

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

| PERIODO                                                                                                                  | ACTIVIDAD                                                                     | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PROMUEVE                                                                               | COLABORA                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Miércoles 8 de octubre de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas y miércoles 15 de octubre 2025, de 17:00 a 20:00 horas. | <b>Servicio de Psicología y Atención a la Ciudadanía. "Salud para Tod@s".</b> | El Servicio de Psicología y Atención a la Ciudadanía a través de su Proyecto Salud para Tod@s, promovido por la Concejalía de Drogodependencias del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna, ofrece atención psicológica individualizada a la población de La Laguna en general. Es necesario concertar cita llamando al número de teléfono 614 110 560 o enviando un e-mail al correo citaprevialatuna@gmail.com. En el supuesto caso de que no le cojan la llamada, desde el servicio de cita previa se la devolverán para que pueda concertar su cita. | Concejalía de Drogodependencias del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna. | Consejo de Centro.                                           |
| Miércoles 8 de septiembre de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas y miércoles 15 de julio de 17:00 a 20:00 horas.      | <b>Servicio de Psicología y Atención a la Ciudadanía. Salud para Tod@s.</b>   | El Servicio de Psicología y Atención a la Ciudadanía a través de su Proyecto Salud para Tod@s, promovido por la Concejalía de Drogodependencias del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna, ofrece atención psicológica individualizada a la población de La Laguna en general. Es necesario concertar cita llamando al número de teléfono 614 110 560 o enviando un e-mail al correo citaprevialatuna@gmail.com. En el supuesto caso de que no le cojan la llamada, desde el servicio de cita previa se la devolverán para que pueda concertar su cita. | Concejalía de Drogodependencias del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna. | Consejo de Centro.                                           |
| Martes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas<br>(Durante todo el año).                                                      | <b>Taller de Estimulación Cognitiva para personas Mayores.</b>                | 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 17:45 a 19:15 horas. (De septiembre de 2025 a junio de 2026).                                                  | <b>Taller de Manualidades para Personas Mayores.</b>                          | 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.<br>(De septiembre de 2025 a junio de 2026).                                              | <b>Zumba para Personas Mayores.</b>                                           | 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.<br>(De septiembre de 2025 a junio de 2026).                                               | <b>Cocina Saludable para Personas Mayores.</b>                                | 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. |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                                                     |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                  |                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miércoles de 18:30 a 20:00 (Curso escolar 2025-2026)                                                | <b>Tutorizaciones de la ESO.</b>         | 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).                                                 | <b>Confección y Tuning de Vestuario.</b> | 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).                                       | <b>Tai-Chi.</b>                          | 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.                                                                                               |
| Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 (Durante todo el año).                                           | <b>Entrenamiento Funcional.</b>          | Clase deportiva impartida dos días en semana, con una hora de duración en cada sesión. Se trabaja tanto cardio, como tonificación y flexibilidad. 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).<br>Cada clase tiene una duración de 60 minutos y está estructurada de la siguiente manera:<br>- Calentamiento y cardio.<br>- Tonificación con fusión de GAP y Pilates.<br>- Estiramientos y flexibilidad. | Asociación Mayores San Jerónimo de Taco.                         | Consejo de Centro.                                                                                               |
| Jueves de 16:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).                                                | <b>Clases de Guitarra.</b>               | 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).                                                | <b>Proyecto de la A a la Z.</b>          | Se prestará atención individualizada a aquellas personas que necesitan acompañamiento para llevar a cabo gestiones con Administraciones Públicas y/o Privadas, además de asesoramiento, derivación y seguimiento por parte de Trabajadoras Sociales. 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 Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.              |
| Jueves de 17:00 a 18:00 horas (De septiembre de 2025 a junio de 2026).                              | <b>Metafísica.</b>                       | Se trata de una actividad totalmente gratuita y abierta a todas las personas, mayores de edad, que quieran asistir. Se imparte una hora en semana, empezando con una corta meditación y abordando todos y cada uno de los temas de la programación con el fin de dar a conocer y/o llevar a cabo una ampliación de conceptos que se desarrollan en metafísica. Para mayor información o inscripción envíe un WhatsApp al número 639 22 72 18 (Sandra)                                                                           | Asociación Canaria de Metafísica.                                | Consejo de Centro.                                                                                               |
| Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 y martes y jueves de 10:15 a 11:15 horas. (Durante todo el año). | <b>Pilates.</b>                          | 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.                                                                                               |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                             |                   |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas (Durante todo el año). | <b>Clases de Baile Urbano y K-Pop para el Público Infantil</b><br><b>Proyecto K-House Dance Academy.</b> | La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para mayor información e inscripción dirijase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 352. | Asociación Juvenil K-House. | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 19:30 a 20:30 horas (Durante todo el año). | <b>Clases de Baile Urbano y K-Pop para Personas Adultas.</b><br><b>Proyecto K-House Dance Academy.</b>   | La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile denominado "K-House Dance Academy", esta vez enfocado al público adulto, atendiendo a la demanda de las madres del alumnado infantil. Imparte clases de Baile Urbano y K-Pop a personas adultas, mayores de 18 años. Para mayor información e inscripción dirijase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 352.                                                                                                       | Asociación Juvenil K-House. | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

| PERIODO                                            | ACTIVIDAD                                | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PROMUEVE                                                 | COLABORA          |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
| Jueves 15 de octubre 16:00 a 18:30 horas           | <b>Abuelos por la Cultura de la Vida</b> | Actividad enmarcada dentro de la iniciativa de los Abuelos por la Cultura de la Vida, presentación del Diputado del Común, para que sirva y luego acto lúdico formativo y solidario                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Asociación Signo de Vida                                 | No                |
| 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 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 asanas o posturas, la respiración y la meditación. El yoga es una de las prácticas para el bienestar y la salud más antiguas del mundo, aporta beneficios como relajación o flexibilidad y ayuda a prevenir problemas de espalda y a tomar 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 lunes 19:00 a 20:30 horas                | <b>Escuela de Baile Folklórico</b>       | Taller de baile folklórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripciones contactar a través de Whatsapp al 655331514- Andrés Mendoza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Asociación Folklórica Tacoremi                           | Consejo de Centro |
| 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 o el laúd. Para más información e inscripción llamar al número de teléfono 610 906 264 (Yaya).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Asociación Folklórica Tacoremi                           | Consejo de Centro |
| Todos los miércoles de 20:00 a 22:00 horas         | <b>Ensayos de baile y parranda</b>       | Ensayo del cuerpo de baile y la parranda de la Agrupación Folklórica Tacoremi. Para más información: 655331514 (Clases de baile) o 608723909 (Clases de cuerda).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Asociación Folklórica Tacoremi                           | Consejo de Centro |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                          |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.VV. Avelca                                                                         | 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 martes de 19:30 a 20:30 horas y 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.VV. Avelca                                                                         | Consejo de Centro                                                                                                |
| Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas y de 17:0 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.VV. Avelca                                                                         | Consejo de Centro                                                                                                |
| Todos los jueves de 17:00 a 18:30 horas                                  | <b>Atención presencial para los/as socios/as</b> | Horario de atención presencial para los/as socios/as de la asociación.                                                                                                                                                                           | Asociación de Mayores Pérez Soto                                                     | 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 miércoles de 18:00 a 20:00 horas                               | <b>Actividad de manualidades</b>                 | Miembros de la asociación se reúnen cada miércoles para plantear y realizar diferentes proyectos manuales que van desarrollando semanalmente, dichos proyectos abarcan desde manualidades con papel, tejidos o pintura.                          | Asociación de Mayores Pérez Soto                                                     | 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. ( desde el 14/10)      | <b>Salsation</b>                                 | Clases de Salsation: disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662555143                                                                             | Actrices con A                                                                       | Consejo de Centro                                                                                                |
| Todos los jueves de 18:30 a 20:30 horas                                  | <b>"Haz magia en los escenarios"</b>             | Curso de teatro musical para personas mayores de 10 años donde podrás aprender a actuar, cantar y bailar, sin necesidad de experiencia previa.Inscripción: teatromusicalcclalaguna@gmail.com                                                     | Habemus Teatro                                                                       | Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna y Consejo de Centro. |
| Todos los martes de 17:00 a 19:00 horas                                  | <b>Fotografía</b>                                | Curso destinado a personas mayores de fotografía. Inscripción el mismo día de la actividad                                                                                                                                                       | Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna | Asociación de Mayores Pérez Soto                                                                                 |
| Todos los jueves de 18:00 a 19:00 horas                                  | <b>Yoga</b>                                      | Actividad deportiva de yoga destinada a personas mayores. Inscripción el mismo día de la actividad.                                                                                                                                              | Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna | Asociación de Mayores Pérez Soto                                                                                 |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                          |                 |                                                                                                                                |                                                                                      |                                  |
|------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Todos los viernes de 17:45 a 19:15 horas | <b>Gimnasia</b> | Actividad deportiva para personas mayores dónde se realiza ejercicio físico adaptado. Inscripción el mismo día de la actividad | Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna | Asociación de Mayores Pérez Soto |
|------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|

### CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

| PERIODO                                                      | ACTIVIDAD                                                                       | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                        | PROMUEVE                                                                        | COLABORA                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miércoles de 18:30 a 19:30 horas                             | <b>Actividad física deportiva grupal (Baile, gimnasia, yoga, pilates, etc.)</b> | Programa "Sonríe a la Vida"<br>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 |
| Sábado 11 de octubre a partir de las 20:00 horas             | <b>VIII Encuentro de Boleros</b>                                                | Este año contará con las actuaciones de La Voz de los Grandes Tríos de Mexico con la participación especial de Luis Villa y Trío Anaga 4. Lugar: Plaza Hermano Ramón C/ Viana, 3 - San Cristóbal de La Laguna. Entrada gratuita.                                   | Asociación Cultural Musical Anaga 4                                             | Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna                                               |
| Lunes de 17:00 a 18:00 horas                                 | <b>Yoga</b>                                                                     | Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo a través de diferentes asanas (posturas del cuerpo en el yoga, cuyo nombre sánscrito significa "asiento" o "posición cómoda y estable").                                                                        | Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan                                        | Consejo de Centro                                                                               |
| Lunes de 17:00 a 18:00 horas y martes de 18:15 a 19:15 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                                                                               |
| 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                                                                               |
| 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                                                                               |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

| PERIODO                                               | ACTIVIDAD                                          | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PROMUEVE                                                                  | COLABORA          |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Martes 7 de octubre a las 19:00 a 21:30 horas         | <b>Presentación del Curso de Silbo 2025 / 2026</b> | Se realizará la presentación del Curso de Silbo con el alumnado matriculado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Asociación Cultural y de Investigación de los Lenguajes Silbados Yo Silbo | Consejo de Centro |
| Día 15 de octubre de 18:30 a 20:00 horas              | <b>Presentación libro "Más allá de ellas"</b>      | Presentación literaria de la obra «Más allá de ella», segunda de la serie Criando Verdades, en la que se desmitifica la maternidad como nos la han vendido. En esta obra en concreto, se conocerá la historia de una mujer que se ha perdido así misma en un matrimonio en el que hay violencia invisible y ausencia, así como traumas infantiles que vuelven a resurgir. La presentación irá acompañada de una charla informativa que tratará estos temas centrales, con el fin de concienciar y sensibilizar a la población en general sobre los tipos de violencia que sufren las mujeres, no solo la que se ve, sino las que dejan huellas emocionales. | Myriam López                                                              | Consejo de Centro |
| Del 16 al 30 de octubre en el horario del centro      | <b>Exposición de Calado y Roseta Canarias</b>      | Exposición donde los alumnos de Calado y Roseta Canarias que se realiza en el centro y promueve la A. de Mujeres Amigas de La Cuesta e imparte el artesano Antonio Rodríguez Ruiz, expondrán los trabajos realizados entre el año 2024 y 2025.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | A. de Mujeres Amigas de La Cuesta                                         | Consejo de Centro |
| Jueves 16 de octubre de 17:00 a 20:00 horas           | <b>Función de Fin de Curso "El ensayo caótico"</b> | Presentación teatral del taller anual de artes escénicas realizado por las alumnas de la Asociación Avívate. La actividad culmina en una función pública de la obra "El ensayo caótico", una comedia breve de creación colectiva que pone en valor la expresión, la cooperación y el juego escénico. Como cierre, el coro Nobis Vocal Ensemble ofrecerá una breve intervención musical. Dirigida a familiares, amistades y público cercano a la asociación.                                                                                                                                                                                                 | Asociación Avivate                                                        | Consejo de Centro |
| Días 3, 10, 17 y 21 de octubre de 08:00 a 15:00 horas | <b>Taller Prelaborales</b>                         | Se realizará un taller prelaboral, para el curso de Ayudante Sala/Barista y Ayudante de Cocina, que vamos a desarrollar con el objetivo de dotar a los participantes de conseguir y mantener un empleo. Estos talleres están diseñados para ayudar a las personas a entender mejor el mercado laboral, identificar sus fortalezas y áreas de mejora y desarrollar estrategias efectivas para la búsqueda de empleo.                                                                                                                                                                                                                                         | ONG CESAL                                                                 | Consejo de Centro |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                                       |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------|
| Días del 20 al 24 de octubre de 18:00 a 22:00 horas                                   | <b>Acto Cultural Casa Regional de La Palma en Tenerife</b> | La Casa Regional de La Palma en Tenerife es un espacio dedicado a promover y preservar la cultura palmera en la isla vecina. Un lugar donde los isleños y visitantes pueden disfrutar de actividades culturales, eventos sociales y degustar la rica gastronomía de La Palma. Es un punto de encuentro para mantener vivas las tradiciones y fomentar el sentido de comunidad.                                                                                                                             | A. F. Ariferint                        | Consejo de Centro |
| Jueves 30 de octubre de 17:00 a 21:30 horas                                           | <b>Podcast</b>                                             | Se realizará un Podcast de cine                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | A. C. Cueva de Unicornios              | Consejo de Centro |
| Viernes 31 de octubre de 17:00 a 22:00 horas                                          | <b>Evento Cultural</b>                                     | Se realizará una actividad cultural mediante la exposición de conferencias, música, cine, coloquios y literatura relativa a la reforma. Los objetivos que se pretenden son la información/formación sobre los mismos por medio de las actividades propuestas; Además de la concordia y comunión entre los presentes en el momento del encuentro de Iglesias que nos visiten, amigos. Va dirigida al público en general desde una edad de consciente y madura a partir de los 16 años.                      | Iglesia Evangélica de La Cuesta        | 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. De septiembre 2024 a junio de 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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 |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                          |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                   |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 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 mundano.                                          | 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 |
| 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 I</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 16:00 a 18:30 horas            | <b>Cocina Mexicana - Nivel 3</b>           | Se enseñará a preparar platos no muy elaborados de la cocina Mexicana                                                                                                                                                                                                                                                            | 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. Aguerre               | 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. Aguerre               | Consejo de Centro |
| Martes de 19:00 a 21:00 horas            | <b>Clases de lenguaje silbado</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 |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                          |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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 |
| Jueves de 16:15 a 19:00 horas                            | <b>Iniciación a la informática</b>                  | Se enseñará a los usuarios/usuarios 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 |
| Jueves de 20:00 a 21:30 horas                            | <b>Bailes latinos Nivel Medio - Avanzado</b>        | Taller en el que se aportará a los asistentes técnicas de bailes latinos                                                                                                                                                                                                                                               | A. C. Cueva de Unicornios                                                                   | Consejo de Centro |
| Viernes de 10:00 a 12:00 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 |
| 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. | 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 |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO-EL ROCÍO

