

## CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 18 de enero de 10:00 a 14:00 h	<b>Taller FilosofiClown</b>	Si quieres pasar un rato agradable y divertido acompáñanos en este taller de clown, donde aprenderán a actuar como auténticos "payasos" y a hacer reír a su público. ¡Anímense! Impartido por: Javi López	AVV Gran Poder de Bajamar	Consejo de Centro
Sábado 18 de enero a partir de las 18:00h	<b>"Baibai" una obra de Filosoficlown</b>	Acompáñanos en este espectáculo de clown, no te arrepentirás. ¡Despidámonos con una sonrisa en el alma! Edad recomendada: a partir de 12 años. Más información y reservas en 660872759	AVV Gran Poder de Bajamar	Consejo de Centro
Viernes 17 de enero a partir de las 19:00h	<b>Cuentacuentos "Narradoras de la Noche"</b>	Únete a nosotros y adéntrate en las fantásticas aventuras que nos tiene que contar la maravillosa Ana Griott, quien ha narrado en bibliotecas de todo el mundo y es autora de obras como "La asombrosa y verdadera historia de un ratón llamado Pérez" o "Cuentos populares del Mediterráneo". Entrada libre hasta completar aforo.	Asoc. Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Viernes 31 de enero a partir de las 19:00h	<b>Obra de teatro</b>	Representación de la obra de teatro "Brujas" de Santiago Moncada llevada a escena por parte del grupo de teatro Nova. Entrada libre hasta completar aforo.	Asoc. Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayos de la Agrupación Folklórica Isogue</b>	Ensayos de la parranda de la Agrupación Folklórica	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00 h	<b>Ensayos de la Agrupación Folklórica Isogue</b>	Ensayos de la parranda de la Agrupación Folklórica Isogue	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h	<b>Zumbayor</b>	Ejercicios que se inspiran en movimientos y pasos de los bailes latinos. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 672 713 071.	Asoc. Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:30 h	<b>Bailes de Swing</b>	Se trata de la forma más popular de bailar música Swing en pareja. Un baile en el que conectas con el suelo, la pareja de baile y la música a la vez. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Múltiples ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad. Es un método de trabajo de bajo impacto. Ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 666 336 172	Asoc. Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 h	<b>Cardio Boxing</b>	Actividad que mezcla Boxeo y Aerobic. Nace con la finalidad de aportar un valor añadido a la gimnasia aeróbica y mejorar los beneficios de su práctica. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	AVV Gran Poder	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h	<b>Tertulia Literaria</b>	El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos de este. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de Canto impartido por la cantante Virginia Guantanamera</b>	Clases de canto, técnicas vocales, entonación de la voz a cargo de la profesora Virginia Guantanamera. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Participación Ciudadana La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 11:00 a 12:30 h	<b>Encuentro de mujeres</b>	Actividad en la cual se reúnen mujeres para abordar temas relacionados con las vivencias de estas. Se lleva a cabo de manera quincenal.	Asoc. Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:30 h	<b>Taller de español para alemanes/as</b>	Se imparten clases de español para personas alemanas que quieran aprender el idioma. Para más información, acudir al centro en el horario indicado	Asoc. Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Jueves de 10:30 a 12:30 h	<b>Diafredo (Trabajo corporal)</b>	Actividad de trabajo corporal con el objetivo de realinear y reposicionar el cuerpo para permitir movimientos naturales. Reduce el estrés y alivia el dolor. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Yoga</b>	Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. Ayuda a reducir el estrés. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 639423931	Asoc. Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 18:15 a 19:15 h	<b>RADIO-ECCA</b>	Actividad dirigida a mayores con la finalidad de ofrecerles un espacio de encuentro, potenciando la socialización y las relaciones interpersonales a la vez que ayuda a mantener y mejorar el estado de cognitivo, funcional y afectivo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan
Miércoles de 18:00 a 19:30 h	<b>Pintura</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan
Viernes de 17:45 a 19:15 h	<b>Manualidades-Pintura</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Manualidades/Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan
Todos los martes de 10:30 a 11:30 h	<b>Taller de osteopatía</b>	En este taller se abordarán las técnicas que aplica la osteopatía en el tratamiento del cuerpo humano para tratar algunas dolencias y patologías. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad. Plazas limitadas ¡No te quedes sin la TUYA!	Asoc. Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Todos los martes de 10:00 a 11:30 h	<b>Taller de rehabilitación funcional</b>	En los masterclass de rehabilitación funcional kundalini podrás aprender a aliviar tus dolores crónicos y tratar la rigidez de las lumbares y cadera a través de la combinación de ejercicios de kundalini yoga y técnicas tradicionales de medicina china. Para inscribirse deberán contactar a través de WhatsApp en el siguiente número de teléfono 620393470	Asoc. Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Ajedrez</b>	Clases de ajedrez federado. Martes, miércoles y viernes de 18.00 a 20:00. Sábados de 16:00 a 18:00. Domingo de 10:00 a 12:00	AVV Barrio Nuevo Viña Nava	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Manualidades</b>	Actividades de manualidades	Asoc. Nuestra Señora de Fátima	Consejo de centro
Martes y jueves de 9:30 a 10:30 h.	<b>Taichí</b>	A través del OAD se imparten clases de Taichí, para más información: <a href="https://deportelagunero.com">https://deportelagunero.com</a>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO BRONCO – LOMO LARGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 25 de enero a las 19:00 h.	<b>Concierto de Música</b>	Se ofrecerá un concierto musical a los/as vecinos del barrio con la colaboración del cantautor canario Néstor Rodríguez y la Orquesta Teide. Entrada libre hasta completar el aforo.	AVV Lomo Largo	

### CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

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

## CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

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

## CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:00 a 20:00 h	<b>Zumba</b>	Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.	A.VV. El Coromoto	
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h	<b>Yoga</b>	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	A.VV. El Coromoto	
De lunes a viernes de 16:00 a 20:00 h	<b>Juegos de mesa</b>	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. El Coromoto	
Lunes, miércoles y viernes, de 17:00 a 18:15 h	<b>Taekwondo</b>	Se imparten clases de Taekwondo destinadas a niños/as y jóvenes. Inscripción previa 686062818.	A.VV. El Coromoto	
Lunes de 20:30 a 21:00 h	<b>Baile Latino</b>	Se imparten clases de Baile Latinos para todas aquellas personas que deseen participar.	AVV. El Coromoto	
Martes y miércoles de 20:00 a 21:30 h	<b>Baile Canario</b>	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar. Inscripción previa 634584065.	AVV. El Coromoto	
Jueves de 19:00 a 20:00 h	<b>Mantenimiento Funcional</b>	Se llevarán a cabo tablas de ejercicios para el mantenimiento y tonificación del cuerpo. Inscripción previa 655273799.	AVV. El Coromoto	
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h	<b>Pilates Suelo</b>	Se llevarán a cabo ejercicios de estiramientos y técnicas de Pilates. Inscripción previa 636156137.	AVV El Coromoto	

## CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 h	<b>Juegos de mesa</b>	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:30 h.	<b>Taller de Teatro</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana
Lunes 16:30 a 17:30h	<b>Taller de zumba</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de zumba, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana
Martes de 16:30 a 17:30 h	<b>Taller de Estimulación</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Estimulación musical, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana

## CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 h	<b>Karate y Gimnasia de Mantenimiento</b>	Arte marcial que consiste en ir subiendo de categoría, cambiando color y nivel de cinturón mediante examen de evaluación. Ejercicios para mantener la tonificación y musculatura.	Grupo de Karate	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:00 a 21:00 h.	<b>Ensayo</b>	Ensayos de la Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere.	Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere	

## CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del día 7 al 20 de enero, horario del centro	<b>Exposición contra la Violencia de Género</b>	Dentro del contexto del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer se conmemora cada 25 de noviembre, con el objetivo de denunciar la violencia que se ejerce sobre las mujeres en todo el mundo y reclamar políticas en todos los países para su erradicación.	Concejalía de Fiestas e Igualdad.	Consejo de Centro
Miércoles 8 de enero de 19:00 a 21:30 h	<b>Festival Flamenco Romí (A. Mujeres Gitanas Romí Camela Nakerar</b>	Festival Flamenco	Participación Ciudadana La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 17 de enero de 18:00 a 22:00 h	<b>Representación Teatral</b>	Se representará la obra teatral "El Dilema". Dirigida a público mayor de 16 años.	Apeiron Teatro	Consejo de Centro
Lunes 27 de enero de 19:00 a 22:00 h	<b>Taller</b>	Aula Abierta - Taller de Teatro, dirigido a público mayor de edad	HiloQueSurja Teatro	Consejo de Centro
Viernes 31 de enero 19:00:00 a 24:00 h	<b>Realización del V Certamen de Cantautores</b>	Se realizará un acto donde participarán diversos cantautores.	Asoc. Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 31 de enero 18:00 a 20:00 h	<b>Concierto</b>	Se realizará un Concierto de Cuencos Tibetanos	Asoc. G&R de WING CHUN	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Formación reglada ESO</b>	Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO (de septiembre 2024 a junio de 2025) Lunes de 08:00 a 13:00, los martes 08:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00, los miércoles de 10:00 a 13:00 y los jueves 08:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 h.	CEPA San Cristóbal	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 12:00 y viernes de 9:00 a 10:30 h	<b>Danzoterapia</b>	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h	<b>Tai Chi / Chikung (Mañana)</b>	El Tai Chi y el Gi 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 12:00 a 13:00 h	<b>Wing Chun</b>	El Wing Chun, romanizado también como Wing Tsun/Tsun o Wing Tsun, es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial, orientado a la defensa personal, creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Chun	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 h	<b>Ocio para Mayores</b>	A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y jugar a juegos de mesa.	Comisión de Fiestas las Paz y la Unión	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 17:00 h	<b>Taller de pintura al Óleo</b>	Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores. Para más información acudir al centro durante el horario de la actividad para hablar directamente con la monitora.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 h	<b>Tai Chi / Chikung (Tarde)</b>	El Tai Chi y el Gi 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 de 16:00 a 17:00 h	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de refuerzo de las voces que componen la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	<b>Refuerzo Musical</b>	Actividad dirigida a las personas que quieran reforzar sus conocimientos y habilidades de canto	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 20:00 h	<b>"Cultiva tu mente jugando"</b>	Se trabajará la estimulación cognitiva, a través de los juegos de mesa	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Yoga (Tarde)</b>	El yoga es un grupo de prácticas o disciplinas físicas, mentales y espirituales que se originaron en la antigua India y tienen como objetivo controlar y aquietar la mente, reconociendo una conciencia-testigo desapegada que no ha sido tocada por la mente y el sufrimiento mundano.	Asoc. G&R de Wing Chun	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:00 h	<b>Sevillanas Infantil</b>	Se enseñará distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas adaptado a menores.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h	<b>Dansumba</b>	Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 h	<b>Bachata</b>	Taller donde se enseñará al usuariado el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 22:00 h	<b>Taller de folclore Gomero</b>	Taller en el que se enseñará a los/as usuarios/as el folclore de la isla de La Gomera	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 h	<b>Taller de Entrenamiento Funcional (Mañana)</b>	Taller de actividad física donde se trabajará Cardio, Gap, Tonificación, Pilates, Flexibilidad y Yoga	A. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 11:30 h	<b>Clases</b>	Revisión de trabajos y aclaración de dudas de los alumnos/as que reciben sus clases a través de la plataforma formativa	Radio ECCA	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:30 a 17:30 h	<b>Iniciación a la informática I</b>	Se enseñará a los usuarios/usuarioas el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:30 h	<b>Cocina Mexicana Iniciación</b>	Se enseñará a preparar platos sencillos de la cocina mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h	<b>Iniciación a la informática II</b>	Se enseñará a los usuarios/usuarioas el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h	<b>Pilates 1</b>	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Agüere	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h	<b>Pilates 2</b>	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Agüere	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Martes de 19:00 a 21:00 h	<b>Clases de lenguaje silbado</b>	Se formará a los asistentes en la fonética y gramática del lenguaje silbado	Asoc. Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:00 h	<b>Taller "Danza y vestimentas del mundo"</b>	Se irá realizar un recorrido por las diferentes culturas del mundo y de ellas se realizarán muestras de la danza y vestimenta del país seleccionado. Actualmente se está llevando a cabo el Taller de Joropo Venezolano.	Asoc. Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 h	<b>Entrenamiento Funcional (Tarde)</b>	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	Asoc. ANGORA	Consejo de Centro
Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 h	<b>Yoga I (Mañana)</b>	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Chun	Consejo de Centro
Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 h	<b>Yoga II (Mañana)</b>	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Chun	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 h	<b>Formación reglada</b>	Formación oficial en distintas materias entre las que podemos encontrar la ESO, distintos idiomas etc.	Radio ECCA	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 h	<b>Clases de baile canario</b>	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00h	<b>Calado y Roseta Canaria I</b>	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00h (actividad quincenal)	<b>Círculos de Lectura</b>	Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escritoras que acuden invitados para presentar y compartir experiencias de sus publicaciones.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 12:00 a 14:00h	<b>Calado y Roseta Canarias II</b>	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 h	<b>Chácaras y Tambores</b>	Taller en el que se enseñará a tocar las chácaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 h	<b>Dibujo y pintura Infantil</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:00 h	<b>Sevillanas Iniciación</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 h	<b>Dibujo y pintura Adultos</b>	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 h	<b>Sevillanas Intermedio</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Zumba</b>	Disfruta de esta disciplina fitness que combina rutinas aeróbicas con movimientos de baile, para fortalecer nuestro cuerpo y favorecer una mayor flexibilidad. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	<b>Entrenamiento Funcional</b>	El entrenamiento funcional es una forma de ejercicio que tiene como objetivo preparar a tu cuerpo para hacer frente a las tareas del día a día, como agacharse para recoger algo, mover objetos pesados, estirar los brazos para alcanzar algo, subir escaleras, cargar las bolsas de la compra. etc. Para ello, en lugar de aislar músculos individuales, el entrenamiento funcional se enfoca en los patrones de movimiento completos que utilizamos en la vida diaria. Para más información llamar al 661 246 400. Cada clase tiene una duración de 60 minutos y está estructurada de la siguiente manera: Calentamiento y cardio / Tonificación con fusión de GAP y Pilates / Estiramientos y flexibilidad.	Asoc. Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30 h, martes de 20:00 a 21:00 h y viernes de 18:00 a 20:00 h	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos</b>	Clases de Ninjutsu para jóvenes a partir de 12 años y adultos. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los Ninja. Esta palabra está compuesta por dos kanjis, el Nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el Jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 642067634	Asoc. Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 h	<b>Taller de Escritura Creativa Mente-Corazón</b>	Taller de escritura creativa "Mente-Corazón", de la mano de la escritora y divulgadora Lu Gabat. Un espacio donde la escritura abandona los esquemas tradicionales y se adentra en los caminos de la reflexión personal y colectiva, donde la originalidad, la imaginación y la innovación se dan la mano. Para más información llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 609.02.04.92	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 h	<b>Clases de Sevillanas y Flamenco</b>	Aprende con Laura Guillén a bailar sevillanas o cualquier palo de flamenco, de forma distendida y realizando ejercicios físicos, mentales y de coordinación. Para más información e inscripciones contactar vía WhatsApp al 651.105.518	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E y Asoc. Cultural Feria de Abril Tenerife	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 h	<b>Taichí</b>	Clases de Taichí, un arte marcial originaria de china que se practica en la actualidad para reducir y aliviar el estrés y la ansiedad, además desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 h	<b>Yoga - Técnicas de Relajación</b>	Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Costura y arreglos</b>	Taller de costura y arreglos de ropa, se puede participar sin conocimientos previos de costura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asoc. de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 h.	<b>Teatro Aficionado</b>	Si quieres dar clases de teatro aficionado con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO GRACIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 11:30 a 13:30 h	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Teléfono: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Jueves de 10:00 a 11:30 h.	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Teléfono: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:30 h	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722	Asoc. Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 16:45 a 19:30 h	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Teléfono: 636131722	Asoc. Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 h	<b>Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto Patricia 616351837	Asoc. de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes y martes de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de Rosetas</b>	Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen. Teléfono: 627085523	Asoc. de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 h	<b>Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)</b>	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: Carlos. Teléfono: 629415800	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:00 h.	<b>Taller de Estimulación Cognitiva para Mayores.</b>	Estimulación educativa para optimizar las distintas capacidades y funciones cognitivas. Periodo de septiembre 2024 hasta julio 2025. Inscripción 698956041	Asoc. de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Clases de Wing Tsun</b>	Con el Wing Tsun, aprenderás a reconocer situaciones peligrosas y a evitarlas. Se trata de un tipo de defensa personal integral en el que la fuerza física desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada. Inscripción previa. Contacto: Antonio Teléfono: 609.711.848	Asoc. Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Juegos de Tablero y Rol</b>	Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de una persona. Inscripción previa. <a href="mailto:eduardo.cabrera247@gmail.com">eduardo.cabrera247@gmail.com</a> / <a href="mailto:elsamaria.mendoza@gmail.com">elsamaria.mendoza@gmail.com</a> Jueves de 18:00 a 21:00 y sábados de 10:00 a 13:00 h	AVV Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:30 h	<b>Metafísica Básica</b>	La Metafísica es una rama de la filosofía que estudia el pensamiento filosófico. Inscripción previa. Contacto: Vanesa. Teléfono: 627863599	Grupo Metafísica	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Curso de educación emocional para jóvenes de 18 a 21 años.</b>	Proyecto social basado en una propuesta pedagógica centrada en la educación emocional de valores, liderazgo y financiera. Martes de 18:00 a 21:00 h. Periodo de septiembre 2024 - junio 2025.	La Akademia Tenerife	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 h	<b>Clases de Informática</b>	Se trata de taller donde se trabajará con el ordenador, teléfono móvil y otros recursos electrónicos. Inscripción previa. Inscripción previa. Teléfono 647 888 620	Asoc. de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes 18:30 a 20:00 h	<b>Talleres de Percusión Canaria</b>	Tambor, Lapas, Chácaras, Caña y Huesera, Pandereta, Castañetas, Caña rajada, etc. Inscripción previa teléfono 693.743.131	A.F. Alborada Canaria	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Clases de Piano</b>	Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433 Jueves de 09:00 a 13:00 h y viernes de 19:30 a 21:30 h.	Asoc. de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 16:00 a 17:30 h.	<b>Yoga</b>	Se imparten clases de Yoga a través del Organismo Autónomo de Deportes, para más información: <a href="https://deportelagunero.com">https://deportelagunero.com</a>	Organismo Autónomo de Deportes	
Lunes de 16:00 a 17:30 h	<b>Teatro</b>	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Teatro para mayores. Más información 644147811 o 922825840 ext.1300	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Asoc. de Mayores Universo de Gracia
Martes de 16:00 a 17:30 h	<b>Memoria</b>	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Memoria para mayores. Más información 644147811 o 922825840 ext.1300	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Asoc. de Mayores Universo de Gracia
Miércoles de 16:00 a 17:00 h	<b>Radio ECCA</b>	A través de Bienestar Social formación Básica para mayores. Más información 644147811 o 922825840 ext.1300	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Asoc. de Mayores Universo de Gracia

Viernes de 16:00 a 17:30 h	<b>Pintura</b>	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Pintura para mayores. Más información 644147811 o 922825840 ext.1300	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Asoc. de Mayores Universo de Gracia
----------------------------	----------------	--	---	-------------------------------------

