

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 12 de noviembre de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas y miércoles 19 de noviembre 2025, de 17:00 a 20:00 horas.	Servicio de Psicología y Atención a la Ciudadanía. "Salud para Tod@s".	El Servicio de Psicología y Atención a la Ciudadanía a través de su Proyecto Salud para Tod@s, promovido por la Concejalía de Drogodependencias del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna, ofrece atención psicológica individualizada a la población de La Laguna en general. Es necesario concertar cita llamando al número de teléfono 614 110 560 o enviando un e-mail al correo citaprevialatuna@gmail.com. En el supuesto caso de que no le cojan la llamada, desde el servicio de cita previa se la devolverán para que pueda concertar su cita.	Concejalía de Drogodependencias del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro.
Viernes 14 de noviembre de 2025, de 10:00 a 12:00 horas.	Actividad de Sensibilización "Jugamos sin límites". Día Internacional de la Niña.	Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Niña, el Área de Igualdad y LGTBI del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna pone en marcha diversas actividades de sensibilización para con la igualdad en diferentes Centros Ciudadanos. En el Centro Ciudadano San Jerónimo se desarrollará "Jugando sin límites" dirigido a mujeres mayores. Si está interesada en participar acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo, ubicado en C/ Dona, 20 Taco el día y hora de la actividad.	Área de Igualdad y LGTBI del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro.
Jueves 13 de noviembre de 2025, de 10:00 a 11:00 horas.	Taller de Gestión del Tiempo.	La Asociación Domitila Hernández imparte un Taller de Gestión del Tiempo dirigido a los socios y socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, con el fin de proporcionar herramientas para poder sacar mayor partido al tiempo de las personas mayores y esto influya directamente en su óptimo bienestar y calidad de vida. Para participar debe ser miembro de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco. Para mayor información contacte directamente con Conchi, presidenta de la Asociación llamando al número de teléfono 686 640 692.	Asociación Domitila Hernández	Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Martes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas (Durante todo el año).	Taller de Estimulación Cognitiva para personas Mayores.	Taller de Estimulación Cognitiva dirigido a los socios y socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se entrenará la memoria, a través de diversos ejercicios, con el fin de evitar un deterioro cognitivo precoz. Las personas mayores interesadas en asistir deben ser socios/as de la Asociación, para lo que pueden contactar directamente con la Presidenta al número de teléfono: 686 64 06 92 (Conchi)	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Jueves de 17:45 a 19:15 horas. (De septiembre de 2025 a junio de 2026).	Taller de Manualidades para Personas Mayores.	Taller de Manualidades dirigido a personas mayores, socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se llevarán a cabo trabajos manuales haciendo uso de diferentes técnicas y materiales. Para mayor información e inscripción contacte directamente con Conchi, Presidenta de la Asociación llamando al Tfno.: 686 64 06 92. Plazas limitadas.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Viernes de 16:00 a 17:00 horas. (De septiembre de 2025 a junio de 2026).	Zumba para Personas Mayores.	Se imparten clases de gimnasia suave a ritmo de la música. Esta actividad está dirigida a personas mayores socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco. Para mayor información e inscripción contacte directamente con Conchi; la Presidenta de la Asociación, llamando al teléfono 686 64 06 92. Plazas limitadas.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes de 18:00 a 19:30 horas. (De septiembre de 2025 a junio de 2026).	Cocina Saludable para Personas Mayores.	Taller de Cocina Saludable dirigido a personas mayores, socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se elaborarán diferentes menús para la preparación de platos originales de gastronomía saludables. Para mayor información e inscripción contacte directamente con, Conchi; la Presidenta de la Asociación, llamando al teléfono 686 64 06 92. Plazas limitadas.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro.
Miércoles de 18:30 a 20:00 (Curso escolar 2025-2026)	Tutorizaciones de la ESO.	Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria. Si está interesado o interesada en cursar la ESO a través de Radio ECCA, puede asistir de manera presencial al Centro Ciudadano San Jerónimo, los martes un poco antes de las 18:30 y preguntar por la Tutora; Miriam.	Radio ECCA.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna y Consejo de Centro.
Lunes de 17:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).	Confección y Tuning de Vestuario.	Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir. Para mayor información e inscripción contacte directamente con la tallerista, al teléfono 696 530 275 (Pilar)	Asociación Manos Maestras.	Consejo de Centro.
Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 horas. (Durante todo el año).	Tai-Chi.	Se imparten clases de Tai-chi para personas mayores de edad dos días en semana. Para mayor información e inscripción contacte directamente con el monitor al teléfono 620 47 47 80 (Mario)	Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 (Durante todo el año).	Entrenamiento Funcional.	Clase deportiva impartida dos días en semana, con una hora de duración en cada sesión. Se trabaja tanto cardio, como tonificación y flexibilidad. Está dirigida a personas mayores de edad. Para mayor información e inscripción contacte directamente con la monitora deportiva al teléfono 661 24 64 00 (Macarena)	Asociación Mayores San Jerónimo de Taco.	Consejo de Centro.
Jueves de 16:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).	Clases de Guitarra.	Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra o el timple. Para mayor información e inscripción contacte con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)	Asociación Cultural Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.	Consejo de Centro.
Días sueltos previa solicitud (Durante todo el año).	Proyecto de la A a la Z.	Se prestará atención individualizada a aquellas personas que necesitan acompañamiento para llevar a cabo gestiones con Administraciones Públicas y/o Privadas, además de asesoramiento, derivación y seguimiento por parte de Trabajadoras Sociales. La atención se llevará a cabo con Cita Previa contactando al e-mail: contigo2022.info@gmail.com.	Asociación Social ConTigO	Consejo de Centro y Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.
Jueves de 17:00 a 18:00 horas (De septiembre de 2025 a junio de 2026).	Metafísica.	Se trata de una actividad totalmente gratuita y abierta a todas las personas, mayores de edad, que quieran asistir. Se imparte una hora en semana, empezando con una corta meditación y abordando todos y cada uno de los temas de la programación con el fin de dar a conocer y/o llevar a cabo una ampliación de conceptos que se desarrollan en metafísica. Para mayor información o inscripción envíe un WhatsApp al número 639 22 72 18 (Sandra)	Asociación Canaria de Metafísica.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 y martes y jueves de 10:15 a 11:15 horas. (Durante todo el año).	Pilates.	Se imparten clases de Pilates dos días en semana. Cada sesión tiene una duración de una hora. Para mayor información e inscripción llame al tfn.: 670 78 85 45 (Sabina)	Asociación Canaria Sabice.	Consejo de Centro.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas (Durante todo el año).	Clases de Baile Urbano y K-Pop para el Público Infantil Proyecto K-House Dance Academy.	La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para mayor información e inscripción dirijase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 352.	Asociación Juvenil K-House.	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:30 a 20:30 horas (Durante todo el año).	Clases de Baile Urbano y K-Pop para Personas Adultas. Proyecto K-House Dance Academy.	La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile denominado "K-House Dance Academy", esta vez enfocado al público adulto, atendiendo a la demanda de las madres del alumnado infantil. Imparte clases de Baile Urbano y K-Pop a personas adultas, mayores de 18 años. Para mayor información e inscripción dirijase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 352.	Asociación Juvenil K-House.	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 6 de noviembre de 10:00 a 18:30	Iniciativa Abuelos y abuelas por la Cultura de la Vida	Este proyecto es una iniciativa de la asociación Signo de Vida para unir abuelos y abuelas que viven agardcidos por el regalo de vida y por la dicha de tener nietos. Se harán encuentros mensuales con temáticas diferentes para crear un espacio de acompañamiento personal y comunitario, ofreciendo información y recursos en diferentes ámbitos y ofertando actividades lúdicas.	Asociación Signo de Vida Tenerife	
Lunes 17 de noviembre a las 17:00 horas	Proyección: Miradas de Mujer: "Mujeres de sal, hombres de humo"	Proyección de un cortometraje documental con temática y protagonismo de la mujer y un posterior coloquio con la autora del mismo, Iris Carballo	Área de Bienstar Social y Calidad de Vida.	Participación Ciudadana
Todos los lunes de 18:30 a 20:00 horas	Metafísica	Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el siguiente número de teléfono 640281041	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes de 18:30 a 19:30 horas	Yoga	Descubre el equilibrio entre mente y cuerpo mientras te sumerges en posturas suaves que harán que te sientas fuerte y flexible a la vez. ¡Aprende a calmar tu mente, respirar consciente y a mover tu cuerpo! ¡Te esperamos en la esterilla! Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 644839346	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 09:15 a 10:30 horas	Yoga Adaptada	Hatha Yoga es una oportunidad de conocerte a ti mismo en plenitud, trabajando a través de tu cuerpo. Mediante la realización de las ásanas o posturas, la respiración y la meditación. El yoga es una de las prácticas para el bienestar y la salud más antiguas del mundo, aporta beneficios como relajación o flexibilidad y ayuda a prevenir problemas de espalda y a tomar consciencia de la respiración. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 699 871 907	Asociación de Profesores de Yoga de Canarias "Samanvaya"	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Todos los lunes 19:00 a 20:30 horas	Escuela de Baile Folklórico	Taller de baile folklórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripciones contactar a través de Whatsapp al 655331514- Andrés Mendoza.	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los miércoles 18:00 a 19:30 horas	Escuela de instrumentos de cuerda	Taller para aprender a tocar la guitarra, badurria, timple, bajo y laúd. Para más información e inscripciones contactar con la monitora, Natalia en el siguiente número de teléfono 608723909	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos de baile y parranda	Ensayo del cuerpo de baile y la parranda de la Agrupación Folklórica Tacoremi . Para más información: 655331514 (Clases de baile) o 608723909 (Clases de cuerda)	Asociación Folklórica Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Tai- Chi	El Tai-Chi es un arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información e inscripciones acudir 10 minutos antes del inicio de la actividad	A.V.V. Avelca	Consejo de Centro
Todos los viernes de 16:30 a 17:30 horas	Capoeira infantil	Clases para niñas y niños de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, artes marciales y música. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas	Capoeira adulto	En las clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danza. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los martes de 19:30 a 20:30 horas y los jueves de 19:00 a 20:00 horas	Zumba	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile en un entorno divertido y ameno. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 67785700 (Yvonn)	A.VV. Avelca	Consejo de Centro
Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas y de 17:00 a 18:00 horas	Pilates suelo	El pilates de suelo es una disciplina que permite la tonificación y la activación corporal. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 616178877 (Tere)	A.VV. Avelca	Consejo de Centro
Todos los jueves de 17:00 a 18:30 horas	Atención presencial para los/as socios/as	Horario de atención presencial para los/as socios/as de la asociación	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes, martes, y jueves de 16:00 a 18:00 horas	Funcional Body	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 670378209	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los lunes de 16:00 a 18:00 horas	Artes Manuales	Taller de artes manuales dirigidas a pintar sobre tejidos, costura, producciones en papel maché... El taller va dirigido a personas mayores, en cuyas elaboraciones se aplican diferentes métodos y técnicas plásticas.	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los martes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de Vestimenta Tradicional	Clases de confección de trajes tradicionales canarios. Para información e inscripción, consultar en el centro ciudadano.	A.MM. Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:45 a 19:15 horas	Estimulación-Gimnasia	Clases de gimnasia para personas mayores de 60 años. Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Todos los martes de 17:00 a 19:00 horas	Fotografía	Clases de fotografía para personas mayores de 60 años. Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:00 a 19:00 horas	Yoga	Clases de yoga para personas mayores de 60 años. Para información: 644147811- 922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Asociación de Mayores Pérez Soto
Todos los jueves de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Teatro Musical "Haz Magia en el Escenario"	Taller gratuito de teatro impartidos por profesionales de la danza, la música y la interpretación. Para más información e inscripciones enviar un correo electrónico a teatromusicalclalaguna@gmail.com indicando nombre, apellido y centro ciudadano al que quiere asistir. Actividad destinada a mayores de 10 años sin experiencia previa.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Todos los viernes 17:30 a 19:30 horas	Grupo Ballet Dance	Clases de baile urbano para niños/as a partir de 4 años.	Ballet Dance	Consejo de centro
Todos los martes y jueves de 19:30 a 20:30 horas.	Salsation- Dance Fitness	Clases de Salsation: disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Más información e inscripciones. 662555143	Actrices con A	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 27 de noviembre a las 17:15 horas.	Club de Lectura.	Reunión mensual del club de lectura de la Biblioteca del Centro Ciudadano San Matías II. Actividad que fomenta el hábito de la lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión.	Servicio de Biblioteca.	Consejo de Centro.
Jueves 13, 20 y 27 de noviembre a las 18:30 horas.	Taller de Escritura Creativa.	En este taller se exploran distintas estrategias para dar rienda suelta a la imaginación y la creatividad a través de la palabra escrita. Taller dirigido a todo tipo de públicos (a partir de 15 años).	Servicio de Biblioteca.	Consejo de Centro.
Jueves 6 de noviembre a las 17:00 horas.	Cuentacuentos.	Narración oral dirigido a niños y niñas de entre 6 a 12 años.	Servicio de Biblioteca y AA.VV La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:45 horas.	La Escuelita.	Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tlf. 922 62 42 76 o en el correo: bibliotecasmatias@gmail.com	Servicio de Biblioteca.	Consejo de Centro.
De lunes a jueves de 8:45 a 15:15 horas.	Barrios por el Empleo: Juntos más Fuertes.	Este proyecto apoya a personas con dificultades para encontrar empleo, como jóvenes sin formación, personas desempleadas, sin hogar, etc, brindándoles herramientas para acceder al mercado laboral. Más información: info@bx.e.es	Fundación General ULL.	Consejo de Centro.
De lunes a jueves de 15:00 a 19:00 horas.	Servicio de Día (Cibercaixa)	Este programa gratuito del Excmo. Ayuntamiento pretende apoyar a las familias en la educación, alimentación y la atención de los menores. Se trata de un servicio de conciliación familiar, en el que se trabajarán tanto el apoyo escolar como la parte de ocio y tiempo libre de los menores. Para más información, al tlf: 677 46 85 24.	Área de Bienestar Social y Calidad de Vida.	Consejo de Centro.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes de 9:30 a 11:30 y jueves de 18:30 a 20:30 horas.	Taller de Confección Vestimenta Tradicional.	Taller de creación y perfeccionamiento de vestimentas típicas canarias. Inscripción en el tlf. 666 270 472.	Asociación de Mujeres Libergara.	Consejo de Centro.
Martes de 10:00 a 12:00 horas.	Taller de Cestería.	Taller sobre cestería canaria dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 659 155 336.	Asociación de Mujeres Libergara.	Consejo de Centro.
Lunes de 18:30 a 20:30 horas.	Taller de Dibujo y Pintura.	Taller de dibujo y pintura. Inscripción en el tlf. 697 348 989.	Asociación de Mujeres Libergara.	Consejo de Centro.
Martes y viernes de 09:30 a 10:30 horas.	Pilates (Mañana)	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el teléfono: 667 72 42 74.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas.	Pilates (Tarde)	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el whatsapp 690 054 286.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y jueves de 19:30 a 20:30 horas.	Pilates (Media-Tarde)	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el whatsapp 690 054 286.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y jueves de 20:30 a 21:30 horas.	Pilates (Noche)	Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tlf. 659 531 793.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Miércoles de 19:30 a 20:30 horas.	Bachata estilo Chicas.	Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tlf. 636 278 477.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Martes de 10:00 a 11:00 horas.				
Lunes de 18:30 a 21:00 horas y jueves de 18:30 a 20:00 horas.	Bujinkan Ninjutsu.	Taller de arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Inscripción o más información en el tlf. 647 428 634.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Jueves de 18:30 a 19:30 horas.	Cardio Dance.	Actividad deportiva que combina el baile con el cardio. Inscripción e información en el teléfono 622 285 443.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	Taller de Fofuchas y Manualidades.	Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 611 256 862.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Jueves de 17:00 a 20:00 horas.	Canto e Instrumentación.	Escuela de Folclore Canario. Canto e Instrumentación Canaria. Para mayor información e inscripción con el profesor Arodi Ramos al teléfono 636 13 17 22.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 horas. Martes y viernes de 09:30 a 10:30 horas.	Entrenamiento Funcional.	Ejercicios de fuerza, cardio y estiramientos con material deportivo variado. Inscripción e información en el tlf 622 821 568.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas.	Clases de árabe/ español.	Clases de la lengua árabe para menores. Inscripción llamando al teléfono: 646 15 49 31.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Miércoles de 17:00 a 18:30 horas.	Animación infantil.	Espacio infantil, para niños y niñas hasta los 11 años. Juegos, entretenimiento, dinámicas y diversión. Inscripción llamando al teléfono del Centro: 922 62 42 76.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas.	Clases de inglés.	Clases de inglés para niños y niñas hasta 10 años. Inscripción llamando al teléfono del Centro: 922 62 42 76.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas.	Pilates infantil.	Pilates infantil, estimula la concentración, la memoria, la atención y la coordinación entre otros aspectos. Para mayor información o inscripción llamando al teléfono de la profesora Yosmar: 667 72 42 74.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas.	Wing Chun.	Taller de Wing Chun, arte marcial de origen chino. Actividad deportiva. Inscripción en el tlf. 609 711 848.	Asociación Deportiva G & R Wing Chun.	Consejo de Centro.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	Ensayo de Chácaras y Tambores Gomerros.	Ensayo de chácaras y tambores. Para mayor información e inscripción con Vanesa al teléfono 686 879 217.	Asociación Cultural Garajonay.	Consejo de Centro.
Lunes de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Canto e Interpretación.	Taller de canto impartidas por la cantante Virginia Guantanamera. Inscripción llamando al teléfono 636 74 37 12.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro.
Martes y viernes de 11:00 a 13:00 horas.	Clases de cuerda.	Clases de cuerda en general: guitarra, timple, laúd, bandurria... Inscripción llamando al teléfono del profesor Toño: 666 99 26 54.	Plataforma Defensa de San Matías.	Consejo de Centro.

CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
3, 4, 10, 11, 17 y 18 de noviembre, de 9:00 a 14:00 horas	Curso de "Desarrollo de Competencias Digitales para la Búsqueda de Empleo"	Itinerario formativo de 75 horas en competencias digitales dirigido a mujeres desempleadas. Para más información en la webs de: https://larueca.info o https://provivienda.org Dirigido a mujeres demandantes de empleo en vigor, mayores de 18 años y empadronadas en Tenerife.	Área de Innovación y Alianzas - La Rueda Asociación del Proyecto Mares de Cuidados Canarias FSE+	Consejo de Centro
Viernes 7 de noviembre, a las 18:00 horas	Conferencia Sostenibilidad Integral: Ecología, Sociedad y Finanzas desde la filosofía Budista	El Centro Cultural Budista Kagyu Dyang Chub Choling llevará a cabo una Conferencia Sostenibilidad Integral: Ecología, Sociedad y Finanzas desde la filosofía Budista. Para más información e inscripciones llamar al 660.402.128 / 691.233.293	Centro Cultural Budista Kagyu Dyang Chub Choling	Consejo de Centro
Sábado 15 de noviembre, de 15:00 a 21:00 horas	Festival de Música y Danzas Argentinas: Recital de Tango, Folclore Argentino y Baile Social.	Evento cultural que forma parte del proyecto "La danza y la salud: Tango y Danzas Folclóricas Argentinas". Busca fomentar la integración social, la salud física y emocional a través de la música y la danza. Incluye recital en vivo y espacios de baile abiertos a la comunidad: • Apertura y bienvenida a las 15:00 h. • Actuación del grupo de folclore Engualichao de 15:30 a 16:30 h. • Espacio de Baile Social de 16:30 a 18:00 h. • Actuación del grupo de tango Delta de 18:00 a 19:00 h. • Espacio de Baile Social de 19:00 a 20:30 h. • Cierre y agradecimientos de 20:30 a 21:00 h.	Asociación Sociocultural Danzarte en Movimiento Canarias	Consejo de Centro
15 de noviembre, a las 10:30 horas	Cine Metafísico		Maite Viteri	Consejo de Centro
Miércoles 19 de noviembre, de 9:00 a 14:00 horas	IV Encuentro La Laguna Saludable	Celebración del IV Encuentro La Laguna Saludable	La Laguna Saludable	Consejo de Centro
Viernes 21 de noviembre, de 17:30 a 18:30 horas	Charla "Nutrición antiinflamatoria y etiquetado nutricional"	Se impartirá una charla sobre nutrición antiinflamatoria y etiquetado nutricional. Las personas interesadas deben reservar plaza en el correo electrónico: eventos.clinicapereraruiz@gmail.com	Jéssika Ruiz Perera y Cristina Ortego Pascual (Clínica Perera y Ruiz, La Laguna)	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