| PERIODO                                                                        | ACTIVIDAD                                        | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                 | PROMUEVE                                                      | COLABORA          |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|
| Martes 14 de 17:30 a 19:00 horas                                               | 2ª sesión taller “ Una carta a tu yo del pasado” | Taller reflexivo en el que los participantes escribirán una carta dirigida a una versión anterior de sí mismos, con el objetivo de explorar experiencias vividas, aprendizajes y emociones. | Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío                | Consejo de centro |
| Martes 28 de 17:30 a 19:00 horas                                               | "Una carta a tu yo del futuro"                   | Taller introspectivo en el que los participantes escribirán una carta dirigida a su versión futura, como ejercicio de proyección personal.                                                  | Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto- El Rocío                | Consejo de centro |
| Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas                                       | Pilates                                          | 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     | Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío               | Consejo de Centro |
| Lunes de 18:30 a 20:30 y martes de 17:30 a 19:30 horas                         | Vestimenta Tradicional Canaria                   | 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                                                  | Crochet                                          | 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             | Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío               | Consejo de Centro |
| Lunes de 17:30 a 18:30 horas                                                   | Zumba                                            | Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile. Para más información e inscripciones 648 731 355                                                                      | Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío               | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas                                       | Clases de Náutica, Astronomía y Legislación      | Clases 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                                               | Memoria                                          | Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria. Inscripciones : 698 956 041                                  | Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío               | Consejo de Centro |
| Cuarto miércoles de mes de 17:00 a 20:00 horas                                 | Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano   | Cuarto miércoles de cada mes desde marzo a diciembre de 2025. 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 | Ocio Mayores - Juegos de Mesa                    | Actividad destinada a personas mayores en el que puedan reunirse, jugar a juegos de mesa y charlar                                                                                          | Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío               | Consejo de Centro |
| Viernes de 19:00 a 21:00 horas                                                 | Bailes Latinos - Nivel iniciación                | Clases de bailes latinos nivel iniciación. Inscripciones: 682 855 002                                                                                                                       | Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío               | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

| PERIODO                                 | ACTIVIDAD        | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                         | PROMUEVE                | COLABORA           |
|-----------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| Jueves 23 de octubre a las 17:15 horas. | Club de Lectura. | Reunión mensual del club de lectura de la Biblioteca del Centro Ciudadano San Matías II. Actividad que fomenta el hábito de la lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión. | Servicio de Biblioteca. | Consejo de Centro. |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                                         |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|
| Jueves 2, 9, 16 y 30 de mayo a las 17:15 horas. Jueves 23 de octubre a las 18:30 horas. | <b>Taller de Escritura Creativa.</b>                | En este taller se exploran distintas estrategias para dar rienda suelta a la imaginación y la creatividad a través de la palabra escrita. Taller dirigido a todo tipo de públicos (a partir de 15 años).                                                                                                                                    | Servicio de Biblioteca.                     | 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: bibliotecasmatias@gmail.com                                                                                                                                                                                       | Servicio de Biblioteca.                     | 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. |
| 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. |
| 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.                                                       | <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. |
| Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 horas.                                               | <b>Entrenamiento Dual.</b>                          | Entreno Dual (Funcional y Zumba Fit) Funcional: Ejercicios de fuerza con material deportivo variado y Zumba Fit: Cardio de alto rendimiento (con y sin pesas). Inscripción e información en el tlf 622 821 568.                                                                                                                             | Asoc. Cultural y Musical Angora.            | Consejo de Centro. |
| 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.                                                                                                                                                                                                               | Asoc. Cultural y Musical Angora.            | 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. |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                       |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 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.                                                                                                                                                        | Concejalía 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.                    |
| 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.                    |
| 4 de octubre, de 9:00 a 21:00 h          | <b>III Rallye Slotlagun</b>                  | Competición de Scalextric para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes                                                                                                                                                                                          | Club Deportivo Slotlagun Scalextric                                                          | Consejo de Centro                     |
| 7 y 10 de octubre, de 9:30 a 14:00 h     | <b>Trámites online con la administración</b> | Proyecto Formación en Digitalización y competencias Digitales. A través de Canarias en la Red se llevará a cabo un taller para aprender a realizar trámites online con la administración. Previa inscripción telf; 822 255 288 - 621 191 370 - info@canariasenlared.com | Canarias en red                                                                              | Concejalía de Participación Ciudadana |

## CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DEL PADRE ANCHIETA

| PERIODO                               | ACTIVIDAD                                  | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PROMUEVE                              | COLABORA          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| 24 de octubre a las 18:00 horas       | <b>Obra de Teatro "Brujas que cuentan"</b> | Obra de teatro de creación colectiva. Los personajes de las brujas son extraídos del folclore tradicional de diferentes lugares del mundo, manteniendo su esencia y adaptándolo al público infantil. Es una adaptación libre de los cuentos: La bruja que no quería ser princesa, Guapa, La bruja Enfadada y el Futuro.                                                                                                                          | Apeiron Teatro                        | Consejo de Centro |
| Del 20 al 31 de octubre               | <b>Expresiones del Silencio</b>            | En "Expresiones del Silencio" descubrirás un viaje a través de las emociones, los pensamientos y las voces interiores de un grupo de personas usuarias de la Residencia Las Adelfas. Cada obra es un espejo del alma: colores, trazos y formas que hablan de lo que a veces cuesta decir con palabras. Más que una exposición, es una invitación a escuchar con el corazón y a valorar el arte como un puente hacia la comprensión y la empatía. | Apedeca Ayuda a Personas Dependientes | 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 característics 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                |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|
| Martes y jueves, de 10:00 a 13:00 h                                     | <b>Atención y matrícula de Radio Ecça</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 Ecça                                      | No  |
| Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h.<br>Lunes de 11:00 a 13:00 horas. | <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  |
| Martes y miércoles, de 17:00 a 20:00 h                                  | <b>Tutorías de Radio Ecça</b>                                           | 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 Ecça                                      | No  |
| Lunes, de 19:00 a 20:00 h                                               | <b>Metafísica</b>                                                       | Son encuentros en los que se habla sobre la metafísica es una rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad. Para más información, acudir el día que se imparte la actividad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Grupo Metafísica                                | No  |
| De lunes a viernes, de 8:00 a 16:00 h                                   | <b>Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa</b> | Se atiende al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69 | Asociación Creativa                             | No  |
| Miércoles de 17:30 a 18.30 h.                                           | <b>Quan Cheng</b>                                                       | Para más información, acudir el día que se imparte la actividad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Asociación Quan Cheng para la Salud en Canarias | No. |
| Solicitar cita previa                                                   | <b>Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...</b>                          | La Asociación Aspercan da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación. Para más información: 678 801 807                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Aspercan                                        | No. |
| Miércoles, de 10:00 a 13:00 h                                           | <b>Taller de retoque fotográfico</b>                                    | A través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de retoque fotográfico,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"     | No. |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                       |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |    |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|
| Miércoles, de 16:00 a 17:30 h                                         | <b>Grupo de lectura</b>                                                         | 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<br>"Hogar del Pensionista" | No |
| Viernes, de 15:30 a 18:30 h                                           | <b>Pintura al óleo para mayores</b>                                             | 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<br>"Hogar del Pensionista" | No |
| Viernes, de 16:30 a 18:30 h                                           | <b>Bordado Español</b>                                                          | 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<br>"Hogar del Pensionista" | No |
| Viernes, de 16:30 a 18:30 h                                           | <b>Taller de costura</b>                                                        | A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.                                                                                                                                                                                                  | Asoc. Enrique Romeu<br>"Hogar del Pensionista" | No |
| 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<br>"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.<br>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:<br><a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEven/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEven/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:<br><a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEven/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEven/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 |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO GRACIA

