

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Desde el lunes 30 de marzo hasta el miércoles 1 de abril, de 08:30 a 16:00 horas.	III Campamento Infantil de Semana Santa.	Campamento Infantil de Semana Santa en el que se llevarán a cabo actividades tales como: baile, maquillaje, manualidades, diseña tu outfit, fotografía, diseña tu logo, etc. para niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y 14 años de edad, donde se desarrollarán actividades fundamentalmente artísticas y muy centradas en el baile. Para mayor información e inscripción contacte con Zahira, la Presidenta de la Asociación Juvenil K-House, al número de teléfono 620 35 03 52/ 603 27 66 53.	Asociación Juvenil K-House.	Consejo de Centro.
Martes y miércoles de 17:30 a 18:30 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 18:45 horas (De octubre 2025 a junio 2026).	Alfabetización y/o prácticas didácticas de conocimientos básicos escolares para Personas Mayores	Clases prácticas de alfabetización en la que algunas personas mayores aprenderán a leer y escribir y otras practicarán ejercicios didácticos para practicar lo que han aprendido y evolucionar en su aprendizaje. Para inscribirse acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo, ubicado en C/ Dona, 20, Taco, el día y hora en que se imparte la actividad.	Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Radio ECCA, 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 – MARZO 2026

<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 timble. 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.
Lunes y miércoles en horario de mañana de 10:30 a 11:30 y en horario de tarde de 17:15 a 18:15 y de 18:30 a 19:30 (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 – MARZO 2026

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



Martes de 18:00 a 19:30 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
---	--	--	-----------------------------	-------------------

CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 26 de marzo 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 5, 12 y 19 de marzo a las 17:15 horas. Jueves 26 de marzo 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.
Martes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo. Viernes 20 y 27 de marzo. Horario de 10:00 a 13:00 horas.	Formacion Digitalia.	Proyecto Digitalia que acoge distintas actividades, entre ellas: uso seguro de internet y protección de datos; aplicaciones útiles para comunicación y organización; almacenamiento en la nube y acceso a archivos; ocio, cultura y entrenamiento online; trámites y servicios de la administración electrónica.	Asociación Social-Lab.	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.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.
Martes de 9:15 a 11:15 y jueves de 18:00 a 20:00 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.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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 y jueves 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 11:00 a 12:00 horas.	Baile Coreográfico Zumbadas.	Taller de Zumba con Manoli. Inscripción en el teléfono: 646 95 68 04.	Asociación de Vecinos La Montaña.	Consejo de Centro.
Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 horas.	Zumba con Yvonne.	Taller de Zumba con Yvonne. Inscripción llamando al teléfono del Centro: 922 62 42 76.	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 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.
Martes de 10:00 a 11:00 horas. 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.
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. (sesión de 1h)	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.
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 – MARZO 2026

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



Miércoles de 18:00 a 20:00 horas.	Ensayo de Chácaras y Tambores Gómeros.	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. (sesión de 1h)	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.
Todos los días desde el lunes 2 de marzo hasta el viernes 27 de marzo, de 9:00 a 15:00 horas.	Proyecto Aregoma 5. Talleres y formaciones grupales.	Aregoma 5 tiene como objetivo fomentar programas específicos que favorezcan la inserción laboral de mujeres diversas, concretamente mujeres migrantes, con o sin NIE, a través de acciones formativas orientadas a: • la reducción de la brecha digital de género, • la mejora de la igualdad de oportunidades en el acceso al empleo, • y la creación de redes de apoyo y acompañamiento.	Asociación Rayuela	Cabildo de Tenerife

CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Todos los jueves a las 17:00 horas	Atención a los socios	Atención a los socios por parte de la directiva de la asociación	Asociación de Mayores Pérez Soto	No
Todos los lunes de 20:30 a 22:00 horas	Ensayo de baile tradicional canario	Actividad de aprendizaje y ensayo de baile tradicional canario con el objetivo de recuperar tradiciones populares de la cultura canaria	Asociación Cultural La Zarja	Consejo de Centro
Todos los lunes de 19:00 a 20:30 horas	Escuelita de baile	Taller de baile folklórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripciones contactar a través de Whatsapp al 655331514 (Andrés Mendoza).	A. F. Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 18:30 a 20:00 horas	Escuelita de cuerdas	Taller para aprender a tocar la guitarra, badurria, timple, bajo y laúd. Para más información e inscripciones llamar al tlf. 610906264	A.F. Tacoremi	Consejo de Centro
Todos los viernes de 17:30 a 19:30 horas	Ensayo de grupo de baile	Ensayos y clases de baile urbano infantil. Más información en: Facebook: Grupo ballet Dance Instagram: @escuelaballetdance	Ballet Dance Ahul	Consejo de Centro
Todos los lunes, martes y jueves desde las 16:00 a 18:30 horas. (según día y grupos)	Clases de funcional body	Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones contactar en el tlf. 670378209	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Todos los martes de 18:30 a 19:30 horas	Clases de 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 en el tlf. 644839346	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 miércoles de 18:00 a 20:00 horas	Actividad de manualidades	Miembros de la asociación se reúnen cada miércoles para plantear y realizar diferentes proyectos manuales que van desarrollando semanalmente, dichos proyectos abarcan desde manualidades con papel, tejidos o pintura.	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.	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los miércoles de 9:30 a 10:30 horas	Entrena tu memoria	Talleres de estimulación cognitiva para mejorar la memoria , la atención y la agilidad mental . Más información e inscripciones en el tlf. 680233783	Asociación de Mayores Pérez Soto	Consejo de Centro
Todos los viernes de 10:00 a 12:00 horas	Clases de pintura al óleo	Clases de pintura al óleo. Más información e inscripciones en el tlf. 623114433	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 tlf. 699 871 907	Asociación de Profesores de Yoga de Canarias "Samanvaya"	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 en el tlf. 662555143	Actrices con A	Consejo de Centro
Todos los lunes de 18:30 a 20:00 horas	Metafísica	Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el tlf. 640281041	A.VV. Avelca	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 677785700 (Yvonn)	A.VV. Avelca	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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 tlf. 616178877 (Tere)	A.VV. Avelca	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.VV. Avelca	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
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 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 tlf. 646547832	Asociación Força Luanda Tenerife	Consejo de Centro
Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas	Streaching	Actividad que adoptando técnicas de yoga y pilates se centra en la realización de ejercicios de estiramientos de distintos niveles. Para más información contactar en el tlf. 722255625 Daniela.	A. VV Avelca	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Semana del 16 al 20 de marzo - Horario del centro	XX Aniversario del Centro Ciudadano Vistamar	Con motivo del XX Aniversario del Centro Ciudadano Vistamar se realizarán durante la semana muestras de las actividades que se realizan en el centro: - Tai Chí / Chi Kung el lunes 16 de marzo de 18:15 a 19:15 horas - Metafísica el martes 17 de marzo de 18:00 a 19:00 horas - Pilates el miércoles 18 de marzo de 18:00 a 19:00 horas - Actuación del Trío Anaga 4 y Agrupación Folclórica Alcalahuade el jueves 19 de marzo a partir de las 18:00 horas y para finalizar merienda participativa. - Del martes 17 al viernes 20 de marzo Exposición de crochet y pintura.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Viernes 20 de marzo de 17:15 a 18:15 horas	Taller de ergonomía e higiene postural		Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	
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
Lunes de 18:15 a 19:15 horas	Tai chí - Chi Kung	Es una práctica que combina movimientos lentos y fluidos, meditación y respiración controlada, y sirve para mejorar la salud física y mental, y dentro de sus beneficios se incluyen la reducción del estrés y la ansiedad, mejora la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación y fortalecimiento muscular.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 19:00 horas A partir del 30 de marzo los lunes de 17:00 a 18:00 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
Martes de 18:30 a 20:30 horas	Memoria Sana	Se realizarán ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Destinado a personas mayores de edad.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Martes y viernes de 19:30 a 20:30 horas	Taller de Ocio y Tiempo Libre de Gimnasia de Mantenimiento	Se realizarán movimientos para mejorar la coordinación, la movilidad articular, la tonificación muscular, la flexibilidad y la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria.	Concejalía de Participación Ciudadana 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
