

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 18 de diciembre de 10:15, de 10:00 a 11:00 horas.	<b>Taller de Empatía.</b>	<p>La Asociación Domitila Hernández imparte un Taller de Empatía dirigido a los socios y socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, con el fin de proporcionar herramientas para poder ponerse en el lugar de la otra persona y con ello favorecer las relaciones interpersonales sanas. Para participar debe ser miembro de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco.</p> <p>Para mayor información contacte directamente con Conchi, presidenta de la Asociación, llamando al número de teléfono 686 640 692.</p>	Asociación Domitila Hernández.	Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Lunes 01 y martes 02 de diciembre de 16:00 a 20:30 horas.	<b>Taller Descubre Internet</b>	<p>El Proyecto "Canarias en la Red", es una iniciativa promovida por el Gobierno de Canarias y enmarcada dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que financia la UE a través de los fondos Next Generation.</p> <p>Se trata de un itinerario formativo compuesto por 15 cursos prácticos y accesibles que permitirán a la ciudadanía adquirir habilidades esenciales en el uso de herramientas digitales, facilitando su acceso a la información, servicios electrónicos y oportunidades laborales.</p> <p>En este caso se trata de un Taller para descubrir Internet dirigido a los vecinos y vecinas de Taco mayores de 18 años. Información y matrícula en el 922626408</p>	Proyecto Formativo Carnarias en la Red. Gobierno de Canarias.	Consejo de Centro.
Miércoles 04 y jueves 05 de diciembre de 16:00 a 20:30 horas.	<b>Taller de Uso y Manejo del Smartphone (Teléfono móvil).</b>	<p>El Proyecto "Canarias en la Red", es una iniciativa promovida por el Gobierno de Canarias y enmarcada dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que financia la UE a través de los fondos Next Generation.</p> <p>Se trata de un itinerario formativo compuesto por 15 cursos prácticos y accesibles que permitirán a la ciudadanía adquirir habilidades esenciales en el uso de herramientas digitales, facilitando su acceso a la información, servicios electrónicos y oportunidades laborales.</p> <p>En este caso se trata de un Taller de uso y manejo del smartphone (teléfono móvil), dirigido a los vecinos y vecinas de Taco mayores de 18 años. Información y matrícula en el 922626408</p>	Proyecto Formativo Carnarias en la red. Gobierno de Canarias.	Consejo de Centro.
Martes 09 y miércoles 10 de diciembre de 16:00 a 20:30 horas.	<b>Taller Crea Vídeos con Imágenes y Sonido.</b>	<p>El Proyecto "Canarias en la Red", es una iniciativa promovida por el Gobierno de Canarias y enmarcada dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que financia la UE a través de los fondos Next Generation.</p> <p>Se trata de un itinerario formativo compuesto por 15 cursos prácticos y accesibles que permitirán a la ciudadanía adquirir habilidades esenciales en el uso de herramientas digitales, facilitando su acceso a la información, servicios electrónicos y oportunidades laborales.</p> <p>En este caso se trata de un Taller de crear vídeos con imágenes y sonido, dirigido a los vecinos y vecinas de Taco mayores de 18 años. Información y matrícula en el 922626408</p>	Proyecto Formativo Carnarias en la red. Gobierno de Canarias.	Consejo de Centro.

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Jueves 11 y viernes 12 de diciembre de 16:00 a 20:30 horas.

## Taller de Compra y Pago Seguro en Internet.

El Proyecto "Canarias en la Red", es una iniciativa promovida por el Gobierno de Canarias y enmarcada dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que financia la UE a través de los fondos Next Generation.

Se trata de un itinerario formativo compuesto por 15 cursos prácticos y accesibles que permitirán a la ciudadanía adquirir habilidades esenciales en el uso de herramientas digitales, facilitando su acceso a la información, servicios electrónicos y oportunidades laborales.

En este caso se trata de un Taller de compra y pago seguro por Internet, dirigido a los vecinos y vecinas de Taco mayores de 18 años. Información y matrícula en el 922626408

Proyecto Formativo Carnarias en la red. Gobierno de Canarias.

Consejo de Centro.

Lunes 15 y martes 16 de diciembre de 16:00 a 20:30 horas.

## Taller de Certificados Digitales y Firma Electrónica

El Proyecto "Canarias en la Red", es una iniciativa promovida por el Gobierno de Canarias y enmarcada dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que financia la UE a través de los fondos Next Generation.

Se trata de un itinerario formativo compuesto por 15 cursos prácticos y accesibles que permitirán a la ciudadanía adquirir habilidades esenciales en el uso de herramientas digitales, facilitando su acceso a la información, servicios electrónicos y oportunidades laborales.

En este caso se trata de un Taller de compra y pago seguro por Internet, dirigido a los vecinos y vecinas de Taco mayores de 18 años. Información y matrícula en el 922626408

Proyecto Formativo Carnarias en la red. Gobierno de Canarias.

Consejo de Centro.

Miércoles 17 y jueves 18 de diciembre de 16:00 a 20:30 horas.

## Taller de Trámites Online con la Administración

El Proyecto "Canarias en la Red", es una iniciativa promovida por el Gobierno de Canarias y enmarcada dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que financia la UE a través de los fondos Next Generation.

Se trata de un itinerario formativo compuesto por 15 cursos prácticos y accesibles que permitirán a la ciudadanía adquirir habilidades esenciales en el uso de herramientas digitales, facilitando su acceso a la información, servicios electrónicos y oportunidades laborales.

En este caso se trata de un Taller de compra y pago seguro por Internet, dirigido a los vecinos y vecinas de Taco mayores de 18 años. Información y matrícula en el 922626408

Proyecto Formativo Carnarias en la red. Gobierno de Canarias.

Consejo de Centro.

Lunes 22 y martes 23 de diciembre de 09:00 a 13:30 horas.

## Taller de Búsqueda de Empleo, CV y RSS

El Proyecto "Canarias en la Red", es una iniciativa promovida por el Gobierno de Canarias y enmarcada dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que financia la UE a través de los fondos Next Generation.

Se trata de un itinerario formativo compuesto por 15 cursos prácticos y accesibles que permitirán a la ciudadanía adquirir habilidades esenciales en el uso de herramientas digitales, facilitando su acceso a la información, servicios electrónicos y oportunidades laborales.

En este caso se trata de un Taller de Búsqueda de Empleo, CV Y RSS dirigido a los vecinos y vecinas de Taco. Es una formación de 8 horas de duración, en la que se adquirirán herramientas básicas que permitan la búsqueda activa de empleo a través de Internet. Información y matrícula en el 922626408

Proyecto Formativo Carnarias en la red. Gobierno de Canarias.

Consejo de Centro.

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Jueves 11 de diciembre de 16:00 a 18:00 horas.

## Taller intergeneracional "Tejiendo vínculos".

El taller intergeneracional "Tejiendo vínculos" es una iniciativa promovida por la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR) como parte de sus programas destinados a fomentar la cohesión social y mejorar la calidad de vida de las personas en el medio rural, con un enfoque especial en las personas mayores. Así pues, también se invita a la juventud del municipio.

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR).

Área de Bienestar Social y Calidad de Vida, Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna y Consejo de Centro.

Martes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas  
(Durante todo el año).

## Taller de Estimulación Cognitiva para personas Mayores.

Taller de Estimulación Cognitiva dirigido a los socios y socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se entrenará la memoria, a través de diversos ejercicios, con el fin de evitar un deterioro cognitivo precoz. Las personas mayores interesadas en asistir deben ser socios/as de la Asociación, para lo que pueden contactar directamente con la Presidenta al número de teléfono: 686 64 06 92 (Conchi)

Asociación Mayores San Jerónimo de Taco.

Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.

Jueves de 17:30 a 18:30 horas  
(De octubre 2025 a junio 2026).

## Alfabetización y/o prácticas didácticas de conocimientos básicos escolares para Personas Mayores

Clases prácticas de alfabetización en la que algunas personas mayores aprenderán a leer y escribir y otras practicarán ejercicios didácticos para practicar lo que han aprendido y evolucionar en su aprendizaje. Para inscribirse acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo, ubicado en C/ Dona, 20, Taco, el día y hora en que se imparte la actividad.

Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.

Radio ECCA, Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.

Jueves de 17:45 a 19:15 horas.  
(De septiembre de 2025 a junio de 2026).

## Taller de Manualidades para Personas Mayores.

Taller de Manualidades dirigido a personas mayores, socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se llevarán a cabo trabajos manuales haciendo uso de diferentes técnicas y materiales. Para mayor información e inscripción contacte directamente con Conchi, Presidenta de la Asociación llamando al Tfno.: 686 64 06 92. Plazas limitadas.

Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.

Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.

Viernes de 16:00 a 17:00 horas. (De septiembre de 2025 a junio de 2026).

## Zumba para Personas Mayores.

Se imparten clases de gimnasia suave a ritmo de la música. Esta actividad está dirigida a personas mayores socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco. Para mayor información e inscripción contacte directamente con Conchi, la Presidenta de la Asociación, llamando al teléfono 686 64 06 92. Plazas limitadas.

Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.

Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.

Martes de 18:00 a 19:30 horas.  
(De septiembre de 2025 a junio de 2026).

## Cocina Saludable para Personas Mayores.

Taller de Cocina Saludable dirigido a personas mayores, socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se elaborarán diferentes menús para la preparación de platos originales de gastronomía saludables. Para mayor información e inscripción contacte directamente con Conchi, la Presidenta de la Asociación, llamando al teléfono 686 64 06 92. Plazas limitadas.

Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.

Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.

Miércoles de 18:30 a 20:00 horas.  
(Curso escolar 2025-2026)

## Tutorizaciones de la ESO.

Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria. Si está interesado o interesada en cursar la ESO a través de Radio ECCA, puede asistir de manera presencial al Centro Ciudadano San Jerónimo, los martes un poco antes de las 18:30 y preguntar por la Tutora; Miriam.

Radio ECCA.

Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna y Consejo de Centro.

Lunes de 17:00 a 20:00 horas  
(Durante todo el año).

## Confección y Tuning de Vestuario.

Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir. Para mayor información e inscripción contacte directamente con la tallerista, al teléfono 696 530 275 (Pilar)

Asociación Manos Maestras.

Consejo de Centro.

Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 horas.  
(Durante todo el año).

## Tai-Chi.

Se imparten clases de Tai-chi para personas mayores de edad dos días en semana. Para mayor información e inscripción contacte directamente con el monitor al teléfono 620 47 47 80 (Mario)

Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco.

Consejo de Centro.

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 (Durante todo el año).

## Entrenamiento Funcional.

Clase deportiva impartida dos días en semana, con una hora de duración en cada sesión. Se trabaja tanto cardio, como tonificación y flexibilidad. Está dirigida a personas mayores de edad. Para mayor información e inscripción contacte directamente con la monitora deportiva al teléfono 661 24 64 00 (Macarena)

Asociación Mayores  
San Jerónimo de Taco.

Consejo de Centro.

Jueves de 16:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).

## Clases de Guitarra.

Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra o el timple. Para mayor información e inscripción contacte con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)

Asociación Cultural  
Grupo de Estudios e  
Investigación  
Achbinico.

Consejo de Centro.

Días sueltos previa solicitud (Durante todo el año).

## Proyecto de la A a la Z.

Se prestará atención individualizada a aquellas personas que necesitan acompañamiento para llevar a cabo gestiones con Administraciones Públicas y/o Privadas, además de asesoramiento, derivación y seguimiento por parte de Trabajadoras Sociales. La atención se llevará a cabo con Cita Previa contactando al e-mail: contigo2022.info@gmail.com.

Asociación Social  
ConTigO

Consejo de Centro y Área de  
Bienestar Social del Exmo.  
Ayuntamiento de San Cristóbal  
de La Laguna.

Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 y martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas. (Durante todo el año).

## Pilates.

Se imparten clases de Pilates dos días en semana. Cada sesión tiene una duración de una hora. Para mayor información e inscripción llame al tfn.: 670 78 85 45 (Sabina)

Asociación Canaria  
Sabice.

Consejo de Centro.

Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas (Durante todo el año).

## Clases de Baile Urbano y K-Pop para el Público Infantil Proyecto K-House Dance Academy.

La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para mayor información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @officialkhouse o al tlf. 620 350 352.

Asociación Juvenil K-  
House.

Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 9 de diciembre de 19:30 a 21:00 horas	Concierto de Navidad del alumnado de Canto Lírico	Los alumnos de canto lírico "Lyrics Voice" ofrecerán un concierto de canto con motivo de las fiestas navideñas Asistencia libre hasta completar aforo.	Asociación de Vecinos Avelca	Consejo de Centro
Jueves 4 diciembre 10:00 a 18:30 horas	Abuelos por la Cultura de la Vida: Memorias y Propuestas que proponen la Navidad	Actividad enmarcada dentro de la iniciativa de los Abuelos por la Cultura de la Vida. Es una iniciativa de la Asociación Signo de Vida que propone momentos y lugares de encuentro para promover cuánto pueda beneficiar el bienestar de abuelos, nietos y sus familias. Interesados acudir en el horario de la actividad.	Asociación Signo de Vida	No
Lunes 16 de diciembre a 20.00 horas	Encuentro de Villancicos navideños.	Los integrantes de la agrupación folclórica realizarán en compañía de otro grupo folclórico invitado, una muestra de diferentes villancicos navideños.	A.F Tacoremi	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 18:00	Atención a los socios	Atención a los socios	AA.MM Pérez Soto	No
Todos los lunes de 20:30 a 22.00	Ensayo de baile tradicional canario	Actividad de aprendizaje y ensayo de baile tradicional canario con el objetivo de recuperar tradiciones populares de la cultura canaria	Asociación Cultural La Zarja	No
Todos los lunes 19:00 a 20:30 horas	Escuela de Baile Folklórico	Taller de baile folklórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripciones contactar a través de Whatsapp al 655331514- Andrés Mendoza.	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Todos los miércoles 18:00 a 19:30 horas	<b>Escuela de instrumentos de cuerda</b>	Taller para aprender a tocar la guitarra, badurria, timple, bajo y laúd. Para más información e inscripciones 610906264	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:30 a 17:30 horas	<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	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas	<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 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes de 18:30 a 20:00 horas	<b>Metafísica</b>	Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el siguiente número de teléfono 640281041	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes de 19:30 a 20:30 horas y los jueves de 19:00 a 20:00 horas	<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
Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas y de 17:00 a 18:00 horas	<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 616178877 (Tere)	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<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.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los lunes, martes, y jueves de 16:00 a 18:00 horas	<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 670378209	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Artes Manuales</b>	Taller de artes manuales dirigidas a pintar sobre tejidos, costura, producciones en papel maché... El taller va dirigido a personas mayores, en cuyas elaboraciones se aplican diferentes métodos y técnicas plásticas.	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los martes de 18:30 a 19:30 horas	<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 644839346	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los martes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Taller de Vestimenta Tradicional</b>	Clases de confección de trajes tradicionales canarios. Para información e inscripción, consultar en el centro ciudadano.	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 09:15 a 10:30 horas	<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 ásanas 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 conciencia de la respiración. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 699 871 907	Asociación de Profesores de Yoga de Canarias "Samanvaya"	Consejo de Centro
Todos los viernes 17:30 a 19:30 horas	<b>Grupo Ballet Dance</b>	Clases de baile urbano para niños/as a partir de 4 años.	Ballet Dance	Consejo de centro
Todos los martes y jueves de 19:30 a 20:30 horas.	<b>Salsation- Dance Fitness</b>	Clases de Salsation: disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662555143	Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Estimulación-Gimnasia</b>	Clases de gimnasia para personas mayores de 60 años. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Ayto. de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Todos los martes de 17:00 a 19:00 horas	<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: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Yoga</b>	Clases de yoga para personas mayores de 60 años. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:30 a 20:30 horas	<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. Para más información e inscripciones enviar un correo electrónico a <a href="mailto:teatromusicalclalaguna@gmail.com">teatromusicalclalaguna@gmail.com</a> indicando nombre, apellido y centro ciudadano al que quiere asistir. Actividad destinada a mayores de 10 años sin experiencia previa	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 18 de diciembre a las 17:15 horas.	<b>Club de Lectura.</b>	Reunión mensual del Club de Lectura de la Biblioteca del Centro Ciudadano San Matías II. Actividad que fomenta el hábito de la lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión. Interesados, acudir en el horario de la actividad	Servicio de Biblioteca.	Consejo de Centro.
Jueves 11 de diciembre a las 17:00 horas.	<b>Cuentacuentos.</b>	Narración oral dirigido a niños y niñas de entre 6 a 12 años.	Servicio de Biblioteca y AA.VV La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:45 horas.	<b>La Escuelita.</b>	Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tlf. 922 62 42 76 o en el correo: <a href="mailto:bibliotecasmatias@gmail.com">bibliotecasmatias@gmail.com</a>	Servicio de Biblioteca.	Consejo de Centro.
De lunes a jueves de 8:45 a 15:15 horas.	<b>Barrios por el Empleo: Juntos más Fuertes.</b>	Este proyecto apoya a personas con dificultades para encontrar empleo, como jóvenes sin formación, personas desempleadas, sin hogar, etc, brindándoles herramientas para acceder al mercado laboral. Más información: <a href="mailto:info@bxe.es">info@bxe.es</a>	Fundación General ULL.	Consejo de Centro.
De lunes a jueves de 15:00 a 19:00 horas.	<b>Servicio de Día (Cibercaixa)</b>	Este programa gratuito del Excmo. Ayuntamiento pretende apoyar a las familias en la educación, alimentación y la atención de los menores. Se trata de un servicio de conciliación familiar, en el que se trabajarán tanto el apoyo escolar como la parte de ocio y tiempo libre de los menores. Para más información, al tlf: 677 46 85 24.	Área de Bienestar Social y Calidad de Vida.	Consejo de Centro.
Martes de 9:30 a 11:30 y jueves de 18:30 a 20:30 horas.	<b>Taller de Confección Vestimenta Tradicional.</b>	Taller de creación y perfeccionamiento de vestimentas típicas canarias. Inscripción en el tlf. 666 270 472.	Asociación de Mujeres Libergara.	Consejo de Centro.
Martes de 10:00 a 12:00 horas.	<b>Taller de Cestería.</b>	Taller sobre cestería canaria dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 659 155 336.	Asociación de Mujeres Libergara.	Consejo de Centro.
Lunes de 18:30 a 20:30 horas.	<b>Taller de Dibujo y Pintura.</b>	Taller de dibujo y pintura. Inscripción en el tlf. 697 348 989.	Asociación de Mujeres Libergara.	Consejo de Centro.
Martes y viernes de 09:30 a 10:30 horas.	<b>Pilates (Mañana)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el teléfono: 667 72 42 74.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas.	<b>Pilates (Tarde)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el whatsapp 690 054 286.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Lunes y jueves de 19:30 a 20:30 horas.	<b>Pilates (Media-Tarde)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el whatsapp 690 054 286.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y jueves de 20:30 a 21:30 horas.	<b>Pilates (Noche)</b>	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tlf. 659 531 793.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Miércoles de 19:30 a 20:30 horas. Martes de 10:00 a 11:00 horas.	<b>Bachata estilo Chicas.</b>	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tlf. 636 278 477.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes de 18:30 a 21:00 horas y jueves de 18:30 a 20:00 horas.	<b>Bujinkan Ninjutsu.</b>	Taller de arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Inscripción o más información en el tlf. 647 428 634.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Jueves de 18:30 a 19:30 horas.	<b>Cardio Dance.</b>	Actividad deportiva que combina el baile con el cardio. Inscripción e información en el teléfono 622 285 443.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Taller de Fofuchas y Manualidades.</b>	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 611 256 862.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Jueves de 17:00 a 20:00 horas.	<b>Canto e Instrumentación.</b>	Escuela de Folclore Canario. Canto e Instrumentación Canaria. Para mayor información e inscripción con el profesor Arodi Ramos al teléfono 636 13 17 22.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 horas. Martes y viernes de 09:30 a 10:30 horas.	<b>Entrenamiento Funcional.</b>	Ejercicios de fuerza, cardio y estiramientos con material deportivo variado. Inscripción e información en el tlf 622 821 568.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas.	<b>Clases de árabe/ español.</b>	Clases de la lengua árabe para menores. Inscripción llamando al teléfono: 646 15 49 31.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Miércoles de 17:00 a 18:30 horas.	<b>Animación infantil.</b>	Espacio infantil, para niños y niñas hasta los 11 años. Juegos, entretenimiento, dinámicas y diversión. Inscripción llamando al teléfono del Centro: 922 62 42 76.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas.	<b>Clases de inglés.</b>	Clases de inglés para niños y niñas hasta 10 años. Inscripción llamando al teléfono del Centro: 922 62 42 76.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas.	<b>Pilates infantil.</b>	Pilates infantil, estimula la concentración, la memoria, la atención y la coordinación entre otros aspectos. Para mayor información o inscripción llamando al teléfono de la profesora Yosmar: 667 72 42 74.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas.	<b>Wing Chun.</b>	Taller de Wing Chun, arte marcial de origen chino. Actividad deportiva. Inscripción en el tlf. 609 711 848.	Asociación Deportiva G & R Wing Chun.	Consejo de Centro.
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Ensayo de Chácaras y Tambores Gomeros.</b>	Ensayo de chácaras y tambores. Para mayor información e inscripción con Vanesa al teléfono 686 879 217.	Asociación Cultural Garajonay.	Consejo de Centro.
Lunes de 17:00 a 19:00 horas.	<b>Taller de Canto e Interpretación.</b>	Taller de canto impartidas por la cantante Virginia Guantanamera. Inscripción llamando al teléfono 636 74 37 12.	Concejala de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro.
Martes y viernes de 11:00 a 13:00 horas.	<b>Clases de cuerda.</b>	Clases de cuerda en general: guitarra, timple, laúd, bandurria... Inscripción llamando al teléfono del profesor Toño: 666 99 26 54.	Plataforma Defensa de San Matías.	Consejo de Centro.

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
A partir del 1 de diciembre, en horario del Centro.	<b>Exposición del Portal de Belén</b>	En el hall de la planta baja del Centro se mantendrá expuesto el Portal de Belén elaborado por los miembros del Club Deportivo Slotlagun	Club Deportivo Slotlagun Scalextric	Consejo de Centro
A partir del 10 de diciembre, en horario del Centro.	<b>Exposición de manualidades elaboradas con diferentes materiales y estilos, del Hogar del Pensionista Padre Ancheta.</b>	Con motivo de la Navidad y del Aniversario del Centro, se llevará a cabo una exposición de manualidades elaboradas con diferentes materiales y estilos del Hogar del Pensionista Padre Ancheta	Asociación Hogar del Pensionista Padre Ancheta	Consejo de Centro
Del 17 de noviembre al 11 de diciembre (recogida de tarjetas en el centro)	<b>"Concurso de Tarjetas Navideñas Artecreadores 2025"</b>	<p>Este concurso es una excelente oportunidad para que los/as pequeños/as artistas muestren su creatividad y comparten el espíritu navideño a través de sus obras. Animamos a todos los niños y las niñas a dejar volar su imaginación y plasmar en una tarjeta navideña su visión única de la temporada festiva.</p> <p>Categoría "Noche Buena": de 3 a 5 años</p> <p>Categoría "Navidad": de 6 a 8 años</p> <p>Categoría "Reyes Magos": de 9 a 11 años</p> <p>Las bases las pueden solicitar en el Centro Ciudadano Las Madres de Padre Ancheta 922.25.74.54 cclasmadres@gmail.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recogida de tarjetas del 17 de noviembre al 11 de diciembre.</li> <li>- Fallo del jurado el 15 de diciembre.</li> <li>- Exposición de las tarjetas del 12 de diciembre al 12 de enero.</li> <li>- Entrega de premios el 17 de diciembre, a las 17:00 h.</li> </ul>	Asociación Cultural Artecreadores	Consejo de Centro
Viernes 12 de diciembre, a las 18:00 horas.	<b>Trigésimo primer Aniversario del Centro</b>	Con motivo de la celebración del trigésimo primer Aniversario del Centro, se llevarán a cabo diversas actividades como la inauguración del Portal de Belén y actuaciones musicales.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Sábado 13 de diciembre, de 9:00 a 21:00 horas.	<b>Panchanga Scalextric</b>	Competición de Scalextric para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes.	Club Deportivo Slotlagun Scalextric	Consejo de Centro
De lunes a jueves, de 15:00 a 18:00 h	<b>Servicio de Día</b>	Dirigido a menores con edades comprendidas entre los 4 y 17 que cumplan el perfil y las características necesarias y que residan en el Municipio de San Cristóbal de La Laguna o escolarizados en el mismo.	Bienestar Social y Calidad de Vida	No
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. 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	No
Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h. Martes de 11:00 a 13:00 h.	<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.	Asociación Cultural Artecreadores	No

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Martes y miércoles, de 17:00 a 20:00 h

## Tutorías de Radio Eccा

Se presta por parte del profesorado asesoramiento a los alumnos y alumnas, 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 Eccा

No

Lunes, de 19:00 a 20:00 h

## Metafísica

Son encuentros en los que se habla sobre la metafísica es una rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad. Para más información, acudir el día que se imparte la actividad

Grupo Metafísica

No

De lunes a viernes, de 8:00 a 16:00 h

## Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa

Se atiende al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69

Asociación Creativa

No

Lunes de 17:00 a 18:00 y miércoles de 17:30 a 18.30 h.

## Quan Cheng

Para más información, acudir el día que se imparte la actividad

Asociación Quan Cheng para la Salud en Canarias

No.

Solicitar cita previa

## Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...

La Asociación Aspercan da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación. Para más información: 678 801 807

Aspercan

No.

Miércoles, de 10:00 a 13:00 h

## Taller de retoque fotográfico

A través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de retoque fotográfico,

Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"

No.

