



MAÑÁ

Obradoiro

Avellentamento Activo
Axilidade Mental I
Maiores de 65 empadroados en Vigo
Concellería Benestar Social
Concello de Vigo
Os Martes
10:15 a 11:45
Gratuita

Obradoiro

Avellentamento Activo
Axilidade Mental II
Maiores de 65 empadroados en Vigo
Concellería de Benestar Social
Concello de Vigo
Os Martes
11:45 a 13:15
Gratuita

Obradoiro Meditación

"Raja Ioga"
Necesario Curso Iniciación
Os Martes
12:00 a 13:00
Gratuita

TARDE

Obradoiro

"Exercicio Físico Adaptado"
Asociación Adicam
Previa inscrición no Teléfono
986 307 158
Luns e Mércores
17:00 a 18:30
Gratuita

Obradoiro Meditación

"Raja Ioga"
(Novo grupo Iniciación)
8 Clases
Previa Inscrición no Teléfono
Magdalena
661 889 411
Os Mércores
19:00 a 20:30
Gratuita

Obradoiro

"Mindfulness"
Asociación Adicam
Previa inscrición no Teléfono
986 307 158
Xoves 6
17:00 a 19:00
Gratuita

Obradoiro

Avellentamento Activo
Saúde e Diversión
Maiores de 65 empadroados en Vigo
Concellería Benestar Social
Concello de Vigo
Os Venres
17:30 a 18:30
Gratuita

Obradoiro Meditación

"Raja Ioga"
Necesario Curso Iniciación
Os Martes
19:00 a 20:30
Gratuita

Reunión

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

Xornadas

Xogos de mesa en familia
Previa inscrición en
sara.ropa@gmail.com
Venres día 28
18:45 a 20:30
Gratuita