



**MAÑÁ**

Obradoiro  
**Avellentamento Activo**  
**AXILIDADE MENTAL I**  
Maiores de 65 empadroados en Vigo  
Concellería Benestar Social  
Concello de Vigo  
**Previa solicitude**  
**Os Martes**  
10:15 a 11:45  
**Gratuita**

Obradoiro  
**Avellentamento Activo**  
**MEMORIA**  
Asdegal  
**Previa Inscripción na propia ONG**  
Teléfono 986 418 472  
**Luns e Xoves**  
10:00 a 12:30  
**Gratuita**

Obradoiro  
**"TÉCNICAS BUSQUEDA EMPLEO"**  
Cáritas Diocesanas Tui-Vigo  
**Previa inscrición no Teléfono**  
986 594 854  
**Mércores e Venres**  
10:00 a 12:00  
**Gratuita**

Obradoiro  
**Avellentamento Activo**  
**AXILIDADE MENTAL II**  
Maiores de 65 empadroados en Vigo  
Concellería Benestar Social  
Concello de Vigo  
**Previa solicitude**  
**Os Martes**  
11:45 a 13:15  
**Gratuita**

Charla/Obradoiro  
**"PASOS AO BENESTAR"**  
"Técnicas para diluir emocións tóxicas"  
**Previa inscrición na propia OMD**  
**Martes 7**  
10:30 a 11:30  
**Gratuita**

Obradoiro  
**AUTOESTIMA**  
Aso. Rede de Mulleres  
**Previa inscrición no Teléfono**  
986 222 328  
**Os Venres**  
10:00 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  
**TEATRO EN INGLÉS AVANZADO**  
Patrick  
**Previa incrición no Teléfono**  
674 796 926  
**Os Luns**  
19:00 a 20:30  
**Gratuita**

**CLASES REFORZO CATIVOS**  
Asdegal  
**Previa Inscripción na propia ONG**  
Teléfono 986 418 472  
**Os Luns, Martes e Xoves**  
18:00 a 19:30  
**Gratuita**

Obradoiro Meditación  
**"RAJA IOGA"**  
Magdalena  
**Previa Inscripción no Teléfono**  
661 889 411  
**Os Mércores**  
19:00 a 20:30  
**Gratuita**

Obradoiro  
**Avellentamento Activo**  
**PILATES**  
Maiores de 65 empadroados en Vigo  
Concellería Benestar Social  
Concello de Vigo  
**Previa solicitude**  
**Os Venres**  
17:30 a 18:30  
**Gratuita**

Reunión  
**CLUB DE LECTURA AMIBROS**  
Conchita  
**Previa inscrición no Teléfono**  
697 361 406  
**2º e 4º Xoves de cada mes**  
18:30 a 20:30  
**Gratuita**

Obradoiro  
**COMUNICARTE A TRAVÉS DA LECTURA**  
As. Cultura Casa Argentina en Vigo  
**Os Mércores 8 e 22**  
19:30 a 20:30  
**Gratuita**

Obradoiro  
**EDUCANDO EN IGUALDADE**  
Cativos de 8 a 12 anos  
Aso. Rede de Mulleres  
**Xoves 16**  
17:00 a 20:00  
**Gratuita**