Miércoles, de 16:00 a 17:30 h

## Grupo de lectura

A través de la Asociación Enrique Romeu se le 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"

No

Viernes, de 15:30 a 18:00 h

## Pintura al óleo para mayores

A través de la Asociación Enrique Romeu se le 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"

No

Viernes, de 16:30 a 18:30 h

## Bordado Español

A través de la Asociación Enrique Romeu se le 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"

No

Viernes, de 16:30 a 18:30 h

## Taller de costura

A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.

Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"

No

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.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 le ofrece a los mayores la actividad de gimnasia para mayores. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	No
Jueves de 16:00 a 17:30 h.	<b>Pintura al óleo para mayores</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de pintura. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social	No
Jueves de 17:45 a 19:15 h,	<b>Cocina saludable</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de cocina. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social	No
Miércoles de 18:00 a 19:30 h.	<b>Yoga</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de yoga	Área de Bienestar Social	No
Viernes de 16:00 a 17:00 h, de 17:00 a 18:00 h y 18:00 a 19:00 h	<b>Fotografía</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de fotografía.	Área de Bienestar Social	No
Jueves de 16:00 a 17:30 h,	<b>Estimulación Cognitiva</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de estimulación para la memoria.	Área de Bienestar Social	No
Martes de 11:00 a 12:00 h. Miércoles y viernes de 10:30 a 11:30 h.	<b>Gimnasia coreográfica</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de gimnasia	Área de Bienestar Social	No
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	No
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	No
Martes de 17.00 a 20.00 h	<b>Danzas latinoamericanas (tango, folklore Argentino, folklore de Chile...)</b>	A través de Danzarte se realizan las inscripciones 654.930.134	Asoc. Danzarte en Canarias	
Jueves de 18.15 a 20.45 h	<b>Taller de guitarra, canto y timple</b>	A través de Danzarte se realizan las inscripciones 693.757.676	Asoc. Danzarte en Canarias	No

## CENTRO CIUDADANO GRACIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 9 de diciembre a las 19:00 horas.	<b>Festival de Navidad A.C.Andares Isleños</b>	Festival folkórico Navideño con actuaciones de diferentes colectivos musicales.	A.C.Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes 15 de diciembre a las 19:30 horas	<b>XIX Encuentro de villancicos Alborada Canaria</b>	XIX Encuentro de villancicos Alborada Canaria, con la actuación de A.F.Teguaco y A.F. Alborada Canaria. Entrada libre hasta completar aforo.	A.F.Alborada Canaria	Consejo de Centro
Miércoles 17 de diciembre a las 19:00 horas	<b>Festival de Navidad A.E.F.Achimagec</b>	Festival folklórico de Navidad con la actuación de Achianaga y más grupos folclóricos pendiente de confirmar. Entrada libre hasta completar aforo.	A.E.F.Achimagec	Consejo de Centro
Viernes 19 de diciembre a las 19:00 horas	<b>Concierto AKANE</b>	Actuación del Grupo AKANE, entrada libre hasta completar aforo.	Grupo AKANE	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Sábado 20 y domingo 21 de diciembre de 09:00 a 18:30 horas.	<b>XVI Concurso Ornitológico de Canarios de Canto &lt;&lt;Ciudad de La Laguna- Isla de Tenerife&gt;&gt; 2025, variedad: Timbrado Español Floreado</b>	Recepción de ejemplares, enjuiciamiento, entrega de ejemplares, entrega de trofeos y clausura.	Asociación Tinerfeña de Canaricultores de Canto y Agrupación Ornitológica Tinerfeña.	Consejo de Centro
Desde el 24 de octubre hasta el 19 de diciembre. Todos los viernes de 16:00 a 18:00 horas.	<b>Taller de "Mediación artística"</b>	El alumnado del último curso del grado de la facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna impartirá el taller gratuito de " Mediación artística" dirigido al colectivo de personas mayores.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de centro
Jueves de 11:30 a 13:30 horas	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 horas.	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:30 horas	<b>Taller de Canto Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 16:45 a 19:30 horas	<b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 horas	<b>Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto 616351837	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 18:30 horas y miércoles de 16:15 a 18:15 horas	<b>Taller de Rosetas</b>	Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: 627085523	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Ensayos</b>	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Infantil)	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas	<b>Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)</b>	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: 629415800	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 horas y de 20:00 a 21:00 horas y miércoles de 17:30 a 19:00 horas	<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: 609.711.848	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 horas	<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	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Jueves de 09:00 a 13:00 horas y viernes de 19:30 a 21:30 horas.	<b>Clases de Piano</b>	Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Los dos últimos viernes de cada mes.	<b>Clases de telar peruano</b>	Clases de telar peruano. Para más información contactar a través del correo electrónico info@sahuasiray.com o en el tlf 660 339 230.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de Teatro</b>	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Teatro para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Martes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de memoria</b>	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Memoria/manualidades para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:30 horas.	<b>Radio ECCA</b>	A través de Bienestar Social se ofrece actividad para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:15 horas.	<b>Tutorías de Radio ECCA</b>	Ecca.edu (Radio ECCA),Centro de Educación para Personas Adultas,está destinado a personas adultas que cumplan, entre otros, algunos de estos perfiles: personas migrantes y retornadas que necesiten formación básica por no haber estado matriculadas previamente en el sistema educativo de nuestro país, demandantes de empleo que requieran titulaciones oficiales (Graduado en Educación Secundaria obligatoria, ESO, o Bachillerato), personas que no hayan finalizado sus estudios y tengan dificultades para compaginarlos con su actividad laboral,etc. Para más información: 922100980 / m.osuna@ecca.edu.es	Ecca.edu (Radio ECCA)	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Yoga</b>	A través del OAD se imparten clases de Yoga. Para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEve/nt/mid/2461?Id=yiBVKV3DnbM%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEve/nt/mid/2461?Id=yiBVKV3DnbM%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Los días 3 y 10 de diciembre de 16:30 a 18:30 horas.	<b>Taller de Decoración Navideña</b>	Se llevará a cabo un centro de mesa y una corona navideña, a cargo de María González, monitora en arreglos florales y decoración de eventos. Previa inscripción en el centro o a través de la asociación, teléfono 922 26 66 69.	A.V.V. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves 4 y 11 de diciembre de 16:00 a 17:30 horas.	<b>Intercambio de recetas y ensayo de villancicos.</b>	La asociación de mayores invita a sus socias/os, usuarios del centro a compartir recetas navideñas y ensayar villancicos, para salir a cantar por el barrio, previo a la Navidad. Previa inscripción en la asociación.	A. Mayores La Vega Lagunera	Consejo de centro
Jueves 18 de diciembre a las 19:00 horas.	<b>Actuación del coro Star D Choir</b>	El coro ofrecera un pequeño repertorio de canciones navideñas, antes del brindis navideño.	Coro Star D Choir	Consejo de centro
Jueves 18 de diciembre a las 19:30 horas.	<b>Brindis Navideño</b>	Se llevará a cabo el tradicional brindis navideño entre todos los usuarios/as del centro (cada persona aporta algo al brindis) Pendiente de la confirmación de un grupo que cantará villancicos.	Consejo de Centro	Consejo de centro
Lunes de 19.00 a 21,00 horas	<b>Curso de Silbo Gomero</b>	Se imparte a través de la asociación de silbo gomero un curso para principiantes de silbo gomero. Previa inscripción en el centro o tarvés de la propia asociación.	Asociación Cultural Silbo Gomero	Consejo de centro
Lunes de 17.00 a 18.00 horas	<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 19.00 horas	<b>Clases de Timple II</b>	Se imparten las clases de timple para el aprendizaje de este instrumento tradicioanl canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 horas	<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 horas	<b>Clases de Yoga</b>	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración.Inscripción previa llamando al centro 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.00 a 18.30 horas	<b>Clases de Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad con el profesor.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Martes de 20.00 a 20.45 y jueves de 19.00 a 19.45 horas	<b>Clases de Pilates</b>	Se imparten clases de Pilates suelo, para adultos, previa inscripción a través de la asociación o profesora. Información en el centro. 922 266 669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 horas	<b>Clases de Chikung</b>	Se imparten clases de Chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración. Es un sistema de desarrollo personal. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes, Miércoles o Jueves de 17.00 a 19.00 horas	<b>Clases de Barro</b>	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción a través de la asociación o en el centro 922 266 669.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes de 16.30 a 18.00 horas	<b>Clases de Informática (iniciación)</b>	Clases de iniciación a la informática para personas que quieran aprender como 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
Martes de 18.30 a 20.00 horas	<b>Clases de Sevillanas</b>	Se dan clases de sevillanas a cargo de la profesora Isabel Fernández. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 horas	<b>Clases de Informática</b>	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades. Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669 o con el profesor Jonathan 647 888 620	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 17.30 a 19.30 horas	<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	Concejala de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 20.00 a 22.00 horas	<b>Clases de Swing</b>	Se llevarán a cabo clases de Swing en dos grupos, un primero para el aprendizaje de Lindy Hop y un segundo grupo para Balboa. Previa inscripción con el profesor tlf: 671 669 584	Asociación Balboa	Consejo de Centro
Jueves de 9.30 a 11.00h	<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
Jueves de 11.00 a 12.30 horas	<b>Memoria</b>	Se imparten clases para mayores de 60 años reforzando con las manualidades las capacidades cognitivas y la memoria. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejala de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 17.00 a 18.30 horas	<b>Pintura a través de las emociones</b>	Actividad para mayores de 60 años, donde a través de la pintura, sacan las emociones y florece la creatividad de cada uno. Previa inscripción en el centro 922 266 669	Concejala de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 10.00 a 11.00 horas	<b>Clases de Zumba</b>	Actividad física adaptada para mayores de 60 años, coreografías de bailes y ejercicios físicos. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejala de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal La Laguna	Consejo de Centro
martes y jueves de 10.00 a 11.30 horas	<b>Clases de 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=yiBVKV3DnbM%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=yiBVKV3DnbM%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes - OAD	Consejo de centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



martes y jueves de 11.30 a 13.00 horas	<b>Clases de Pilates</b>	A través del OAD se imparten clases de Pilates. Para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=yiBVKV3DnbM%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=yiBVKV3DnbM%3d</a>	Organismo Autonomo de Deportes - OAD	Consejo de centro
primer lunes de cada mes de 16.30 a 18.30 horas	<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 de 21.00 a 22.30 horas	<b>Ensayo</b>	Ensayo del coro y abierto a quienes quieran participar y entrar en esta formación musical, pueden venir a probar cualquier día de ensayo o llamar al teléfono del director Samuel Tapia 663 840 970	Coro The Sunrise Choir	Consejo de centro

## CENTRO CIUDADANO TEJINA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 9 y miércoles 10 de 16:00 a 20:30 horas	<b>Taller formativo: "Prepara tus viajes con internet"</b>	Formaciones gratuitas donde se podrá aprender a usar mejor Internet, smartphone o hacer trámites online. Para acceder a estas formaciones no se requieren conocimientos previos. Las personas interesadas pueden solicitar más información e inscripción escribiendo al e-mail <a href="mailto:info@canariasenlared.com">info@canariasenlared.com</a> o llamando a los tlfs. 822 255 188 / 621 191 370	Proyecto "Canarias en la Red"	Concejalía del Participación Ciudadana
Lunes 15 y martes 16 de noviembre de 16:00 a 20:30 horas	<b>Taller formativo: "Ciberseguridad y derechos digitales"</b>	Formaciones gratuitas donde se podrá aprender a usar mejor Internet, smartphone o hacer trámites online. Para acceder a estas formaciones no se requieren conocimientos previos. Las personas interesadas pueden solicitar más información e inscripción escribiendo al e-mail <a href="mailto:info@canariasenlared.com">info@canariasenlared.com</a> o llamando a los tlfs. 822 255 188 / 621 191 370	Proyecto "Canarias en la Red"	Concejalía del Participación Ciudadana
Martes de 18:00 a 20:30 horas.	<b>Metafísica</b>	Se impartirán clases de metafísica. Para más información o inscripción contactar con Ana Tovar. Tlf. 647400619. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ley de Mentalismo</li> <li>- Las siete leyes Universales</li> <li>- Manejo y uso correcto del pensamiento y sentimiento.</li> <li>- Meditación</li> <li>- Principios básicos de las grandes religiones.</li> <li>- Grandes pensadores.</li> </ul>	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles de 10:00 a 12:00 horas.	<b>Cestería</b>	Clases de confección de cestas artesanas. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 8:30 a 10:40 horas.	<b>Pilates</b>	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677111572 (Gigly).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 8:30 a 9:30 horas.	<b>Yoga para adultos. Iniciación</b>	Taller de iniciación al yoga para adultos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 676 312 688 (Maria).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	<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 tlfs. 606 809 802 y/o 611 621 816.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Martes de 17:00 a 19:00 horas  
(grupo para adultos). Jueves de 17:00 a 19:00 horas (grupo para niñas/os y adolescentes).

## Taller de Dibujo y Pintura

Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapp).

Asociación Artecreadores

Consejo de Centro

Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.

## Zumba con Aránzazu

Actividad física que se realiza bailando con diferentes estilos de música como merengue, salsa, reggaeton, bachata...Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.