## CENTRO CIUDADANO GUAJARA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 18 de enero de 9:00 a 20:00 h	<b>Encuentro Retroinformática</b>	Encuentro mensual en el que se darán charlas, exposición de material antiguo de informática y juegos participativos para los asistentes.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
Lunes de 17:30-19:00	<b>Cocina Saludable</b>	Actividad de cocina saludable que incluirá elaboración de platos sanos y se comentará después el plato con las ventajas nutritivas. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Carpe Diem
Viernes de 10:30 a 12:00 h	<b>Raíces digitales</b>	Actividad de manejo de dispositivos para autonomía de personas mayores Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Carpe Diem
Martes y jueves de 11:00 a 12:30	<b>Estimulación Cognitiva y Gimnasia para Mayores</b>	Actividad física y estimulación cognitiva, dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asociación de Mayores Carpe Diem
Miércoles de 18:00 a 19:00 h.	<b>Baile Creativo</b>	Se llevarán a cabo técnicas de baile e improvisación, mostrando los aspectos más creativos.	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Clases de Piloterapia</b>	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado. Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes 18:30 a 20:30	<b>Clases de Chi kung</b>	Chi kung. Es una técnica que comprende la mente, respiración y ejercicio físico. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
Martes 17:30 a 18:30h	<b>Entrenamiento para el baile social</b>	Algunos bailes como el tango argentino son de difícil aprendizaje y ejecución, a veces nos frustramos porque el cuerpo no está suficientemente despierto, abierto, disociado o tonificado. El equilibrio y los apoyos también son importantes. A la hora de bailar cualquier ritmo, tener el cuerpo entrenado nos ayuda a despreocuparnos de la técnica y disfrutar. Inscripción previa por correo: <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a>	Asoc. Casa Creciente	Cosejo de Centro
jueves de 18:30 a 20:30 h	<b>Clases de Wing Tzun</b>	Wing Tzun es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 h	<b>Iniciación al Tango</b>	Iniciación al Tango Argentino desde un buen aprendizaje de la técnica base y de los dos roles de la pareja. Para todas las personas que quieran iniciarse en este hermoso baile y para aquellas que quieran mejorar su técnica o aprender otro rol en la pareja. Inscripción previa en el correo: <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a>	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 17:00 a 18:15 h.	<b>Juegos y desafío escénico</b>	Taller de teatro desde el juego con los diversos desafíos que nos encontramos en la vida, volviendo divertido lo difícil, desarrollando la capacidad de desenvolvernos en cualquier situación, y apropiándonos de los personajes que queramos ser. <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a>	Asoc. Creciente	Consejo de Centro
Miércoles 18:30 a 19:30 h.	<b>Bailes Sociales</b>	Aprenderemos a mover el cuerpo de forma armónica y segura, a seguir los diferentes ritmos y proponer o escuchar a la pareja manteniendo el propio centro y el eje. Disfrutaremos de este diálogo improvisado desde el respeto hacia la diversidad de cuerpos y formas de moverse.	Asoc. Creciente	Consejo de Centro
Viernes de 16:30 a 18:30 (1º y 3º viernes del mes)	<b>Talleres de Escritura Creativa</b>	Se llevarán a cabo talleres para crear desde microcuentos hasta la novela. Inscripción previa llamando a 671222814 (Gregory)	AVV Jardines de Guajara	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

### CENTRO CIUDADANO GUAMASA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayo de la Danza</b>	Ensayo Danza de Guamasa	Danza Guamasa	No
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Ensayo de la A.F. Leopoldo Morales</b>	Ensayo de la parte instrumental y del cuerpo de baile. Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 h. y martes de 20:00 a 21:30 h.	A.F. Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Miércoles 21:00 a 22:00 h	<b>Ensayo Parranda Entreamigos</b>	Ensayo de la parte instrumental	Parranda Entreamigos	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 20:00 h	<b>Clases de Bordados</b>	Actividad donde se aprende el arte de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	C.D. Guamasa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 22:00 h	<b>Baile</b>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	Asoc. de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Sábados de 18:30 a 18:00 h	<b>Baile</b>	Los sábados dicha asociación ofrecerá bailes con música en directo a los asistentes.	Asoc. de Fiestas Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00 h	<b>Baile</b>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo	Club de Mayores Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Lunes y viernes 17:00 a 19:00 h	<b>Baile Urbano</b>	Clases de baile urbano para jóvenes, donde se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 h	<b>Taller de Estimulación / Actividad Física</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles de 17:45 a 19:15 h	<b>Taller de Memoria</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Club de Mayores Leopoldo Morales
Viernes de 16:00 a 17:30 h	<b>Taller de Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles a las 19:00h	<b>Taller de Canto - Virginia Guantamera</b>	Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantamera	Participación Ciudadana La Laguna	Comisión Promotora

### CENTRO CIUDADANO JARDINA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:00 a 17:30 h	<b>Taller de Memoria</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Comisión Promotora
Martes a las 20:00 h	<b>Taller de Canto - Virginia Guantamera</b>	Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantamera	Participación Ciudadana La Laguna	Comisión Promotora

### CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 18:00 a 20:00 h	<b>Bingo</b>	Encuentro de entretenimiento de las usuarias, promovido por la Asociación de la 3ª Edad La Candelaria-San Román, que tiene lugar todos los jueves para jugar al bingo, sociabilizar y divertirse.	Asoc. de la 3ª Edad la Candelaria-San Román	Comisión Promotora

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Miércoles de 18:00 a 19:00 h	<b>Ensayos Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"</b>	Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras". Para participar acudir en el centro en el horario de la actividad.	Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Comisión Promotora
Martes de 17:00 a 19:00 h	<b>Costura</b>	Actividad dirigida a personas interesadas en aprender a coser. Para más información, acudir al centro en el horario indicado o llamando al 922 64 78 96 los martes y jueves en horario de 16:00 a 20:00 horas	Asoc. de la 3ª Edad La Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Miércoles de 16:00 a 17:00 h	<b>Yoga</b>	A través del Área Bienestar Social del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece a los mayores de 60 años empadronados en el municipio. Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Comisión Promotora
Lunes de 16:30 a 17:30 h	<b>Pintura</b>	A través del Área Bienestar Social del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece a los mayores de 60 años empadronados en el municipio la actividad de Pintura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna	Comisión Promotora
Jueves de 16:00 a 17:30 h	<b>Gimnasia-Estimulación Cognitiva</b>	A través del Área Bienestar Social del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece a los mayores de 60 años empadronados en el municipio esta actividad para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social La Laguna	Comisión Promotora

### CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a jueves de 15:30 a 19:00 h	<b>Clases de acordeón</b>	Clases de acordeón	AVV Bentejui	Consejo de centro
Jueves de 19:30 a 21:30 h	<b>Clases de canto</b>	Clases de canto con Virginia Guantanamera	Participación Ciudadana	Consejo de centro

### CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

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

## CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

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

## CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los lunes de 18:00h a 19:00 h.	<b>Yoga</b>	Clases de Yoga para adultos, actividad física ideal debido a sus beneficios físicos y relajantes. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los jueves de 18:00h a 19:00 h	<b>Zumba</b>	Clases de Zumba para adultos, actividad física con coreografía. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los lunes de 16:00h a 18:00 h.	<b>Cocina</b>	Clases de cocina para adultos, aprende recetas nuevas y trucos en la cocina. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Gimnasia</b>	Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado. Todos los martes de 18:00h a 19:00h y Todos los jueves de 19:00h a 20:00h	AVV Chumberas	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Bailes Latinos</b>	Taller donde se aprenden nociones de varios tipos de Bailes Latinos (Salsa, Merengue, Bachata...) Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado. Todos los martes de 19:00h a 20:00h y Todos los jueves de 20:00h a 21:00h	AVV Chumberas	Consejo de Centro
Todos los martes de 18:00h a 20:00 h.	<b>Estimulación cognitiva</b>	Actividad destinada a personas mayores para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Inscripciones en el Centro Ciudadano o llamando al 922 82 33 16	Asoc. de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 19:00 h	<b>Baile tradicional</b>	Clases de Baile Tradicional, más información llamando al 697847286.	Asoc. Coros y Danzas Acoidán	
Jueves de 17:30 a 19:00 h	<b>Ensayo Teatros</b>	Grupo de Teatro. Para más información llamar al tlf. 607 54 33 96.	Asoc. Teatros	

## CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 25 de enero, de 10:00 a 22:00 h	<b>Pachanga Scalextric</b>	Verificación y carrera Slotlagun y Scalextric Competición de Scalextric para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes.	Club Deportivo Slotlagun Scalextric	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN	<b>Exposición itinerante- Mujeres republicanas de La Laguna</b>	Dentro del contexto del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. El Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer se conmemora cada 25 de noviembre, con el objetivo de denunciar la violencia que se ejerce sobre las mujeres en todo el mundo y reclamar políticas en todos los países para su erradicación. Del 27 de enero al hasta el 10 de febrero, de lunes a viernes de 8.00 a 22.00 h	Concejalía de Fiestas e Igualdad La Laguna	
Martes y jueves, de 10:00 a 13:00 h	<b>Atención y matrícula de Radio ECCA</b>	Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. 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. 677.911.060 / 922.10.09.80	Radio ECCA	

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Clases de Dibujo y Pintura</b>	La Asociación Artecreadores oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles para adultos. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176. No se responde a WhatsApp. Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h. Lunes de 11:00 a 13:00 h.	Asoc. Cultural Artecreadores
Martes y miércoles, de 17:00 a 20:00 h	<b>Tutorías de Radio ECCA</b>	Se presta por parte del profesorado asesoramiento al alumnado en relación con las materias impartidas por ellos, en los días y horarios señalados. Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial.	Radio ECCA
Lunes, de 19:00 a 20:00 h	<b>Metafísica</b>	Son encuentros en los que se habla sobre la metafísica es una rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad. Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Grupo Metafísica
De lunes a viernes, de 8:00 a 16:00 h	<b>Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa</b>	Se atiende al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69	Asoc. Creativa
Miércoles de 17:30 a 18.30 h.	<b>Quan Cheng</b>	Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Asoc. Quan Cheng para la Salud en Canarias
Solicitar cita previa	<b>Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...</b>	La Asociación Aspercan da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación. Para más información: 678 801 807	Aspercan
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:45 h.	<b>Taller de Tango</b>	Se imparten clases de iniciación al tango. Información e inscripción <a href="mailto:info@factoriamilonguera.com">info@factoriamilonguera.com</a> // WhatsApp 647.158.550	Asoc. Cultural Factoría Milonguera Consejo de Centro
Miércoles, de 10:00 a 13:00 h	<b>Taller de retoque fotográfico</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de retoque fotográfico,	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Miércoles, de 16:00 a 17:30 h	<b>Grupo de lectura</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se ofrece a los mayores la actividad del grupo de lectura, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Viernes, de 15:30 a 18:30 h	<b>Pintura al óleo para mayores</b>	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. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	<b>Bordado Español</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se ofrece a los mayores la actividad de bordados, en la que desarrollan diferentes técnicas de bordado. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de costura</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Viernes, de 16:00 a 17:00 h	<b>Gimnasia</b>	A través de la Asociación Enrique Romeu se ofrece a los mayores la actividad de gimnasia para mayores. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"
Jueves de 16:00 a 17:30 h.	<b>Pintura al óleo para mayores</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de pintura. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna
Jueves de 17:45 a 19:15 h,	<b>Cocina saludable</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de cocina. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social La Laguna
Miércoles de 18:00 a 19:30 h.	<b>Yoga</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de yoga	Área de Bienestar Social La Laguna
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Fotografía</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de fotografía. Viernes de 16:00 a 17:00 h, de 17:00 a 18:00 h y 18:00 a 19:00 h	Área de Bienestar Social La Laguna
Jueves de 16:00 a 17:30 h,	<b>Estimulación Cognitiva</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de estimulación para la memoria.	Área de Bienestar Social La Laguna
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Gimnasia coreográfica</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de gimnasia. Martes de 11:00 a 12:00 h. Miércoles y viernes de 10:30 a 11:30 h.	Área de Bienestar Social La Laguna
Lunes y miércoles, de 17:30 a 19:00 h	<b>Acondicionamiento Físico</b>	A través del OAD se imparten clases de Acondicionamiento Físico, para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes
Lunes y miércoles, de 9:00 a 10:30 h	<b>Yoga</b>	A través del OAD se imparten clases de Yoga, para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes

### CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de Canto Virginia Guantanamera</b>	Se imparten clases de canto y técnicas vocales por Virginia Guantanamera, talleres gratuitos que se realizan todo el año y que culminan con un concierto final dónde se expresa todo lo aprendido durante el curso.	Participación Ciudadana de La Laguna	
Jueves de 17:00 a 21:00 h	<b>Maquetismo y modelismo</b>	Elaboración de maquetas y trabajos artesanales.	Asoc. de Maquetistas de Tenerife	
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Ensayos de cuerpo de baile y agrupación</b>	Se realizan ensayos habitualmente de la agrupación, el cuerpo de baile e instrumentación y canto. Lunes y miércoles de 19:30 a 21:00 h y de 21:00 a 23:00 h	Agrupación Folclórica Los Majuelos	
Martes y jueves de 20:30 a 22:00 h	<b>Ensayos</b>	LA rondalla realiza ensayos dos veces por semana en el centro.	Rondalla Lírica las Valkirias	
Miércoles de 20:00 a 21:00 h	<b>Talleres de Canto</b>	Se imparten clases de canto por parte de la A.F Los Majuelos.	A.F Los Majuelos	
Martes de 17:45 a 19:15 h	<b>Teatro</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar de La Laguna	Asoc. de Mayores
Miércoles de 17:15 a 18:15 h	<b>Radio ECCA</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Radio ECCA, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar de La Laguna	Asoc. de Mayores
Jueves de 17:45 a 19:15 h	<b>Estimulación Cognitiva-Gimnasia</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva-Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar de La Laguna	Asoc. de Mayores

## CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

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

## CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Clases de Bordados</b>	Actividad donde se aprende el arte de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. San Martín de Porres	
Martes y jueves 20:00 a 20:30 h	<b>Ensayo A.F.</b>	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Escuela de la A.F. Achamán</b>	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda. Miércoles 16:00 a 18:00 y viernes 17:00 a 20:00 h	Escuela A.F. Achamán	
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00 h	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 20:00 a 23:00 h	<b>Envite</b>	Diferentes equipos se reúnen para jugar al envite	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Lunes de 18:15 a 19:30 h	<b>Zumba</b>	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada. Para más información acudir en el horario indicado al centro ciudadano.	A.VV. San Martín de Porres	
Jueves de 17:00 a 19:30 h	<b>Clases de música</b>	Academia de música Achamán, clases con el profesor Ignacio Borrego	A.F. Achamán	
Martes de 16:30 a 18:00 h	<b>Yoga</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social de La Laguna	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 17:45 a 19:15 h	<b>Zumba/Estimulación / Gimnasia</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Zumba / Estimulación / Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social de La Laguna	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Miércoles de 16:00 a 18:00 h	<b>Memoria</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social de La Laguna	Asoc. Mayores San Martín de Porres

## CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 4 de enero, De 17:00 a 21:00 h	<b>Festival de Reyes</b>	Celebración de la festividad de Reyes, con la actuación de un Mago, cuentacuentos, reparto de cartas y muchas sorpresas más.	AVV Tabajoste	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:30 h	<b>Zumba</b>	Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h	<b>Bailoterapia</b>	Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Jueves de 19:15 a 20:15 h	<b>Yoga</b>	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 16:15 a 18:15 h	<b>Clases Iniciación Informática</b>	Clases de iniciación a informática, en las que se aprenderá lo básico del paquete Office, manejar correo electrónico o acceder a administraciones para hacer gestiones administrativas.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Clases Indumentaria Canaria</b>	Taller para diseñar y elaborar tejido de indumentaria canaria.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 29 de enero de 19:30 a 22:00 h	<b>Celebración del XVII Aniversario del Centro Ciudadano Pérez Soto</b>	Se llevarán a cabo diferentes actuaciones realizadas por colectivos participantes del centro ciudadano, resto de actividades pendientes por confirmar.	Consejo de Centro	Consejo de Centro y otros colectivos.
Lunes de 18:30 a 20:00 h	<b>Metafísica</b>	Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el siguiente número de teléfono 640 281 041	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 19:30 h	<b>Yoga</b>	Descubre el equilibrio entre mente y cuerpo mientras te sumerges en posturas suaves que harán que te sientas fuerte y flexible a la vez. ¡Aprende a calmar tu mente, respirar consciente y a mover tu cuerpo! ¡Te esperamos en la esterilla! Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 644 839 346	Asoc. de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 09:15 a 10:30 h	<b>Yoga Adaptada</b>	Hatha Yoga es una oportunidad de conocerte a ti mismo en plenitud, trabajando a través de tu cuerpo. Mediante la realización de las asanas o posturas, la respiración y la meditación. El yoga es una de las prácticas para el bienestar y la salud más antiguas del mundo, aporta beneficios como relajación o flexibilidad y ayuda a prevenir problemas de espalda y a tomar consciencia de la respiración. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 699 871 907	Asoc. de Profesores de Yoga de Canarias "Samanvaya"	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 21:00 h	<b>Escuela de Baile Folklórico</b>	Taller de baile folklórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripciones contactar a través de WhatsApp al 655 331 514- Andrés Mendoza.	Asoc. Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Miércoles 18:00 a 19:30 h	<b>Escuela de instrumentos de cuerda</b>	Taller para aprender a tocar la guitarra, bandurria, timple, bajo y laúd. Para más información e inscripciones contactar con la monitora, Natalia en el siguiente número de teléfono 608 723 909	Asoc. Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Miércoles de 20:00 a 22:00 h	<b>Ensayos de baile y parranda</b>	Ensayo del cuerpo de baile y la parranda de la Agrupación Folklórica Tacoremi. Para más información: 655331514 (Clases de baile) o 608 723 909 (Clases de cuerda)	Asoc. Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	<b>Tai- Chi</b>	El Tai-Chi es un arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información e inscripciones acudir 10 minutos antes del inicio de la actividad	A.VV. Avelca	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 18:30 h y los viernes de 16:30 a 17:30 h	<b>Capoeira infantil</b>	Clases para niñas y niños de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, artes marciales y música. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832	Asoc. Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 h	<b>Capoeira adulto</b>	En las clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danza. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646 547 832	Asoc. Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Martes y viernes de 19:30 a 20:30 h	<b>Zumba</b>	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile en un entorno divertido y ameno. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 677785700 (Yvonn)	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Martes y jueves de 10:30 a 11:30 h y de 17:00 a 18:30 h	<b>Pilates suelo</b>	El pilates de suelo es una disciplina que permite la tonificación y la activación corporal. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 616 178 877 (Tere)	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 18:30 h	<b>Atención presencial para los/as socios/as</b>	Horario de atención presencial para los/as socios/as de la asociación	Asoc. de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Lunes, martes, jueves y viernes de 16:00 a 18:00 h	<b>Funcional Body</b>	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 670 378 209	Asoc. de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:00 h	<b>Taller de Estimulación Cognitiva</b>	La terapia de estimulación cognitiva consiste en desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y social. Esta actividad permite mejorar capacidades y funciones cognitivas como la percepción, la atención, el razonamiento, la memoria, el lenguaje etc. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 698 956 041 (Davinia)	Asoc. de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Viernes de 17:45 a 19:15 h	<b>Estimulación-Gimnasia</b>	Clases de gimnasia para personas mayores de 60 años. Para información: 644 147 811- 922 855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922 61 75 27	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Martes de 17:00 a 18:00 h	<b>Fotografía</b>	Clases de fotografía para personas mayores de 60 años. Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922 61 75 27	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Jueves de 18:00 a 19:00 h	<b>Yoga</b>	Clases de yoga para personas mayores de 60 años. Para información: 644 147 811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922 61 75 27	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Jueves de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de Teatro Musical "Haz Magia en el Escenario"</b>	Taller gratuito de teatro impartidos por profesionales de la danza, la música y la interpretación. Actividad destinada a mayores de 10 años sin experiencia previa. Para más información e inscripciones enviar un correo electrónico a <a href="mailto:teatromusicalccllaguna@gmail.com">teatromusicalccllaguna@gmail.com</a> indicando nombre, apellido y centro ciudadano al que quiere asistir	Participación Ciudadana de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 h	<b>Taller de Patchwork</b>	Taller de costura que consiste en coser diferentes piezas de tela o retales para obtener un diseño más grande. Para más información e inscripciones deben llamar al 626 072 238 (Lucy)	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO EL PILAR – LAS TORRES

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

### CENTRO CIUDADANO PRINCESA YBALLA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Primer miércoles de cada mes de 10:00 a 13:00 h y de 17:00 a 20:00 h.	<b>Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano</b>	La ciudadanía del municipio tendrá acceso a un Servicio de Atención Psicológica y un Servicio de Información, Orientación, y Atención a las adicciones de manera gratuita. en los distintos barrios y pueblos de La Laguna. Se brinda apoyo emocional y asesoramiento especializado a quienes lo necesiten. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Drogodependencias	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Miércoles y viernes de 9:00 a 10:30 h	<b>Pilates Suelo</b>	A través del OAD se imparten clases de Pilates Suelo, para más información: <a href="https://deportelagunero.com">https://deportelagunero.com</a>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 10:30 a 12:00 h.	<b>Dance Fit</b>	A través del OAD se imparten clases de Dance Fit, para más información: <a href="https://deportelagunero.com">https://deportelagunero.com</a>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Clases de Patchwork</b>	Se dan clases de Patchwork, costura creativa que trata de unir telas y hacer creaciones inéditas. Lunes de 17:00 a 19:00 y miércoles de 16:00 a 18:00	Asoc. Canaria de Patchwork	Club 3ª Edad La Fortaleza
Martes de 17:45 a 19:15 h	<b>Pintura</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Miércoles de 16:00 a 17:30 h	<b>Actividad Física</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club 3ª Edad La Fortaleza
Lunes de 10:00 a 11:30 h	<b>Zumba</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores la Fortaleza

### CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Dos lunes al mes de 18:00 a 19:30 h	<b>Proyecto "A tu ritmo"</b>	Dos lunes de cada mes hasta febrero se desarrollan sesiones del proyecto comunitario "A tu ritmo" en dónde se creará una red entre vecinos/as	Concejalías de Educación, Drogodependencia, OMIC y de Participación Ciudadana	
Jueves 30 de 19:30 a 21:30 h	<b>Charla Libro "Cuándo el Cielo Nos Habló. Los Guanches y El Achimenceyato de Addar"</b>	Se realizará una charla en el salón de actos del centro una Charla del libro "Cuándo el Cielo Nos Habló"	Patrimonio Histórico	AVV Aguacada
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Tai chi (iniciación y avanzado)</b>	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz) Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 h (Avanzado).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 19:00 h y jueves de 17:00 a 20:00 h	<b>Formación Básica Inicial</b>	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922150312 O en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Estiramientos/Streching</b>	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles 18:30 a 19:30 h	<b>Yoga en inglés</b>	Se impartirán clases de Yoga en inglés y otros idiomas. Para más información llamar al telf. 680 731 788 (Francesca)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 20:30 h	<b>Entrenamiento y salud</b>	Se impartirán clases de entrenamientos individualizados para mejorar la condición física. Para más información llamar al tlf. 666 348 840 (Javier)	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 h	<b>Taller de Lectura</b>	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649 821 401	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Hatha Yoga</b>	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información llamar al tlf. 650 480 321 (María) Martes y jueves de 18:30 a 19:30 y de 20:00 a 21:00 h y viernes de 10:00 a 11:00 h	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Biodanza</b>	Se impartirán clases de Biodanza. Para más información llamar al tlf. 676 312 688 Martes de 18:00 a 20:00 y viernes de 10:00 a 12:00 h	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 h	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información llamar al tlf. 666 336 172	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Folclore Instrumental</b>	Se impartirán clases de Folclore Instrumental para niños y adultos. Más información acudiendo el día y horario de la actividad. Lunes de 18:00 a 20:00 h (adultos) y miércoles de 18:00 a 20:00 h (niños).	Asoc. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Viernes de 12:00 a 13:30 h	<b>Taller de Cuenco Tibetanos</b>	Se impartirá un Taller de Cuencos Tibetanos al mes. Para más información llamar al tlf. 677468131 (Ruth).	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Kickboxing</b>	Se impartirán clases de Kickboxing para todas las edades. Según la edad se adaptará la clase a cada grupo. Para más información llamar al tlf. 686632097 (Jacobo) Lunes, martes y jueves de 16:30 a 17:30 h / Lunes, miércoles y jueves de 19:30 a 20:30 h	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Estiramientos, relajación y terapia integral</b>	Se impartirán clases de estiramientos, relajación y terapia integral. Para más información llamar al tlf. 639 423 931 (Vanessa) lunes 15,30 a 16,45, jueves de 17:00 a 18:15 y viernes de 11:00 a 12:30 h	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:30 h	<b>Pilates</b>	Actividad propuesta y promovida por el OAD, para más información contactar con el Organismo Autónomo de Deportes	OAD (Organismo Autónomo de Deportes)	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN	<b>Jiu Jitsu Brasileño</b>	Se darán clases dirigidas a personas con ganas de aprender Jiu Jitsu Brasileño, para más información contactar con Tom - 661184982 Miércoles de 16:30 a 18:00 h, jueves de 18:00 a 19:30 h y viernes de 8:30 a 10:00 h	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 h.	<b>Programa de Radio "Soulake"</b>	Programa de radio on-line y de actualidad de la comarca, noticias, novedades musicales, tertulia, redes sociales, concursos radiofónicos y entrevistas in situ a artistas de la comarca.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Tercer o cuarto miércoles de mes de 20:00 a 21:30 h	<b>Presentaciones de Libros y Charlas Culturales</b>	Se impartirá una vez al mes una Charla o Presentación de algún libro, se impulsa el sentimiento canario y nuestros orígenes, se realizarán normalmente el tercer o cuarto miércoles de cada mes	Departamento de humanidades de la Universidad de La Laguna	Consejo de Centro
Martes y jueves de 15:30 a 17:45 h	<b>Refuerzo Educativo (Programa CaixaProinfancia)</b>	Actividad de refuerzo educativo enmarcada dentro del programa CaixaProinfancia, y gestionada por la Fundación ECCA Social, para ayudar a los más pequeños con las actividades del cole para que puedan desarrollarse mejor y estar acompañados	Fundación ECCA Social	Participación Ciudadana La Laguna y Programa CaixaProinfancia

## CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 h y martes de 17:30 a 19:30 h	<b>Vestimenta Tradicional Canaria</b>	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria.	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 h	<b>Croché</b>	El ganchillo, crochet o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 h.	<b>Pilates</b>	Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 h	<b>Bailes Latinos</b>	Clases de bailes latinos	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes y jueves de 15:00 a 16:45 h	<b>Entrenamientos</b>	Entrenamiento Federados Tenis de Mesa	Federados Tenis Mesa	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 20:00 h	<b>Ensayo Bailadores Canarios</b>	Ensayo	Asoc. de Bailadores Canarios de Diego Felipe – Guaratene	Consejo de Centro
Martes y viernes de 17:30 a 19:00 h	<b>Ensayo Rondalla</b>	Ensayo	Asoc. Cultural Folklórica Monte Nevado	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 h	<b>Zumba</b>	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 20:30 a 22:00	<b>Ensayo A.F. Cuerpo de baile</b>	Ensayos del cuerpo de baile	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00	<b>Ensayo A.F. parranda</b>	Ensayo de la parranda	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	<b>Pilates</b>	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00 h	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Viernes de 19:00 a 20:30 h	<b>Escuela infantil Folclore</b>	Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Martes de 20:00 a 21:30 h	<b>Escuela de Folklore Instrumental</b>	Escuela de folklore instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 h	<b>Clases de Danza Africana</b>	Clases de Baile de la modalidad de danza Africana, para más información acudir al centro en el horario indicado	Danza Africana	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 22:00 h	<b>Taller de Baile de Salón</b>	Taller donde se aprenderán diversos pasos de los diferentes tipos de baile de salón. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Viernes de 17:30 a 19:30	<b>Clases de Cuerda para niños y adultos</b>	Clases de cuerda donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda, tanto para niños como para adultos. Para más información acudir al centro en el horario indicado: 17:30 a 18:30 clases infantil y 18:30 a 19:30 clases adultos	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 20:30 h	<b>Escuela Baile Iraya (Adultos)</b>	Clases de Baile Tradicional para futuro/as componentes. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Lunes de 16:30 a 17:30 h	<b>Taller de Yoga</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Martes de 16:00 a 17:30 h	<b>Taller de Teatro</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Viernes de 17:30 a 19:00 h	<b>Taller de pintura</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Lunes a las 19:30 h	<b>Taller de Canto - Virginia Guantamera</b>	Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantamera	Concejalía Participación Ciudadana	Comisión Promotora

### CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 1 diciembre 2024 a finales febrero 2025	<b>I Concurso de Relato corto</b>	El profesor del curso de Escritura Creativa Mariano Re, promueve este concurso de relato corto " Contar tu barrio" para los centros de San Diego, Las Madres y Gracia, donde el veredicto se conocerá en el IV Encuentro Literario Intergeneracional que se celebrará en el centro de San Diego en Abril (recogida de los relatos, de diciembre del 2024 a febrero 2025). Las bases se encuentran en los tres centros participantes. Mariano Re: 626 012 063	Mariano Re	Consejo de centro
Sábado 18 o 25 de enero de 10:00 a 14.00 h	<b>Taller de Meditación y Relajación con cuencos tibetanos.</b>	Se llevará a cabo un taller de meditación y a continuación relajación con cuencos tibetanos, a cargo de la profesora Lía Barbery. Previa inscripción teléfono 627 097 934	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo Centro
Lunes de 17.00 a 18.30 h	<b>Clases de Baile canario</b>	Se darán clases para el aprendizaje de los pasos de nuestro folklore canario, a cargo de Andrés A.B. de la Asociación Cultural Tajinaste. Actividad dirigida a principiantes. Para más información, acudir en el horario de la actividad.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes de 17.00 a 18.00 h	<b>Clases de Timple I</b>	Se imparten clases de iniciación al timple para el aprendizaje de este instrumento tradicional. Previa inscripción en el centro 922 26 66 69	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
Lunes de 18.00 a 19.30 h	<b>Clases de Timple II</b>	Se imparten las clases de timple para el aprendizaje de este instrumento tradicional canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h	<b>Clases de Yoga Mayores</b>	Se imparten clases de Yoga para mayores. Previa inscripción a través de la asociación y para más información en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19.30 a 20.30 h	<b>Clases de Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa llamando al centro 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.30 a 19.00 h	<b>Clases de Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad con el profesor.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20.00 a 20.45 h	<b>Clases de Pilates</b>	Se imparten clases de Pilates suelo, para adultos, previa inscripción a través de la asociación o profesora. Información en el centro. 922 266 669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y jueves de 9.00 a 10.00 h	<b>Clases de Chikung</b>	Se imparten clases de Chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración. Es un sistema de desarrollo personal. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 19.00 a 20.00 h	<b>Clases de Yug - Do</b>	Se imparten clases de Yug do, con estas clases de busca esencialmente la salud y el desarrollo de la Conciencia. Previa inscripción a través del maestro Eusebio Pareja 607404858 o viniendo el día de la actividad.	Asoc. de Amigos Centro Gran Dragón	Consejo de Centro
Martes o jueves de 17.00 a 19.00 h	<b>Clases de Barro</b>	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción a través de la asociación o en el centro 922 266 669.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 h	<b>Clases de Informática (iniciación)</b>	Clases de iniciación a la informática para personas que quieran aprender cómo manejarse con las nuevas tecnologías, correos, WhatsApp, páginas web, Apps, etc. Previa inscripción en el centro o a través del profesor Jonathan 647 888 620.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 17.30 a 19.00 h	<b>Clases de Informática</b>	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades. Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669 o con el profesor Jonathan 647 888 620	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 17.45 a 19.00 h	<b>Clases de Canto</b>	Clases de canto, técnicas vocales, entonación de la voz a cargo de la profesora Virginia Guantanamera. Previa inscripción 636 743 712	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Martes de 19.00 a 20.00 h	<b>Clases de Sevillanas</b>	Se dan clases de sevillanas a cargo de la profesora Isabel Fernández. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 19.00 a 20.30h	<b>Curso Escritura Creativa "Contarlo todo"</b>	Curso de escritura creativa que se impartirá de octubre a junio donde se darán herramientas a los asistentes para poder escribir sus propios relatos. Previa inscripción con el profesor Mariano Re: 626 012 063	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles de 16.30 a 19.00 h	<b>Teatro del Buen Trato</b>	Actividad dirigida a las mujeres, con teatro, relatos y sobre todo de buenos tratos. Previa inscripción en el centro.	Concejalía de Bienestar Social a través del Área de la Mujer La Laguna	Consejo de Centro
Martes de 16.30 a 17.30 h	<b>Clases de Zumba</b>	Actividad física adaptada para mayores de 55 años, coreografías de bailes y ejercicios físicos. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 16.30 a 17.30 h	<b>Clases de Estimulación Musical</b>	Actividad dirigida a mayores de 65 años donde trabajarán la parte cognitiva a través de la música, Previa inscripción en el centro 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16.30 a 18:30h	<b>Raíces Digitales</b>	Se imparten clases de digitalización para los mayores de 55 años, manejo del ordenador, Tablet, móvil, adquirir conocimientos en el campo de las nuevas tecnologías. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 11.00 a 12.30 h	<b>Memoria</b>	Se imparten clases para mayores de 55 años reforzando con las manualidades las capacidades cognitivas y la memoria. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social de La Laguna	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Los primeros miércoles de cada mes, de 16.30 a 18.30 h	<b>Grupo de apoyo gratuito a la lactancia materna</b>	Raquel Melián Armas (matrona y asesora de lactancia) y Jennifer Rodríguez (enfermera y asesora de lactancia), darán apoyo gratuito de lactancia materna a través de la Comisión de Lactancia Materna de la Gerencia de Atención Primaria de Tenerife y el Servicio Canario de Salud. Más información e inscripciones en los teléfonos Raquel 687 614 185 y Jennifer 645 394 941.	Comisión de Lactancia Materna de la GAPTF	Consejo de Centro
Los primeros lunes de mes de 16.30 a 18.00 h	<b>Lectura de un libro</b>	El grupo de lectura se reúne una vez al mes para compartir ideas y reflexiones de la lectura del libro que previamente han elegido entre todos, cultivando un ambiente de respeto, tolerancia y participación. Interesados/as llamar al centro 922 266 669	Grupo de Lectura	Consejo de Centro
Martes y viernes de 21.00 a 22.30 h	<b>Ensayo</b>	Ensayo vocal, cualquier persona interesada en formar parte del coro, puede contactar acudiendo directamente al centro en el horario del ensayo.	Coro Star d Choir	Consejo de Centro
Lunes de 17.30 a 21.00 h	<b>Curso de Silbo Gomero</b>	Se imparte un curso a través de la Asoc. Silbo Gomero con el profesor Juan Pedro en dos grupos (iniciación y avanzado), previa inscripción, gratuito.	Asoc. Silbo Gomero	Consejo de Centro
Varias veces al año	<b>Reunión o asamblea</b>	Reunión o asamblea vecinal, suelen ser varias reuniones vecinales y una asamblea anual.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Varias veces al año	<b>Reunión directiva</b>	Reunión de su Directiva	Comisión de Fiestas de Las Gaviás	Consejo Centro

### CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 20:00 h	<b>Confección y Tuning de Vestuario.</b>	Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir (durante todo el año). Para más información e inscripción contacte directamente con la tallerista, al teléfono 696 530 275 (Pilar)	Asoc. Manos Maestras.	Consejo de Centro.
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 h.	<b>Tai-chi.</b>	Se imparten clases de Tai-chi para personas mayores de edad dos días en semana (durante todo el año). Para más información e inscripción contacte directamente con el monitor en el 620 47 47 80 (Mario)	AVV San Jerónimo de Taco.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30	<b>Entrenamiento Funcional.</b>	Clase deportiva impartida dos días en semana, con una hora de duración en cada sesión. Se trabaja tanto cardio, como tonificación y flexibilidad (durante todo el año). Está dirigida a personas mayores de edad. Para más información e inscripción contacte directamente con la monitora deportiva al teléfono 661 24 64 00 (Macarena). Cada clase tiene una duración de 60 minutos y está estructurada de la siguiente manera: Calentamiento y cardio / Tonificación con fusión de GAP y Pilates / Estiramientos y flexibilidad.	Asoc. Angora.	Consejo de Centro.
Jueves de 16:00 a 20:00 h	<b>Clases de Guitarra.</b>	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra o el timple (durante todo el año). Para más información e inscripción contacte con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)	Asoc. Cultural Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro.
Jueves de 17:00 a 18:00 h	<b>Metafísica.</b>	Meditación inicial (hasta julio de 2025): ¿Qué es la Metafísica? / Ley de Mentalismo / Las 7 Leyes Universales / La Llama Violeta y su uso. Se trata de una actividad totalmente gratuita y abierta a todas las personas, mayores de edad, 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 envíe un WhatsApp al número 639 22 72 18 (Sandra)	Sandra Morales Correa (Orientadora Laboral y Docente FPE, Experta en Metafísica)	Consejo de Centro.

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.	<b>Pilates.</b>	Se imparten clases de Pilates, dos días en semana, de una hora de duración cada una de las sesiones (durante todo el año). Para más información e inscripción acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo el día y hora en el que se imparte la actividad o llame al teléfono 670 78 85 45 (Sabina)	Asoc. Canaria Sabice.	Consejo de Centro.
Martes, jueves de 18:00 a 21:00 y viernes de 17:00 a 20:00 h.	<b>Taekwondo Infantil.</b>	Entrenamientos y participación en competiciones de Taekwondo Infantil (durante todo el año). Para más información e inscripción acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo en horario de la actividad o llame al teléfono 662 57 29 38 (Rayco)	Asoc. Cultural y Deportiva INNAE.	Consejo de Centro.
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Clases de Baile Urbano y K-Pop para el público Infantil y Juvenil. Proyecto K-House Dance Academy.</b>	La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana (durante todo el año). Para más información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 652.	Asoc. Juvenil K-House.	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 21:00 a 23:00 h	<b>Ensayo cuerpo de baile</b>	Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Jueves de 21:00 a 23:00 h	<b>Ensayo parranda</b>	Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo	A.F Arraigo	
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Taller de Creatividad</b>	· Mediante esta actividad lo que se pretende es conseguir, que las personas sean capaces de pensar, analizar la información, comprender las relaciones causa-efecto y sacar conclusiones, favoreciendo así el proceso creativo. Los medios que se utilizarán para lograr estos objetivos son entre otros: Pintar / Obras de arte con material reciclado / Jugar con plastilina. / Hacer puzles. / Hacer manualidades. / Juegos de palabras. Impartida por alumnos/as de la facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna	Asoc. Mayores El Parque se San Lázaro	Alumnos/as de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna
Martes de 16:00 a 17:15 h	<b>Taller de Cocina Saludable</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El parque se San Lázaro
Martes de 16:00 a 17:30 h	<b>Taller de Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El parque se San Lázaro
Viernes de 16:30 a 17:30 h	<b>Taller de Estimulación Musical</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Musical, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El parque se San Lázaro

### CENTRO CIUDADANO SAN LUIS GONZAGA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Taller de manualidades</b>	Taller de manualidades donde se harán diferentes trabajos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Lunes de 17:45 a 19:15 h	<b>Taller de pintura</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Martes de 17:45 a 19:15 h	<b>Taller de manualidades</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco
Martes y viernes de 17:00 a 19:00 h	<b>Kpop</b>	K-House Dance Academy, Clases de K-Pop y Baile Urbano. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Juvenil de Baile K-House	
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 h	<b>Clases de idiomas</b>	Clases de idiomas para niños/as. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Fundación Universidad ULL	
Lunes y jueves de 16:00 a 20:00 h.	<b>Talleres de Teatro Social</b>	Clases de Teatro Social dirigidos a todos los públicos, desde el 16 de septiembre hasta finales de diciembre. Para más información acudir al centro en el horario indicado. El "Teatro Social", particularmente teatro foro, busca abordar problemas desde su raíz y promover soluciones colaborativas para fomentar la participación y cooperación democrática. De esta manera estos talleres buscan formar a jóvenes en esta herramienta para poder ofrecer bolos y actividades relacionadas a la ciudadanía.	Asoc. Juvenil y Cultural KAUA	

### CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 16 de enero a las 17:15 h	<b>Club de Lectura</b>	Reunión mensual del Club de Lectura de la Biblioteca del centro. Esta actividad fomenta el hábito de lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión. Interesados acudir en el horario de la actividad.	Biblioteca del centro	Consejo de Centro
Jueves 9, 16 y 30 de enero a las 18:30 h	<b>Taller de Escritura Creativa</b>	Taller de escritura creativa que se celebrará en la Biblioteca del centro. Interesados acudir en el horario de la actividad.	Biblioteca del centro	Consejo de Centro
Jueves 23 de enero a las 17:30 h	<b>Taller de creatividad infantil</b>	Actividad dirigida a niños/as de entre 6 y 12 años en donde podrán conocer y practicar diversos juegos de mesa. Interesados acudir en el horario de la actividad.	Biblioteca del centro	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h	<b>Taller de Pintura</b>	Taller de pintura. Inscripción en el tlf. 697 348 989.	Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 h	<b>Taller de Cestería</b>	Taller sobre cestería canaria dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 659 155 336.	Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:00 h	<b>Taller de Fofuchas y manualidades</b>	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 611 256 862.	AVV La Montaña	Consejo de Centro
Martes de 9:30 a 11:30 y jueves de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller Confección Vestimenta Tradicional</b>	Taller de creación y perfeccionamiento de vestimentas típicas canarias. Inscripción en el tlf. 666 270 472.	Asoc. de Mujeres Libergara	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15 h	<b>Pilates (Tarde)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el WhatsApp 690 054 286.	AVV La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 20:30 a 21:30 h	<b>Pilates (Noches)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tlf. 659 531 793.	AVV La Montaña	Consejo de Centro
Miércoles de 19:30 a 20:30 h	<b>Bachata para chicas</b>	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tlf. 636 278 477.	AVV La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 h	<b>Wing Tsun</b>	Taller de Wing Tsum, arte marcial de origen chino. Actividad deportiva. Inscripción en el tlf. 609 711 848.	Asoc. G & R Wing Tsun	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 18:30 a 20:00 h	<b>Bujinkan Ninjutsu</b>	Taller del arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Inscripción en el tlf. 647 428 634.	AVV La Montaña	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 h	<b>La Escuelita</b>	Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tlf. 922 62 42 76.	Servicio de Biblioteca	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Defensa Personal Krav Maga</b>	Taller de Defensa Personal Krav Maga. Combate mano a mano que enseña a defender y a contratar al mismo tiempo. Actividad deportiva. Inscripción en: 619.32.32.80. Lunes de 19:00 a 20:00 h. Miércoles y jueves 18:30 a 20:00h	AVV La Montaña	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h	<b>Entreno Dual</b>	Entreno Dual (Funcional y Zumba Fit) Funcional: Ejercicios de fuerza con material deportivo variado y Zumba Fit: Cardio de alto rendimiento (con y sin pesas). Inscripción e información en el tfo. 622,821,568	Asoc. Cultural y Musical Angora	
Martes y viernes de 10:30 a 11:30 h	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Ejercicios de fuerza, cardio y estiramientos con material deportivo variado. Inscripciones los Martes y viernes de 10:30 a 11:30 horas en el mismo centro.	Asoc. Cultural y Musical Angora	
Lunes de 17:00 a 19:00 h	<b>Taller de Canto</b>	Taller de canto impartidas por la cantante Virginia Guantanamera. Inscripción en el mismo centro los lunes de 17:00 a 19:00 horas.	Participación Ciudadana La Laguna	
Lunes 18.30 a 20:30	<b>Taller de Teatro Musical "Haz Magia en el Escenario"</b>	Taller gratuito de teatro impartido por la Compañía Habemus Teatro el cual contará con profesionales de la danza, la música y la interpretación. Para más información e inscripciones enviar un correo electrónico a <a href="mailto:teatromusicalcclalaguna@gmail.com">teatromusicalcclalaguna@gmail.com</a> indicando nombre, apellidos, edad, teléfono y centro ciudadano al que quiere asistir. Actividad destinada a mayores de 10 años sin experiencia previa	Participación Ciudadana La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 19:30 h	<b>Cardio dance</b>	Actividad deportiva que combina el baile con el cardio. Inscripción e información en el teléfono 622,285,443	A.V.V. La Montaña	
Lunes y jueves de 17:00 a 18:30 h	<b>Ensayo de Folclore Canario</b>	Ensayos de folclore. Para formar parte del grupo llamar al 685770129	Grupo de mujeres del barrio	

### CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes de 10:00 a 12:00 h	<b>Taller de Pintura</b>	Taller de pintura dirigido para el grupo de personas mayores que deseen participar	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Ensayos A.F. Tajinaste</b>	Ensayos semanales de la A.F. Tajinaste. Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 19:30 h	A.F Tajinaste	A.F. Tajinaste
Martes de 18:00 a 19:00 h	<b>Taller Yoga</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
Miércoles de 18:00 a 19:15 h.	<b>Taller de Memoria</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
Lunes de 16:00 a 18:00 h.	<b>Estimulación Cognitiva</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva impartida por alumnado de la ULL, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión y ULL
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Cocina Saludable</b>	A través de Bienestar Social se ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de de Bienestar	Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión
Miércoles de 21:00 a 23:00 horas y sábados de 11:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00 horas	<b>Ensayos de la A.C. La Simiente</b>		A.C. La Simiente	

Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 horas **Escuelita de Baile La Simiente**

A.C. La Simiente

Viernes, de 17:15 a 18:15 horas. **Cateuesis Familias**

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Yoga</b>	Clase física de estiramientos y relajación. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170 Mañanas: lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 h. Tardes: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.	AVV El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 20:00 h.	<b>Meditación</b>	Ejercicios de calma mental y bienestar. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170	AVV El Moral	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Pilates</b>	Disciplina deportiva basada en estiramiento y acondicionamiento físico. Inscripción previa: Laura 636 156 137 Mañanas: lunes, miércoles y jueves de 09:00 a 10:00 h. Tardes: lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h	AVV El Moral	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Taller de Cerámica</b>	Se impartirán talleres de cerámica creativa. Inscripción previa: Juan 639 075 515 Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 y de 18:00 a 20:00 h.	Asoc. Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Zumba</b>	Disciplina fitness mediante movimientos de baile combinados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797 Mañanas: lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h. Tardes: lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	AVV El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:00 h	<b>Bailes Latinos Iniciación</b>	Se imparten clases de Iniciación de bailes latinos (salsa, bachata, merengue.) Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:30 h	<b>Bailes Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata, merengue.). Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 h.	<b>Bailes Modernos Infantil</b>	Clases de bailes modernos para niños/as de entre 7 a 13 años. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.	<b>Clases de Mantenimiento</b>	Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	AVV El Moral	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Fátima 622 821 568 Mañanas: miércoles y viernes de 11:00 a 12:30 h Tardes: lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h y de 18:00 a 19:00 h.	Asoc. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 h	<b>Vestimenta Tradicional</b>	Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción previa: Carmen 666 270 472	Asoc. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 h	<b>Arreglos y Reutilización de Ropa</b>	Se llevarán a cabo talleres sostenibles de transformación de ropa que se deja abandonada para darle un segundo uso y adaptarla al gusto. Inscripción previa: Gely 637 338 993	AVV El Moral	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Crochet</b>	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa: Klothly 616 110 375 Mañanas: lunes de 10:00 a 13:00 h / Tardes: martes y miércoles de 17:00 a 20:00 h.	Asoc. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 h	<b>Dibujo y Pintura Adultos</b>	Aprendizaje de técnicas de dibujo y pintura. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asoc. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Viernes de 17:30 a 19:00 h	<b>Dibujo y Pintura Infantil/Juvenil</b>	Se imparten clases de dibujo y pintura utilizando varias técnicas, actividad dirigida a menores. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asoc. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:30 h.	<b>Clases de Cuerdas</b>	Guitarra, Bandurria, Timple, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelle; Tabladura medida, aplicados al folclore y canción popular de Canarias. Inscripción previa: Noly 676 398 407 o Sandra 677 037 310	Asoc. Cultural San Borondón	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00 h.	<b>Clases de Guitarra y Bajo</b>	Se imparten clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa: Frank 669 885 277	Grupo Musical IXEMAD	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 h	<b>Baile Canario 3º Edad</b>	Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asoc. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:30 h	<b>Baile Canario 3º Edad Iniciación</b>	Se impartirán talleres, para principiantes de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asoc. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:30 h	<b>Chácaras y Tambores</b>	Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asoc. Musical El Moral	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 h	<b>Bailes Tradicionales de Tambor</b>	Clases de bailes típicos con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asoc. Musical El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 h	<b>Sevillanas</b>	Clases para aprender su coreografía, compás, estructura, pasos y posiciones del cuerpo. Inscripción previa: Ana 677 084 639	AVV El Moral	Consejo de Centro
Jueves de 19:00 a 20:00 h.	<b>Escuela Folclórica</b>	Enseñanza de Bailes Tradicionales Canarios de las 8 Islas para edades comprendidas a partir de los 7 años. Inscripción Previa: Jeremy 697 847 286	Grupo Musical IXEMAD	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h	<b>Teatro Adultos</b>	Clases de teatro para adultos en la que se incluyen actividades como: sensibilización de los sentidos, conciencia y expresión corporal, creación de personajes, improvisaciones grupales, juego teatral... Inscripción previa: Amalia 628 283 445	Asoc. de Acción Teatral Actrices con A	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 10:00 a 11:30 h	<b>Proyecto Actívate (Actividades Cognitivas de Memoria, Manuales y Artísticas)</b>	Talleres para reforzar la memoria e incentivar la capacidad intelectual a través de actividades lúdicas, manuales y de lecto-escritura. Personas jubiladas, prejubiladas y/o de la tercera edad. Inscripción Previa: Fátima 622 821 568	Asoc. Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Martes y jueves de 08:30 a 15:30 h	<b>Formación, asesoramiento y búsqueda de Empleo</b>	Atenciones para formaciones, asesoramiento y búsqueda de empleo. Cita previa: 619 518 756	Fundación Don Bosco	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

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

### CENTRO CIUDADANO TEJINA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 19:30 a 20:30 h.	<b>Metafísica</b>	Clases de metafísica: Ley de Mentalismo / Las siete leyes Universales / Manejo y uso correcto del pensamiento y sentimiento / Meditación / Principios básicos de las grandes religiones / Grandes pensadores. Para más información o inscripción contactar con Ana Tovar. Tlf. 647400619	AVV Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles de 10:00 a 12:00 h.	<b>Cestería</b>	Clases de confección de cestas artesanas. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	AVV Las Tres Calles	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Martes y jueves de 8:30 a 10:40 h.	<b>Pilates</b>	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677111572 (Gigly)	AVV Las Tres Calles	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:00 h.	<b>Bailes Folclóricos</b>	Clases de bailes folclóricos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 605157663 (Yurena)	Asoc. cultural Guatatiboa	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 16:00 a 17:00 h.	<b>Clases de Lengua de Signos</b>	Clases de lengua de signos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	AVV Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.	<b>Tai-chi y Chi-kung</b>	Clases de Tai-chi y chi-kung: Control de la respiración / Control Psicomotriz / Conciencia y Relajación / Tonificación / Estiramientos / Disminución de estrés y ansiedad. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 681 041 546 (Matías)	AVV Las Tres Calles	Consejo de Centro
VER EN DESCRIPCIÓN.	<b>Taller de Dibujo y Pintura</b>	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, contactando en <a href="mailto:artecreadores@gmail.com">artecreadores@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp). Martes de 17:00 a 19:00 h (grupo para adultos). Jueves de 17:00 a 19:00 h (grupo para niñas/os y adolescentes).	Asoc. Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h.	<b>Zumba con Aránzazu</b>	Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asoc. Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 18:30 h	<b>Iniciación de instrumentos: guitarra, laúd y bandurria</b>	Se impartirán clases de iniciación a guitarra, laúd y bandurria. Para más información llamar al tlf. 609 611 259	Asoc. cultural Guatatiboa	
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.	<b>Kung-fu y Wushu para niñas/os y adultos</b>	Kung- Fu y Wushu (niñas/os a partir de 8 años y adultos): Desarrollo psicomotriz / Autodefensa / Diversión / Disciplina / Respeto / Creatividad / Autocontrol / Concentración Información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 681 041 546 (Matías).	AVV Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 8:30 a 9:30 h.	<b>Yoga para adultos. Iniciación</b>	Taller de iniciación al yoga para adultos: Momento para empezar a respirar en calma y desconectar del afuera / Calentamiento para preparar nuestro cuerpo para la práctica / Secuencia progresiva y orgánica de asanas / Relajación o meditación final. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 676 312 688 (María).	AVV Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 11:45 a 12:45 h.	<b>Yoga y Chi-kun en silla</b>	Taller de yoga y Chi-kun en silla para personas con movilidad reducida. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 681 041 546 (Matías).	AVV Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h.	<b>Clases de inglés</b>	Se impartirán clases de inglés dirigidas tanto para niños/as entre 8 y 15 años como para adultos a partir de los 16 años. Para más información o inscripción contactar con José Luis y Emma a través del correo <a href="mailto:emmamfrancis@hotmail.com">emmamfrancis@hotmail.com</a> o llamando a los tlf.606 809 802 y/o 611 621 816.	AVV Las Tres Calles	Consejo de Centro
Viernes de 9:30 a 10:30 h.	<b>Taller de Acondicionamiento Físico Suave</b>	Taller de Acondicionamiento Físico Suave. Para más información o inscripción puede acudir el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 642324383 (Iraida)	Asoc. solidaria de Corazón	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes en horario del Centro	<b>Clases de la Academia del Patronato Ntra. Sra. de Lourdes</b>	Se impartirán clases a través de la Academia del Patronato de Música de las siguientes materias: Música y movimiento, Solfeo, Piano, Trompa, Trompeta, Trombón, Bombardino, Clarinete, Flauta, Percusión, Saxo, Tuba. Información e inscripción en el Centro Ciudadano los lunes de 16:30 a 19:30 horas y miércoles de 16:30 a 20:30 horas. Más información: 630741122 o <a href="mailto:gestion.bandavalleguerra@gmail.com">gestion.bandavalleguerra@gmail.com</a>	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