De lunes a jueves, de 15:00 a 18:00 h	Servicio de Día	<p>Programa gratuito del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna, concretamente del Área de Bienestar Social y Calidad de Vida. Apoyan a las familias en la educación, alimentación y la debida atención de los/as menores cuando, por circunstancias personales, familiares o de su entorno social no puede ser. Se concibe por tanto como un servicio de conciliación familiar.</p> <p>Dirigido a menores con edades comprendidas entre los 4 y 17 que cumplan el perfil y las características necesarias y que residan en el Municipio de San Cristóbal de La Laguna o escolarizados en el mismo.</p>	Bienestar Social y Calidad de Vida	Consejo de Centro
Martes y jueves, de 10:00 a 13:00 h	Atención y matrícula de Radio Ecce	Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Recordar que Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial. 677.911.060 / 922.10.09.80	Radio Ecce	Consejo de Centro
Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h. Martes de 11:00 a 13:00 h.	Clases de Dibujo y Pintura	La Asociación Artecreadores oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles para adultos. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176. No se responde a WhatsApp.	Asociación Cultural Artecreadores	Consejo de Centro
Martes y miércoles, de 17:00 a 20:00 h	Tutorías de Radio Ecce	Se presta por parte del profesorado asesoramiento a los alumnos y alumnas, en relación con las materias impartidas por ellos, en los días y horarios señalados. Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial.	Radio Ecce	Consejo de Centro
Lunes, de 19:00 a 20:00 h	Metafísica	Son encuentros en los que se habla sobre la metafísica es una rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad. Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Grupo Metafísica	Consejo de Centro
De lunes a viernes, de 8:00 a 16:00 h	Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa	Se atiende al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo. Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello. Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69	Asociación Creativa	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes de 17:00 a 18:00 y miércoles de 17:30 a 18.30 h.	Quan Cheng	Para más información, acudir el día que se imparte la actividad	Asociación Quan Cheng para la Salud en Canarias	Consejo de Centro
Solicitar cita previa	Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...	La Asociación Aspercan da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación. Para más información: 678 801 807	Aspercan	Consejo de Centro
Miércoles, de 10:00 a 13:00 h	Taller de retoque fotográfico	A través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de retoque fotográfico,	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Consejo de Centro
Miércoles, de 16:00 a 17:30 h	Grupo de lectura	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad del grupo de lectura, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Consejo de Centro
Viernes, de 15:30 a 18:30 h	Pintura al óleo para mayores	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de pintura al óleo, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Consejo de Centro
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	Bordado Español	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de bordados, en la que desarrollan diferentes técnicas de bordado. Contactar con Marisol	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Consejo de Centro
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	Taller de costura	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Consejo de Centro
Viernes, de 16:00 a 17:00 h	Gimnasia	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de gimnasia para mayores. Contactar con Marisol.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 17:30 h.	Pintura al óleo para mayores	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de pintura. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 17:45 a 19:15 h	Cocina saludable	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de cocina. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:00 h	Yoga	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de yoga	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 17:00 h, de 17:00 a 18:00 h y 18:00 a 19:00 h	Fotografía	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de fotografía.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 17:30 h	Estimulación Cognitiva	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de estimulación para la memoria.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 11:00 a 12:00 h	Gimnasia coreográfica	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de gimnasia	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes y miércoles, de 17:30 a 19:00 h	Acondicionamiento Físico	A través del OAD se imparten clases de Acondicionamiento Físico, para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Lunes y miércoles, de 9:00 a 10:30 h	Yoga	A través del OAD se imparten clases de Yoga, para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes de 17.00 a 20.00 h	Danzas latinoamericanas (tango, folklore Argentino, folklore de Chile...	A través de Danzarte se realizan las inscripciones 654.930.134	Asoc. Danzarte en Canarias	Consejo de Centro
Jueves de 18.15 a 20.45 h	Taller de guitarra, canto y timble	A través de Danzarte se realizan las inscripciones 693.757.676	Asoc. Danzarte en Canarias	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO GRACIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Desde el 24 de octubre hasta el 19 de diciembre. Todos los viernes de 16:00 a 18:00 horas.	Taller de "Mediación artística"	El alumnado del último curso del grado de la facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna, impartirá el taller gratuito de “ Mediación artística”, dirigido al colectivo de personas mayores.	Asociación Mayores Universo de Gracia	Consejo de centro
Miércoles 12 de noviembre, de 17:00 a 18:00 horas.	Taller de " Autoestima"	Taller dirigido a personas a partir de los 60 años de edad. Para más información contactar al teléfono 922 26 03 81	Asociación Domitila Hernández	Consejo de centro
Martes 18 de noviembre, de 19:00 a 23:00 horas.	Festival Viva San Andrés (Acto Folklórico) A.C.Andares Isleños y A.E.F. Achimagec	Festival de San Andrés, con la actuación de Parranda Piedra Redonda de Fañabé. Entrada libre hasta completar aforo.	A.C.Andares Isleños y A.E.F.Achimagec	Consejo de centro
Jueves de 11:30 a 13:30 horas.	Taller de Canto Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 horas.	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: 636131722	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:30 horas.	Taller de Canto Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Miércoles de 16:45 a 19:30 horas.	Taller de Instrumentación de Folclore Canario	Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: 636131722	Asociación Cultural Andares Isleños	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 horas.	Yoga	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto 616351837	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 18:30 horas y miércoles de 16:15 a 18:15 horas.	Taller de Rosetas	Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: 627085523	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 18:00 horas.	Ensayos	Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad.	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Infantil)	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:45 horas.	Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)	Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: 629415800	Agrupación Escuela de Folclore Achimagec	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 horas y de 20:00 a 21:00 horas y miércoles de 17:30 a 19:00 horas.	Clases de Wing Tsun	Con el Wing Tsun, aprenderás a reconocer situaciones peligrosas y a evitarlas. Se trata de un tipo de defensa personal integral en el que la fuerza física desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada. Inscripción previa. Contacto: 609.711.848	Asociación Deportiva G&R Wing Tsun	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Jueves de 18:00 a 21:00 y sábados de 10:00 a 13:00 horas.	Juegos de Tablero y Rol	Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de un persona. Inscripción previa. eduardo.cabrera247@gmail.com / elsamaria.mendoza@gmail.com	Asociación de Vecinos Santa María de Gracia	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 11:30 horas.	Clases de Informática	Se trata de taller donde se trabajará con el ordenador, teléfono móvil y otros recursos electrónicos. Inscripción previa. Inscripción previa. Teléfono 647 888 620	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Jueves de 09:00 a 13:00 horas y viernes de 19:30 a 21:30 horas.	Clases de Piano	Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Los dos últimos viernes de cada mes.	Taller de Tejido en telar de cinta.	Para más información contactar a través del correo electrónico info@sahuasiray.com o en el tlf 660 339 230.	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 horas.	Taller de Teatro	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Teatro para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 17:30 horas.	Taller de memoria/manualidades	A través de Bienestar Social se ofrece actividad de Memoria/manualidades para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:30 horas.	Radio ECCA	A través de Bienestar Social se ofrece actividad para mayores. Más información 644147811 ó 922825840 ext.1300	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:15 horas.	Tutorías de Radio ECCA	Ecca.edu (Radio ECCA), Centro de Educación para Personas Adultas, está destinado a personas adultas que cumplan, entre otros, algunos de estos perfiles: personas migrantes y retornadas que necesiten formación básica por no haber estado matriculadas previamente en el sistema educativo de nuestro país, demandantes de empleo que requieran titulaciones oficiales (Graduado en Educación Secundaria obligatoria, ESO, o Bachillerato), personas que no hayan finalizado sus estudios y tengan dificultades para compaginarlos con su actividad laboral, etc. Para más información: 922100980 / m.osuna@ecca.edu.es	Ecca.edu (Radio ECCA)	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 16:00 a 17:30 horas.	Yoga	A través del OAD se imparten clases de Yoga. Para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurs/o/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eld=yiBVKV3DnbM%3d	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 11 de noviembre, a las 18:30 horas.	Semana Cultural de las Fiestas de San Diego: "Conferencia sobre la recuperación de la casa de Amaro Pargo en Machado".	Con motivo de la celebración de las Fiestas de San Diego tendrá lugar la conferencia sobre la Recuperación de la Casa de Amaro Pargo en Machado, a cargo de Angel Adan Peñalosa y Beatriz García Puertas. Entrada libre hasta completar aforo.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles 12 de noviembre, a las 17:00 horas.	Semana Cultural de las Fiestas de San Diego: Encuentro con nuestra gente "Recuerdos de nuestras fiestas"	Con motivo de la celebración de las Fiestas de San Diego tendrá lugar un encuentro con los/as vecinos/as para poner en valor las fiestas, recordando los actos más relevantes en sus comienzos y el desarrollo de los actuales.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Jueves 13 de noviembre, a las 18:30 horas.	Semana Cultural de las Fiestas de San Diego: "Encuentro de escritoras. Kina Rojas, Laura de la Rosa y Levanne Aguilar".	Con motivo de la celebración de las Fiestas de San Diego, tendrá lugar un encuentro de escritoras canarias para presentar sus últimos libros con pequeñas lecturas de los mismos.	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Todos los viernes	Taller de "Manualidades Navideñas"	Se llevará a cabo, todos los viernes del mes de noviembre, un taller de Manualidades Navideñas donde se prepararán decoraciones para la Navidad con materiales reciclados. Compartirán ideas, risas, creatividad y terminarán con una pequeña exposición.	Asociación de Mayores La Vega Lagunera	Consejo de Centro
Miércoles 19 de noviembre, de 17:00 a 18:00 horas.	"Taller de Empatía para los Mayores"	Taller dirigido a personas a partir de los 60 años de edad. Para más información contactar al teléfono 922 26 66 69	Asociación Domitila Hernández	Consejo de centro
Miércoles 5 de noviembre, de 16:30 a 18:30 horas.	"Taller Risoterapia"	Se llevará al cabo el Taller Risoterapia basado en realizar actividades y/o dinámicas para provocar la risa entre los y las participantes, ayudarles a desconectar del día a día, y disfrutar de actividades divertidas y desinhibidas	INFACAM	Consejo de Centro
Lunes 10 de noviembre, a las 17:00 horas.	Espectáculo de Magia "La Ilusión del Mago Xerax"	Descubre el fascinante mundo de la magia con el mago Xerax y su increíble espectáculo: "La Ilusión del Mago Xerax". Este show único pone la magia como el eje central, combinando deslumbrantes trucos e ilusiones con la participación activa del público. Los asistentes no solo serán testigos, sino también protagonistas de momentos llenos de diversión, asombro y risas inolvidables. Espectáculo para todos los públicos, una experiencia interactiva y entretenida que cautivará tanto a niños como a mayores. Acceso libre hasta completar aforo.	Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Del jueves 6 al 16 de noviembre	Exposición Fotográfica de la vida de Fray Juan de Jesús	Se trata de la exposición fotográfica "Tras las huellas de Fray Juan de Jesús" que nos muestra las visitas realizadas a los lugares donde el Siervo de Dios desarrolló su vida, con el objetivo de conocer y valorar su legado.	Asociación de Amigos de Fray Juan de Jesús el Siervo de Dios.	Comisión de Fiestas La Cruz de San Diego
Lunes de 19.00 a 21,00 horas	Curso de Silbo Gomero	Se imparte a través de la asociación de silbo gomero un curso para principiantes de silbo gomero. Previa inscripción en el centro o tarvés de la propia asociación.	Asociación Cultural Silbo Gomero	Consejo de Centro
Lunes de 17.00 a 18.00 horas	Clases de Timple I	Se imparten clases de iniciación al timple para el aprendizaje de este instrumento tradicional. Previa inscripción en el centro 922 26 66 69	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes de 18.00 a 19.00 horas	Clases de Timple II	Se imparten las clases de timple para el aprendizaje de este instrumento tradicioanl canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 horas	Clases de Yoga Mayores	Se imparten clases de Yoga para mayores. Previa inscripción a través de la asociación y para más información en el centro 922 266 669	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 19.30 a 20.30 horas	Clases de Yoga	Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración.Inscripción previa llamando al centro 922 266669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 17.00 a 18.30 horas	Clases de Latinos	Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad con el profesor.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 20.00 a 20.45 y jueves de 19.00 a 19.45 horas	Clases de Pilates	Se imparten clases de Pilates suelo, para adultos, previa inscripción a través de la asociación o profesora.Información en el centro. 922 266 669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 horas	Clases de Chikung	Se imparten clases de Chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración. Es un sistema de desarrollo personal. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes, Miércoles o Jueves de 17.00 a 19.00 horas	Clases de Barro	Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción a través de la asociación o en el centro 922 266 669.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Lunes de 16.30 a 18.00 horas	Clases de Informática (iniciación)	Clases de iniciación a la informática para personas que quieran aprender como manejarse con las nuevas tecnologías, correos, whatsapp, páginas web, Apps, etc. Previa inscripción en el centro o a través del profesor Jonathan 647 888 620.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 18.30 a 20.00 horas	Clases de Sevillanas	Se dan clases de sevillanas a cargo de la profesora Isabel Fernández. Previa inscripción el día de la actividad.	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Martes de 10.30 a 12.00 horas	Clases de Informática	Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades. Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669 o con el profesor Jonathan 647 888 620	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 17.30 a 19.30 horas	Clases de Canto	Clases de canto, técnicas vocales, entonación de la voz a cargo de la profesora Virginia Guantanamera. Previa inscripción 636 743 712	Concejalía de Participación Ciudadana	Consejo de Centro
Jueves de 20.00 a 22.00 horas	Clases de Swing	Se llevarán a cabo clases de Swing en dos grupos, un primero para el aprendizaje de Lindy Hop y un segundo grupo para Balboa. Previa inscripción con el profesor tlf: 671 669 584	Asociación Balboa	Consejo de Centro
Jueves de 9.30 a 11.00h	Curso Escritura Creativa "Contarlo todo"	Curso de escritura creativa que se impartirá de octubre a junio donde se darán herramientas a los asistentes para poder escribir sus propios relatos. Previa inscripción con el profesor Mariano Re 626 012 063	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
Jueves de 11.00 a 12.30 horas	Memoria	Se imparten clases para mayores de 60 años reforzando con las manualidades las capacidades cognitivas y la memoria. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 17.00 a 18.30 horas	Emociones a través de la Pintura	Actividad para mayores de 60 años, donde a través de la pintura, sacan las emociones y florece la creatividad de cada uno. Previa inscripción en el centro 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 10.00 a 11.00 horas	Clases de Zumba	Actividad física adaptada para mayores de 60 años, coreografías de bailes y ejercicios físicos. Previa inscripción en el centro. 922 266 669	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal La Laguna	Consejo de Centro
Los primeros lunes de mes de 16.30 a 18.00 horas	Lectura de un libro	El grupo de lectura se reúne una vez al mes para compartir ideas y reflexiones de la lectura del libro que previamente han elegido entre todos, cultivando un ambiente de respeto, tolerancia y participación. Interesados/as llamar al centro 922 266 669	Grupo de Lectura	Consejo de Centro
Martes y Viernes 9.00 a 10.30	Ensayo	Ensayo del coro y abierto a quienes quieran participar y entrar en esta formación musical, pueden venir a probar cualquier día de ensayo o llamar al teléfono del director Samuel Tapia 663 840 970	Coro The Sunrise Choir	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 21.00 a 23.00 horas	Ensayo	Ensayo de la agrupación Los Cantadores	Los Cantadores	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes y jueves de 11.30 a 13.00 horas

Pilates

A través del OAD se imparten clases de Yoga. Para más información: <https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurs/octl/iPistaEvent/mid/2461?eId=yiBVKV3DnbM%3d>

Organismo Autónomo de Deportes

CENTRO CIUDADANO TEJINA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 3 y martes 4 de 16:00 a 20:30 horas	Taller formativo: "Excel: optimiza tu trabajo"	Formaciones totalmente gratuitas donde se podrá aprender a usar mejor Internet, smartphone o hacer trámites online. Para acceder a las distintas formaciones no se requieren conocimientos previos. Las personas interesadas pueden solicitar más información e inscripción escribiendo al e-mail info@canariasenlared.com o llamando a los tfís. 822 255 188 / 621 191 370	Proyecto "Canarias en la Red"	Concejalía del Participación Ciudadana
Lunes 10 y martes 11 de noviembre de 16:00 a 20:30 horas	Taller formativo: "LinkedIn: optimiza tu perfil"	Formaciones totalmente gratuitas donde se podrá aprender a usar mejor Internet, smartphone o hacer trámites online. Para acceder a las distintas formaciones no se requieren conocimientos previos. Las personas interesadas pueden solicitar más información e inscripción escribiendo al e-mail info@canariasenlared.com o llamando a los tfís. 822 255 188 / 621 191 370	Proyecto "Canarias en la Red"	Concejalía del Participación Ciudadana
Martes de 18:00 a 20:30 horas.	Metafisica	Se impartirán clases de metafísica. Para más información o inscripción contactar con Ana Tovar. Tlf. 647400619.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles de 10:00 a 12:00 horas.	Cestería	Clases de confección de cestas artesanas. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes y jueves de 8:30 a 10:40 horas.	Pilates	Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677111572 (Gigly).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 8:30 a 9:30 horas.	Yoga para adultos. Iniciación	Taller de iniciación al yoga para adultos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 676 312 688 (María).	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	Clases de Inglés	Se impartirán clases de inglés dirigidas tanto para niños/as entre 8 y 15 años como para adultos a partir de los 16 años. Para más información o inscripción contactar con José Luis y Emma a través del correo emmamfrancis@hotmail.com o llamando a los tfís. 606 809 802 y/o 611 621 816.	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 horas (grupo para adultos). Jueves de 17:00 a 19:00 horas (grupo para niñas/os y adolescentes).	Taller de Dibujo y Pintura	Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapps).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.	Zumba con Aránzazu	Actividad física que se realiza bailando con diferentes estilos de música como merengue, salsa, reggaeton, bachata... Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Viernes de 18:30 a 19:30 horas	Yoga	Taller de Yoga, actividad de relajación y retrospección de uno mismo. Para más información llamar al tlf. 642324383 (Iraida)	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Miércoles de 16:30 a 18:00 horas.	Iniciación de instrumentos: guitarra, laúd y bandurria	Se impartirán clases de iniciación a guitarra, laúd y bandurria. Para más información llamar al tlf. 609 611 259.	Asociación Cultural Guatitboa	Consejo de Centro
Primer y tercer miércoles de cada mes de 18:00 a 20:00 horas.	Club de Lectura	Actividad consistente en un club de lectura, vienen los primeros y terceros miércoles de cada mes. Para más información llamar al tlf. 671168903	Asociación Cultural Canaria de Escritores	Consejo de Centro
Viernes de 19:30 a 21:30 horas	Baile Milanero	Se realizarán clases adaptadas a cada usuario/a de bailes canarios a la manera específica de la zona de Milán en Tejina.	Asociación Cultural Coro Clave de Sol	Consejo de Centro
Lunes a jueves de 8:00 a 15:00 horas.	Barrios por el Empleo	Punto de atención laboral para facilitar que la ciudadanía en situación de desempleo pueda participar en este proyecto integral de empleo, que pone a disposición de las personas participantes las herramientas necesarias para que tengan más posibilidades de acceder a un empleo. Para más información contactar a través del correo electrónico bxe_teguste@fg.ull.es o en el tlf. 606 45 44 21.	Proyecto Barrios por el Empleo: Juntos más Fuertes	
Cuarto miércoles de cada mes de 10:00 a 13:00 horas.	Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano. Salud para Tod@s	La ciudadanía del municipio tendrá acceso a un Servicio de Atención Psicológica y un Servicio de Información, Orientación, y Atención a las adicciones de manera gratuita en los distintos barrios y pueblos de La Laguna. Se brinda apoyo emocional y asesoramiento especializado a quienes lo necesiten. Para más información y cita llamar al tlf: 614 110 560 o al correo electrónico citaprevialaguna@gmail.com	Concejalía de Drogodependencias	Consejo de Centro
Todos los viernes de 15:00 a 17:00 horas	Proyecto Adelante: Digitalización para mayores de 65 años	Se impartirán sesiones formativas, para personas mayores de 65 años, sobre utilización del móvil y sus aplicaciones, con el objetivo de que aprovechen las nuevas tecnologías y se reduzca la brecha digital. Más información llamando al teléfono 681 204 948.	Asociación Social Compartiendo Metas	Concejalía de Participación Ciudadana