| PERIODO                                                                                  | ACTIVIDAD                                                   | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PROMUEVE                                                  | COLABORA          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| Viernes 17 de octubre a las 18:30 horas                                                  | <b>Proyecto "Vidas y experiencias" de Marcela Kaufmann.</b> | Taller dirigido a público adulto. Talleres de diversidad y visibilidad LGTBIQ+ "VIDAS Y EXPERIENCIAS"<br>Relato de vida y experiencias.<br>Proyección de video con fotografías<br>Juegos para fomentar el lenguaje afirmativo y respetuoso hacia la población LGTBIQ+.<br>Coloquio abierto entre el público y la ponente. | Marcela Kaufmann,<br>Creaciones Artísticas y Culturales   | No                |
| Miércoles 29 de octubre a las 17:00 horas.                                               | <b>Taller "Gestión de la frustración y el estrés"</b>       | Taller gratuito dirigido a personas a partir de los 60 años de edad. Para más información contactar al teléfono 922 26 03 81                                                                                                                                                                                              | Asociación Domitila Hernández                             | 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 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 18:00 a 21:00 y sábados de 10:00 a 13:00 horas                                 | <b>Juegos de Tablero y Rol</b>                              | Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de un persona. Inscripción previa. eduardo.cabrera247@gmail.com / elsamaria.mendoza@gmail.com                                                                                                                                                      | Asociación de Vecinos Santa María de Gracia               | Consejo de Centro |
| Viernes de 18:00 a 19:30 horas                                                           | <b>Metafísica Básica</b>                                    | La Metafísica es una rama de la filosofía que estudia el pensamiento filosófico. Inscripción previa. Contacto: 627863599                                                                                                                                                                                                  | Grupo Metafísica                                          | Consejo de Centro |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |                   |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|
| 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 |
| 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 |
| Martes de 16:00 a 17:30 horas                                   | <b>Taller de memoria/manualidades</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 Ecce</b>         | Ecce.edu (Radio Ecce), Centro de Educación para Personas Adultas, está destinado a personas adultas que cumplan, entre otros, algunos de estos perfiles: personas inmigrantes 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@ecce.edu.es | Ecce.edu (Radio Ecce)                    | No                |
| 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/ct/iPistaEvent/mid/2461?eId=yiBVKV3DnbM%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ct/iPistaEvent/mid/2461?eId=yiBVKV3DnbM%3d</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Organismo Autónomo de Deportes           | No                |

## CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

| PERIODO                                         | ACTIVIDAD                                                                                                        | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PROMUEVE                               | COLABORA                               |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Jueves 2 de octubre de 16:30 a 18:30 horas      | <b>Taller de Autoestima</b>                                                                                      | Se imparte un taller de Autoestima a cargo del psicólogo Cristian José Medina, para aprender a conocernos mejor a nosotros/as mismos/as y a valorarnos de una forma sana. Previa inscripción en el centro tlf: 922 266 669.                                                                                                                                                                                                        | Centro de la Familia                   | Consejo de Centro                      |
| Jueves 2 de octubre a partir de las 18:30 horas | <b>Día de los mayores Actuación musical y baile</b>                                                              | Para celebrar el día del mayor la asociación de mayores La Vega Lagunera, invita a sus socios y a los usuarios del centro a participar y disfrutar de la actuación de Luis del Crie para bailar y finalizar con un brindis participativo.                                                                                                                                                                                          | Asociación de Mayores La Vega Lagunera | Centro de la Familia y Luis del Caribe |
| 2 y 3 de octubre de 9:00 a 13:30 horas          | <b>Proyecto Formación en Digitalización y competencias Digitales. Certificados digitales y firma electrónica</b> | El proyecto en cuestión se trata de un itinerario formativo compuesto por 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. Previa inscripción telf; 822 255 288 - 621 191 370 - <a href="mailto:info@canariasenlared.com">info@canariasenlared.com</a> | Canarias en la Red                     | Consejo de centro                      |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                                          |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 9 y 10 de octubre de 9:30 a 13:30 horas                 | <b>Proyecto Formación en Digitalización y competencias Digitales.<br/>Crea vídeos con imagen y sonido</b> | El proyecto en cuestión se trata de un itinerario formativo compuesto por 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. Previa inscripción telf; 822 255 288 - 621 191 370 - info@canariasenlared.com | Canarias en la Red                                           | Consejo de centro                        |
| 16 y 17 de octubre de 9:30 a 13:30 horas                | <b>Proyecto Formación en Digitalización y competencias Digitales.<br/>Linkedin: optimiza tu perfil</b>    | El proyecto en cuestión se trata de un itinerario formativo compuesto por 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. Previa inscripción telf; 822 255 288 - 621 191 370 - info@canariasenlared.com | Canarias en la Red                                           | Consejo de centro                        |
| Del 20 al 31 de octubre en horario del centro           | <b>Exposición<br/>45º Aniversario de la Cofradía la Santa Faz de la Parroquia de San Benito Abad</b>      | Exposición de los enseres de la Cofradía con motivo de la celebración de su 45º aniversario bajo el título "Cofradía de la Santa Faz: 45 años de historia".                                                                                                                                                                                                                          | Cofradía de la Santa Faz de la Parroquia de San Benito Abad  | Consejo de centro                        |
| Lunes 27 de octubre a las 17:00 horas.                  | <b>Cuentos Teatralizados</b>                                                                              | Talleres donde se escenifica diversidad de cuentos. Es un taller de teatro con expresión corporal.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna | Consejo de centro                        |
| martes 21 de octubre                                    | <b>Mesa Redonda: La Cañada</b>                                                                            | Fiestas de San Diego . Se llevará a cabo una mesa redonda sobre la Cañada Lagunera, con las intervenciones de varios miembros de la asociación Amigos de la Cañada. Entrada libre, hasta completar aforo.                                                                                                                                                                            | Asociación Amigos de la Cañada                               | Comisión de Fiestas La Cruz de San Diego |
| 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                        |
| 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                        |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                   |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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 (inicio)</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                                                                                                                      | Concejalía 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, Dos grupos 1º Lindy Hop y 2º Balboa                                     | 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                                                                                           | Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna | Consejo de Centro |
| Jueves de 17.00 a 18.30 horas                     | <b>Emociones a través de la Pintura</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                                                                                     | Concejalía 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                                                                                                               | Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal La Laguna    | Consejo de Centro |
| Los primeros lunes de mes de 16.30 a 18.00 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 |
| Primer lunes de mes a las 19.00 horas             | <b>Reunión mensual del consejo</b>              | Se reúne el consejo de centro.                                                                                                                                                                                                                             | Consejo de Centro                                                                    | No                |
| Martes y Viernes 9.00 a 10.30                     | <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 |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO TEJINA

