



MAÑÁ

Avellentamento Activo

Axilidade Mental I

Maiores de 65 anos

Empadroados en Vigo
Concellería de Benestar Social

Concello de Vigo

Os Martes

Pendente data comenzo

10:15 a 11:45

Gratuita

Obradoiro

Midfulness e Saúde Integrativa

José Manuel López

Máster en Midfulness e Terapeuta instrutor
Especialista en Trauma e intervención psicosocial

Os Mércores

11:00 a 13:00

Gratuita

Obradoiro

Conectando connigo e coa miña sexualidade

Asociación Adicam

Previa inscrición no Teléfono

986 307 158

Xoves 10 e Luns 14 e 21

10:15 a 13:00

Gratuita

Avellentamento Activo

Axilidade Mental II

Maiores de 65 anos

Empadroados en Vigo
Concellería de Benestar Social

Concello de Vigo

Os Martes

Pendente data comenzo

11:45 a 13:15

Gratuita

Obradoiro

Ioga Adaptado

Asociación Adicam

Previa inscrición no Teléfono

986 307 158

Os Xoves

10:15 a 11:45

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 I

Maiores de 65 anos

Empadroados en Vigo
Concellería de Benestar Social

Concello de Vigo

Os Martes

Pendente data comenzo

17:15 a 18:15

Gratuita

Avellentamento Activo

Pilates II

Maiores de 65 anos

Empadroados en Vigo
Concellería de Benestar Social

Concello de Vigo

Os Xoves

Pendente data comenzo

17:15 a 18:15

Gratuita

Avellentamento Activo

Saúde e Diversión

Maiores de 65 anos

Empadroados en Vigo
Concellería de Benestar Social

Concello de Vigo

Os Venres

Pendente data comenzo

17:15 a 18:15

Gratuita

Conferencia

Un arqueólogo galego en Piazza Armerina

Asociación Ladante Vigo

Xoves 10

19:00

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

Obradoiro

Meditación adaptada Asociación Adicam

Previa inscrición no Teléfono

986 307 158

Penúltimo venres do mes

18:30

Gratuita