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 12 de noviembre de 20:00 a 21:00 horas	Presentación de la novela "Cuestión de Fe"	Acto donde se presentará la novela "Cuestión de Fe" del autor Jose Gregorio Rodríguez.	Asociación Bajamar- La Punta Avanzando	Consejo de centro
Jueves 27 de noviembre de 19:00 a 21:00 horas	Proyección del documental "Los Corujo, historia de una saga"	Proyección del documental dirigido por el periodista José María de Páiz que narra la historia de cómo la familia Corujo ha ido transmitiendo su amor por la música, partiendo de una raíz folclórica y derivando a diferentes estilos musicales como la música sudamericana, la ópera o la música clásica.	Asociación Bajamar- La Punta Avanzando	Consejo de centro
Del 17 al 24 de noviembre en horario del centro. Inauguración: Lunes 17 de noviembre a las 17:30 horas	Exposición de pintura	Exposición de la obra pictórica de Doña Luisa García Barreto que se podrá visitar desde el lunes 17 de noviembre hasta el 24 de noviembre dentro del horario del centro.	Asociación Bajamar- La Punta Avanzando	Consejo de centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Sábado 8 de noviembre de 16:30 a 20:30 horas	Concierto Didáctico de la Banda de Música de la Asociación Cultural Crearte U.M. de Tejina	Concierto didáctico de la banda de música en la que se recorrerá la historia de la música.	Asociación Cultural Crearte U.M. de Tejina	
Lunes y miércoles de 16:00 a 19:00 horas y jueves de 17:00 a 20:00 horas.	Formación Básica Inicial	Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922150312 ó en el enlace: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 horas (Avanzado).	Tai chi (iniciación y avanzado)	Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	Estiramientos/Streching	Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:30 a 19:30 y de 20:00 a 21:00 horas .	Hatha Yoga	Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información llamar al tlf. 650 480 321 (María).	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 horas.	Entrenamiento Funcional	Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información llamar al tlf. 666 336 172.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Lunes 15:30 a 16:45 y Jueves de 17:00 a 18:15 horas.	Estiramientos, relajación y terapia integral	Se impartirán clases de estiramientos, relajación y terapia integral. Para más información llamar al tlf. 639423931 (Vanessa).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas.	Taller de Lectura	Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649 821 401.	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas.	Biodanza	Se impartirán clases de Biodanza. Para más información llamar al tlf. 676 312 688.	Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas (adultos) y de 18:00 a 20:00 horas (infantil).	Folclore Instrumental	Se impartirán clases de folclore instrumental para niñas/os y adultos de guitarra y timple. Para más información llamar al teléfono 640 066 039.	Asoc. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:30 horas.	Programa de Radio "Soulake"	Programa de radio on- line y de actualidad de la comarca, noticias, novedades musicales, tertulia, redes sociales, concursos radiofónicos y entrevistas in situ a artistas de la comarca.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Tercer o cuarto miércoles de mes de 20:00 a 21:30 horas	Presentaciones de Libros y Charlas Culturales	Se impartirá una vez al mes una Charla o Presentación de algún libro, se impulsa el sentimiento canario y nuestros orígenes, se realizarán normalmente el tercer o cuarto miércoles de cada mes.	Departamento de Humanidades de la Universidad de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:30 horas	Kickboxing	Se imparten clases de kickboxing donde se enseñan técnicas de defensa personal. Para más información llamar al teléfono 686632097 (Jacobo).	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 20:00 horas.	Curso de costura	Curso donde se enseñará a como manejar una máquina de coser y aprender lo básico de la costura. Para más información llamar al tlf. 666 336 172.	Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:30 horas.	Pilates	A través del OAD se imparten clases de Pilates. Para más información e inscripción: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eld=eccOwN7RCZg%3d	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes en horario del Centro	Clases de la Academia del Patronato Ntra. Sra. de Lourdes	Se impartirán clases a través de la Academia del Patronato de Música de las siguientes materias: Música y movimiento, Solfeo, Piano, Trompa, Trompeta, Trombón, Bombardino, Clarinete, Flauta, Percusión, Saxo, Tuba. Información e inscripción en el Centro Ciudadano los lunes de 16:30 a 19:30 horas y miércoles de 16:30 a 20:30 horas. Más información: 630741122 o gestion.bandavalleguerra@gmail.com	Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.	Dancefit	Se realizará un taller de Dancefit. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41 ó 610 977 952	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
A partir del 5 de septiembre los viernes de 17:00 a 20:30 horas.	Taller de Dibujo y Pintura.	Se realizará un taller de dibujo y pintura para niños/as y adolescentes a partir de 6 años. (Adultos llamar para consultar) Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en artecreadores@gmail.com o llamando al tlf. 622698176 (no se responden whatsapps).	Asociación Artecreadores	Consejo de Centro
Información de los horarios en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico 38011108@gobiernodecanarias.org	Clases de Graduado en ESO	Clases de secundaria dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (Whatsapp) o en el enlace: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Información de los horarios en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico 38011108@gobiernodecanarias.org	Formación Básica Inicial	Clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, ó 689221250 (Whatsapp) o en el enlace: https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestetenerife/matricula/	CEPA Comarca Nordeste	Consejo de Centro
Martes y jueves: 1º Grupo: de 17:30 a 18:30 horas. 2º Grupo: de 18:30 a 19:30 horas. 3º Grupo: de 19:30 a 20:30 horas.	Baile Moderno	Se realizará un taller de Baile Moderno. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 616 94 57 52. - 1º Grupo de 4 a 7 años - 2º Grupo de 8 a 12 años - 3º Grupo adultos más de 12 años	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
A partir del 8 de septiembre, los lunes de 17:30 a 19:00 horas.	Baile Folclórico	Se realizará un taller de Baile Folclórico. Información e inscripciones 605 157 963	Asociación Cultural Guatatiboa	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 horas.	Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas	Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas para todos los niveles. Información e inscripciones llamando al tlf. 667 28 10 84 (Feliciano). Introducción a la moda, diseño, patronaje y costura y acabados.	Asociación Mayores El Apio	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 horas.	Taller Actividad Física-Estimulación Cognitiva	Actividad física y estimulación cognitiva, dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Desde el 21 de octubre hasta el 9 de diciembre, serán todos los martes y miércoles en horario de 17:00 a 19:00 horas

Taller de montaje de belenes

Se llevará a cabo un taller gratuito de montaje de belenes, para todas las edades, donde aprenderán a trabajar con diferentes materiales y técnicas, para más información contactar al tño.: 680376740 (Encarna)

