



MAÑÁ

Obradoiro	Avellentamento Activo	Obradoiro Meditación	Obradoiro
Charlas entre nós Asociación Adicam Previa inscrición no Teléfono 986 307 158 Os Martes 10:15 a 12:15 Gratuita	Axilidade Mental I Maiores de 65 anos, Empadroados en Vigo Previa Inscrición Concellería de Benestar Social Concello de Vigo Os Martes Completo 10:15 a 11:45 Gratuita	Raja Ioga Necesario curso iniciación Os Mércores 11:30 a 13:00 Gratuita	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 Inscrición
 Concellería de Benestar Social
 Concello de Vigo
Os Martes
Completo
 11:45 a 13:15
Gratuita

TARDE

Obradoiro	Avellentamento Activo	Obradoiro	Avellentamento Activo
"Exercicio Físico Adaptado" Asociación Adicam Previa inscrición no Teléfono 986 307 158 Luns e Mércores 17:00 a 18:30 Gratuita	Pilates Maiores de 65 anos, Empadroados en Vigo Previa Inscrición Concellería de Benestar Social Concello de Vigo Os Martes Completo 17:15 a 18:15 Gratuita	Autoaxuda Asociación Adicam Previa inscrición no Teléfono 986 307 158 Os Xoves 17:15 a 18:15 Gratuita	Saúde e Diversión Maiores de 65 anos, Empadroados en Vigo Previa Inscrición Concellería de Benestar Social Concello de Vigo Os Venres Completo 17:15 a 18:15 Gratuita

Obradoiro Meditación

Raja Ioga
 Necesario curso iniciación
Os Martes
 18:45 a 20:30
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

O máis alto nivel de nutrición
 Carmen Novoa
Xoves 18
 19:00 a 20:30
 Ata completar aforo
Gratuita