Asociación Solidaria de Corazón

Consejo de Centro

Viernes de 18:30 a 19:30 horas

## Yoga

Taller de Yoga, actividad de relajación y retrospección de uno mismo. Para más información llamar al tlf. 642324383 (Iraida)

Asociación Solidaria de Corazón

Consejo de Centro

Miércoles de 16:30 a 18:00 horas.

## Iniciación de instrumentos: guitarra, laúd y bandurria

Se impartirán clases de iniciación a guitarra, laúd y bandurria. Para más información llamar al tlf. 609 611 259.

Asociación Cultural Guatatiboa

Consejo de Centro

Primer y tercer miércoles de cada mes de 18:00 a 20:00 horas.

## Club de Lectura

Actividad consistente en un club de lectura, vienen los primeros y terceros miércoles de cada mes. Para más información llamar al tlf. 671168903

Asociación Cultural Canaria de Escritores

Consejo de Centro

Viernes de 19:30 a 21:30 horas

## Baile Milanero

Se realizarán clases adaptadas a cada usuario/a de bailes canarios a la manera específica de la zona de Milán en Tejina.

Asociación Cultural Coro Clave de Sol

Consejo de Centro

Lunes a jueves de 8:00 a 15:00 horas.

## Barrios por el Empleo

Punto de atención laboral para facilitar que la ciudadanía en situación de desempleo pueda participar en este proyecto integral de empleo, que pone a disposición de las personas participantes las herramientas necesarias para que tengan más posibilidades de acceder a un empleo. Para más información contactar a través del correo electrónico bxe\_tegueste@fg.ull.es o en el tlf. 606 45 44 21.

Proyecto Barrios por el Empleo: Juntos más Fuertes

No

Cuarto miércoles de cada mes de 10:00 a 13:00 horas.

## Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano. Salud para Tod@s

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 y cita llamar al tlf: 614 110 560 o al correo electrónico [citaprevallaguna@gmail.com](mailto:citaprevallaguna@gmail.com)

Concejalía de Drogodependencias

Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Domingo 14 de diciembre a las 18:30 horas	Festival de Villancicos	Se realizará el tradicional Festival de Villancicos del Centro Ciudadano con las actuaciones de las agrupaciones folklóricas de la Punta del Hidalgo. Para finalizar tendrá lugar un brindis.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Jueves 11 de diciembre a las 17:00 horas	Charla/taller divulgativo de la campaña "Promoción Económica y Desarrollo Sostenible, La Laguna"	Charla/taller divulgativo sobre esta campaña que tiene como finalidad fomentar el empleo, fortalecer el desarrollo económico local y avanzar en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Se realizará una proyección seguida de una serie de dinámicas sobre dicho tema.	Concejalía de Turismo y Comercio	Cabildo de Tenerife

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Lunes y miércoles de 16:00 a 19:00 horas y jueves de 17:00 a 20:00 horas.	<b>Formación Básica Inicial</b>	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922150312 ó en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 horas (Avanzado).	<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).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	<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
Martes y jueves de 18:30 a 19:30 y de 20:00 a 21:00 horas	<b>Hatha Yoga</b>	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información llamar al tlf. 650 480 321 (María).	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 horas.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información llamar al tlf. 666 336 172.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes 15:30 a 16:45 y Jueves de 17:00 a 18:15 horas.	<b>Estiramientos, relajación y terapia integral</b>	Se impartirán clases de estiramientos, relajación y terapia integral. Para más información llamar al tlf. 639423931 (Vanessa).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas.	<b>Taller de Lectura</b>	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649 821 401.	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas.	<b>Biodanza</b>	Se impartirán clases de Biodanza. Para más información llamar al tlf. 676 312 688.	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas (adultos) y de 18:00 a 20:00 horas (infantil).	<b>Folclore Instrumental</b>	Se impartirán clases de folklore instrumental para niñas/os y adultos de guitarra y timple. Para más información llamar al teléfono 640 066 039.	Asoc. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas	<b>Programa de Radio "Soulake"</b>	Programa de radio on- line y de actualidad de la comarca, noticias, novedades musicales, tertulia, redes sociales, concursos radiofónicos y entrevistas in situ a artistas de la comarca.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Tercer o cuarto miércoles de mes de 20:00 a 21:30 horas	<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
Lunes de 17:00 a 18:30 horas	<b>Kickboxing</b>	Se imparten clases de kickboxing donde se enseñan técnicas de defensa personal. Para más información llamar al teléfono 686632097 (Jacobo).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:00 horas.	<b>Curso de costura</b>	Curso donde se enseñará a como manejar una máquina de coser y aprender lo básico de la costura. Para más información llamar al tlf. 666 336 172.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Martes y jueves de 17:00 a 18:30 horas.	<b>Pilates</b>	A través del OAD se imparten clases de Pilates. Para más información e inscripción: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=eecOwN7RCZg%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=eecOwN7RCZg%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas.	<b>Dance Fit</b>	A través del OAD se imparten clases de Dance Fit. Para más información e inscripción: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=MQUmjtwYJa8%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=MQUmjtwYJa8%3d</a>	Organismo Autónomo de Deportes	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
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	<b>Dancefit</b>	Se realizará un taller de Dancefit. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41 ó 610 977 952	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
A partir del 5 de septiembre los viernes de 17:00 a 20:30 horas.	<b>Taller de Dibujo y Pintura.</b>	Se realizará un taller de dibujo y pintura para niños/as y adolescentes a partir de 6 años. (Adultos llamar para consultar) Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en <a href="mailto:artecreadores@gmail.com">artecreadores@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapp).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Información de los horarios en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico <a href="mailto:38011108@gobiernodecanarias.org">38011108@gobiernodecanarias.org</a>	<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
Información de los horarios en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico <a href="mailto:38011108@gobiernodecanarias.org">38011108@gobiernodecanarias.org</a>	<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
Martes y jueves: 1º Grupo: de 17:30 a 18:30 horas. 2º Grupo: de 18:30 a 19:30 horas. 3º Grupo: de 19:30 a 20:30 horas.	<b>Baile Moderno</b>	Se realizará un taller de Baile Moderno. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 616 94 57 52. - 1º Grupo de 4 a 7 años - 2º Grupo de 8 a 12 años -3º Grupo adultos más de 12 años	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



A partir del 8 de septiembre,  
los lunes de 17:30 a 19:00  
horas.

	<b>Baile Folclórico</b>	Se realizará un taller de Baile Folclórico. Información e inscripciones 605 157 963	Asociación Cultural Guatatiboa	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 horas.	<b>Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b>	Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas para todos los niveles. Información e inscripciones llamando al tlf. 667 28 10 84 (Feliciano).	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 horas.	<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
Desde el 21 de octubre hasta el 9 de diciembre, serán todos los martes y miércoles en horario de 17:00 a 19:00 horas	<b>Taller de montaje de belenes</b>	Se llevará a cabo un taller gratuito de montaje de belenes, para todas las edades, donde aprenderán a trabajar con diferentes materiales y técnicas, para más información contactar al tfno.: 680376740 (Encarna)	Asociación de Mayores el Apio	Concejalía de Participación Ciudadana
Jueves de 19:15 a 20:30 horas	<b>Clases gratuitas de Guitarra, Timple y Laúd</b>	Se impartirán clases gratuitas de Guitarra, Timple y Laúd, para todas las edades. Para más información contactar al tfno.: 607874361 (Chago)	Asociación de Mayores el Boquerón	Concejalía de Bienestar Social

## CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 4 de diciembre a partir de las 17:00 horas	<b>Decoración del centro</b>	Con motivo de las fiestas navideñas se decorará el hall de centro.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centros
Jueves 18 de diciembre a partir de las 18:00 horas	<b>Festival de Navidad</b>	El Grupo de Folclore Alcalahuade y Trío Anaga 4 nos recitarán los típicos villancicos y para finalizar un brindis participativo.	Grupo Folclórico Alcalahuade y Trío Anaga 4	Consejo de Centros
Viernes de 18:00 a 19:30 horas	<b>Proyecto de Mediación Artística en Asociaciones de Mayores</b>	Los alumnos del 4º curso del Grado de Bellas Artes tienen como objetivo con estos talleres fomentar el diálogo intergeneracional, acercar el arte contemporáneo, promover la creatividad y la expresión personal donde utilizarán técnicas como el collage, performance, dibujo y pintura experimental, narrativas orales y visuales. Dirigido al colectivo de mayores.	Universidad de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas y martes de 18:00 a 19:00 horas	<b>Pilates</b>	Se realizarán ejercicios corporales con el control mental, basado en la respiración y la relajación.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	<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 del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Lunes de 18:15 a 19:15 horas	<b>Tai chí - Chi Kung</b>	Es una práctica que combina movimientos lentos y fluidos, meditación y respiración controlada, y sirve para mejorar la salud física y mental, y dentro de sus beneficios se incluyen la reducción del estrés y la ansiedad, mejora la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación y fortalecimiento muscular.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:00 horas	<b>Metafísica Básica</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.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Miércoles de 17:15 a 18:30 horas	<b>Taller de las Emociones a través de la Pintura</b>	Es una actividad en la que las personas pueden expresar sus sentimientos usando la pintura como medio. Es una experiencia que ayuda a entender y gestionar las emociones de manera consciente y saludable.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 19:30 horas	<b>Actividad física deportiva grupal (Baile, gimnasia, yoga, pilates, etc.)</b>	Programa "Sonríe a la Vida" Su objetivo principal es fomentar la inclusión social a través de un acceso no discriminatorio a actividades físico-deportivas, culturales y de ocio y tiempo libre. Está dirigido a personas mayores de 18 años en adelante.	Red Española de Entidades por el Empleo, Red Araña	Concejalía de Bienestar Social, Igualdad, Juventud, Infancia y Familia del Gobierno de Canarias
Jueves de 18:30 a 19:30 horas	<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.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas y de 18:00 a 20:00 horas	<b>Crochet</b>	Se impartirán clases de crochet, técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Viernes de 19:30 a 20:30 horas	<b>Yoga</b>	Se impartirán clases de yoga, que es una práctica ancestral que une el cuerpo, la mente y el espíritu a través de posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación. Sirve para mejorar la salud física y mental, reducir el estrés, aumentar la flexibilidad y la fuerza, mejorar la concentración y promover un estado de bienestar general y equilibrio.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO-EL ROCÍO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 18:00 a 19:30 horas	<b>Proyecto de Mediación Artística en Asociaciones de Mayores</b>	Se realizarán unos talleres de mediación artística que impartirán los alumnado de 4º año del grado de Bellas Artes. Esta actividad busca fomentar el dialogo intergeneracional, acercar el arte contemporáneo, promover la creatividad y la expresión personal por medio de técnicas como el collage, performance, dibujo experimental y narrativas orales y visuales. Dirigido a colectivos de mayores. Del 23 de octubre al 19 de diciembre de 2025.	Universidad de La Laguna	Consejo de Centro
Martes 2 de 16:30 a 19:00 horas	<b>Cineforum</b>	Proyección y análisis de la película Elsa y Fred, una historia que aborda el amor en la tercera edad, la búsqueda de los sueños y la importancia de vivir plenamente sin importar la edad. A través del debate posterior, se promoverá la reflexión sobre el envejecimiento activo, las segundas oportunidades y el sentido de la vida en la vejez.	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Viernes 12 de 18:30 a 21:30 horas	<b>Festival de Navidad</b>	Celebración navideña que contara con actuaciones de la Rondalla Monte Nevado y el grupo de bailadores canarios Guaratene. Se cerrara el acto con un brindis participativo.	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Viernes 5 de 15:00 a 17:30 horas	<b>Encuentro Vecinal - Decoración de Navidad</b>	Encuentro en el que se invita a usuarios y vecinos a traer cada uno algún adorno que aportar al árbol comunitario. Se ofrecerá a los asistentes una pequeña merienda.	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas	<b>Pilates</b>	Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente. Para información e inscripciones 616178877	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Lunes de 18:30 a 20:30 y martes de 17:30 a 19:30 horas	<b>Vestimenta Tradicional Canaria</b>	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria. Para información e inscripciones 666270472	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Crochet</b>	El ganchillo, crochet o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica. Para información e inscripciones 666270472	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 18:30 horas	<b>Zumba</b>	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile. Para más información e inscripciones 644 874 533	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:15 horas	<b>Bailes Latinos - Nivel iniciación</b>	Clases de bailes latinos nivel iniciación. Inscripciones: 682 855 002	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas	<b>Clases de Náutica, Astronomía y Legislación (refuerzo)</b>	Clases de refuerzo de náutica, astronomía y legislación para grupos reducidos (max. 5). Orientado a estudiantes de enseñanzas superiores. Información: 922 882 796.	ARGESS	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<b>Memoria</b>	Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria. Inscripciones : 698 956 041	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Cuarto miércoles de mes de 17:00 a 20:00 horas	<b>Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano</b>	Servicio de Psicología y Atención sobre la Salud Mental. Cita : 614 110 560 ; citaprevialalaguna@gmail.com	Concejalía de Drogodependencias del Excmo. Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:30 a 20:30 horas; Martes y viernes de 17:30 a 21:30 horas	<b>Ocio Mayores - Juegos de Mesa</b>	Actividad destinada a personas mayores en el que puedan reunirse, jugar a juegos de mesa y charlar	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 1 al 5 de diciembre en horario del centro	<b>Exposición Fotográfica</b>	Exposición sobre el Riot Grrrl, que fue un movimiento feminista underground de principios de los años 90, surgido en el ámbito de la música punk. Se caracterizó por su enfoque en la autoorganización, la expresión creativa y la lucha contra el sexismo, el machismo y la opresión en la sociedad y la escena musical. A través de fanzines, música y acciones directas, las Riot Grrrls buscaban empoderar a las jóvenes y dar voz a sus experiencias.	Planet Caravant	Consejo de Centro
Lunes 1 de diciembre de 17:00 a 20:30 horas	<b>Representación Teatral "GIRASOLES PARA MARÍA"</b>	Representación de la obra teatral y espectáculo unipersonal musical "GIRASOLES PARA MARÍA", con la actriz cubana, Ira Capote. Un espectáculo dirigido por el actor y director Joel Angelino, y que se realiza en un ciclo cultural e igualdad por la isla de Tenerife por la conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.	Marcela Gómez	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Día jueves 4 de diciembre de 18:30 a 20:00 horas

