales que actualmente cuenta con plazas libres. Para más información e inscripción contactar en ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:30 horas	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

Abren los días que hay actividades programadas.

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