



## MAÑÁ

<p><b>Atención Adicam</b> Atención Psicolóxica, Social Laboral, Legal, Oncoestético, Nutrición <b>Asociación Adicam</b> Cita Previa no Teléfono <b>986 307 158</b> <b>Luns, Martes e Xoves</b> Os Xoves tamén de tarde 17:15 a 20:15 10:15 a 13:15 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Avellentamento Activo</b> <b>Axilidade Mental I</b> Maiores de 65 anos Empadroados en Vigo Previa Inscripción Concellería de Benestar Social <b>Os Martes</b> 10:15 a 11:45 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Obradoiro</b> <b>Ioga Adaptado</b> <b>Asociación Adicam</b> Previa inscrición no Teléfono <b>986 307 158</b> <b>Os Xoves</b> 10:15 a 11:45 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Obradoiro</b> <b>Midfulness e Saúde Integrativa</b> <b>José Manuel López</b> Máster en Midfulness e Terapeuta instrutor Especialista en Trauma e intervención psicosocial <b>Os Venres</b> 11:00 a 13:00 <b>Gratuita</b></p>
--	---	--	--

<p><b>Avellentamento Activo</b> <b>Axilidade Mental II</b> Maiores de 65 anos Empadroados en Vigo Previa Inscripción Concellería de Benestar Social <b>Os Martes</b> 11:45 a 13:15 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Obradoiro Meditación</b> <b>Raja Ioga</b> <b>Os Venres</b> Excepto o venres 8 12:00 a 13:00 <b>Gratuita</b></p>
--	---

## TARDE

<p><b>Obradoiro</b> <b>"Exercicio Físico Adaptado"</b> <b>Asociación Adicam</b> Previa inscrición no Teléfono <b>986 307 158</b> <b>Luns e Mércores</b> 17:00 a 18:30 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Avellentamento Activo</b> <b>Pilates I</b> Maiores de 65 anos Empadroados en Vigo Previa Inscripción Concellería de Benestar Social <b>Os Martes</b> 17:15 a 18:15 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Avellentamento Activo</b> <b>Pilates II</b> Maiores de 65 anos Empadroados en Vigo Previa Inscripción Concellería de Benestar Social <b>Os Xoves</b> 17:15 a 18:15 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Avellentamento Activo</b> <b>Saúde e Diversión</b> Maiores de 65 anos Empadroados en Vigo Previa Inscripción Concellería de Benestar Social <b>Os Venres</b> 17:15 a 18:15 <b>Gratuita</b></p>
---	--	--	--

<p><b>Obradoiro Meditación</b> <b>Raja Ioga</b> <b>Os Martes</b> 18:45 a 20:30 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Obradoiro</b> <b>"Taller existencial"</b> <b>Miriam Laura Sandoval</b> <b>Venres 26</b> 19:00 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Reunión</b> <b>Club de lectura Amibros</b> Previa inscrición no Teléfono <b>629 222 257</b> <b>2º e 4º Xoves de cada mes</b> 18:30 a 20:30 <b>Gratuita</b></p>	<p><b>Obradoiro</b> <b>Meditación adaptada</b> <b>Asociación Adicam</b> Previa inscrición no Teléfono <b>986 307 158</b> Penúltimo venres do mes 18:30 <b>Gratuita</b></p>
--	---	--	--