



**MAÑÁ**

| <b>Avellentamento Activo</b><br><b>AXILIDADE MENTAL I</b>  | <b>Avellentamento Activo</b><br><b>AXILIDADE MENTAL II</b>                                      | <b>MEDITACIÓN</b>  | <b>CHARLAS ENTRE NÓS</b>   |
|--|---|--|--|
| Maiores de 65 empadroados en Vigo  | Maiores de 65 empadroados en Vigo   | ADULTOS  | ADULTOS  |
| <b>Concellería Benestar Social</b><br>Concello de Vigo<br><i>Os Martes</i><br>de 10:15 a 11:45h. | <b>Concellería Benestar Social</b><br>Concello de Vigo<br><i>Os Martes</i><br>de 11:45 a 13:15h | <b>Raja Ioga</b><br><br><i>Os Mércores</i><br>de 12:00 a 13:00h<br><b>Gratuíta</b><br>(Necesario curso Iniciación) | <b>Asociación Adicam</b><br><br><i>O Martes, 15</i><br>de 10:15 a 13:15h<br><b>Gratuíta</b><br>Previa inscrición no teléfono<br><br><b>986.307.158</b> |
| <b>Gratuíta</b>  | <b>Gratuíta</b>   |  |  |

**TARDE**

| <b>Avellentamento Activo</b><br><b>PILATES I</b>   | <b>Avellentamento Activo</b><br><b>SAÚDE E DIVERSIÓN</b>   | <b>ESCRITURA CREATIVA E<br/>MEDITACIÓN</b>  | <b>EXERCIZO FÍSICO ADAPTADO</b>  | <b>MEDITACIÓN</b>  |
|--|--|---|--|--|
| Maiores de 65 empadroados en Vigo  | Maiores de 65 empadroados en Vigo  | ADULTOS   | ADULTOS  | ADULTOS  |
| <b>Concellería Benestar Social</b><br>Concello de Vigo<br><i>Os Martes (</i><br>de 17:15 a 18:15h.                                   | <b>Concellería Benestar Social</b><br>Concello de Vigo<br><i>Os Venres</i><br>de 17:30 a 18:30h.   | <b>Asociación Adicam</b><br><br><i>O Xoves,3</i><br>de 17:15 a 20:15h<br><b>Gratuíta</b><br>Previa inscrición no teléfono<br><br><b>986.307.158</b> | <b>Asociación Adicam</b><br><br><i>Os Luns e Mércores</i><br>de 17:00 a 18:30h<br><b>Gratuíta</b><br>Previa inscrición no teléfono<br><br><b>986.307.158</b> | <b>Raja Ioga</b><br><br><i>Os Martes</i><br>de 19:00 a 20:30h<br><b>Gratuíta</b><br>(Necesario curso Iniciación) |
| <b>Gratuíta</b>  | <b>Gratuíta</b>  |   |  |  |
| <b>CHARLA "A MEDICIÓN DA DIFERENCIA"</b>   | <b>CLUBE DE LECTURA AMIBROS</b>  | <b>A IMPORTANCIA DA AUGA</b>  | <b>CHARLA E DEBATE<br/>"A VIVENDA"</b>   |  |
| ADULTOS<br><b>Asociación As Silveiras</b><br><br><i>O Xoves, 17</i><br>de 19:00 a 20:30h<br><b>Gratuíta</b><br>Ata completar o aforo | ADULTOS<br><b>Conchita</b><br><br><i>2º e 4º Xoves de cada mes</i><br>de 18:30 a 20:30<br><b>Gratuíta</b><br>Previa inscrición no teléfono<br><br><b>697.361.406</b> | ADULTOS<br><b>Asociación A.M.A.P.</b><br><br><i>o Venres, 4</i><br>de 19:00 a 20:30h<br><b>Gratuíta</b><br>Ata completar o aforo                    | ADULTOS<br><b>Recortes Cero</b><br><br><i>o Venres, 11</i><br>de 19:00 a 20:30h<br><b>Gratuíta</b><br>Ata completar o aforo                                  |  |