



MAÑÁ

Avellentamento Activo

Axilidade Mental I

Maiores de 65 anos
Empadroados en Vigo
Previa Inscripción
Concellería de Benestar Social
Concello de Vigo
Os Martes
Completo
10:15 a 11:45
Gratuita

Obradoiro Meditación

Raja Ioga

Necesario curso iniciación
Mércores, 3
11:30 a 13:00
Gratuita

Obradoiro

Ioga Adaptado

Asociación Adicam
Previa inscrición no Teléfono
986 307 158
Os Xoves
10:15 a 11:45
Gratuita

Avellentamento Activo

Axilidade Mental II

Maiores de 65 anos
Empadroados en Vigo
Previa Inscripción
Concellería de Benestar Social
Concello de Vigo
Os Martes
Completo
11:45 a 13:15
Gratuita

TARDE

Obradoiro

"Exercicio Físico Adaptado"

Asociación Adicam

Previa inscrición no Teléfono
986 307 158
Luns e Mércores
17:00 a 18:30
Gratuita

Avellentamento Activo

Pilates

Maiores de 65 anos
Empadroados en Vigo
Previa Inscripción
Concellería de Benestar Social
Concello de Vigo
Os Martes
Completo
17:15 a 18:15
Gratuita

Avellentamento Activo

Pilates

Maiores de 65 anos
Empadroados en Vigo
Previa Inscripción
Concellería de Benestar Social
Concello de Vigo
Os Xoves
17:15 a 18:15
Gratuita

Avellentamento Activo

Saúde e Diversión

Maiores de 65 anos
Empadroados en Vigo
Previa Inscripción
Concellería de Benestar Social
Concello de Vigo
Os Venres
Completo
17:15 a 18:15
Gratuita

Obradoiro Meditación

Raja Ioga

Necesario curso iniciación
Martes, 2
18:45 a 20:30
Gratuita

Presentación

Asociación DecideT

Xoves, 18
19:00
Ata completar aforo
Gratuita

Reunión

Club de lectura Amibros

Previa inscrición no Teléfono
697 361 406
2º e 4º Xoves de cada mes
18:30 a 20:30
Gratuita

Conferencia

Comida e Ansiedade

Jaime Juncal
Nutricionista
Venres, 12
19:00
Ata completar aforo
Gratuita