## Concierto de Becas Tenerife

Cada año Barrios Orquestados celebra un pequeño concierto a cargo del alumnado becado de nuestras sedes de Tenerife. Se trata de una muestra musical de violín, viola, chelo y contrabajo por parte de los chicos y chicas más comprometidos de este proyecto músico-social, activo en los barrios de La Cuesta, Ofra y Añaza. Las Becas de Estudio individual nacieron con el fin de potenciar las destrezas musicales y el compromiso con su itinerario que demostraban algunos estudiantes del proyecto. Este programa es posible gracias a alianzas con colaboradores que desean apoyar la educación musical del alumnado. Son clases que se ofrecen cada semana, en paralelo a las sesiones ordinarias grupales de Barrios Orquestados. Programa: 17:30. Llegada del alumnado y equipo para afinación y ensayo - 18:30h. Apertura de puertas y acomodación del público - 19:00h. Inicio de la muestra musical - 19:45h. Finalización de la muestra musical - 19:00h. Recogida, limpieza y salida de las instalaciones - Tipo de público: familiares, compañeros/as, colaboradores del programa de becas y cualquier persona interesada en disfrutar de la música y conocer más de cerca el proyecto.

Objetivo de la actividad:

- Brindar al alumnado becado la oportunidad de mostrar sus avances y aprendizajes.
- Reforzar su motivación, poner en valor su esfuerzo y el acompañamiento de sus familias.
- Acercar la música y la cultura a la comunidad, compartiendo el impacto positivo del proyecto.

Del 9 al 31 de diciembre en el horario del centro

## Exposición Navideña

Se realizará una exposición con trabajos de pintura, telas y cristal

A. C. Orquesta Béla Bartók (Proyecto Barrios Orquestados)

Consejo de Centro

Martes 9 de diciembre de 17:00 a 20:00 horas

## Taller de turismo responsable y sostenibilidad.

Los centros comunitarios son lugares específicos y clave para desarrollar el aprendizaje, la organización social y la transformación local. Por estos motivos, es necesario implementar una campaña de turismo responsable que permita llegar a todos los públicos, fomentando un sentido de pertenencia y cuidado tanto hacia el entorno natural como hacia el cultural.

Con respecto al objetivo general de esta campaña corresponde con promover una Cultura de Turismo responsable en la comunidad a través de talleres y charlas educativas en los centros comunitarios de San Cristóbal de La Laguna.

Por otra parte, los objetivos específicos corresponden con los siguientes:

- Sensibilizar a la comunidad sobre los impactos del turismo irresponsable.
- Formar en acciones de turismo responsable y sostenible.
- Fomentar el respeto por el patrimonio natural, histórico y cultural.
- Enseñar prácticas sostenibles que puedan adoptar tanto los/as turistas como los/as residentes.

A. C. Cueva de Unicornios

Consejo de Centro

Viernes 12 de diciembre de 19:00 a 21:00 horas

## Festival navideño de baile.

Este evento tiene como objetivo que nuestro alumnado pueda mostrar a sus familias las coreografías aprendidas durante el trimestre, en un ambiente festivo y de convivencia.

Ayuntamiento de La Laguna Proyecto de Promoción Económica y Desarrollo Sostenible, La Laguna

Consejo de Centro

Jueves 18 de diciembre de 18:00 a 21:00 horas

## Concierto “Muestra del Alumnado de Canto de continuidad de la Asociación Sociocultural “La Oveja Negra”.

Este concierto tiene como objetivos mostrar el resultado obtenido por el alumnado de las clases de canto realizadas a través de la Asociación Cultural “La Oveja Negra”, así como la difusión musical y de la actividad de entrenamiento de voz. Va dirigido a amigos y familiares del alumnado en particular y a simpatizantes y amantes de la música y el canto en general.

Asociación Juvenil de Baile KHOUSE

Consejo de Centro

Asociación Cultural la Oveja Negra

Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Viernes 19 de diciembre de 18:00 a 23:00 horas	<b>Festival Folclórico "Navidad"</b>	Festival folclórico y recital poético, con motivo de la celebración de Navidad. Al término se realizará un brindis para los asistentes.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 20:00, los martes 17:00 a 19:00 y los jueves de 15:00 a 19:00 horas.	<b>Formación reglada ESO</b>	Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO	CEPA San Cristóbal	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 12:00 y viernes de 9:00 a 10:30 horas	<b>Danzoterapia</b>	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 horas	<b>Tai Chi / Chikung (Mañana)</b>	El Chi kung (o Qi Gong) es una práctica ancestral de la medicina china que combina movimientos lentos, respiración profunda y concentración mental para cultivar la energía vital (Qi), promover la salud física y mental, y fomentar la longevidad. 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 horas	<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 horas	<b>Ocio para Mayores</b>	A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y jugar a juegos de mesa.	Comisión de Fiestas las Paz y la Unión	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 17:00 horas	<b>Taller de pintura al Óleo</b>	Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores. Para más información acudir al centro durante el horario de la actividad para hablar directamente con la monitora.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas	<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 16:30 a 18:00 horas	<b>Tai Chi / Chikung (Tarde)</b>	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<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 y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	<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 mundial.	Asociación G&R de Wing Chun	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<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 horas	<b>Bachata</b>	Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 22:00 horas	<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
Lunes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Bailes latinos de Iniciación</b>	Taller en el que se iniciará a los asistentes en técnicas de bailes latinos	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00 horas	<b>Bachata Iniciación</b>	Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias los pasos básicos del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 horas	<b>Taller de Entrenamiento Funcional (Mañana)</b>	Taller de actividad física donde se trabajará Cardio, Gap, Tonificación, Pilates, Flexibilidad y Yoga	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 horas	<b>Círculo Literario</b>	Taller para formar a escritores que se reúnen para realizar obras literaria con un estilo común.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 horas	<b>"Cultiva tu memoria jugando"</b>	Se trabajará la estimulación cognitiva, a través de los juegos de mesa	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	<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. Aguere	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 21:30 horas	<b>Cocina Mexicana - Nivel 4</b>	Se enseñará a preparar platos sencillos de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas	<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. Aguere	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:00 horas	<b>Clases de lenguaje silbado I</b>	Se formará a los asistentes en la fonética y gramática del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas	<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	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 horas	<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 de 10:00 a 11:30 horas	<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
Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 horas	<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 horas	<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 horas	<b>Clases de baile canario</b>	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	<b>Calado y Roseta 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 12:00 horas, actividad quincenal	<b>Club 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 14:00 horas	<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

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Jueves de 16:15 a 19:00 horas	<b>Iniciación a la informática</b>	Se enseñará a los usuarios/usuarias el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	<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
Jueves de 18:30 a 21:45 horas	<b>Cocina Mexicana - Nivel 1</b>	Se enseñará a preparar platos sencillos de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	<b>Clases de lenguaje silbado II</b>	Se formará a los asistentes en la fonética y gramática del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 horas	<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 18:15 horas	<b>Sevillanas Iniciación</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Taller Teatro "Haz tu magia en el escenario"</b>	Taller dirigido a personas mayores de 10 años (sin necesidad de experiencia previa). Taller para desarrollar tus habilidades coreográficas, aprender a utilizar tu voz en el canto, explorar las técnicas de actuación para el teatro musical. Impartido por profesionales de la danza, la música y la interpretación.	Habemus Teatro / Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 horas	<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 18:15 a 19:30 horas	<b>Sevillanas</b>	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 9 de 19:00 a 20.00 horas	<b>Inaguración Belén Navideño</b>	Con motivo de la Navidad, se llevará a cabo la elaboración e inauguración del Belén, San Miguel de Geneto 2025 a cargo de los miembros de la AB El Castrejón con su colección de maquetas y complementos. Actuación de Violonchelo Filarmónica de Tenerife Dirección Musical Diego Pérez, Solista Javier Castro . Horario de Visita: De lunes a Viernes de 18:00 a 21:00 horas.	Asociación Belenista El Castrejón	Consejo de Centro
Jueves 11 de diciembre a partir de las 19:30 horas.	<b>Celebración Navidad</b>	Festival musical de Navidad con las actuaciones de los distintos grupos musicales del centro y brindis navideño.	AC San Borondón, ACM El Moral, Parranda La Cirila, Parranda Ixemad, Parranda Los Desconocidos, ACD Bailamos Contigo.	Consejo de centro
Jueves 11 de noviembre 12:00 a 13:15 horas.	<b>Charla- Taller</b>	Hábitos alimenticios saludables para la prevención del DC. Tercera y última sesión, se repasarán algunos datos teóricos y dedicarán la sesión a actividades cognitivas y manipulativas sobre la temática . Inscripción: 822 179	Fundación Hospitalarias ACAMAN	Consejo de centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Viernes 12 a las 20:30 horas	<b>Actuación de la Asociación Cultural San Borondón</b>	A continuación Ronda de Villancicos por el Pueblo.	AC San Borondón	
	Mañanas: lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas. Tardes: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas.	<b>Yoga Tántrico.</b> Clase terapéutica y dinámica, de técnicas de concentración, mediante la actividad física de estiramientos y relajación. 691 202 170	Inscripción previa: Sheyla	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo
Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00. Martes y Jueves de 10:30 a 11:30 horas	<b>Stretch Pilates</b>	Disciplina que combina los principios del pilates con ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad, la movilidad y la postura. Inscripción previa: Daniela 722 255 625.	ACD Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 20:00 horas.	<b>Meditación</b>	Ejercicios de calma mental y bienestar. previa: Sheyla 691 202 170	Inscripción	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 y de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Taller de Cerámica</b>	Se imparten talleres de cerámica creativa, donde aprender a modelar, cocer, esmaltar y crear objetos decorativos o utilitarios con arcilla. No importa tu nivel. Inscripción previa: Juan 639 075 515	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Mañanas: Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 horas. Tardes: Lunes, martes, miércoles y jueves de 19:00 a 20:00 horas.	<b>Dance Fitness</b>	Disciplina fitness mediante movimientos de bailes combinados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 20:30 horas.	<b>Bailes Latinos</b>	Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata, merengue..) Inscripción previa: José Gabriel 695 253 899	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:00 horas.	<b>Bailes Modernos Infantiles</b>	Bailes Modernos para niños y niñas de entre 6 y 14 años. previa: Sheyla : 689 769 338	Inscripción	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo
Martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas.	<b>Clases de Mantenimiento</b>	Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Mañanas: miércoles y viernes de 11:00 a 12:30 horas Tardes: lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas. martes y viernes de 17:00 a 18:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas.	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Fátima 622 821 568	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Lunes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Vestimenta Tradicional</b>	Clases de confección de vestimentas tradicionales canarias. Inscripción previa: Carmen 666 270 472	Asociación Cultural San Borondón	Consejo de Centro
Mañanas: Lunes de 10:00 a 13:00 horas Tardes: Martes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas.	<b>Crochet</b>	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa: Klothy 616 110 375	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas	<b>Dibujo y Pintura Adultos</b>	Clases de dibujo y pintura para adultos. Aprendizaje de diversas técnicas de dibujo y pintura, con niveles para principiantes, medio y avanzado, Atención personalizada. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Viernes de 17:30 a 19:00 horas	<b>Dibujo y Pintura Infantil/Juvenil</b>	Clases de dibujo y pintura para personas menores de edad. Aprendizaje de diversas técnicas de dibujo y pintura. Atención Personalizada. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Jueves de 17:30 a 19:30 horas.	<b>Clases de Cuerdas</b>	Clases de distintos instrumentos de Cuerda: guitarra, bandurria, timple, laúd, bajo, cuatro venezolano, ukelele. Clases de Tablatura (la tablatura es un sistema antiguo y popular de notación musical para instrumentos de cuerda como la guitarra, que muestra directamente las posiciones de los dedos en el mástil). aplicada al folklore y canción popular Canaria. Inscripción previa: Noly 676 398 407 o Sandra 677 037 310	Asociación Cultural San Borondón	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 20:30 horas.	<b>Clases de Guitarra y Bajo</b>	Se imparten clases de guitarra y bajo, donde se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Actividad dirigida a Jóvenes y Adultos. Inscripción previa: Frank 669 885 277	Grupo Musical IXEMAD	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 horas	<b>Baile Canario 3º Edad</b>	Taller de Baile Canario para personas jubiladas, para parejas de dos personas con algún conocimiento de las danzas canarias. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asociación de Bailadores Pancho Cabrera	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:30 horas	<b>Chácaras y Tambores</b>	Clases de Folklore Gomero, aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Se recomienda llevar instrumentos propios, actividad para adultos, jóvenes y niños mayores de 10 años. Metodología práctica y Mixta (Toque y Canto) Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 horas	<b>Bailes Tradicionales de Tambor</b>	Clases de Folklore Gomero, danzas tradicionales con tambor. Se recomienda llevar instrumentos propios, actividad para adultos, jóvenes y niños mayores de 10 años. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Sevillanas</b>	Clases para aprender coreografía estilo sevillana, compás, estructura, pasos y posiciones del cuerpo. Inscripción previa: Ana 677 084 639	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Jueves de 20:00 a 21:00 horas.	<b>Escuela Folclórica</b>	Enseñanza de Bailes Tradicionales Canarios de las 8 Islas a partir de los 7 años y adultos. Inscripción Previa: Jeremy 697 847 286	Grupo Musical IXEMAD	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas	<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	Asociación de Acción Teatral Actrices con A	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 13:00 horas	<b>Formación, Búsqueda y Orientación de Empleo.</b>	Atenciones para la formación, orientación y búsqueda de empleo. Cita previa: María : 671 489 792	Fundación Don Bosco Salesianos Social	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Todos los Jueves de 16:00 a 17:00 horas.	<b>Radio ECCA Educación</b>	Actividad para mayores de edad llevada a cabo por parte de Radio ECCA Educación.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de Manualidades</b>	Labores creativas que los mayores realizan con las manos, con o sin ayuda de herramientas.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 17 de diciembre de 18:30 a 21:30 horas.	<b>Festival Musical "Navidad 2025"</b>	Como cada año por estas fechas, La Asociación de Mujeres de Finca España quiere invitarte al Festival Musical "Navidad 2025", en el que actuarán el Grupo de Villancicos "Las Cantoras de AMFE", Estefanía Luque con el Grupo de Castañuelas y Laura Guillén con el grupo de Sevillanas. Para finalizar como ya es costumbre, realizaremos una merienda navideña. Entrada gratuita hasta completar aforo.	Asociación de Mujeres de Finca España (A.M.F.E)	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	<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	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Clases de Son Cubano y Cha cha chá</b>	Sumérgete en el ritmo y la elegancia del Son Cubano. Aprende desde cero los recursos básicos, musicalidad, conducción y la historia detrás de este baile. Inscripciones mediante whatsapp al 667.555.545	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:00 horas	<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 661246400.	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30 horas, martes de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos</b>	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 kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el Ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o whatsapp al 642067634.	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 horas.	<b>Shinobijutsu (Ninjutsu) Infantil</b>	Clases de Ninjutsu para niños de 6 a 11 años. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninja. Esta palabra está compuesta por dos kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el Ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o whatsapp al 642067634.	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Martes y viernes de 16:00 a 17:00 horas