| PERIODO                                       | ACTIVIDAD                                                          | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PROMUEVE                              | COLABORA                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Viernes de 15:00 a 17:00 horas                | <b>Proyecto Adelante</b>                                           | Sesiones formativas, para personas mayores de 65 años sobre cómo usar el teléfono móvil (iPhone o Android).<br>Comienza el viernes 5 de septiembre y finaliza el viernes 12 de diciembre                                                                                                                                                  | Asociación Social Compartiendo Metas  | Concejalía de Participación Ciudadana |
| 6 y 27 de octubre de 17:00 a 20:00 horas      | <b>Cortometraje "Vidas Calladas"</b>                               | Se llevará a cabo la proyección, dentro del proyecto "Miradas de Mujer", de un cortometraje documental con temática y protagonismo de la mujer y un posterior coloquio con la participación de su autor Mogares Doyán.                                                                                                                    | Concejalía de Igualdad y LGTBI        | Concejalía de Participación Ciudadana |
| Jueves 9 a las 19:30 horas                    | <b>Conferencias de Otoño 25. Patrimonio en la Comarca Nordeste</b> | Se realizará una ponencia sobre divulgación histórica de la Comarca Nordeste "Juana de Tegueste, Juana Baltasar y el Destino de la Comunidad Guanche de Tegueste después de la conquista". A cargo de Yuliya Miteva                                                                                                                       | Asociación Fuentes de Tejina          | Consejo de Centro                     |
| Lunes y martes 6 y 7 de 16:00 a 20:30 horas   | <b>Taller "Filtros ATS"</b>                                        | Se realizará un taller gratuito donde los asistentes pueden aprender como obtener y utilizar el certificado digital y la firma electrónica. Más información e inscripción en <a href="mailto:info@canariassenlared.com">info@canariassenlared.com</a> o llamando a los teléfonos 822 255 188 / 621 191 370.                               | Proyecto "Canarias en la Red"         | Consejo de Centro                     |
| Lunes y martes 13 y 14 de 16:00 a 20:30 horas | <b>Taller "Workspace de Google y Microsoft"</b>                    | Se realizará un taller gratuito donde los asistentes pueden aprender como obtener y utilizar el certificado digital y la firma electrónica. Más información e inscripción en <a href="mailto:info@canariassenlared.com">info@canariassenlared.com</a> o llamando a los teléfonos 822 255 188 / 621 191 370.                               | Proyecto "Canarias en la Red"         | Consejo de Centro                     |
| Martes de 19:00 a 20:00 horas.                | <b>Metafísica</b>                                                  | Se impartirán clases de metafísica. Para más información o inscripción contactar con Ana Tovar. Tlf. 647400619.<br>- Ley de Mentalismo<br>- Las siete leyes Universales<br>- Manejo y uso correcto del pensamiento y sentimiento.<br>- Meditación<br>- Principios básicos de las grandes religiones.<br>- Grandes pensadores.             | 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 (María)..                                                                                                                                                                              | 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 tlf. 606 809 802 y/o 611 621 816. | Asociación de Vecinos Las Tres Calles | Consejo de Centro                     |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

<https://www.aytolaguna.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). | <b>Taller de Dibujo y Pintura</b>                                       | Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, contactando en artecreadores@gmail.com o llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapps).                                                                                                                                                                        | Asociación Artecreadores                           | Consejo de Centro               |
| Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.                                                                               | <b>Zumba con Aránzazu</b>                                               | 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               |
| Miércoles de 16:30 a 18:00 horas.                                                                                       | <b>Iniciación de instrumentos: guitarra, laúd y bandurria</b>           | Se impartirán clases de iniciación a guitarra, laúd y bandurria. Para más información llamar al tlf. 609 611 259.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Asociación Cultural Guatatiboa                     | No                              |
| Lunes a jueves de 8:00 a 15:00 horas.                                                                                   | <b>Barrios por el Empleo</b>                                            | 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.                                                                    | <b>Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano. Salud para Tod@s</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 y cita llamar al tlf. 614 110 560 o al correo electrónico citaprevialaguna@gmail.com | Concejalía de Drogodependencias                    | Consejo de Centro               |
| Primer y tercer Miércoles de cada mes de 18:00 a 20:00 horas.                                                           | <b>Club de Lectura</b>                                                  | Actividad consistente en un club de lectura, vienen los primeros y terceros miércoles de cada mes. Para más información Macondo - 671168903                                                                                                                                                                                                                                                                          | Asociación Cultural Canaria de Escritores          | Consejo de Centro               |
| Viernes de 19:30 a 21:30 horas                                                                                          | <b>Bailes de Milán</b>                                                  | Se realizarán clases adaptadas a cada usuario de un tipo de baile muy específico de la zona de Milán en Tejina.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Coro Concertante Clave de Sol                      | Coro Concertante Clave de Sol   |
| Viernes de 18:30 a 19:30 horas                                                                                          | <b>Yoga</b>                                                             | Taller de Yoga, actividad de relajación y retrospcción de uno mismo. Para más información llamar al tlf. 642324383 (Iraida)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Asociación Solidaria de Corazón                    | Asociación Solidaria de Corazón |

## 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 gestion.bandavalleguerra@gmail.com | 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 |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                                                                                 |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|
| 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 artecreadores@gmail.com o llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapps).                                                                                    | Asociación Artecreadores                     | Consejo de Centro |
| Información de los horarios en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico 38011108@gobiernodecanarias.org  | <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/cepacomarcanordeste/detenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordeste/detenerife/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 38011108@gobiernodecanarias.org  | <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/cepacomarcanordeste/detenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordeste/detenerife/matricula/</a> | CEPA Comarca Nordeste                        | Consejo de Centro |
| Martes y jueves:<br>1º Grupo: de 17:30 a 18:30 horas.<br>2º Grupo: de 18:30 a 19:30 horas.<br>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.<br>- 1º Grupo de 4 a 7 años<br>- 2º Grupo de 8 a 12 años<br>- 3º Grupo adultos más de 12 años                                                                                                                                           | Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas | Consejo de Centro |
| 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).<br>Taller donde se impartirá los siguientes temas: Introcución a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados.                                                                                                     | 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 |

## CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

| PERIODO                                                                   | ACTIVIDAD                       | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PROMUEVE              | COLABORA          |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| 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/cepacomarcanordeste/detenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordeste/detenerife/matricula/</a> | CEPA Comarca Nordeste | Consejo de Centro |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                                            |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 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                                                 |
| Lunes y miércoles de 16:00 a 20:30 horas.                                                  | <b>Entrenamiento y salud</b>                          | Se impartirán clases de entrenamientos individualizados para mejorar la condición física. Para más información llamar al tlf. 666 348 840 (Javier).                                                                                             | 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 18:00 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 18:00 a 20:00 horas (adultos) y martes de 18:00 a 19:00 horas (niños)             | <b>Folclore Instrumental</b>                          | Se impartirán clases de Folclore Instrumental para niños y adultos. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.                                                                                                                 | Asoc. de Vecinos Aguacada                                  | Consejo de Centro                                                 |
| 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                                                 |
| Martes y jueves de 15:30 a 17:45 horas                                                     | <b>Refuerzo Educativo (Programa CaixaProinfancia)</b> | Actividad de refuerzo educativo enmarcada dentro del programa CaixaProinfancia, y gestionada por la Fundación Ecca Social, para ayudar a los más pequeños con las actividades del cole para que puedan desarrollarse mejor y estar acompañados. | Fundación ECCA Social                                      | Concejalía de Participación Ciudadana y Programa CaixaProinfancia |
| 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 – OCTUBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