Asociación de Mayores el Apio

Concejalía de Participación Ciudadana

CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 17:00 a 20:00, los martes 17:00 a 19:00 y los jueves de 15:00 a 19:00 horas.	Formación reglada ESO	Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO. De septiembre 2024 a junio de 2025	CEPA San Cristóbal	Consejo de Centro
Lunes 10:00 a 12:00 y viernes de 9:00 a 10:30 horas	Danzoterapia	Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 horas	Tai Chi / Chikung (Mañana)	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas	Wing Chun	El wing chun, romanizado también como wing tsun/tsun o wing tsun, es un arte marcial chino tradicional aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.	A. D. GR Wing Chun	Consejo de Centro
De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 horas	Ocio para Mayores	A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y jugar a juegos de mesa.	Comisión de Fiestas las Paz y la Unión	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 17:00 horas	Taller de pintura al Óleo	Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores. Para más información acudir al centro durante el horario de la actividad para hablar directamente con la monitora.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas	Taller de Canto Canario	Taller de refuerzo de las voces que componen la A. F. Ariferint	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 horas	Tai Chi / Chikung (Tarde)	El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Refuerzo musical	Actividad dirigida a las personas que quieran reforzar sus conocimientos y habilidades de canto	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 21:00 horas	Taller de Dulcería y Panadería Mexicana	Se enseñará a los participantes a elaborar distintas recetas de pastelería y panadería Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Yoga (Tarde)	El yoga es un grupo de prácticas o disciplinas físicas, mentales y espirituales que se originaron en la antigua India y tienen como objetivo controlar y aquietar la mente, reconociendo una conciencia-testigo desapegada que no ha sido tocada por la mente y el sufrimiento mundano.	Asociación G&R de Wing Chun	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	FitD@nce	Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio y la música	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas	Bachata	Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias el dominio del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 22:00 horas	Taller de folclore Gomero	Taller en el que se enseñará a los/as usuarios/as el folclore de la isla de La Gomera	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:30 horas	Bailes latinos de Iniciación	Taller en el que se iniciará a los asistentes en técnicas de bailes latinos	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00 horas	Bachata Iniciación	Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias los pasos básicos del baile de Bachata	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 10:00 horas	Taller de Entrenamiento Funcional I	Taller de actividad física donde se trabajará Cardio, Gap, Tonificación, Pilates, Flexibilidad y Yoga	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 12:00 horas	Círculo Literario	Taller para formar a escritores que se reúnen para realizar obras literaria con un estilo común.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes de 16:00 a 18:30 horas	Cocina Mexicana - Nivel 3	Se enseñará a preparar platos no muy elaborados de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 horas	Taller de Iniciación a la Informática I - Básico	Se enseñará a los asistentes el uso y manejo de los equipos informáticos	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 horas	"Cultiva tu memoria jugando"	Se trabajará la estimulación cognitiva, a través de los juegos de mesa	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	Pilates 1	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 21:30 horas	Cocina Mexicana - Nivel 4	Se enseñará a preparar platos sencillos de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas	Pilates 2	El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.	A. C. Aguerre	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:00 horas	Clases de lenguaje silbado	Se formará a los asistentes en la fonética y gramática del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas	Entrenamiento Funcional (Tarde)	El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 horas	Yoga I (Mañana)	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Chun	Consejo de Centro
Miércoles de 10:00 a 11:30 horas	Clases	Revisión de trabajos y aclaración de dudas de los alumnos/as que reciben sus clases a través de la plataforma formativa	Radio ECCA	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 horas	Yoga II (Mañana)	El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.	A. D. GR Wing Chun	Consejo de Centro
Lunes 3, 10, 17 y 24 de noviembre de 08:00 a 15:00	Taller de empleabilidad	Se realizará un taller empleabilidad, para el curso de limpieza profesional de instalaciones y hoteles, que vamos a desarrollar con el objetivo de dotar a los participantes de conseguir y mantener un empleo. Estos talleres están diseñados para ayudar a las personas a entender mejor el mercado laboral, identificar sus fortalezas y áreas de mejora y desarrollar estrategias efectivas para la búsqueda de empleo. Dentro del Proyecto Empleo Vivo	ONG CESAL	Consejo de Centro
Días 3, 4, 5, 6, 10 y 11 de noviembre de 10:00 a 13:00 horas	Taller de iniciación a la Narración Oral Escénica	Se realizará un taller de Iniciación a la narración oral escénica "La vida contada, vuela" Impartido por Juan Carlos Tacoronte y dentro del V Festival "La Cuesta Sí cuenta"	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Día 4 de noviembre de 17:00 a 20:00 horas	Mesa redonda "Voces Gitanas en el Feminismo"	Es una actividad de diálogo y reflexión colectiva orientada a visibilizar las aportaciones de las mujeres gitanas a la defensa de los derechos de las mujeres y a la construcción de un pensamiento feminista diverso. Participarán mujeres gitanas con trayectorias relevantes en ámbitos como el activismo, la educación, la cultura o la intervención comunitaria, junto a otras mujeres vinculadas al trabajo por la igualdad. La sesión estará moderada por una profesional con experiencia en igualdad y mediación intercultural, y concluirá con un espacio de diálogo abierto con el público asistente. Objetivos: visibilizar referentes gitanas vinculadas a la defensa de los derechos de las mujeres y promover el conocimiento crítico sobre los feminismos desde una mirada Intercultural. Generar un espacio de participación y diálogo entre mujeres gitanas y no gitanas en torno a la igualdad y la diversidad. Destinatarias: La actividad está dirigida a personas interesadas en la igualdad y los derechos de las mujeres, así como a profesionales y agentes sociales del ámbito educativo, cultural y comunitario.	A. Romí Camela Nakerar	Consejo de Centro
Del 6, 7, 10, 12 y 13 horario de 10:00 a 13:00 horas y de 19:00 a 22:00 horas	V Festival De Narración Oral Escénica "La Cuesta Si Cuenta"	Se presentarán las representaciones de los participantes al certamen V Festival De Narración Oral Escénica "La Cuesta Si Cuenta" Cueva de Unicornios 2025. Además se contarán con distintas actuaciones musicales y teatrales. Las actividades realizadas en el horario de mañana, están dirigidas a los colegios de la zona, que visitarán el centro con motivo del Festival.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Del 10 al 17 de noviembre horario del centro	Exposición “Referentes gitanas por la igualdad”, dentro del proyecto “El poder de las mujeres gitanas”	<p>Aportar descripción de la actividad, objetivos y a quién/quienes va dirigida. La exposición es una muestra gráfica que visibiliza a mujeres gitanas que han tenido un papel destacado en la promoción de la igualdad, la participación social, la cultura, y la defensa de los derechos de las mujeres. La exposición combina retratos, narrativas breves y citas representativas, acompañadas de un diseño visual claro y accesible. Su propósito es mostrar referentes reales que contribuyan a desmontar estereotipos de género y étnicos, al tiempo que se pone en valor la diversidad de trayectorias y formas de liderazgo existentes dentro de la comunidad gitana. La muestra busca ampliar el imaginario colectivo en torno al feminismo, promoviendo el reconocimiento y la valoración del papel activo de las mujeres gitanas en los procesos de transformación social.</p> <p>Objetivos: - Difundir referentes gitanas que han contribuido a la igualdad y la participación social. - Reforzar la visibilidad del liderazgo femenino gitano en el ámbito público, educativo y cultural. - Sensibilizar a la población sobre la importancia de una mirada interseccional en la lucha por la igualdad.</p> <p>Destinatarias: La exposición está dirigida a la población en general, alumnado y profesorado de centros educativos, profesionales de la intervención social y entidades vinculadas al ámbito de la igualdad, la diversidad y la cultura. Se plantea como un recurso educativo y de sensibilización accesible a públicos diversos, tanto en espacios comunitarios como institucionales.</p>	A. Romí Camela Nakerar	Consejo de Centro
Día 19 de noviembre de 10:00 a 14:30 horas	Jornadas Técnicas de Salud-Arte V: “Cuidar la mente, sembrar salud”	<p>Las Jornadas Técnicas forman parte del proyecto Salud-Arte V, organizado por la Asociación Apepeca. Esta actividad tiene como finalidad visibilizar la importancia de la salud mental desde un enfoque preventivo y ofrecer herramientas útiles para la ciudadanía a través de la voz de profesionales especializados y de personas usuarias de nuestra entidad.</p> <p>Los objetivos principales son:</p> <ul style="list-style-type: none">· Sensibilizar sobre la salud mental como parte fundamental del bienestar.· Promover hábitos de prevención y autocuidado.· Fomentar la inclusión y la participación social de las personas con problemas de salud mental y/o discapacidad.· Facilitar un espacio de encuentro, reflexión y aprendizaje para profesionales, estudiantes, entidades y ciudadanía en general.· La actividad está dirigida al público en general, especialmente a personas interesadas en el ámbito social y sanitario, estudiantes de formación profesional y universitaria, familias, profesionales de entidades públicas o privadas y asociaciones vinculadas a la salud y la inclusión social.	Asociación de Ayuda a Personas Dependientes en Canarias - APEDECA	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Miércoles 19 de noviembre de 17:00 a 20:00 horas	Presentación Cartel Belén Viviente	Acto de presentación del cartel del Belén Viviente que se realizará en la Iglesia de la Paz y la Unión de La Cuesta en las Navidades de 2025	A. Amigas de La Cuesta y Hermandad de Nuestra Señora Santísima de los Dolores	Consejo de Centro
Día 20 de noviembre de 09:00 a 13:00 horas	Taller de Habilidades Comunicativas Efectivas.	Actividad dirigida al personal técnico de nuestras entidades para dotarlos de herramientas y conocimientos que le ayuden a desarrollar su actividad diaria en el trabajo dentro de la entidad	EAPN Canarias	Consejo de Centro
Día 20 de noviembre de 17:00 a 19:00 horas	Charla Movimiento del Ríot Grrrl	Charla con los componentes de la banda londinense Shooting Daggers, que hablarán sobre el papel de la mujer y el movimiento QUEER dentro de la escena de la música Rock	Planet Caravant	Consejo de Centro
Día 21 de noviembre de 18:30 a 21:30 horas	IV Concierto por el Clima.	Conciertos de los cantautores Larbi Mejjaoui, David Mejuto, Carlos Chico y del multi instrumentista étnico Dylan Agudelo. Proyección y recital de poemas de la asociación Solidaridad Solar SOS y autores. - Larbi Mejjaoui es un reconocido músico internacional que ha dado conciertos en teatros, festivales y escenarios de la India, Italia, Francia, Marruecos y España, con residencia actual en Santa Cruz de Tenerife. Canta y utiliza instrumentos de cuerda frotada artesanales, tradicionales del norte de África. El rebab, el guembri y el lotar. También toca guitarra e instrumentos de percusión. Su estilo es único, amenizando al público con el que interactúa desde el primer momento.-Carlos Chico es un Cantautor tinerfeño comprometido con la realidad social y ambiental, guitarrista y autor del poemario “A golpe de cuerda”. -David Mejuto es un cantautor y poeta, creador del proyecto musical “aprender cantando”, psicólogo y formador. -Dylan Agudelo es un joven artista e intérprete de una colección de más de un centenar de instrumentos étnicos de todas partes del mundo.	Asociación Solidaridad SOS	Consejo de Centro
Días del 24 al 28 de noviembre de 09:00 a 14:30 y de 16:30 a 21:00 horas	Campaña de donación de sangre	Se realizarán extracciones de sangre dentro de una Campaña de Donación voluntaria	Dirección General de Hemodonación y Hemoterapia	Consejo de Centro
Día 26 de noviembre de 18:00 a 19:30 horas	Charla "El engaño y desampara a los mayores"	Informar a nuestros mayores sobre la legalidad o no de determinados temas que les afectan sobre la vivienda. Ponente D. Manuel Cristo García Licenciado en Derecho	Jose Manuel Brito Cabrera	Consejo de Centro
Día 29 de noviembre de 18:00 a 23:00 horas	Festival de San Andrés	Festival folclórico y recital poético, con motivo de la celebración del día de San Andrés. Al término se realizará un brindis para los asistentes.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	Formación reglada	Formación oficial en distintas materias entre las que podemos encontrar la ESO, distintos idiomas etc.	Radio ECCA	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 horas	Clases de baile canario	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 10:00 a 12:00 horas	Calado y Roseta Canaria I	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Jueves 10:00 a 12:00 horas, actividad quincenal	Club de Lectura "La Cueva"	Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escritoras que acuden invitados para presentar y compartir experiencias de sus publicaciones.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves 12:00 a 14:00 horas	Calado y Roseta Canarias II	Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves de 16:15 a 19:00 horas	Iniciación a la informática II Medio	Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	Chácaras y Tambores	Taller en el que se enseñará a tocar las chácaras y tambores, también a sonar el bucio.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Jueves de 18:30 a 21:45 horas	Cocina Mexicana - Nivel I	Se enseñará a preparar platos sencillos de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves de 20:00 a 21:30 horas	Bailes latinos Nivel Medio - Avanzado	Taller en el que se aportará a los asistentes técnicas de bailes latinos	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 10:00 a 12:00 horas	Cocina Mexicana - Nivel I	Se enseñará a preparar platos sencillos de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes 16:00 a 17:30 horas	Dibujo y pintura Infantil	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 18:30 horas	Sevillanas Iniciación	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 17:00 a 19:00 horas	Taller Teatro "Haz tu magia en el escenario"	Taller dirigido a personas mayores de 10 años (sin necesidad de experiencia previa). Taller para desarrollar tus habilidades coreográficas, aprender a utilizar tu voz en el canto, explorar las técnicas de actuación para el teatro musical. Impartido por profesionales de la danza, la música y la interpretación.	Habemus Teatro / Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 17:30 a 19:00 horas	Clases de baile canario II	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 18:00 a 19:30 horas	Dibujo y pintura Adultos	Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura	A. M. Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Viernes de 18:30 a 20:00 horas	Sevillanas	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:15 a 19:15 horas	Clases de Tai Chi / Chi Kung	Consiste en una práctica tradicional china que combina movimientos lentos, coordinación, respiración controlada y meditación, conocida como "meditación en movimiento". Se utiliza para mejorar la salud física y mental, además de promover el equilibrio y la concentración.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:00 horas	Metafísica Básica	La metafísica es la parte de la filosofía que se ocupa del ser en cuanto tal, y de sus propiedades, principios y causas primeras.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves 27 de noviembre a partir de las 18:00 horas	Festival	Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Música y el Día San Andrés, se realizará un festival donde participarán: el Trío Anaga 4, Grupo Folclórico Alcalahuade. Para finalizar una merienda participativa.	Grupo Folclórico Alcalahuade	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Viernes de 18:00 a 19:30 horas	Proyecto de Mediación Artística en Asociaciones de Mayores	Los alumnos del 4º curso del Grado de Bellas Artes tienen como objetivo con estos talleres fomentar el diálogo intergeneracional, acercar el arte contemporáneo, promover la creatividad y la expresión personal donde utilizarán técnicas como el collage, performance, dibujo y pintura experimental, narrativas orales y visuales. Dirigido al colectivo de mayores.	Universidad de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 18:00 horas y martes de 18:00 a 19:00 horas	Pilates	Se realizarán ejercicios corporales con el control mental, basado en la respiración y la relajación.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	Teatro	Taller de teatro donde se les darán técnica de interpretación, expresión corporal, técnicas de voz, la improvisación, la puesta en escena, etc. Dirigido al colectivo de mayores	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Miércoles de 17:15 a 18:30 horas	Taller de las Emociones a través de la Pintura	Es una actividad en la que las personas pueden expresar sus sentimientos usando la pintura como medio. Es una experiencia que ayuda a entender y gestionar las emociones de manera consciente y saludable.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro
Miércoles de 18:30 a 19:30 horas	Actividad física deportiva grupal (Baile, gimnasia, yoga, pilates, etc.)	Programa "Sonríe a la Vida". Su objetivo principal es fomentar la inclusión social a través de un acceso no discriminatorio a actividades físico-deportivas, culturales y de ocio y tiempo libre. Está dirigido a personas mayores de 18 años en adelante.	Red Española de Entidades por el Empleo, Red Araña	Concejalía de Bienestar Social, Igualdad, Juventud, Infancia y Familia del Gobierno de Canarias
Jueves de 18:30 a 19:30 horas	Taller de Estimulación Cognitiva	Se desarrollarán un conjunto de actividades dirigidas a mantener o a perfeccionar el funcionamiento cognitivo en general, a través de ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, soluciones de problemas, planificación y razonamiento.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas y de 18:00 a 20:00 horas	Crochet	Se impartirán clases de crochet, técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO-EL ROCÍO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 18:00 a 19:30 horas	Proyecto de Mediación Artística en Asociaciones de Mayores	Se realizarán unos talleres de mediación artística que impartirán los alumnos de 4º año del grado de Bellas Artes. Esta actividad busca fomentar el diálogo intergeneracional, acercar el arte contemporáneo, promover la creatividad y la expresión personal por medio de técnicas como el collage, performance, dibujo experimental y narrativas orales y visuales. Dirigido a colectivos de mayores. Se impartirán del 23 de octubre al 19 de diciembre de 2025.	Universidad de La Laguna	Consejo de Centro
Martes 11 de 17:30 a 19:00 horas	Taller "Palabras sueltas. Una lluvia de ideas"	Actividad participativa orientada a la estimulación creativa y la expresión personal. Cada participante aportará una palabra previamente elegida, que servirá como punto de partida para generar asociación de ideas y opiniones colectivas. Se fomentará la reflexión, la comunicación y la construcción conjunta de significados.	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas	Pilates	Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente. Para información e inscripciones 616178877	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20:30 y martes de 17:30 a 19:30 horas	Vestimenta Tradicional Canaria	Confección de vestimenta típica y campesina Canaria. Para información e inscripciones 666270472	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 17:30 horas	Crochet	El ganchillo, crochet o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica. Para información e inscripciones 666270472	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 18:30 horas	Zumba	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile. Para más información e inscripciones 648 731 355	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:15 horas	Bailes Latinos - Nivel iniciación	Clases de bailes latinos nivel iniciación. Inscripciones: 682 855 002	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas	Clases de Náutica, Astronomía y Legislación	Clases de náutica, astronomía y legislación para grupos reducidos (max. 5). Orientado a estudiantes de enseñanzas superiores. Información: 922 882 796 .	ARGESS	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 20:00 horas	Memoria	Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria. Inscripciones : 698 956 041	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Cuarto miércoles de mes de 17:00 a 20:00 horas	Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano	Servicio de Psicología y Atención sobre la Salud Mental. Cita : 614 110 560 ; citaprevialalaguna@gmail.com	Concejalía de Drogodependencias del Excmo. Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:30 a 20:30 horas; Martes y viernes de 17:30 a 21:30 horas	Ocio Mayores - Juegos de Mesa	Actividad destinada a personas mayores en el que puedan reunirse, jugar a juegos de mesa y charlar	Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 13 de octubre hasta el 18 de noviembre de 09:00 a 14:00 horas.	Formación	Curso Presencial , Arte en el Plato: La Experiencia Gourmet (110 horas, manipulador de alimentos, emplatado y presentación, ensaladas gourmet, salsas, caramelizados y aliños, cocina vegana y sin gluten, burger y smash gourmet) Formación destinada a personas desempleadas que residan en la zona de : Taco-El Cardonal -Geneto-La Esperanza-Sobradillo-La Gallega. Si te interesa llama a: 922 62 66 38 o 922 89 37 35	Don Bosco Salesianos Social	Gobierno de Canarias, Fondo de Desarrollo de Canarias, Marco Estratégico de Desarrollo Insular, Cáritas, Cruz Roja, Barrios por el Empleo, Juntos más Fuertes, Fífede Fundación, Fundación General Universidad de La Laguna, Sinpromi
