



**MAÑÁ**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>Avellentamento Activo</b></p> <p><b>AXILIDADE MENTAL I</b></p> <p>Maiores de 65 empadroados en Vigo</p> <p><b>Concellería Benestar Social</b><br/>Concello de Vigo<br/><i>Os Martes</i><br/>de 10:15 a 11:45h.</p> <p><b>Gratuíta</b></p> | <p><b>Avellentamento Activo</b></p> <p><b>AXILIDADE MENTAL II</b></p> <p>Maiores de 65 empadroados en Vigo</p> <p><b>Concellería Benestar Social</b><br/>Concello de Vigo<br/><i>Os Martes</i><br/>de 11:45 a 13:15h</p> <p><b>Gratuíta</b></p> | <p><b>OBRADOIRO DE MEDITACIÓN</b></p> <p>ADULTOS</p> <p><b>Raja Ioga</b></p> <p><i>Os Mércores</i><br/>de 12:00 a 13:00h</p> <p><b>Gratuíta</b><br/>(Necesario curso Iniciación)</p> | <p><b>OBRADOIRO DE IOGA ADAPTADO</b></p> <p>IOGA ADAPTADO</p> <p><b>Asociación Adicam</b></p> <p><i>Os Xoves</i><br/>10:15 a 11:45</p> <p><b>Gratuíta</b><br/>(Previsa inscrición no teléfono)</p> <p>986 307 158</p> |
|---|---|--|---|

**TARDE**

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p><b>Avellentamento Activo</b></p> <p><b>PILATES I</b></p> <p>Maiores de 65 empadroados en Vigo</p> <p><b>Concellería Benestar Social</b><br/>Concello de Vigo<br/><i>Os Martes</i><br/>de 17:15 a 18:15h.</p> <p><b>Gratuíta</b></p> | <p><b>CLUBE DE LECTURA AMIBROS</b></p> <p>ADULTOS</p> <p><b>Conchita</b></p> <p><i>2º e 4º Xoves de cada mes</i><br/>de 18:30 a 20:30</p> <p><b>Gratuíta</b><br/>Previa inscrición no teléfono</p> <p>697.361.406</p> | <p><b>EXERCIZO FÍSICO ADAPTADO</b></p> <p>ADULTOS</p> <p><b>Asociación Adicam</b></p> <p><i>Os Luns e Mércores</i><br/>de 17:00 a 18:30h</p> <p><b>Gratuíta</b><br/>Previa inscrición no teléfono</p> <p>986.307.158</p> | <p><b>OBRADOIRO DE MEDITACIÓN</b></p> <p>ADULTOS</p> <p><b>Raja Ioga</b></p> <p><i>Os Martes</i><br/>de 19:00 a 20:30h</p> <p><b>Gratuíta</b><br/>(Necesario curso Iniciación)</p> | <p><b>Avellentamento Activo</b></p> <p><b>SAÚDE E DIVERSIÓN</b></p> <p>Maiores de 65 empadroados en Vigo</p> <p><b>Concellería Benestar Social</b><br/>Concello de Vigo<br/><i>Os Venres</i><br/>de 17:15 a 18:15h.</p> <p><b>Gratuíta</b></p> |
|--|---|--|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>OBRADOIRO INICIACIÓN</b></p> <p>ADULTOS</p> <p><b>Raja Ioga</b></p> <p><i>Luns e Mércores</i><br/>de 19:00 a 20:00h</p> <p><b>Gratuíta</b><br/>661 889 411</p> | <p><b>OBRADOIRO MEDITACIÓN ADAPATADA</b></p> <p>ADULTOS</p> <p><b>Asociación Adicam</b></p> <p><i>Os penúltimos Venres de cada mes</i><br/>de 18:30 a 20:30</p> <p><b>Gratuíta</b><br/>986 307 158</p> |
|--|--|