| PERIODO                                                                                                                 | ACTIVIDAD                 | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PROMUEVE                                         | COLABORA                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Del 13 de octubre hasta el 18 de noviembre de 09:00 a 14:00 horas.                                                      | <b>Formación</b>          | Curso Presencial , Arte en el Plato:La Experiencia Gourmet (110 horas, manipulador de alimentos, emplatado y presentación, ensaladas gourmet, salsas, caramelizados y aliños, cocina vegana y sin gluten, burger y smash gourmet) Formación destinada a personas desempleadas que residan en la zona de : Taco-El Cardonal -Geneto-La Esperanza-Sobradillo-La Gallega. Si te interesa llama a: 922 62 66 38 o 922 89 37 35 | Don Bosco Salesianos Social                      | Gobierno de Canarias, Fondo de Desarrollo de Canarias, Marco Estratégico de Desarrollo Insular, Cáritas, Cruz Roja, Barrios por el Empleo, Juntos más Fuertes, Fífede Fundación, Fundación General Universidad de La Laguna, Sinpromi |
| Jueves 16 de 12:00 a 13:15 horas.                                                                                       | <b>Charla</b>             | Hábitos alimenticios saludables para la prevención del DCA. Inscripción: 822 179 127                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fundación Hospitalarias ACAMAN                   |                                                                                                                                                                                                                                       |
| Mañanas: lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas.<br>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. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170                                                                                                                                                                                                                                                             | Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo | Consejo de Centro                                                                                                                                                                                                                     |
| Lunes de 19:00 a 20:00 horas.                                                                                           | <b>Meditación</b>         | Ejercicios de calma mental y bienestar. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo | Consejo de Centro                                                                                                                                                                                                                     |
| 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.<br>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                                                                                                                                                                                                                     |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| Martes de 19:00 a 20:30 horas.                                                                                                                                                   | <b>Bailes Latinos</b>                    | Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata, merengue..)<br>Inscripción previa: José Gabriel 695 253 899                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo | Consejo de Centro |
| Jueves de 18:00 a 19:00 horas                                                                                                                                                    | <b>Bailes Modernos Infantil/Juvenil</b>  | Clases de bailes modernos/urbanos para niños/as,<br>Inscripción previa: Alba 628 380 943                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas.                                                                                                                                          | <b>Clases de Mantenimiento</b>           | Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados.<br>Inscripción previa: Casandra 655 408 797                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo | Consejo de Centro |
| Mañanas:<br>miércoles y viernes de 11:00 a 12:30 horas<br>Tardes:<br>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.<br>Inscripción previa: Fátima 622 821 568                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo | Consejo de Centro |
| Lunes de 16:00 a 18:00 horas                                                                                                                                                     | <b>Vestimenta Tradicional</b>            | Clases de confección de vestimentas tradicionales canarias.<br>Inscripción previa: Carmen 666 270 472                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Asociación Cultural San Borondón                 | Consejo de Centro |
| Mañanas: lunes<br>de 10:00 a 13:00 horas<br>Tardes:<br>martes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas.                                                                                | <b>Crochet</b>                           | Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo.<br>Inscripción previa: Klothly 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.<br>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.<br>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).<br>aplicada al folklore y canción popular Canaria.<br>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.<br>Inscripción previa: Frank 669 885 277                                                                                                                                                                                                                                                       | Grupo Musical IXEMAD                             | Consejo de Centro |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                            |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                  |                   |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| 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.<br>Inscripción previa: Francisco 634 584 065                                                                                                      | Asociación Bailadores Pancho Cabrera             | Consejo de Centro |
| Jueves de 19:30 a 21:00 horas              | <b>Iniciación Baile Canario 3º Edad</b>             | Taller de baile canario para principiantes, dirigido a personas con hasta 70 años de edad con nulo o poco conocimiento.<br>Inscripción previa: Francisco 634 584 065                                                                                                           | Asociación 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)<br>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.<br>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.<br>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.<br>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...<br>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.<br>Cita previa: María : 671 489 792                                                                                                                                                                            | Fundación Don Bosco Salesianos Social            | Consejo de Centro |
| 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 LAS CHUMBERAS

| PERIODO                                                        | ACTIVIDAD                           | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PROMUEVE                                       | COLABORA                                                             |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Días 6,7,13,14,20,21,27 y 28 de octubre de 16:00 a 20:30 horas | <b>Formación Canarias en la red</b> | Formaciones totalmente gratuitas dónde podrás aprender a usar mejor Internet, tu smartphone o hacer trámites online. Para acceder a las distintas formaciones no se requerirán conocimientos previos. Todas las personas interesadas pueden solicitar más información escribiendo al mail <a href="mailto:info@canariasenlared.com">info@canariasenlared.com</a> o llamando al número de teléfono 822 255 188 / 621 191 370 | Proyecto "Canarias en la Red" de Grupo Aspasia | Concejalía del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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 Teatros</b>                | Grupo de Teatro. Para más información llamar al tlf. 607 54 33 96.                                                                                                                                                                                                      | Asociación Cultural Teatros                                   | 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 |

## CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

| PERIODO                                      | ACTIVIDAD                                   | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PROMUEVE                                       | COLABORA                                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Días 1 y 2 de octubre de 16:00 a 20:00 horas | <b>Curso: Excel Optimiza tu perfil</b>      | Formaciones totalmente gratuitas dónde podrás aprender a usar mejor Internet, tu smartphone o hacer trámites online. Para acceder a las distintas formaciones no se requerirán conocimientos previos. Todas las personas interesadas pueden solicitar más información escribiendo al mail <a href="mailto:info@canariasenlared.com">info@canariasenlared.com</a> o llamando al número de teléfono 822 255 188 / 621 191 370 | Proyecto "Canarias en la Red" de Grupo Aspasia | Concejalía del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna |
| Días 6 y 7 de octubre de 16:00 a 20:00 horas | <b>Curso: LinkedIn - Optimiza tu perfil</b> | Formaciones totalmente gratuitas dónde podrás aprender a usar mejor Internet, tu smartphone o hacer trámites online. Para acceder a las distintas formaciones no se requerirán conocimientos previos. Todas las personas interesadas pueden solicitar más información escribiendo al mail <a href="mailto:info@canariasenlared.com">info@canariasenlared.com</a> o llamando al número de teléfono 822 255 188 / 621 191 370 | Proyecto "Canarias en la Red" de Grupo Aspasia | Concejalía del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                    |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                      |                                                                      |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Días 8 y 9 de octubre de 16:00 a 20:00 horas       | <b>Curso: Prepara tus viajes con internet</b>               | Formaciones totalmente gratuitas dónde podrás aprender a usar mejor Internet, tu smartphone o hacer trámites online. Para acceder a las distintas formaciones no se requerirán conocimientos previos. Todas las personas interesadas pueden solicitar más información escribiendo al mail <a href="mailto:info@canariasenlared.com">info@canariasenlared.com</a> o llamando al número de teléfono 822 255 188 / 621 191 370                                                                                                                                            | Proyecto "Canarias en la Red" de Grupo Aspasia                       | Concejalía del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna |
| Días 13 y 14 de octubre de 16:00 a 20:00 horas     | <b>Curso: Filtros ATS y CV</b>                              | Formaciones totalmente gratuitas dónde podrás aprender a usar mejor Internet, tu smartphone o hacer trámites online. Para acceder a las distintas formaciones no se requerirán conocimientos previos. Todas las personas interesadas pueden solicitar más información escribiendo al mail <a href="mailto:info@canariasenlared.com">info@canariasenlared.com</a> o llamando al número de teléfono 822 255 188 / 621 191 370                                                                                                                                            | Proyecto "Canarias en la Red" de Grupo Aspasia                       | Concejalía del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna |
| Jueves 2 de octubre de 19:30 a 21:30 horas         | <b>Taller Gratuito de Iniciación a la Danza del Vientre</b> | Taller gratuito de iniciación a la Danza del Vientre para todas las edades. No es necesario conocimientos previos, la idea es aprender desde cero y acercarnos a esta disciplina. Plazas limitadas. Para más información llamar al 922.67.09.67 en horario de apertura del centro.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E                        | Consejo de Centro                                                    |
| Viernes 24 de octubre a las 17:30 horas.           | <b>Espectáculo de Magia "La Ilusión del Mago Xerach"</b>    | Descubre el fascinante mundo de la magia con el mago Xerax y su increíble espectáculo: "La Ilusión del Mago Xerax"! Este show único pone la magia como el eje central, combinando deslumbrantes trucos e ilusiones con la participación activa del público. Los asistentes no solo serán testigos, sino también protagonistas de momentos llenos de diversión, asombro y risas inolvidables. Espectáculo para todos los públicos, una experiencia interactiva y entretenida que cautivará tanto a niños como a mayores. Acceso libre y gratuito hasta completar aforo. | Concejalía del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna | Consejo de Centro                                                    |
| Viernes 24 de octubre a partir de las 18:30 horas. | <b>Fiesta del "Truco o Trato"</b>                           | El Centro Ciudadano Finca España se convierte en el epicentro del halloween para dar la bienvenida al terror y los dulces, de la mano de los personajes más disparatados de las pelis de miedo. Ponte tu mejor disfraz y disfruta de los caramelos con el "truco o trato", pintacaras, merienda y muchos sustos. Acceso libre y gratuito 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                                                    |

# CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                             |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Lunes de 19:30 a 20:30 horas,<br>martes de 20:00 a 21:00 horas y<br>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 |
| Miércoles de 16:00 a 17:00 horas.                                                                  | <b>Clases de Bailes Folklóricos Canarios</b>     | 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                                                                   | <b>Clases de Sevillanas y Flamenco</b>           | Aprende con Laura Guillén a bailar sevillanas o cualquier palo de flamenco, de forma distendida y realizando ejercicios físicos, mentales y de coordinación. Para más información e inscripciones contactar vía whatsapp al 651.105.518.                                                                                                                                                                                                                                         | 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                                            | <b>Taichí</b>                                    | Clases de Taichí, un arte marcial originaria de china que se practica en la actualidad para reducir y aliviar el estrés y la ansiedad, además desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967.                                                                                                                                                                                           | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E                                               | Consejo de Centro |
| Martes de 18:30 a 20:00 horas                                                                      | <b>Yoga - Técnicas de Relajación</b>             | Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E                                               | Consejo de Centro |
| Jueves de 17:00 a 19:00 horas                                                                      | <b>Costura y arreglos</b>                        | Taller de costura y arreglos de ropa, se puede participar sin conocimientos previos de costura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E                                               | Consejo de Centro |
| Jueves de 16:30 a 18:00 horas.                                                                     | <b>Teatro Aficionado</b>                         | 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                                                                      | <b>Danza del Vientre</b>                         | 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                                                                     | <b>Clases de Castañuelas</b>                     | 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 – OCTUBRE 2025

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



## CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

| PERIODO                                            | ACTIVIDAD                                                                 | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PROMUEVE                                                                                  | COLABORA          |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Viernes 3 de octubre de 19:00 a 21:00 horas        | <b>Obra de Teatro</b>                                                     | La parranda Isogue de San Juan, del grupo de teatro Hermanos de la Punta Hidalgo, presentarán la obra "Historia del Alisio"                                                                                                                                                                                                                                         | Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan                                        | Consejo de Centro |
| Viernes 10 de octubre de 19:00 a 21:00 horas       | <b>Obra de Teatro</b>                                                     | El grupo de teatro Menta, presentará la obra de teatro "Historias de Amor y Humor"                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Asociación La punta - Bajamar avanzando                                                   | Consejo de Centro |
| Viernes 17 de octubre a partir de las 18:00 horas  | <b>Festival Internacional de Cine Independiente y Autoría de Canarias</b> | Se proyectará el cortometraje "Dajla" y la película "Secundarias". Al finalizar se relizará con una charla debate con el director de la película, Arturo Dueñas nominado al Goya.                                                                                                                                                                                   | Asociación La punta - Bajamar avanzando                                                   | Consejo de Centro |
| Sabado 18 de octubre de 19:00 a 21:00 horas        | <b>Presentación de Libro</b>                                              | Se realizará la presentación del libro "Poemas que son palabras con arte" .                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Leandra Rodríguez González (Autora)                                                       | 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 sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 666 336 172                  | 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 aerobio. 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 18:00 a 20:00 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 |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 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                                  |
| 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                                  |
| Jueves de 18:15 a 19:15 horas                                   | <b>RADIO-ECCA</b>                         | A través del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece esta actividad dirigida a mayores con la finalidad de otorgar un espacio de encuentro, potenciando la socialización y las relaciones interpersonales a la vez que ayuda a mantener y mejorar el estado de cognitivo, funcional y afectivo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado. | Área de Bienestar Social                              | Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan |
| Miércoles de 18:00 a 19:30 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 |
| Viernes de 17:00 a 19:00 horas                                  | <b>Manualidades-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 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 |

## CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

| PERIODO                                          | ACTIVIDAD                    | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PROMUEVE           | COLABORA                              |
|--------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Jueves 30 de octubre a partir de las 18:30 horas | <b>Celebración Halloween</b> | Se realizará una visita terrorífica al sótano del Centro, la cual contará sustos y sorpresas para los/as más atrevidos/as. Al finalizar esta experiencia, se pasará al salón de actos donde se proyectará una película con la temática de Halloween. (Inscripción para "Truco o Trato" en el siguiente enlace (pendiente de que se lo trasladen a la coordinadora). | Comisión Promotora | Concejalía de Participación Ciudadana |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



### CENTRO CIUDADANO JARDINA

| PERIODO                      | ACTIVIDAD                               | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                           | PROMUEVE                           | COLABORA           |
|------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|
| Miércoles de 16:00 a 17:30 h | Taller de Memoria                       | 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     | Taller de Canto - Virginia Guantanamera | Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantanamera                                                                                          | Concejalía Participación Ciudadana | Comisión Promotora |

### CENTRO CIUDADANO PILAR-LAS TORRES

| PERIODO                                | ACTIVIDAD                       | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                | PROMUEVE                  | COLABORA                         |
|----------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| Martes de 16:30 a 18:30                | Clases de pintura               | Se imparten clases de Pintura                                                                                                                              | Amas de Casa              | No                               |
| 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               | No                               |
| Jueves de 20:00 a 22:00 horas          | Ensayo A.F. Parranderos y Punto | Ensayo Agrupación Folklórica                                                                                                                               | A.F. Parranderos y Puntos | No                               |
| Martes 18:00 a 19:00 horas             | Zumba                           | 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               | Yoga                            | 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            | Baile Latino                    | 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                         |
|----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|
| Jueves de 17:00 a 22:00          | Baile                                     | Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo                                                     | Asociación de Fiestas de San Isidro Labrador | Consejo de Centro                |
| Domingos de 17:00 a 22:00        | Baile                                     | Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo                                        | Club de Mayores Leopoldo Morales             | Consejo de Centro                |
| Martes de 17:45 a 19:15 horas    | Taller de Estimulación / Actividad Física | 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 | Taller de Memoria                         | 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   | Taller de Manualidades                    | 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 |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



### CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

| PERIODO                                                     | ACTIVIDAD                                  | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                            | PROMUEVE                             | COLABORA            |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| 31 de octubre a partir de las 18:00 horas.                  | 31 de octubre a partir de las 18:00 horas. | Música, merienda, pinta-caras, truco-trato, túnel del terror, premio al disfraz más original.                                                                                                                                                                                          | Comisión de Fiestas de Valle Jiménez | A.VV. Valle Jiménez |
| 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                  |
| 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>                  | Stretch 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       |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