Jueves 13 de noviembre 12:00 a 13:15 horas.	Charla	Hábitos alimenticios saludables para la prevención del DCA. Inscripción: 822 179 127	Fundación Hospitalarias ACAMAN	Consejo de centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Mañanas: lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas. Tardes: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas.	Yoga Tântrico.	Clase terapéutica y dinámica, de técnicas de concentración, mediante la actividad física de estiramientos y relajación. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Lunes de 19:00 a 20:00 horas.	Meditación	Ejercicios de calma mental y bienestar. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 y de 18:00 a 20:00 horas.	Taller de Cerámica	Se imparten talleres de cerámica creativa, donde aprender a modelar, cocer, esmaltar y crear objetos decorativos o utilitarios con arcilla. No importa tu nivel. Inscripción previa: Juan 639 075 515	Asociación Belenista y Cultural El Castrejón	Consejo de Centro
Mañanas: Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 horas. Tardes: Lunes, martes, miércoles y jueves de 19:00 a 20:00 horas.	Dance Fitness	Disciplina fitness mediante movimientos de bailes combinados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 20:30 horas.	Bailes Latinos	Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata, merengue..) Inscripción previa: José Gabriel 695 253 899	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas.	Clases de Mantenimiento	Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Mañanas: miércoles y viernes de 11:00 a 12:30 horas Tardes: lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas. martes y viernes de 17:00 a 18:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas.	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Fátima 622 821 568	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00 horas	Vestimenta Tradicional	Clases de confección de vestimentas tradicionales canarias. Inscripción previa: Carmen 666 270 472	Asociación Cultural San Borondón	Consejo de Centro
Mañanas: Lunes de 10:00 a 13:00 horas Tardes: Martes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas.	Crochet	Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa: Klothly 616 110 375	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 21:00 horas	Dibujo y Pintura Adultos	Clases de dibujo y pintura para adultos. Aprendizaje de diversas técnicas de dibujo y pintura, con niveles para principiantes, medio y avanzado, Atención personalizada. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Viernes de 17:30 a 19:00 horas	Dibujo y Pintura Infantil/Juvenil	Clases de dibujo y pintura para personas menores de edad. Aprendizaje de diversas técnicas de dibujo y pintura. Atención Personalizada. Inscripción previa: Raúl 640 662 587	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Jueves de 17:30 a 19:30 horas.	Clases de Cuerdas	Clases de distintos instrumentos de Cuerda: guitarra, bandurria, timple, laúd, bajo, cuatro venezolano, ukelele. Clases de Tablatura (la tablatura es un sistema antiguo y popular de notación musical para instrumentos de cuerda como la guitarra, que muestra directamente las posiciones de los dedos en el mástil). aplicada al folklore y canción popular Canaria. Inscripción previa: Noly 676 398 407 o Sandra 677 037 310	Asociación Cultural San Borondón	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 20:30 horas.	Clases de Guitarra y Bajo	Se imparten clases de guitarra y bajo, donde se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Actividad dirigida a Jóvenes y Adultos. Inscripción previa: Frank 669 885 277	Grupo Musical IXEMAD	Consejo de Centro
Miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 horas	Baile Canario 3º Edad	Taller de Baile Canario para personas jubiladas, para parejas de dos personas con algún conocimiento de las danzas canarias. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asociación de Bailadores Pancho Cabrera	Consejo de Centro
Jueves de 19:30 a 21:00 horas	Iniciación Baile Canario 3º Edad	Taller de baile canario para principiantes, dirigido a personas con hasta 70 años de edad con nulo o poco conocimiento. Inscripción previa: Francisco 634 584 065	Asociación de Bailadores Pancho Cabrera	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:30 horas	Chácaras y Tambores	Clases de Folklore Gomero, aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Se recomienda llevar instrumentos propios, actividad para adultos, jóvenes y niños mayores de 10 años. Metodología práctica y Mixta (Toque y Canto) Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 horas	Bailes Tradicionales de Tambor	Clases de Folklore Gomero, danzas tradicionales con tambor. Se recomienda llevar instrumentos propios, actividad para adultos, jóvenes y niños mayores de 10 años. Inscripción previa: Leandro 620 017 617	Asociación Musical El Moral	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 horas	Sevillanas	Clases para aprender coreografía estilo sevillana, compás, estructura, pasos y posiciones del cuerpo. Inscripción previa: Ana 677 084 639	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
Jueves de 20:00 a 21:00 horas.	Escuela Folclórica	Enseñanza de Bailes Tradicionales Canarios de las 8 Islas a partir de los 7 años y adultos. Inscripción Previa: Jeremy 697 847 286	Grupo Musical IXEMAD	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 horas	Teatro Adultos	Clases de teatro para adultos en la que se incluyen actividades como: sensibilización de los sentidos, conciencia y expresión corporal, creación de personajes, improvisaciones grupales, juego teatral... Inscripción previa: Amalia: 628 283 445	Asociación de Acción Teatral Actrices con A	Consejo de Centro
Martes y jueves de 09:00 a 13:00 horas	Formación, Búsqueda y Orientación de Empleo.	Atenciones para la formación, orientación y búsqueda de empleo. Cita previa: María : 671 489 792	Fundación Don Bosco Salesianos Social	Consejo de Centro
Todos los Jueves de 16:00 a 17:00 horas.	Radio ECCA Educación	Actividad para mayores de edad llevada a cabo por parte de Radio ECCA Educación.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 17:30 horas	Taller de Manualidades	Labores creativas que los mayores realizan con las manos, con o sin ayuda de herramientas.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 21 de noviembre de 18:00 a 20:00 horas.	Taller de Defensa Personal "Contra la violencia de Género"	Taller de defensa personal mixto, dirigido a la enseñanza de la autoprotección de las mujeres. Se trabajarán múltiples protocolos y técnicas para resolver distintos tipos de agresión, incluyendo resolución ante agarres e intento de golpeo. Plazas limitadas. Donativo de 5 euros para la gestión de los diplomas. Es necesario inscribirse con tiempo para poder recibir el diploma. Para más información e inscripciones enviar whatsapp al 642.067.634	Asociación Cultural de Artes Marciales Berard San Ryu	Consejo de centro
Martes 25 de noviembre a las 17:30 horas	Taller de Cocina "rápida y fácil": Pastelitos de Crumble de Manzana	La Asociación de Mujeres de Finca España retoma la organización de los talleres de Cocina "Rápida y Fácil". En esta ocasión con la elaboración de un pastel de manzana que se inspira en el famoso crumble de manzana, pero simplificando su elaboración y adaptándola a esos momentos en los que tenemos prisa, pero necesitamos una receta que cumpla expectativas. Plazas limitadas, inscripciones llamando al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España (A.M.F.E)	Consejo de centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Zumba	Disfruta de esta disciplina fitness que combina rutinas aeróbicas con movimientos de baile, para fortalecer nuestro cuerpo y favorecer una mayor flexibilidad. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes de 20:00 a 21:30 horas	Clases de Son Cubano y Cha cha chá	Sumérgete en el ritmo y la elegancia del Son Cubano. Aprende desde cero los recursos básicos, musicalidad, conducción y la historia detrás de este baile. Inscripciones mediante whatsapp al 667.555.545	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:00 horas	Entrenamiento Funcional	El entrenamiento funcional es una forma de ejercicio que tiene como objetivo preparar a tu cuerpo para hacer frente a las tareas del día a día, como agacharse para recoger algo, mover objetos pesados, estirar los brazos para alcanzar algo, subir escaleras, cargar las bolsas de la compra. etc. Para ello, en lugar de aislar músculos individuales, el entrenamiento funcional se enfoca en los patrones de movimiento completos que utilizamos en la vida diaria. Para más información llamar al 661246400.	Asociación Musical y Cultural Angora	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30 horas, martes de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 18:00 a 20:00 horas	Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos	Clases de Ninjutsu para jóvenes a partir de 12 años y adultos. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninja. Esta palabra está compuesta por dos kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el Ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o whatsapp al 642067634.	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 horas.	Shinobijutsu (Ninjutsu) Infantil	Clases de Ninjutsu para niños de 6 a 11 años. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninja. Esta palabra está compuesta por dos kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el Ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o whatsapp al 642067634.	Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San	Consejo de Centro
Martes y jueves de 16:00 a 17:00 horas	Pilates Suelo	Modalidad del método Pilates que se practica sobre una colchoneta, usando únicamente el peso del propio cuerpo para realizar ejercicios. Se centra en fortalecer el cuerpo de manera integral, mejorar la postura, la flexibilidad, el equilibrio y la conexión mente-cuerpo. Esta actividad es gestionada a través del OAD, por lo tanto la gestión de inscripciones se realiza a través del mismo en la página deportelagunero.com o también a través de los teléfonos: 922262890 / 627440019 o en el correo: inscripciones@oadlalaguna.com	Organismo Autónomo de Deportes del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:00 horas.	Clases de Bailes Folclóricos Canarios	Clases de iniciación a los bailes folklóricos más característicos de nuestras islas, como son la isa, la folía, la malagueña, la polca, el tajaraste... En un ambiente ameno y distendido. Para más información e inscripciones llamar al 605157963	Asociación Cultural Guatitiboa	Consejo de Centro
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas	Clases de Sevillanas y Flamenco	Aprende con Laura Guillén a bailar sevillanas o cualquier palo de flamenco, de forma distendida y realizando ejercicios físicos, mentales y de coordinación. Para más información e inscripciones contactar vía whatsapp al 651.105.518.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E y Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 horas	Taichí	Clases de Taichí, un arte marcial originaria de china que se practica en la actualidad para reducir y aliviar el estrés y la ansiedad, además desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Martes de 18:30 a 20:00 horas	Yoga - Técnicas de Relajación	Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967.	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 17:30 horas	Taller de Iniciación a las Nuevas Tecnologías	Taller destinado a personas mayores de 65 años, donde podrán aprender los conceptos básicos y necesarios para poder desenvolverse con las nuevas tecnologías en su día a día. Para inscribirse puede acudir al centro en el horario de la actividad.	Asociación Creativa	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	Costura y arreglos	Taller de costura y arreglos de ropa, se puede participar sin conocimientos previos de costura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Jueves de 16:30 a 18:00 horas.	Teatro Aficionado	Si quieres dar clases de teatro amateur con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Jueves de 19:30 a 21:30 horas	Danza del Vientre	Clases de Danza del Vientre para todos los niveles. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E	Consejo de Centro
Viernes de 10:00 a 11:30 horas	Clases de Castañuelas	Clases de iniciación al toque de castañuelas, unas clases que ofrecen aprender a tocar las castañuelas o palillos desde cero. Para más información llamar al 922.670.967 o whatsapp al 653.787.609	Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Días 3,4,10,11,17,18,24 y 25 de noviembre de 16:00 a 20:30 horas	Formación Canarias en la red	Formaciones totalmente gratuitas donde podrás aprender a usar mejor Internet, tu smartphone o hacer trámites online. Para acceder a las distintas formaciones no se requerirán conocimientos previos. Todas las personas interesadas pueden solicitar más información escribiendo al mail info@canariasenlared.com o llamando al número de teléfono 822 255 188 / 621 191 370	Proyecto "Canarias en la Red" de Grupo Aspasia	Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna
Martes y jueves de 18:00h a 19:00h	Gimnasia	Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00h a 20:00h	Bailes Latinos	Taller donde se aprenden nociones de varios tipos de Bailes Latinos (Salsa, Merengue, Bachata...) Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00h a 19:00h	Baile tradicional	Clases de Baile Tradicional, más información llamando al 697847286.	Asociación Coros y Danzas Acoidán	Consejo de Centro
Jueves de 17:00h a 19:00h	Ensayo Teatros	Grupo de Teatro. Para más información llamar al tlf. 607 54 33 96.	Asociación Cultural Teatros	Consejo de Centro
Miércoles y jueves de 20:15h a 21:15h	DOUBLE H Baile Urbano	Ensayos coreográficos de baile urbano. Para más información e inscripciones llamar al 660 37 26 27.	Asociación Cultural y Musical Angora	Consejo de Centro
Lunes y viernes de 21:00h a 23:00h y los miércoles de 21:30h a 23:30h	Ensayo Murga "Las Malcriadas"	Ensayos de la Murga "Las Malcriadas" para la presentación del Concurso de murgas del Carnaval de S/C de Tenerife	Murga "Las Malcriadas"	Consejo de Centro
Viernes de 11:00h a 12:00h.	Estiramientos y tonificación	Actividad de ejercicio físico para retomar el deporte o iniciarse. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro
Viernes de 12:00h a 13:30h.	Programa Sonríe a la vida	Entre las actividades planteadas, el eje central del programa son las sesiones de actividad física adaptada, orientadas a mejorar la movilidad, el equilibrio, la fuerza y la salud funcional de los participantes, todo ello desde una perspectiva inclusiva y lúdica.	Asociación Creativa	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 18:00 a 20:00 horas	Bingo	Encuentro de entretenimiento de las usuarias, promovido por la Asociación de la 3ª Edad La Candelaria-San Román, que tiene lugar todos los jueves para jugar al bingo, sociabilizar y divertirse.	Asociación de la 3ª Edad la Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Ensayos Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras". Para participar acudir al centro en el horario de la actividad.	Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"	Comisión Promotora
Todos los martes de 17:00 a 19:00 horas	Sesiones de costura	Encuentro de miembros de la Asociación de la 3ª Edad La Candelaria-San Román para realizar sesiones de costura y elaborar sus propias prendas en un entorno lúdico y de sociabilización	Asociación de la 3ª Edad la Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Todos los martes de 18:45 a 20:00 horas	Metafísica	La metafísica es la rama de la filosofía que estudia la estructura, componentes y principios fundamentales de la realidad. En estos encuentros aprenderás a percibir e interpretar la realidad desde un punto de vista alternativo. Para más información contactar en 645447463	Asociación de la 3ª Edad la Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Gimnasia y Estimulación Cognitiva de 16:00 a 17:30 horas	Gimnasia-Estimulación Cognitiva	A través del Área Bienestar Social del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece a los mayores de 60 años empadronados en el municipio esta actividad para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Lunes de 16:30 a 17:30 horas	Pintura	A través del Área Bienestar Social del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece a los mayores de 60 años empadronados en el municipio la actividad de Pintura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Jueves de 16:30 a 17:30 horas	Yoga	A través del Área Bienestar Social del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece a los mayores de 60 años empadronados en el municipio sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 7 de noviembre de 19:00 a 21:00 horas	Obra de Teatro	El grupo de teatro Meeting point, presentará la obra de teatro "Carrusel"	Asociación La punta - Bajamar avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos de baile de la Agrupación Folklórica Isogue	Ensayos de baile la parranda de la Agrupación Folklórica donde los alumnos pueden aprender a bailar diferentes modalidades de baile folklórico	A.F. Isogue	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas	Zumbayor	Disciplina fitness que se enfoca en el mantenimiento de un cuerpo saludable y el desarrollo de la flexibilidad y resistencia del cuerpo. Se trata de ejercicios que se inspiran en movimientos y pasos de los bailes latinos como la salsa, el merengue o la bachata. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 672 713 071	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 19:00 a 21:30 horas	Bailes de Swing	El swing es un conjunto de bailes que se desarrollaron con el estilo "swing" del jazz y que agrupa modalidades como "lindy hop", "balboa" o "boogie woogie". En estos bailes conectas con el suelo, con la pareja de baile y con la música. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Gimnasia de mantenimiento	Múltiples ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad . Es un método de trabajo de bajo impacto. Ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 666 336 172	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 horas	Cardio Boxing	Actividad que mezcla boxeo y aerobio. Nace con la finalidad de aportar un valor añadido a la gimnasia aeróbica y mejorar los beneficios de su práctica, como el aumento de la energía, el fortalecimiento del corazón y la reducción/control del peso corporal. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación de Vecinos Gran Poder	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 19:00 horas	Tertulia Literaria	El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos del mismo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Martes de 17:30 a 19:00 horas	Taller de Canto impartido por la cantante Virginia Guantanamera	Clases de canto, técnicas vocales, entonación de la voz a cargo de la profesora Virginia Guantanamera. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Concejalía de Participación Ciudadana del M.I. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Los segundos y últimos miércoles del mes de 11:00 a 12:30 horas	Encuentro de mujeres	Actividad en la cual se reúnen mujeres para abordar temas relacionados con las vivencias de las mismas. Se lleva a cabo de manera quincenal.	Asociación Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 17:30 horas	Taller de español para alemanes/as	Se imparten clases de español para personas alemanas que quieran aprender castellano. Para más información, acudir al centro en el horario indicado	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro
Jueves de 10:30 a 12:30 horas	Diafredo (Trabajo corporal)	Actividad de trabajo corporal con el objetivo de realinear y reposicionar el cuerpo para permitir movimientos naturales. Reduce el estrés y alivia el dolor. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Sociocultural La Punta - Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas	Yoga	Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. Ayuda a reducir el estrés. Para más información contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 639423931	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Todos los martes de 10:00 a 11:30 horas	Taller de rehabilitación funcional	En las masterclass de rehabilitación funcional kundalini podrás aprender a aliviar tus dolores crónicos y tratar la rigidez de las lumbares y cadera a través de la combinación de ejercicios de kundalini yoga y técnicas tradicionales de medicina china. Para inscribirse deberán contactar a través de whatsapp en el siguiente número de teléfono 620393470	Asociación Sociocultural La Punta-Bajamar Avanzando	Consejo de Centro
Jueves de 18:15 a 19:15 horas	RADIO-ECCA	A través del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se ofrece esta actividad dirigida a mayores con la finalidad de otorgar un espacio de encuentro, potenciando la socialización y las relaciones interpersonales a la vez que ayuda a mantener y mejorar el estado de cognitivo, funcional y afectivo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.	Área de Bienestar Social	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan
Miércoles de 18:00 a 19:30 horas	Pintura	A través del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan
Viernes de 17:00 a 19:00 horas	Manualidades-Memoria	A través del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades/Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Club del Pensionista Isogue de San Juan