## Pilates Suelo

Modalidad del método Pilates que se practica sobre una colchoneta, usando únicamente el peso del propio cuerpo para realizar ejercicios. Se centra en fortalecer el cuerpo de manera integral, mejorar la postura, la flexibilidad, el equilibrio y la conexión mente-cuerpo. Esta actividad es gestionada a través del OAD, por lo tanto la gestión de inscripciones se realiza a través del mismo en la página deportelagunero.com o también a través de los teléfonos: 922262890 / 627440019 o en el correo: inscripciones@oadlalaguna.com

Organismo Autónomo de Deportes del Ayuntamiento de La Laguna

Consejo de Centro

Miércoles de 16:00 a 17:00 horas.

## Clases de Bailes Folclóricos Canarios

Clases de iniciación a los bailes folklóricos más característicos de nuestras islas, como son la isa, la folía, la malagueña, la polca, el tajaraste... En un ambiente ameno y distendido. Para más información e inscripciones llamar al 605157963

Asociación Cultural Guatatiboa

Consejo de Centro

Miércoles de 19:00 a 21:00 horas

## Clases de Sevillanas y Flamenco

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.

Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E y Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife

Consejo de Centro

Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 horas

## Taichí

Clases de Taichí, un arte marcial originaria de china que se practica en la actualidad para reducir y aliviar el estrés y la ansiedad, además desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967.

Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E

Consejo de Centro

Martes de 18:30 a 20:00 horas

## Yoga - Técnicas de Relajación

Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967.

Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E

Consejo de Centro

Jueves de 16:00 a 17:30 horas

## Taller de Iniciación a las Nuevas Tecnologías

Actividad que se encuadra dentro del Proyecto "Otra generac(c)ión". Taller destinado a personas mayores de 65 años, donde podrán aprender los conceptos básicos y necesarios para poder desenvolverse con las nuevas tecnologías en su día a día. Para inscribirse puede acudir al centro en el horario de la actividad.

Asociación Creativa

Consejo de Centro

Jueves de 17:00 a 19:00 horas

## Costura y arreglos

Taller de costura y arreglos de ropa, se puede participar sin conocimientos previos de costura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967

Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E

Consejo de Centro

Jueves de 16:30 a 18:00 horas.

## Teatro Aficionado

Si quieres dar clases de teatro amateur con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967

Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"

Consejo de Centro

Jueves de 19:30 a 21:30 horas

## Danza del Vientre

Clases de Danza del Vientre para todos los niveles. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967

Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E

Consejo de Centro

Viernes de 10:00 a 11:30 horas

## Clases de Castañuelas

Clases de iniciación al toque de castañuelas, unas clases que ofrecen aprender a tocar las castañuelas o palillos desde cero. Para más información llamar al 922.670.967 o whatsapp al 653.787.609

Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife

Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Viernes de 18:00 a 19:00 horas

## Clases de Defensa Personal

Clases mixtas de defensa personal destinadas a dotar de las técnicas, estrategias y recursos óptimos para proteger la integridad ante una situación de riesgo. Además de aprender a evaluar el entorno, reconocer amenazas y utilizar las herramientas más adecuadas para salir ilesos. En este sentido, las clases de defensa personal aportan mucho más que habilidades físicas. También enseñan prevención, control emocional y conciencia del espacio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o whatsapp al 642067634.

Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San

Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 18 de diciembre de 17:00 a 21:00	<b>Fiesta de Navidad 2025</b>	Fiesta de Navidad 2025 con representaciones de los distintos colectivos del centro.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00h a 19:00h	<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.	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00h a 20:00h	<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.	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00h a 19:00h	<b>Baile tradicional</b>	Clases de Baile Tradicional, más información llamando al 697847286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	Consejo de Centro
Jueves de 17:00h a 19:00h	<b>Ensayo Teatreros</b>	Grupo de Teatro. Para más información llamar al tlf. 607 54 33 96.	Asociación Cultural Teatreros	Consejo de Centro
Miércoles y jueves de 20:15h a 21:15h	<b>DOUBLE H Baile Urbano</b>	Ensayos coreográficos de baile urbano. Para más información e inscripciones llamar al 660 37 26 27.	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes y viernes de 21:00h a 23:00h y los miércoles de 21:30h a 23:30h	<b>Ensayo Murga "Las Malcriadas"</b>	Ensayos de la Murga "Las Malcriadas" para la presentación del Concurso de murgas del Carnaval de S/C de Tenerife	Murga "Las Malcriadas"	Consejo de Centro
Viernes de 11:00h a 12:00h.	<b>Estiramientos y tonificación</b>	Actividad de ejercicio físico para retomar el deporte o iniciarse. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Viernes de 12:00h a 13:30h.	<b>Programa Sonríe a la vida</b>	Entre las actividades planteadas, el eje central del programa son las sesiones de actividad física adaptada, orientadas a mejorar la movilidad, el equilibrio, la fuerza y la salud funcional de los participantes, todo ello desde una perspectiva inclusiva y lúdica.	Asociación Creativa	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 19:15h a 20:15h.	<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.	Concejália de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los martes de 19:00h a 20:00h	<b>Zumba</b>	Clases de Zumba para adultos, actividad física con coreografía. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejália de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO GUAJARA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 18:30 a 19:30 horas (Del 08/10/2025 al 28/06/2026)	<b>Teatro para Mujeres</b>	Se darán clases de Teatro dirigidas a mujeres los martes desde el mes de octubre al mes de junio de 2026.	Asociación La Casa Creciente	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	<b>Asesoramiento Víctimas de Accidentes de Tráfico</b>	Espacio en el que víctimas de accidentes de tráfico podrán contar con la información y asesoramiento jurídico y psicológico, además de seguimiento individualizado. Información a través de página web <a href="http://www.canariasvital.com">www.canariasvital.com</a>	Canarias Vital	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	<b>Viajes Culturales</b>	La Asociación de Club de Viajeros Canarios organiza viajes con contenido cultural, actualmente están planificando una aventura a Portugal desde el Norte hasta el Sur desde el 21 hasta el 27 de mayo 2025. Para más información contactar con la asociación a través del 622731819 o su página <a href="http://www.clubviajerocanoario.com">www.clubviajerocanoario.com</a>	Asociación Cultural Viajeros Canarios	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	<b>Clases de Piloterapia</b>	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes 18:30 a 20:30	<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 18:00 a 19:00 horas.	<b>Movimiento creativo y baile</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	Consejo de Centro
Martes de 19:00a 20:00 horas.	<b>Tango Argentino</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> o 648188167	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 20:30 horas	<b>Clases de Wing Tzun</b>	Wing Tzun es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 horas	<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
Primer sábado del mes de 19:00 a 23:00 horas	<b>Baile Social</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

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



### CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Manualidades</b>	Actividades de manualidades	Asociación Nuestra Señora de Fátima	Consejo de centro
Martes y jueves de 9:30 a 10:30 horas.	<b>Taichí</b>	A través del OAD se imparten clases de Taichí, para más información e inscripción: <a href="https://deportelagunero.com">https://deportelagunero.com</a> Comienzo a partir del octubre, inscripción en el mes de septiembre.	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas	<b>Yoga</b>	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	A.VV. El Coromoto	No
De lunes a viernes de 16:00 a 18:00 horas	<b>Juegos de mesa</b>	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. El Coromoto	No
Lunes, miércoles y viernes, de 17:00 a 18:15 horas	<b>Taekwondo</b>	Se imparten clases de Taekwondo destinadas a niños/as y jóvenes. Inscripción previa 686062818.	A.VV. El Coromoto	No
Martes y miércoles de 20:00 a 21:30 horas	<b>Baile Canario</b>	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar. Inscripción previa 634584065.	A.VV. El Coromoto	No
Martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas	<b>Mantenimiento Funcional- Aeróbic-Step -Ejercicio Funcional</b>	Se llevarán a cabo tablas de ejercicios para el mantenimiento y tonificación del cuerpo. Inscripción previa 655273799.	A.VV. El Coromoto	No
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	<b>Pilates Suelo</b>	Se llevarán a cabo ejercicios de estiramientos y técnicas de Pilates. Inscripción previa 636156137.	A.VV. El Coromoto	No
Jueves de 16:00 a 18:00 horas y viernes de 19:00 a 21:00 horas	<b>Teatro Musical - Habemus Teatro</b>	La Concejalía de Participación Ciudadana ofrece un curso totalmente gratuito de teatro musical en los Centros Ciudadanos del municipio. Un espacio abierto a todas las edades (más de 10 años) donde podrás aprender a cantar, actuar y bailar, sin necesidad de experiencia previa. Inscripciones en <a href="mailto:teatromusicalcclalaguna@gmail.com">teatromusicalcclalaguna@gmail.com</a>	Concejalía de Participación Ciudadana	No

### CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas	<b>Atención Ciudadana</b>	La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	Comisión Promotora
Miércoles de 17:00 a 18:00	<b>Clases de Canto</b>	Se imparten clases de cantos para todas aquellas personas que deseen participar.	Asoc. Juvenil AJUVE	Comisión Promotora
Martes de 20:30 a 22:00 horas y jueves de 20:00 a 22:00 horas	<b>Entrenamiento Funcional</b>	Se imparten clases de entrenamiento funcional	A.VV. Los Verdeños	Comisión Promotora