### 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 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                                 |
| 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          |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Del 20 al 24 octubre de 16:00 a 20:00 horas. | <b>Iniciación a la Lengua de Signos Española (LSE)</b> | Es una formación gratuita para jóvenes entre 16 y 34 años, la modalidad es semipresencial. Para más información contactar en el número 678 05 49 59 y para inscribirse en <a href="http://www.tenerifejovenyeduca.com">www.tenerifejovenyeduca.com</a> . | Cabildo de Tenerife, Tenerife joven y educa Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna | Consejo de Centro |
| 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                |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30<br>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                                                                                                                                                                                                                 | Concejalía 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 |
| 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                                                   |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                        |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         |                                                      |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas | <b>Clases de idiomas</b>                                                                                | Clases de idiomas para niños/as. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fundación Universidad ULL                               | 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 KAUA                           | 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 |
| 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                                   |

## 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.<br>-Grupo iniciación de 19:30 a 20:30 horas<br>-Grupo 20:30 a 21:30 horas | AC Arraigo                                 | No                                      |
| Martes de 17:30 a 18:30 horas  | <b>Juegos de mesa</b>                   | Se reunirá el colectivo para jugar a diferentes juegos de mesa.                                                                                                                                                                                                                                               | Asociación de Mayores Parque de San Lázaro | Colectivos del centro                   |
| 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 |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



### CENTRO CIUDADANO CAMINO TORNERO

| PERIODO                                                   | ACTIVIDAD             | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                             | PROMUEVE                                         | COLABORA                             |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 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 |

### CENTRO CIUDADANO GUAJARA

| PERIODO                                                                      | ACTIVIDAD                                              | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PROMUEVE                              | COLABORA                      |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Lunes de 11:30 a 13:00 horas (Hasta el mes de diciembre)                     | <b>Sonríe a la Vida</b>                                | Sonríe a la Vida es un Programa dirigido a la promover la autonomía personal y el envejecimiento activo de las personas mayores de 60 años.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Gobierno de Canarias                  | Asociación Mayores Carpe Diem |
| 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> | <u>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></u>                                                                                                                                                                                               | Canarias Vital                        | Consejo de Centro             |
| Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas                                       | <b>Viajes Culturales</b>                               | <u>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.clubviajeroanario.com">www.clubviajeroanario.com</a></u>                                                                                              | 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                  | Cosejo de Centro              |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                   |
|----------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
| 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 |

### 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>       | <u>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.</u> | 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       |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                                                |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |    |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|
| 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 |

### 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 Karate                      | 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           |
|---------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|
| Sábado 25 de octubre de 17:00 a 23:00 horas | <b>Baile Mayores</b> | La AVV Tabajoste realizará un baile para personas mayores el sábado 25 de octubre. | AVV Tabajoste | Comisión Promotora |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



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

### 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 |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



Talleres de digitalización y manejo de dispositivos para gestiones básicas. Se adaptará a las demandas particulares de los/as usuarios/as, partiendo de las necesidades de los mismos.  
Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico: [avlosdragos@hotmail.es](mailto:avlosdragos@hotmail.es)

Viernes de 18:00.19:00 horas.

**Digitalización para Mayores**

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         |
| 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         |
| 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            |

### CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

| PERIODO                                   | ACTIVIDAD                       | DESCRIPCIÓN                                | PROMUEVE                   | COLABORA                     |
|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 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 |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



### 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 dónde 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       |
| Miércoles de 20:00 a 21:00 horas.                            | <b>Talleres de Canto</b>                       | Se imparten clases de canto por parte de la A.F Los Majuelos.                                                                                                                                                       | A.F Los Majuelos                      | No       |

### CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

| PERIODO                                   | ACTIVIDAD                                                                                                                                       | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PROMUEVE                                         | COLABORA           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|
| De Lunes a Viernes de 07:45 a 15:30 horas | <b>Gestión, atención ciudadana y sesiones de orientación laboral dirigidas a personas en situación de desempleo y búsqueda activa de empleo</b> | Gestión administrativa y atención a la ciudadanía del proyecto Barrios x El Empleo. El programa Barrios por el Empleo: Juntos más Fuertes está dirigido a personas residentes en Tenerife en situación de desempleo o mejora de empleo interesadas en participar en su proceso de búsqueda activa de empleo | Barrios por el Empleo: Juntos más fuertes        | 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 |
| Miércoles de 18:00 a 19:00 horas          | <b>Ensayos Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"</b>                                                                                     | Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras". Para participar acudir al centro en el horario de la actividad.                                                                                                                                                                                   | Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"      | Comisión Promotora |
| Jueves de 18:00 a 20:00 horas             | <b>Bingo</b>                                                                                                                                    | Encuentro de entretenimiento de las usuarias, promovido por la Asociación de la 3ª Edad La Candelaria-San Román, que tiene lugar todos los jueves para jugar al bingo, sociabilizar y divertirse.                                                                                                           | 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 contactar en 645447463                             | Asociación de la 3ª Edad la Candelaria-San Román | Comisión Promotora |

## CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025

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



|                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                    |
|----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| Miércoles de 16:00 a 17:00 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 |
| 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 16:00 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 |

## HORARIOS ESTE MES DE LOS CENTROS CIUDADANOS

### 1. C.C. SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922626408

Correo electrónico: [ccsanjeronimo@gmail.com](mailto:ccsanjeronimo@gmail.com)

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

### 2. C.C. PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: [ccperezsotocardonal@gmail.com](mailto:ccperezsotocardonal@gmail.com)

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

### 3. C.C. SAN MATÍAS II

Teléfono: 922624276

Correo electrónico: [ccsanmatias@gmail.com](mailto: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.

### 4. C.C. TEJINA

Teléfono: 922546842

Correo electrónico: [cctejina@gmail.com](mailto:cctejina@gmail.com)

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

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

Teléfono: 922159983

Correo electrónico: [ccvalleguerra@gmail.com](mailto:ccvalleguerra@gmail.com)

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

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

Teléfono: 922156509

Correo electrónico: [ccpuntahidalgo@gmail.com](mailto: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.

### 7. C.C. LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: [ccclashumberas@gmail.com](mailto:ccclashumberas@gmail.com)

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

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

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: [ccsanmigueldegeneto@gmail.com](mailto:ccsanmigueldegeneto@gmail.com)

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

### 9. C.C. VISTAMAR

Teléfono: 922663320

Correo electrónico: [ccvistamar@gmail.com](mailto:ccvistamar@gmail.com)

Horario de lunes a viernes de 15.00 a 21.00 horas.

### 10. C.C. GRACIA

Teléfono: 922260381

Correo electrónico: [ccgracia@gmail.com](mailto: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.

## **CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025**

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



### **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.

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

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com

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

Horario de aperturas ordinarias de un sábado al mes: 4 de octubre de 9:00 a 21:00 horas.

### **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.

### **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.

### **15. C.C. EL TRANVÍA**

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com

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

## **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: de martes a domingo de 17:00 a 22:30 horas.

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

Abren los días con actividad programada.

### **23. C.C. LOS ANDENES**

Abren los días con actividad programada.

## **CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025**

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



### **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 viernes de 16:00 a 22:00 horas.

### **26. C.C. EL BATÁN**

Abren los días con actividad programada.

### **27. C.C. SAN LÁZARO**

Abren los días con actividad programada.

### **28. C.C. CAMINO TORNERO**

Abren los días con actividad programada.

### **29. ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS**

Abren los días con actividad programada.

### **30. C.C. BAJAMAR**

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: ccbajamar@gmail.com

Horario:

Días con personal de dinamización: Lunes y miércoles fijos y viernes alternos (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.

Miércoles 29 de octubre: cierre del Centro.

### **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.

## **CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2025**

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



### **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.

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.