



MAÑÁ

Avellentamento Activo	Avellentamento Activo	MEDITACIÓN	CHARLAS ENTRE NÓS "SEXUALIDADE, PODOLOXÍA E NUTRICIÓN"
AXILIDADE MENTAL I	AXILIDADE MENTAL II	ADULTOS	ADULTOS
Maiores de 65 empadroados en Vigo	Maiores de 65 empadroados en Vigo	Raja Ioga	Asociación Adicam
Concellería Benestar Social Concello de Vigo <i>Os Martes (comerza o 17)</i>	Concellería Benestar Social Concello de Vigo <i>Os Martes (comerza o 17)</i>	Os Martes de 12:00 a 13:00h Gratuíta	O Martes, 24 de 10:15 a 13:15h Gratuíta
de 10:15 a 11:45h.	de 11:45 a 13:15h	(Necesario curso Iniciación)	Previa inscrición no teléfono
Gratuíta	Gratuíta		986 307 158

TARDE

Avellentamento Activo	Avellentamento Activo	ESCRITURA CREATIVA E MEDITACIÓN	EXERCIZO FÍSICO ADAPTADO	MEDITACIÓN
PILATES I	SAÚDE E DIVERSIÓN	ADULTOS	ADULTOS	ADULTOS
Maiores de 65 empadroados en Vigo	Maiores de 65 empadroados en Vigo	Asociación Adicam	Asociación Adicam	Raja Ioga
Concellería Benestar Social Concello de Vigo <i>Os Martes (comerza o 17)</i>	Concellería Benestar Social Concello de Vigo <i>Os Venres (comerza o 20)</i>	O Xoves 26 de 17:15 a 20:15h Gratuíta	Os Luns e Mércores de 17:00 a 18:30h Gratuíta	Os Martes de 19:00 a 20:30h Gratuíta
de 17:15 a 18:15h.	de 17:30 a 18:30h.	Previa inscrición no teléfono	Previa inscrición no teléfono	(Necesario curso Iniciación)
Gratuíta	Gratuíta	986 307 158	986 307 158	
MUSICOTERAPIA E ARTE	CLUBE DE LECTURA AMIBROS			
ADULTOS	ADULTOS			
Asociación Adicam	Conchita			
Os Xoves 12 e 17	<i>2º e 4º Xoves de cada mes</i>			
de 17:15 a 20:30h.	<i>(comeza o 26)</i>			
Gratuíta	de 18:30 a 20:30			
Previa inscrición no teléfono	Gratuíta			
986 307 158	Previa inscrición no teléfono			
	697 361 406			