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



### CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 13 de diciembre a las 19:00 horas	<b>XXIX Encuentro Navideños</b>	Con motivo del XXIX Encuentro Navideño, se celebrará un festival de villancicos, donde participarán grupos de El Batán, Guamasa, y del Ortigal: - Leopoldo Morales - A.F. Ntra. Sra. del Carmen - Santa Ana del Ortigal - Cuevas de Lino	Consejo de Centro	Concejala de Participación Ciudadana
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	<b>Teatro</b>	Se impartirán clases de teatro, dirigidas a las personas mayores de la zona.	Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 11:15 horas	<b>Zumba</b>	Se impartirán clases de zumba, dirigidas a las personas mayores de la zona.	Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	<b>Pintura a través de las emociones</b>	Se impartirá un taller de pintura dirigido a las personas mayores de la zona.	Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 17:00 horas	<b>Memoria</b>	Se impartirá un taller de memoria dirigido a las personas mayores de la zona.	Bienestar Social	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas	<b>Juegos de mesa</b>	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 horas	<b>Karate y Gimnasia de Mantenimiento</b>	Arte marcial que consiste en ir subiendo de categoría , cambiando color y nivel de cinturón mediante examen de evaluación. Ejercicios para mantener la tonificación y musculatura.	Grupo de Kárate	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:00 a 21:00 horas.	<b>Ensayo</b>	Ensayos de la Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere.	Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere	No

### CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Inauguración del Belén y Baile, el sábado 13 de diciembre a las 19:30 horas	<b>Inauguración del Belén</b>	Inauguración del Belén y Baile	A.VV. Tabajoste	
Miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<b>Mantenimiento</b>	Actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general, en el que se trabajarán elementos de coordinación y en la que se trabajarán ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico normalmente de bajo impacto (sin saltos) o de nivel moderado y ejercicios en los que se combinarán movimientos de piernas y brazos con desplazamientos.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:30 horas	<b>Taller Bailes Latinos</b>	Actividad de bailes latinos de diferentes ritmos y técnicas coreográficas.	Asociación de Vecinos Tabajoste	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Lunes de 16:00 a 18:00	<b>Cestería</b>	Actividad basada en arte que se basa en el entrelazado de materiales flexibles como mimbre, cañas o, en este caso, cables de PVC, para formar objetos con distintos fines, desde piezas decorativas hasta muebles.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:30 horas	<b>Zumba</b>	Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Bailoterapia</b>	Actividad de baile con finalidad terapeútica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 19:15 a 20:15 horas	<b>Yoga</b>	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 16:15 a 18:15 horas	<b>Clases Iniciación Informática</b>	Clases de iniciación a informática, en las que se aprenderá lo básico del paquete Oficce, manejar correo electrónico o acceder a administraciones para hacer gestiones administrativas.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	<b>Clases Indumentaria Canaria</b>	Taller para diseñar y elaborar tejido de indumentaria canaria.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

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

### CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	<b>Taller de Vocalización</b>	Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico:avlosdragos@hotmail.es	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas.	<b>Clases de Apoyo de Primaria</b>	Clases de apoyo de diversas materias para la etapa de primaria de 6-12 años, ayuda con tareas y práctica de ejercicios. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico:avlosdragos@hotmail.es	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Clases de Apoyo de Secundaria</b>	Clases de apoyo para la etapa de Secundaria, a partir de 12 años, para grupos reducidos. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico:avlosdragos@hotmail.es	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro

### CENTRO CIUDADANO PRINCESA IBALLA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Primer miércoles de cada mes de 10:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas.	<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 – DICIEMBRE 2025

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



Martes de 17:00 a 19:00 y jueves de 18:00 a 20:00	<b>Clases de guitarra</b>	La agrupación realiza ensayos semanalmente además de clases de guitarra con un profesor de cuerdas.	A.F Yballa	No
Lunes y miércoles de 17:45 a 19:45 horas	<b>Ludoteca infantil</b>	Actividades lúdicas y de apoyo escolar .	Asoc. Cultural Koala Land	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 20:00 horas	<b>Clases de Astronomía Náutica</b>	Asesoramiento y clases de apoyo, la aplicación de la trigonometría esférica al problema de determinar la latitud y longitud en el mar mediante observaciones de los cuerpos celestes; así como también los errores de la brújula .	AVV Unión Princesa Yballa	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 y miércoles de 16:00 a 18:00	<b>Clases de Patchwork</b>	Se dan clases de Patchwork, costura creativa que trata de unir telas y hacer creaciones inéditas.	Asoc Canaria de Patchwork	Club 3ª Edad La Fortaleza
Lunes de 8:30 a 9:30 horas	<b>Zumba</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Asoc. Mayores la Fortaleza	Consejo de Centro

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y viernes de 16:30 a 19:00 horas	<b>Ensayos A.F. Tajinaste</b>	Ensayos semanales de la A.F. Tajinaste	A.F Tajinaste	A.F. Tajinaste
Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 horas.	<b>Escuela de Baile Canario</b>	Talleres de bailes canarios de iniciación.	Asoc. Cultural La Simiente	AVV El Alba y A.F. TAjinaste

## CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:30 a 18:30 horas	<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 donde se expresa todo lo aprendido durante el curso.	Participación Ciudadana	No
Jueves de 17:00 a 21:00 horas	<b>Maquetismo y modelismo</b>	Elaboración de maquetas y trabajos artesanales.	Asociación de Maquetistas de Tenerife	No
Lunes y miércoles de 19:30 a 21:00 y de 21:00 a 23:00 horas.	<b>Ensayos de cuerpo de baile y agrupación</b>	Se realizan ensayos habitualmente de la agrupación, el cuerpo de baile e instrumentación y canto.	Agrupación Folclórica Los Majuelos	No
Martes y jueves de 20:30 a 22:00 horas.	<b>Ensayos</b>	La rondalla realiza ensayos dos veces por semana en el centro.	Rondalla Lírica las Valkirias	No
Jueves 17:45 a 19:15 horas	<b>Gimnasia para mayores</b>	Se realizará la actividad de Gimnasia para mayores a través de Bienestar Social	Bienestar Social	No
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas.	<b>Talleres de Bailes Tradicionales</b>	Se imparten clases de Bailes tradicionales por parte de la A.F. Los Majuelos	A.F Los Majuelos	No

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



### CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 18 de diciembre a partir de las 18:00 horas	<b>Festival de Navidad</b>	Celebración del tradicional Festival de Navidad con las actuaciones de la Agrupación Folklórica Itamar y el Grupo Chácaras y Tambores Cumbres Gomeras ¡No te lo puedes perder!	Asociación 3ª Edad La Candelaria-San Román y Asociación Juvenil Lo Damos Todo Por El Barrio	Comisión Promotora
Todos los martes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Sesiones de costura</b>	Encuentro de miembros de la Asociación de la 3ª Edad La Candelaria-San Román para realizar sesiones de costura y elaborar sus propias prendas en un entorno lúdico y de sociabilización	Asociación de la 3ª Edad la Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Todos los martes de 18:15 a 19:15 horas	<b>Metafísica</b>	La metafísica es la rama de la filosofía que estudia la estructura, componentes y principios fundamentales de la realidad. En estos encuentros aprenderás a percibir e interpretar la realidad desde un punto de vista alternativo. Para más información contacatar en 645447463	Asociación de la 3ª Edad la Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Todos los miércoles de 16:00 a 17:30 horas	<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	Comisión Promotora
Lunes de 16:30 a 17:30 horas	<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	Comisión Promotora
Jueves de 16:30 a 17:30 horas	<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	Comisión Promotora

### CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 4 de diciembre a las 19:00 horas	<b>Presentación de libro</b>	Presentación del último libro, de la escritora María del Mar Rodríguez	Asociación La punta - Bajamar avanzando	Consejo de Centro
Jueves 11 de diciembre a las 18:00 horas	<b>Inauguración de Proyector</b>	Proyección de documental, al evento se tendrá como invitados al Concejal de Participación Ciudadana y las Asociaciones que conforman el consejo de Centro del Centro Ciudadano de Bajamar.	Asociación La punta - Bajamar avanzando	Consejo de Centro
Sábado 13 de diciembre a las 19:30 horas	<b>Obra de Teatro</b>	La compañía de teatro "Puro Teatro", presentará la obra "En tu casa o en la mía"	Asociación La punta - Bajamar avanzando	Consejo de Centro

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Viernes 19 de diciembre a las 18:00 horas	<b>Festival de Navidad y Belén Viviente</b>	Festival de Villancicos: Belén Viviente y Actuación de Parranda al finalizar se celebrará un brindis navideño.	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Sábado 20 de diciembre a las 20:00 horas	<b>Concierto de Navidad</b>	Concierto de Navidad con las actuaciones de A. F. Isogue de Bajamar (canto de villancicos), A.F. Pedro Álvarez y A. C. Aguaribay	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayos de baile de la Agrupación Folklórica Isogue</b>	Ensayos de baile la parranda de la Agrupación Folklórica donde los alumnos pueden aprender a bailar diferentes modalidades de baile folklórico	A.F. Isogue	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	<b>Zumbayor</b>	Disciplina fitness que se enfoca en el mantenimiento de un cuerpo saludable y el desarrollo de la flexibilidad y resistencia del cuerpo. Se trata de ejercicios que se inspiran en movimientos y pasos de los bailes latinos como la salsa, el merengue o la bachata. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 672 713 071	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:30 horas	<b>Bailes de Swing</b>	El swing es un conjunto de bailes que se desarrollaron con el estilo "swing" del jazz y que agrupa modalidades como "lindy hop", "balboa" o "boogie woogie". En estos bailes conectas con el suelo, con la pareja de baile y con la música. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	<b>Gimnasia de mantenimiento</b>	Múltiples ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad . Es un método de trabajo de bajo impacto. Ayuda a sobrelevar 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	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 horas	<b>Cardio Boxing</b>	Actividad que mezcla boxeo y aerobic. Nace con la finalidad de aportar un valor añadido a la gimnasia aeróbica y mejorar los beneficios de su práctica, como el aumento de la energía, el fortalecimiento del corazón y la reducción/control del peso corporal. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación de Vecinos Gran Poder	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 horas	<b>Tertulia Literaria</b>	El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos del mismo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas	<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.	Concejalía de Participación Ciudadana del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Los segundos y últimos miércoles del mes de 11:00 a 12:30 horas	<b>Encuentro de mujeres</b>	Actividad en la cual se reúnen mujeres para abordar temas relacionados con las vivencias de las mismas. Se lleva a cabo de manera quincenal.	Asociación Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de español para alemanes/as</b>	Se imparten clases de español para personas alemanas que quieran aprender castellano. Para más información, acudir al centro en el horario indicado	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 horas	<b>Diafredo (Trabajo corporal)</b>	Actividad de trabajo corporal con el objetivo de realinear y reposicionar el cuerpo para permitir movimientos naturales. Reduce el estrés y alivia el dolor. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas	<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	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Todos los martes de 10:00 a 11:30 horas	<b>Taller de rehabilitación funcional</b>	En las 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	Asociación Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 horas	<b>Manualidades-Memoria</b>	A través del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se le 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
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	<b>Pintura</b>	A través del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se le 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

### CENTRO CIUDADANO JARDINA

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

### CENTRO CIUDADANO EL PILAR-LAS TORRES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
5 al 15 de diciembre en horario del centro ciudadano, lunes a viernes a partir de las 17:00 horas	<b>Recogida de Jueguetes y Alimentos</b>	Recogida de juguetes nuevos y alimentos no perecederos en colaboración con una ONG	A.VV. Larpi	Asociación de Mayores Algo Queda
5 de diciembre a partir de las 17:00 horas	<b>Concurso de Postales</b>	Como ya es tradicional se hará un concurso de postales, donde la ganadora se utilizará para felicitar a los vecinos del barrio	A.VV. Larpi	Amas de Casa
22 de diciembre a partir de las 20:00 hasta las 00:00 horas	<b>Encuentro de Villancicos</b>	Como es tradición se hará en el centro ciudadano el Festival de Villancicos donde actuarán diferentes grupos con repertorio navideño.	A.VV. Larpi	Amas de Casa
Miércoles 31 de diciembre, a partir de las 23:00 horas	<b>Fiesta de Fin de Año</b>		A.VV. Larpi	Asociación de Mayores Algo Queda
Martes de 16:30 a 18:30	<b>Clases de pintura</b>	Se imparten clases de Pintura	Amas de Casa	Asociación de Mayores Algo Queda

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Lunes a viernes de 18:00 a  
21:00 horas

### Juegos de mesa

Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa

A.VV. Larpi

Asociación de Mayores Algo  
Queda

Jueves de 20:00 a 22:00 horas	<b>Ensayo A.F. Parranderos y Punto</b>	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	Asociación de Mayores Algo Queda
Martes 18:00 a 19:00 horas	<b>Zumba</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Algo Queda
Jueves a las 10:00 horas	<b>Yoga</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Algo Queda
Miércoles a las 11:00 horas	<b>Baile Latino</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Baile Latino, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Algo Queda

## CENTRO CIUDADANO GUAMASA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
5 de diciembre a partir de las 19:00 horas	<b>Festival de Villancicos</b>	Tendrá lugar un Festival de Villancicos con los grupos del Centro Ciudadano y algún grupo invitado	A.VV. Santa Rosa de Lima	Consejo de Centro
19 de diciembre de 17:00 a 21:00 horas	<b>Presentación de Disfraz del Carnaval 2026</b>	Se presentará el disfraz que lucirán en los carnavales del 2026.	VDance	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 22:00	<b>Baile</b>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	Asociación de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00	<b>Baile</b>	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo	Club de Mayores Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Taller de Estimulación / Actividad Física</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles de 17:45 a 19:15 horas	<b>Taller de Memoria</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Viernes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales

## CENTRO CIUDADANO 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	No
Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 horas	<b>Clases de Guitarra</b>	Clases para aprender a tocar la guitarra.	A.VV. Valle Jiménez	No

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



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	No
martes y viernes de 18:00 a 20:00 horas	<b>Ensayo de grupo de música</b>	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	No
Sábados a las 17:00 horas	<b>Fútbol chapas</b>	Se harán ligas, torneos y talleres sobre este hobby apasionante. Para más información sobre esta actividad, acudir en el horario indicado.	Club Fútbol Chapas La Laguna LFC	No

### CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 20:00 a 21:00 horas	<b>Ensayos Danza</b>	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Danza Los Viejos de Las Mercedes	No
Martes y jueves 20:00 a 23:00 horas	<b>Ensayo Coro</b>	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	No
Lunes 17:00 a 19:00 horas	<b>Ensayo Parranda</b>	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	No
Miércoles de 20:30 a 22:00 horas	<b>Ensayo</b>	Ensayo del grupo Beneharo	Grupo Folklórico Beneharo	No
Miércoles 19:00 a 20:30 horas	<b>Clases de instrumentos de cuerda</b>	Clases de Instrumentos de Cuerda impartida por Sergio González Ángel. Para más información ponerse en contacto por whatsapp al 685733166 o enviar correo a info@lasmercedes.es	A.VV Valle Las Mercedes	No
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	<b>Stretch Pilates</b>	Strech Pilates disciplina que combina la técnica del pilates con ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad, la movilidad articular, la postura y la fuerza muscular. Se enfoca en la conexión mente-cuerpo, promoviendo la concentración, el control, la precisión y la respiración durante la práctica. Para más información ponerse en contacto por whatsapp al 685733166 o enviar correo a info@lasmercedes.es	A.VV Valle Las Mercedes	No

### CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00	<b>Juegos de mesa</b>	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Jueves 16:00 a 18:00 horas	<b>Clases de Bordados</b>	Actividad donde se aprende el arte de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. San Martín de Porres	No
Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas	<b>Ensayo A.F.</b>	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	No
Miércoles 16:00 a 18:00 y Viernes 17:00 a 20:00 horas	<b>Escuela de la A.F. Achamán</b>	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.	Escuela A.F. Achamán	No
Viernes de 20:00 a 23:00	<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	<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	No

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



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	No
Martes de 16:30 a 18:00 horas	<b>Yoga</b>	A través de Bienestar Social se le 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 San Martín de Porres
Viernes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Zumba/Estimulación / Gimnasia</b>	A través de Bienestar Social se le 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	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	<b>Memoria</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres

## CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
3 de enero a partir de las 17:00 horas	<b>Cabalgata de pajes, con recogida de cartas a su llegada al Centro Ciudadano</b>	Como ya es tradición se hará la cabalgata por las calles del barrio y culminará en el centro ciudadano con recogida de cartas de los más pequeños	Consejo de Centro	No
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	No
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00 horas	<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	No
Martes de 20:00 a 22:00 horas	<b>Salsa Cubana</b>	Clases de Salsa Cubana, donde se enseñará los diferentes formas de baile Cubano. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 20:30 horas	<b>Escuela infantil Folklore</b>	Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 horas	<b>Escuela de Folklore Instrumental</b>	Escuela de folklore instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00 horas	<b>Baile de Tango</b>	Clases donde se aprenderá a bailar diferentes pasos de Tango. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Tenerife Tango	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 20:30 horas	<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 a las 19:30 horas	<b>Taller de Canto - Virginia Guantanamera</b>	Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantanamera	Concejália Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Lunes de 17:30 a 17:30 horas	<b>Taller de Yoga</b>	A través de Bienestar Social se le 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

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



Martes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de Teatro</b>	A través de Bienestar Social se le 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 horas	<b>Taller de pintura</b>	A través de Bienestar Social se le 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

### 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 horas	<b>Taller de pintura</b>	A través de Bienestar Social se le 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
Martes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Taller de manualidades</b>	A través de Bienestar Social se le 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 de 17:00 a 19:00 horas	<b>Kpop</b>	K-House Dance Academy, Clases de K-Pop y Baile Urbano. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil de Baile K-House	No
Lunes y jueves de 16:00 a 20:00 horas.	<b>Talleres de Teatro Social</b>	Clases de Teatro Social dirigidos a todos los públicos.. 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 KAU	No
Lunes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Taller de pintura</b>	A través de Bienestar Social se le 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
Martes de 17:45 a 19:15 horas	<b>Taller de manualidades</b>	A través de Bienestar Social se le 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

### 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 dentro del proyecto "241 Miradas"</b>	Se realizan diferentes actividades dentro el proyecto "241 Miradas"	Proyecto socioeducativo itinerante Furgoneta Fantástica	Comisión Promotora

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 19:30 a 21:30 horas	<b>Escuela de Folklore</b>	La Asociación Cultural Arraigo pone en marcha por primera la Escuela de Folclore, donde se enseñaran los diferentes bailes tradicionales de la cultura canaria con el profesor Denis Santos González. Más información: 677 312 430.	AC Arraigo	No
Martes de 16:00 a 17:15 horas	<b>Taller de Cocina Saludable</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores Parque se San Lázaro
Martes de 16:00 a 17:30 horas	<b>Taller de Manualidades</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores Parque se San Lázaro
Viernes de 16:30 a 17:30 horas	<b>Taller de Introducción al Teatro</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Musical, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores Parque se San Lázaro

## CENTRO CIUDADANO CAMINO TORNERO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
16 de diciembre a partir de las 19:00 horas	<b>XXX Jornadas Cultural Barrio Camino Tornero</b>	Dentro de las XXX Jornadas Cultural Barrio Camino Tornero el primer día tendrá lugar la apertura de las Jornadas a cargo de los colectivos organizadores y el Concejal de Participación Ciudadano D. Francisco Hdez y a continuación Charla coloquio: "La Trail": Las Fuentes y la Montaña, impartido por C.D. NORAWA.	Asoc. Mujeres "La Atalaya", A.VV "La Atalaya", Asoc. Juvenil "Atalay Joven"	Excmo.Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
17 de diciembre a las 19:00 horas	<b>XXX Jornadas Cultural Barrio Camino Tornero</b>	En este segundo día dentro de las XXX Jornadas habrá un ensayo abierto de la Parranda Otro Son.	Asoc. Mujeres "La Atalaya", A.VV "La Atalaya", Asoc. Juvenil "Atalay Joven"	Excmo.Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
18 de diciembre a las 19:00 horas	<b>XXX Jornadas Cultural Barrio Camino Tornero</b>	Dentro de las XXX Jornadas Cultural Barrio Camino Tornero en este día habrá una Charla-coloquio con Yesica Portillo, sobre Salud Mental, conferenciante y divulgadora científica, experta en salud preventiva e integral.	Asoc. Mujeres "La Atalaya", A.VV "La Atalaya", Asoc. Juvenil "Atalay Joven"	Excmo.Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
19 de diciembre desde las 20:00 horas	<b>XXX Jornadas Cultural Barrio Camino Tornero</b>	En el cuarto día de las jornadas tendrá lugar acto con música navideña "Cantando la Navidad", amenizado por un grupo folklórico. Al finalizar un brindis.	Asoc. Mujeres "La Atalaya", A.VV "La Atalaya", Asoc. Juvenil "Atalay Joven"	Excmo.Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
20 de diciembre de 10:00 a 13:30 horas	<b>XXX Jornadas Cultural Barrio Camino Tornero</b>	Para finalizar las XXX Jornadas este día estará centrado en los más pequeños donde habrán diferentes actividades infantiles	Asoc. Mujeres "La Atalaya", A.VV "La Atalaya", Asoc. Juvenil "Atalay Joven"	Excmo.Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna
Martes de 9:00 a 10:00 h y los viernes de 10:00 a 11:00 h	<b>Clases Yoga</b>	Clases dirigidas de yoga, disciplina física, mental y espiritual para conectar el cuerpo, la mente y el espíritu, buscando un equilibrio integral y el autoconocimiento	Asociación de Mujeres Atalaya del Camino Tornero	No
Jueves de 16:30 a 17:30 horas	<b>Taller de Yoga</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Camino Tornero
Miércoles de 16:00 a 17:00 horas	<b>Baile Latino</b>	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Baile Latino, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Camino Tornero

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



### CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 19 de diciembre, a las 17:30 horas	<b>Festival Lo Divino</b>	Con motivo de la Navidad, se realizará un Festival de Lo Divino, en la plaza frente al Centro Ciudadano.	Comisión Promotora	Concejala de Participación Ciudadana
30 de diciembre	<b>Celebración de Fin de Año</b>	Simulación de las campanadas, se harán talleres familiares y música para bailar.		

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



## HORARIOS ESTE MES DE LOS CENTROS CIUDADANOS

### 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.

Modificación: 22, 23, 29 y 30 de diciembre de 8:00 a 15:30 horas

Cierres: 24, 25, 26 y 31 de diciembre

### 2. C.C. PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com

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

Modificación: 22, 23, 29 y 30 de diciembre de 9:00 a 14:45 horas

Cierre: 24, 25, 26 y 31 de diciembre

### 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: 22 y 29 de diciembre de 8:15 a 15:45 horas

Cierre: 24, 25, 26 y 31 de diciembre

### 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 22, 23, 26, 29 y 30 de diciembre se abre en horario de 8:00 a 15:30 horas.

Cierre los días 8, 24, 25 y 31 de diciembre.

### 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.

Cierre los días 8, 24, 25 y 31 de diciembre.

### 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.

Apertura el domingo 14 de diciembre de 17:30 a 21:30 horas con motivo de la realización del Festival de Navidad.

Los días 22, 23, 29 y 30 se abrirá de mañana de 8:00 a 15:30 horas.

Cierre los días 8, 24, 25, 26 y 31 de diciembre.

### 7. C.C. LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: cclaschumberas@gmail.com

Horario: De lunes a jueves de 15:30 a 21:30 horas, viernes de 9:00 a 15:00 h.

Cierres: 8, 24, 25, 26 y 31 de diciembre.

Modificación de horario: 22, 23, 29 y 30 de diciembre de 9:00 a 15:00 h.

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

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com

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

Cierres: 8, 24, 25, 26 y 31 de diciembre.

Modificación de horario: 22, 23, 29 y 30 de diciembre de 8:30 a 15:00 h.

### 9. C.C. VISTAMAR

Teléfono: 922663320

Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com

Horario de lunes a viernes de 15:00 a 21:00 horas.

Cierre: días 8, 24, 25 y 31.

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



### 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 horas.

Modificación de horario los días: días 9 y 17 horario de 15:30 a 23:00 horas. Días 22,23,26,29 y 30 horario de 8:00 a 15:30 horas.

Cierre: días 8, 24, 25 y 31.

### 11. C.C. SAN DIEGO

Teléfono: 922266669

Correo electrónico: cciudadanosandiego@gmail.com

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.

Modificación de horario: los días 22,23,26,29 y 30 horario de 8:00 a 15:30 horas.

Cierre: días 8,24,25 y 31.

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

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: celasmadres@gmail.com

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

Horario de aperturas ordinarias de un sábado al mes: 13 de diciembre de 9:00 a 21:00 horas.

Modificación de horario: los días 22,23,29 y 30 de 8:00 a 15:30 horas.

Cierre: días 8, 24,25,26,30 y 31.

### 13. C.C. FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922670967

Correo electrónico: ccfincaesp@gmail.com

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

Cierres: 8, 24, 25, 26 y 31 de diciembre.

Modificación de horario: 22, 23, 29 y 30 de diciembre de 8:30 a 14:00 h.

### 14. C.C. SALUD ALTO- EL ROCÍO

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com

Horario habitual: Horario: Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 horas y martes y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

Cierres: 8, 24, 25, 26 y 31 de diciembre.

Modificación de horario: 22 de diciembre de 8:00 a 14:00 horas, 23 de 8:00 a 15:00 horas. 29 y 30 de diciembre de 15:00 a 20:00 h.

### 15. C.C. EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: cmeltrania@gmail.com

Horario habitual: de lunes a viernes de 8:00 a 22:00

Modificación: del 22 al 31 de diciembre de 8:00 a 20:00 horas

Cierres: 24, 25 y 31 de diciembre

## 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 – DICIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.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](mailto:ccbajamar@gmail.com)

Horario:

Días con personal de dinamización: Lunes y miércoles fijos y viernes alternos (con el CC La Candelaria) 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: [ccbarriolacandelaria@gmail.com](mailto:ccbarriolacandelaria@gmail.com)

Horario:

Días con personal de dinamización: martes y jueves fijos y viernes alternos (con el CC Bajamar) 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.

## 42. C.C. VILLA HILARIA

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

## 43. C.C. LA PITERITA

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

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – DICIEMBRE 2025

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



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.