CENTRO CIUDADANO JARDINA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 17:30 h	Taller de Memoria	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Comisión Promotora
Martes a las 20:00 horas	Taller de Canto - Virginia Guantanamera	Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantanamera	Concejalía Participación Ciudadana	Comisión Promotora
PILAR				
El 22 de noviembre de 17:00 a 00:00 horas.	Pase de Moda con música	La tienda del barrio hará un pase de modelo para presentar su ropa	A.VV Larpi y Amas de Casa El Pilar Las Torres	
El 29 de noviembre a las 17:00 horas	Víspera de San Andrés	Se celebrará la el día de San Andrés en el centro ciudadano con parranda y castañas	A.VV Larpi y Amas de Casa El Pilar Las Torres	
Martes de 16:30 a 18:30	Clases de pintura	Se imparten clases de Pintura	Amas de Casa	
Lunes a viernes de 18:00 a 21:00 horas	Juegos de mesa	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Larpi	
Jueves de 20:00 a 22:00 horas	Ensayo A.F. Parranderos y Punto	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	
Martes 18:00 a 19:00 horas	Zumba	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Algo Queda

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Jueves a las 10:00 horas	Yoga	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Algo Queda
Miércoles a las 11:00 horas	Baile Latino	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Baile Latino, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Algo Queda

CENTRO CIUDADANO GUAMASA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 17:00 a 22:00	Baile	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo	Asociación de Fiestas de San Isidro Labrador	Consejo de Centro
Domingos de 17:00 a 22:00	Baile	Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo	Club de Mayores Leopoldo Morales	Consejo de Centro
Martes de 17:45 a 19:15 horas	Taller de Estimulación / Actividad Física	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Miércoles de 17:45 a 19:15 horas	Taller de Memoria	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales
Viernes de 16:00 a 17:30 horas	Taller de Manualidades	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Club de Mayores Leopoldo Morales

CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00	Clases de Gimnasia de Mantenimiento	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Valle Jiménez	
Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 horas	Clases de Guitarra	Clases para aprender a tocar la guitarra.	A.VV. Valle Jiménez	
Martes a sábado de 17:00 a 22:30	Juegos de mesa	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. Valle Jiménez	
martes y viernes de 18:00 a 20:00 horas	Ensayo de grupo de música	Ensayo de un grupo de música de nueva creación	Grupo música	
Sábados a las 17:00 horas	Fútbol chapas	Se harán ligas, torneos y talleres sobre este hobby apasionante. Para más información sobre esta actividad, acudir en el horario indicado.	Club Fútbol Chapas La Laguna LFC	

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 25 al 28 de noviembre en horario del Centro.	Semana Cultural	"Charlas, de Nutrición, Diabetes y agricultura km 0, actuaciones musicales. Viernes 28 de noviembre, misa por socios fallecidos, entrega de reconocimientos y brindis final		
Lunes 20:00 a 21:00 horas	Ensayos Danza	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Danza Los Viejos de Las Mercedes	
Martes y jueves 20:00 a 23:00 horas	Ensayo Coro	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	
Lunes 17:00 a 19:00 horas	Ensayo Parranda	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	
Miércoles de 20:30 a 22:00 horas	Ensayo	Ensayo del grupo Beneharo	Grupo Folklórico Beneharo	
Miércoles 19:00 a 20:30 horas	Clases de instrumentos de cuerda	Clases de Instrumentos de Cuerda impartida por Sergio González Ángel. Para más información ponerse en contacto por whatsapp al 685733166 o enviar correo a info@lasmercedes.es	A.VV Valle Las Mercedes	
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas	Stretch Pilates	Stretch Pilates disciplina que combina la técnica del pilates con ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad, la movilidad articular, la postura y la fuerza muscular. Se enfoca en la conexión mente-cuerpo, promoviendo la concentración, el control, la precisión y la respiración durante la práctica. Para más información ponerse en contacto por whatsapp al 685733166 o enviar correo a info@lasmercedes.es	A.VV Valle Las Mercedes	

CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00	Juegos de mesa	Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Jueves 16:00 a 18:00 horas	Clases de Bordados	Actividad donde se aprende el arte de de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. San Martín de Porres	
Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas	Ensayo A.F.	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	
Miércoles 16:00 a 18:00 y Viernes 17:00 a 20:00 horas	Escuela de la A.F. Achamán	Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.	Escuela A.F. Achamán	
Viernes de 20:00 a 23:00	Envite	Diferentes equipos se reúnen para jugar al envite	A.VV. San Martín de Porres	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Lunes de 18:15 a 19:30	Zumba	Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada. Para más información acudir en el horario indicado al centro ciudadano.	A.VV. San Martín de Porres	
Jueves de 17:00 a 19:30 h	Clases de música	Academia de música Achamán, clases con el profesor Ignacio Borrego	A.F. Achamán	

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes de 16:30 a 18:00 horas	Yoga	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Viernes de 17:45 a 19:15 horas	Zumba/Estimulación / Gimnasia	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Zumba/Estimulación/Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	Memoria	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores San Martín de Porres

CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
15 de noviembre a las 19:00 horas	Aniversario de la Asociación de Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto	Se celebrará el XVI Aniversario de la Asociación de Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto, con diferentes actuaciones y al finalizar brindis	Asociación de Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto	Consejo de Centro
Viernes de 20:30 a 22:00	Ensayo A.F. Cuerpo de baile	Ensayos del cuerpo de baile	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00	Ensayo A.F. parranda	Ensayo de la parranda	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00	Pilates	Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00 horas	Gimnasia de mantenimiento	Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Consejo de Centro	
Martes de 20:00 a 22:00 horas	Salsa Cubana	Clases de Salsa Cubana, donde se enseñará los diferentes formas de baile Cubano. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 20:30 horas	Escuela infantil Folklore	Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Martes de 20:00 a 21:00 horas	Escuela de Folklore Instrumental	Escuela de folklore instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Miércoles de 20:30 a 22:00 horas	Baile de Tango	Clases donde se aprenderá a bailar diferentes pasos de Tango. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Tenerife Tango	Consejo de Centro
Viernes de 19:00 a 20:30 horas	Escuela Baile Iraya (Adultos)	Clases de Baile Tradicional para futuro/as componentes. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	A.F. Princesa Iraya	Consejo de Centro
Lunes a las 19:30 horas	Taller de Canto - Virginia Guantanamera	Talleres de canto e interpretación por Virginia Guantanamera	Concejalía Participación Ciudadana	Comisión Promotora
Lunes de 17:30 a 17:30 horas	Taller de Yoga	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes de 16:00 a 17:30 horas	Taller de Teatro	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto
Viernes de 17:30 a 19:00 horas	Taller de pintura	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto

CENTRO CIUDADANO SAN LUIS GONZAGA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:00 a 18:00	Taller de manualidades	Taller de manualidades donde se harán diferentes trabajos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga	Consejo de Centro
Lunes de 17:45 a 19:15 horas	Taller de pintura	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco
Martes de 17:45 a 19:15 horas	Taller de manualidades	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco
Martes de 17:00 a 19:00 horas	Kpop	K-House Dance Academy, Clases de K-Pop y Baile Urbano. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Juvenil de Baile K-House	
Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas	Clases de idiomas	Clases de idiomas para niños/as. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.	Fundación Universidad ULL	
Lunes y jueves de 16:00 a 20:00 horas.	Talleres de Teatro Social	Clases de Teatro Social dirigidos a todos los públicos.. Para más información acudir al centro en el horario indicado. El “Teatro Social”, particularmente teatro foro, busca abordar problemas desde su raíz y promover soluciones colaborativas para fomentar la participación y cooperación democrática. De esta manera estos talleres buscan formar a jóvenes en esta herramienta para poder ofrecer bolos y actividades relacionadas a la ciudadanía.	Asoc. Juvenil y Cultural KAUA	
Lunes de 17:45 a 19:15 horas	Taller de pintura	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco
Martes de 17:45 a 19:15 horas	Taller de manualidades	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles y sábados de 16:00 a 20:00	Actividades formativas relacionadas con el patrimonio cultural dentro del proyecto "241 Miradas"	Se realizan diferentes actividades dentro el proyecto "241 Miradas"	Proyecto socioeducativo itinerante Furgoneta Fantástica	Comisión Promotora

CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 19:30 a 21:30 horas	Escuela de Folklore	La Asociación Cultural Arraigo pone en marcha por primera la Escuela de Folclore, donde se enseñaran los diferentes bailes tradicionales de la cultura canaria con el profesor Denis Santos González. Más información: 677 312 430. -Grupo iniciación de 19:30 a 20:30 horas -Grupo 20:30 a 21:30 horas	AC Arraigo	
Martes de 17:30 a 18:30 horas	Juegos de mesa	Se reunirá el colectivo para jugar a diferentes juegos de mesa.	Asociación de Mayores Parque de San Lázaro	Colectivos del centro
Martes de 16:00 a 17:15 horas	Taller de Cocina Saludable	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores Parque se San Lázaro
Martes de 16:00 a 17:30 horas	Taller de Manualidades	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores Parque se San Lázaro
Viernes de 16:30 a 17:30 horas	Taller de Introducción al Teatro	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Musical, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación Mayores Parque se San Lázaro

CENTRO CIUDADANO CAMINO TORNERO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 9:00 a 10:00 h y los viernes de 10:00 a 11:00 h	Clases Yoga	Clases dirigidas de yoga, disciplina física, mental y espiritual para conectar el cuerpo, la mente y el espíritu, buscando un equilibrio integral y el autoconocimiento	Asociación de Mujeres Atalaya del Camino Tornero	
Jueves de 16:30 a 17:30 horas	Taller de Yoga	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Camino Tornero
Miércoles de 16:00 a 17:00 horas	Baile Latino	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Baile Latino, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Área de Bienestar Social	Asociación de Mayores Camino Tornero

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Canto Virginia Guantanamera	Se imparten clases de canto y técnicas vocales por Virginia Guantanamera, talleres gratuitos que se realizan todo el año y que culminan con un concierto final dónde se expresa todo lo aprendido durante el curso.	Participación Ciudadana	
Jueves de 17:00 a 21:00 horas	Maquetismo y modelismo	Elaboración de maquetas y trabajos artesanales.	Asociación de Maquetistas de Tenerife	
Lunes y miércoles de 19:30 a 21:00 y de 21:00 a 23:00 horas.	Ensayos de cuerpo de baile y agrupación	Se realizan ensayos habitualmente de la agrupación, el cuerpo de baile e instrumentación y canto.	Agrupación Folclórica Los Majuelos	
Martes y jueves de 20:30 a 22:00 horas.	Ensayos	La rondalla realiza ensayos dos veces por semana en el centro.	Rondalla Lírica las Valkirias	
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas.	Taller de Bailes Tradicionales	Se imparten clases de bailes tradicioanles por parte de la A.F Los Majuelos.	A.F Los Majuelos	AVV. Benchomo
Martes de 17:45 a 19:15 horas	Taller de Teatro	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad deTeatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	Asociación de Mayores Las Mantecas de Benchomo
Miércoles de 17:15 a 18:15 horas	Radio ECCA	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	Asociación de Mayores Las Mantecas de Benchomo
Jueves de 17:45 a 19:15 horas	Gimnasia	Gimnasia para mayores	Concejalía de Bienestar Social	Asociación de Mayores Las Mantecas de Benchomo

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 15 de noviembre, a las 19:30 horas	Obra de Teatro	Historias de Amor y Humor	A.VV. Tabajoste	
Miércoles de 17:00 a 18:00 horas	Mantenimiento	Actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general, en el que se trabajarán elementos de coordinación y en la que se trabajarán ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico normalmente de bajo impacto (sin saltos) o de nivel moderado y ejercicios en los que se combinarán movimientos de piernas y brazos con desplazamientos.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 27 de noviembre de 17:00 a 19:10 horas	Taller elaboración del "cacharro"	Taller dirigido a los niños y niñas de la zona para crear su propio cacharro con motivo de la fiesta de San Andrés.	Concejalía de Participación Ciudadana.	
viernes 28 de noviembre	Festival de San Andrés	la plaza del Centenero, se realizará el Festival de San Andrés, donde los/as participantes en el taller y público en general, podrán "correr el cacharro" y disfrutar de actuaciones musicales.	Concejalía de Participación Ciudadana.	