	<b>Formación Básica Inicial</b>	Clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (WhatsApp) o en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
	<b>Clases de Graduado en ESO</b>	Clases de secundaria dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (WhatsApp) o en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 h.	<b>Taller de Dibujo y Pintura.</b>	Se realizará un taller de dibujo y pintura para niños/as y adolescentes a partir de 6 años. Adultos llamar para consultar. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en <a href="mailto:artecreadores@gmail.com">artecreadores@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp).	Asoc. Artecreadores	Consejo de Centro
Martes y jueves	<b>Baile Moderno</b>	Se realizará un taller de Baile Moderno. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 615 056 441 o 628 807 807 1º Grupo de 4 a 7 años: de 17:30 a 18:30 h. 2º Grupo de 8 a 12 años: de 18:30 a 19:30 h. 3º Grupo adultos más de 12 años: de 19:30 a 20:30 h.	Asoc. Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.	<b>Dancefit</b>	Se realizará un taller de Dancefit. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41 o 610 977 952	Asoc. Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:00 h	<b>Baile Folclórico</b>	Se realizará un taller de Baile Folclórico. Información e inscripciones 605 157 963	Asoc. Cultural Guatatiboa	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 17:30 a 19:30 h	<b>Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b>	Taller donde se impartirá los siguientes temas: Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados. Información e inscripciones llamando al tlf. 605 157 963	Asoc. Mayores El Apio	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 h.	<b>Taller Actividad Física-Estimulación Cognitiva</b>	Actividad física y estimulación cognitiva, dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:00 h	<b>Taller Estimulación Musical</b>	Taller de estimulación musical dirigido a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

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

### CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Macarena 661 246 400	Asoc. Cultural Angora	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:30 h	<b>Taller de Vocalización</b>	Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico: <a href="mailto:avlosdragos@hotmail.es">avlosdragos@hotmail.es</a>	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 18:00 h	<b>Metafísica</b>	La metafísica es la parte de la filosofía que se ocupa del ser en cuanto tal, y de sus propiedades, principios y causas primeras.	Asoc. de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 h	<b>Yoga</b>	Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo a través de diferentes asanas.	Asoc. de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 h	<b>Pilates</b>	Se realizarán ejercicios corporales con el control mental, basado en la respiración y la relajación.	Asoc. de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 h	<b>Teatro</b>	Taller de teatro donde se les darán técnica de interpretación, expresión corporal, técnicas de voz, la improvisación, la puesta en escena, etc. Dirigido al colectivo de mayores	Área de Bienestar Social de La Laguna.	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 20:00 h	<b>Bailes Latinos (Iniciación)</b>	Son clases de iniciación a los bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien.	Asoc. de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 18:30 h	<b>Estimulación Musical</b>	La estimulación musical es el manejo de la música y sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía), en un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, dirigido al colectivo de mayores	Área de Bienestar Social de La Laguna.	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 h	<b>Danzoterapia</b>	Ejercita tu cuerpo con ejercicios, estiramientos, relajación y danza.	Asoc. Cultural Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:30 h	<b>Taller de Estimulación Cognitiva</b>	Se desarrollarán un conjunto de actividades dirigidas a mantener o a perfeccionar el funcionamiento cognitivo en general, a través de ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, soluciones de problemas, planificación y razonamiento.	Asoc. de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 h	<b>Crochet</b>	Se impartirán clases de crochet, técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica.	Asoc. de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 20:00 h	<b>Bailes Latinos (Avanzado)</b>	Son clases de nivel avanzado de bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien.	Asoc. de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro

### HORARIOS DE LOS CENTROS CIUDADANOS – ENERO DE 2025

#### 1. C.C. SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922626408

Correo electrónico: ccsanjeronimo@gmail.com

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

Cierres: 2 y 3 de enero

#### 2. C.C. PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com

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

Modificación de horario: 2 y 3 de enero de 9:00 a 14:45 horas

Cierre: 7 de enero

#### 3. C.C. SAN MATÍAS II

Teléfono: 922624276

Correo electrónico: ccsanmatias@gmail.com

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

Modificación de horario: 2 de enero de 8:15 a 15:45 horas

#### 4. C.C. TEJINA

Teléfono: 922546842

Correo electrónico: cctejina@gmail.com

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

Los días 2 y 3 de enero se abre en horario de 8:00 a 15:30 horas.

#### 5. C.C. VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922159983

Correo electrónico: ccvalleguerra@gmail.com

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

#### 6. C.C. PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono: 922156509

Correo electrónico: ccpuntahidalgo@gmail.com

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

Los días 2 y 3 de enero se abre en horario de 8:00 a 15:30 horas.

#### 7. C.C. LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: cclaschumberas@gmail.com

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

Cierre del 1 al 6 de enero de 2025.

#### 8. C.C. SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com

Horario: Jueves 2 y viernes 3 de 8:30 a 14:00.

Desde el 7 de enero de lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas del 2 al 20 de diciembre

#### 9. C.C. VISTAMAR

Teléfono: 922663320

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com

Horario de lunes a viernes de 15.00 a 21.00 horas. El jueves 2 y viernes 3 de enero el centro permanecerá cerrado por acuerdo del Consejo de Centro.

### 10. C.C. GRACIA

Teléfono: 922260381

Correo electrónico: ccgracia@gmail.com

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

### 11. C.C. SAN DIEGO

Teléfono: 922266669

Correo electrónico: cciudadanosandiego@gmail.com

**Nuevo Horario:** Lunes: 16.00 a 22.00 horas. Martes: de 9.00 a 13.00 horas y de 16.00 a 22.00

horas. Miércoles: 16.00 a 22.00 horas. Jueves: de 9.00 a 13.00 horas y de 16.00 a 22.00 horas.

Viernes: 9.00 a 14.15 horas.

### 12. C.C. LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com

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

Horario de aperturas ordinarias de dos sábados al mes: 25 de enero de 10:00 a 22:00 h.

### 13. C.C. FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922670967

Correo electrónico: ccfincaesp@gmail.com

Horario: Jueves 2 cerrado. Viernes de 8:30 a 14:00.

Desde el 7 de enero horario de lunes a jueves de 14:30 a 22:00 y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

### 14. C.C. SALUD ALTO- EL ROCÍO

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com

Horario: Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 horas y martes y viernes de 15:00 a 22:00 horas. El jueves 2 y viernes 3 de enero el centro permanecerá cerrado por acuerdo del Consejo de Centro.

### 15. C.C. EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com

Horario habitual: de lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas. El jueves 2 y viernes 3 de enero el centro abre de 8:00 a 20:00 horas por acuerdo del consejo de centro.

## CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL PERMANENTE

### 16. C.C. LAS MERCEDES

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

### 17. C.C. SAN LUIS GONZAGA

Abren los días con actividad programada.

### 18. C.C. JARDINA

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

### 19. C.C. LAS CARBONERAS

Abren los días con actividad programada.

### 20. C.C. GUAMASA

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

### 21. C.C. VALLE JIMÉNEZ

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

### 22. C.C. BRONCO - LOMO LARGO

Abren los días con actividad programada.

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – ENERO 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>

### 23. C.C. LOS ANDENES

Abren los días con actividad programada.

### 24. C.C. PILAR - LAS TORRES

Lunes, jueves y viernes: de 17:00 a 22:00

Martes y miércoles: de 17:00 a 22:00

Martes y viernes: de 11:00 a 12:00

Jueves: de 10:00 a 12:00

Sábados: dependerá de las actividades programadas

### 25. C.C. SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

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

### 26. C.C. EL BATÁN

Abren los días con actividad programada.

### 27. C.C. SAN LÁZARO

Abren los días con actividad programada.

### 28. C.C. CAMINO TORNERO

Abren los días con actividad programada.

### 29. ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS

Abren los días con actividad programada.

### 30. C.C. BAJAMAR

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: ccbajamar@gmail.com

Horario:

Días con personal de dinamización: Lunes y miércoles fijos y viernes alternos de 17:00 a 21:00 horas.

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

### 31. C.C. GUAJARA

Abre los días con actividad programada.

### 32. C.C. EL ORTIGAL I

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

### 33. C.C. EL ORTIGAL II

Abren los días con actividad programada.

### 34. C.C. CRUZ CHICA

Abren los días con actividad programada.

### 35. C.C. EL COROMOTO

Abren de lunes a viernes con las actividades programadas.

### 36. C.C. LOS BALDÍOS

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

### 37. C.C. EL CENTENERO

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

### 38. C.C. SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

Abren los días con actividad programada.

### **39. C.C. LAS MANTECAS**

Abren los días con actividad programada.

### **40. C.C. PRINCESA YBALLA**

Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:30 horas.

### **41. C.C. LA CANDELARIA**

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: cbarriolacandelaria@gmail.com

Horario:

El jueves 2 la dinamización abrirá el centro de 9:00 a 13:00 horas.

Días con personal de dinamización: martes y jueves fijos y viernes de 16:00 a 20:00 horas.

Días sin personal de dinamización y con apertura por parte de los colectivos: lunes y miércoles fijos y viernes alternos cuando tienen actividad.

### **43. C.C. LA PITERITA**

Lunes, martes, jueves y viernes de 9:00 a 12:30 y de 17:00 a 20:00 horas.

Miércoles de 17:00 a 20:00 horas.

### **44. C.C. LA VERDELLADA**

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

### **45. C.C. SAN ROQUE**

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

### **46. C.C. BARRIO NUEVO**

Abren los días con actividad programada.

### **42. C.C. VILLA HILARIA**

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