CENTRO CIUDADANO GUAJARA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 18:30 a 19:30 horas (Del 08/10/2025 al 28/06/2026)	Teatro para Mujeres	Se darán clases de Teatro dirigidas a mujeres los martes desde el mes de octubre al mes de junio de 2026.	Asociación La Casa Creciente	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	Asesoramiento Víctimas de Accidentes de Tráfico	Espacio en el que víctimas de accidentes de tráfico podrán contar con la información y asesoramiento jurídico y psicológico, además de seguimiento individualizado. Información a través de página web www.canariasvital.com	Canarias Vital	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	Viajes Culturales	La Asociación de Club de Viajeros Canarios organiza viajes con contenido cultural, actualmente están planificando una aventura a Portugal desde el Norte hasta el Sur desde el 21 hasta el 27 de mayo 2025. Para más información contactar con la asociación a través del 622731819 o su página www.clubviajeroanario.com	Asociación Cultural Viajeros Canarios	Consejo de Centro
Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30	Clases de Piloterapia	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Pilaterapia	Consejo de Centro
Lunes 18:30 a 20:30	Clases de Chi kung	Chi kung es una técnica que comprende la mente, respiración y ejercicio físico. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
Martes 18:00 a 19:00 horas.	Tango Argentino	Algunos bailes como el tango argentino son de difícil aprendizaje y ejecución, a veces nos frustramos porque el cuerpo no está suficientemente despierto, abierto, disociado o tonificado. El equilibrio y los apoyos también son importantes. A la hora de bailar cualquier ritmo, tener el cuerpo entrenado nos ayuda a despreocuparnos de la técnica y disfrutar. Inscripción previa por correo: lacasacreciente@gmail.com o 648188167	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Jueves de 18:30 a 20:30 horas	Clases de Wing Tzun	Wing Tzun es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asoc. Nivaria	Consejo de Centro
Martes de 19:30 a 20:30 horas	Iniciación al Tango	Iniciación al Tango Argentino desde un buen aprendizaje de la técnica base y de los dos roles de la pareja. Para todas las personas que quieran iniciarse en este hermoso baile y para aquellas que quieran mejorar su técnica o aprender otro rol en la pareja. Inscripción previa en el correo: lacasacrecente@gmail.com	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
Primer sábado del mes de 19:00 a 23:00 horas	Baile Social	Aprenderemos a mover el cuerpo de forma armónica y segura, a seguir los diferentes ritmos y proponer o escuchar a la pareja manteniendo el propio centro y el eje. Disfrutaremos de este diálogo improvisado desde el respeto hacia la diversidad de cuerpos y formas de moverse.	Asoc. Creciente	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00	Manualidades		Asociación Nuestra Señora de Fátima	Consejo de Centro
Martes y jueves de 9:30 a 10:30 horas	Taichí	A través del OAD se imparten clases de Taichí, para más información e inscripción: https://deportelagunero.com Comienzo a partir del octubre, inscripción en el mes de septiembre.	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas	Yoga	Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.	A.VV. El Coromoto	
De lunes a viernes de 16:00 a 18:00 horas	Juegos de mesa	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. El Coromoto	
Lunes, miércoles y viernes, de 17:00 a 18:15 horas	Taekwondo	Se imparten clases de Taekwondo destinadas a niños/as y jóvenes. Inscripción previa 686062818.	A.VV. El Coromoto	
Martes y miércoles de 20:00 a 21:30 horas	Baile Canario	Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar. Inscripción previa 634584065	A.VV. El Coromoto	
Martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas	Mantenimiento Funcional-Aeróbic-Step -Ejercicio Funcional	Se llevarán a cabo tablas de ejercicios para el mantenimiento y tonificación del cuerpo. Inscripción previa 655273799	A.VV. El Coromoto	

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas	Pilates Suelo	Se llevarán a cabo ejercicios de estiramientos y técnicas de Pilates . Inscripción previa 636156137.	A.VV. El Coromoto
Jueves de 16:00 a 18:00 horas y viernes de 19:00 a 21:00 horas	Teatro Musical - Habemus Teatro	La Concejalía de Participación Ciudadana ofrece un curso totalmente gratuito de teatro musical en los Centros Ciudadanos del municipio. Un espacio abierto a todas las edades (más de 10 años) donde podrás aprender a cantar, actuar y bailar, sin necesidad de experiencia previa. Inscripciones en teatromusicalcclalaguna@gmail.com	Concejalía de Participación Ciudadana

CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas	Atención Ciudadana	La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.	A.VV. Los Verdeños	Comisión Promotora de Concejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 18:00	Clases de Canto	Se imparten clases de cantos para todas aquellas personas que deseen participar.	Asoc. Juvenil AJUVE	Comisión Promotora de Concejo de Centro
Martes de 20:30 a 22:00 horas y jueves de 20:00 a 22:00 horas	Entrenamiento Funcional	Se imparten clases de entrenamiento funcional	A.VV. Los Verdeños	Comisión Promotora de Concejo de Centro

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas	Juegos de mesa	Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.	A.VV. La Milagrosa	Consejo de Centro
Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 horas	Karate y Gimnasia de Mantenimiento	Arte marcial que consiste en ir subiendo de categoría , cambiando color y nivel de cinturón mediante examen de evaluación. Ejercicios para mantener la tonificación y musculatura.	Grupo de Karate	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:00 a 21:00 horas.	Ensayo Orquesta de Cuerdas	Ensayos de la Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere.	Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere	

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



HORARIOS ESTE MES DE LOS CENTROS CIUDADANOS

1. C.C. SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922626408

Correo electrónico: ccsanjeronimo@gmail.com

Horario habitual: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

2. C.C. PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com

Horario habitual: De 9:00 a 22:00 horas.

3. C.C. SAN MATÍAS II

Teléfono: 922624276

Correo electrónico: ccsanmatias@gmail.com

Horario: Lunes, miércoles y jueves de 14:30 a 22:00 horas; martes y viernes de 8:15 a 15:45 horas.

4. C.C. TEJINA

Teléfono: 922546842

Correo electrónico: ccteжина@gmail.com

Horario: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

5. C.C. VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922159983

Correo electrónico: ccvalleguerra@gmail.com

Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 14:15 a 21:30 horas.

6. C.C. PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono: 922156509

Correo electrónico: ccpuntahidalgo@gmail.com

Horario: De lunes a jueves de 14:00 a 21:30 horas y los viernes de 8:00 a 15:15 horas.

7. C.C. LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: cclaschumberas@gmail.com

Horario: De lunes a jueves de 15:30 a 21:30 horas, los viernes de 9:00 a 15:00 horas.

8. C.C. SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: ccsanmigueldegeneto@gmail.com

Horario: De lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas.

9. C.C. VISTAMAR

Teléfono: 922663320

Correo electrónico: ccvistamar@gmail.com

Horario de lunes a viernes de 15.00 a 21.00 horas.

10. C.C. GRACIA

Teléfono: 922260381

Correo electrónico: ccgracia@gmail.com

Horario: Lunes 15:00 a 22:00 horas. Martes 14:30 a 22:00 horas. Miércoles 14:30 a 22:00 horas. Jueves 8:00 a 15:30 horas. Viernes 14:30 a 22:00 horas. Modificación de horario el martes 18 de 15:30 a 23:00 horas.

11. C.C. SAN DIEGO

Teléfono: 922266669

Correo electrónico: ccciudadanosandiego@gmail.com

Horario: Lunes: 16:00 a 22:00 horas. Martes: de 9:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 22:00 horas. Miércoles: 16:00 a 22:00 horas. Jueves: de 9:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 22:00 horas. Viernes: 9:00 a 14:15 horas.

12. C.C. LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: cclasmadres@gmail.com

Horario: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 horas.

Horario de aperturas ordinarias de un sábado al mes: 15 de noviembre de 9:00 a 21:00 horas.

13. C.C. FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922670967

Correo electrónico: ccfincaesp@gmail.com

Horario: De lunes a jueves de 14:30 a 22:00 y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



14. C.C. SALUD ALTO- EL ROCÍO

Teléfono: 922882796

Correo electrónico:ccelrocio@gmail.com

Horario habitual: Horario: Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 horas y martes y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

15. C.C. EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico:cmeltranvia@gmail.com

Horario habitual: de lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas.

CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL PERMANENTE

16. C.C. LAS MERCEDES

Horario: De lunes a viernes de 17:00 a 23:00 horas.

17. C.C. SAN LUIS GONZAGA

Abren los días con actividad programada.

18. C.C. JARDINA

Horario: De lunes a domingo de 17:00 a 23:00 horas.

19. C.C. LAS CARBONERAS

Abren los días con actividad programada.

20. C.C. GUAMASA

Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 22:00 horas
sábados y domingos de 17:00 a 22:00 horas.

21. C.C. VALLE JIMÉNEZ

Horario: Lunes de 16:00 a 20:00 horas y de martes a domingo de 17:00 a 22:30 horas.

22. C.C. BRONCO - LOMO LARGO

Abren los días con actividad programada.

23. C.C. LOS ANDENES

Abren los días con actividad programada.

24. C.C. PILAR - LAS TORRES

Lunes, jueves y viernes: de 17:00 a 22:00

Martes y miércoles: de 17:00 a 22:00

Martes y viernes: de 11:00 a 12:00

Jueves: de 10:00 a 12:00

Sábados: dependerá de las actividades programadas

25. C.C. SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

Horario: de lunes a sábado de 16:00 a 22:00 horas.

26. C.C. EL BATÁN

Abren los días con actividad programada.

27. C.C. SAN LÁZARO

Abren los días con actividad programada.

28. C.C. CAMINO TORNERO

Abren los días con actividad programada.

29. ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS

Abren los días con actividad programada.

30. C.C. BAJAMAR

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: ccbajamar@gmail.com

Horario:

Días con personal de dinamización: Lunes y miércoles fijos y viernes alternos (con el CC La Candelaria) de 17:00 a 21:00 horas.

Días sin personal de dinamización y con apertura por parte de los colectivos: martes y jueves fijos y viernes alternos de 16:30 a 21:00 horas.

31. C.C. GUAJARA

Abre los días con actividad programada.

32. C.C. EL ORTIGAL I

Horario: De lunes a sábados de 17:00 a 21:00 horas.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – NOVIEMBRE 2025

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



33. C.C. EL ORTIGAL II

Abren los días con actividad programada.

34. C.C. CRUZ CHICA

Abren los días con actividad programada.

35. C.C. EL COROMOTO

Abren de lunes a viernes con las actividades programadas.

36. C.C. LOS BALDÍOS

Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 23:00 horas.

37. C.C. EL CENTENERO

Horario: De lunes a viernes de 17:00 a 21:00 horas.

38. C.C. SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

Abren los días con actividad programada.

39. C.C. LAS MANTECAS

Abren los días con actividad programada.

40. C.C. PRINCESA YBALLA

Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:30 horas.

41. C.C. LA CANDELARIA

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: ccbarriolacandelaria@gmail.com

Horario:

Días con personal de dinamización: martes y jueves fijos y viernes alternos (con el CC Bajamar) de 16:00 a 20:00 horas.

Días sin personal de dinamización y con apertura por parte de los colectivos: lunes y miércoles fijos y viernes alternos cuando tienen actividad.

42. C.C. VILLA HILARIA

Horario: De lunes a viernes de 18:00 a 21:00 horas.

43. C.C. LA PITERITA

Lunes, martes, jueves y viernes de 9:00 a 12:30 y de 17:00 a 20:00 horas

Miércoles de 17:00 a 20:00 horas.

44. C.C. LA VERDELLADA

Horario: De lunes a viernes de 16:30 a 20:00 horas.

45. C.C. SAN ROQUE

Horario: De lunes a sábados de 18:00 a 22:00 horas.

46. C.C. BARRIO NUEVO

Abren los días con actividad programada.