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Costura Básica	El objetivo de este taller que las personas de la asociación que tengan experiencia en esta materia compartan con personas interesadas en aprender o reforzar habilidades, como por ejemplo el manejo de la máquina de coser, tipo de puntadas, subir vuelto de un pantalón o arreglos simples, con el fin de que las personas asistentes resuelvan dudas y puedan practicar Además de fomentar la convivencia entre ellas.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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
Viernes de 17:00 a 19:00 horas	Pintura	Durante el taller se utilizarán técnicas de pintura en caballete para poder fortalecer la capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento o estimular la creatividad y la expresión artística.	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Consejo de Centro
Viernes de 19:30 a 20:30 horas	Yoga	Se impartirán clases de yoga, que es una práctica ancestral que une el cuerpo, la mente y el espíritu a través de posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación. Sirve para mejorar la salud física y mental, reducir el estrés, aumentar la flexibilidad y la fuerza, mejorar la concentración y promover un estado de bienestar general y equilibrio.	Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO -EL ROCÍO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 3 de marzo de 17:00 a 19:00 horas	Mujeres que Inspiran. Mural Colectivo	Actividad participativa donde se creará un mural colectivo que rinda homenaje a todas las mujeres que, con su lucha, talento y compromiso, han inspirado a otras a seguir defendiendo la igualdad y los derechos de todas. Acto abierto al público	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Viernes 20 marzo de 10:30 a 12:30 horas	Taller Menopausia sin filtros: Cuerpo, deseo y sexualidad	Talleres gratuitos dirigidos a mujeres maduras, centrados en la sexualidad en la etapa de la menopausia y postmenopausia, haciendo especial hincapié en el autocuidado del suelo pélvico, abordados desde una perspectiva integral, feminista y orientada al bienestar. Inscripciones: 922 88 27 96 o al correo ccelrocio@gmail.com	Asociación Feminista Mercedes Machado	
Martes 10 de marzo de 17:00 a 19:00 horas	Charla "Decir NO también es cuidarse"	Charla orientada a reflexionar sobre la importancia de establecer límites sanos. A través de ejemplos cotidianos y herramientas prácticas, se abordará cómo aprender a decir "no" sin culpa. Información e inscripciones: al teléfono 922 88 27 96 o al correo ccelrocio@gmail.com	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Lunes 23 de marzo de 18:30 a 20:45 horas	Voces de Mujer. Música que nos une	Concierto abierto que invita a mujeres y grupos de mujeres a compartir su música en un espacio de encuentro y unión. La convocatoria para participar está abierta hasta el 15/03/2026, y las personas interesadas deben dirigirse al 922 88 27 96 o al correo ccelrocio@gmail.com . Acto abierto al público	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío	Consejo de Centro
Martes 24 de marzo de 17:00 a 19:00 hora	Hablemos de Constelaciones Familiares	Se trabajaran diferentes dinámicas en torno al amor propio, la autoestima y autoconocimiento. Inscripciones : 922 88 27 96 o al correo ccelrocio@gmail.com	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto-El Rocío	
Miércoles 25 de marzo de 17:30 a 19:30 horas	Taller Habitar un cuerpos que cambia: Autoconocimiento, autocuidado y rescate del suelo pélvico	Talleres gratuitos dirigidos a mujeres maduras, centrados en la sexualidad en la etapa de la menopausia y postmenopausia, haciendo especial hincapié en el autocuidado del suelo pélvico, abordados desde una perspectiva integral, feminista y orientada al bienestar. Inscripciones: 922 88 27 96 o al correo ccelrocio@gmail.com	Promueve la Asociación Feminista Mercedes Machado	
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	Asociación 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	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 18:30 horas y viernes de 10:30 a 11:30 horas	Zumba	Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile. Para más información e inscripciones 644 874 533	Asociación 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 (refuerzo)	Clases de refuerzo de náutica, astronomía y legislación para grupos reducidos (max. 5). Orientado a estudiantes de enseñanzas superiores. Información: 922 882 796 .	ARGESS	Consejo de Centro
Lunes, martes y jueves de 17:30 a 20:30 horas	Ocio Mayores - Juegos de Mesa	Actividad destinada a personas mayores en el que puedan reunirse, jugar a juegos de mesa y charlar	Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto – El Rocío	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio y tiempo libre de Costura Creativa	Taller de ocio y tiempo libre de Costura Creativa. Información e inscripción: 922 88 27 96	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Taller de ocio y tiempo libre de Manualidades	Taller de ocio y tiempo libre de Manualidades. Información e inscripción: 922 88 27 96	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 01 al 20 de marzo, horario del centro	Exposición	Exposición de cuadros, trofeos y fotos del XXX Aniversario y programas de la XXI semana Cultural de Ariferint.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
El 02 de marzo de 18:00 a 21:45 horas	Concierto	Concierto de Violonchelo afilarmonía	Escuela Municipal de Música Guillermo González	Consejo de Centro
Martes 03 de marzo de 18:00 a 21:45 horas	Concierto	Concierto Infantil de Viento	Escuela Municipal de Música Guillermo González	Consejo de Centro
Miércoles 4 de marzo de 18:00 a 21:45 horas	Concierto	Concierto del alumnado de la Escuela Municipal de Música Guillermo González	Escuela Municipal de Música Guillermo González	Consejo de Centro
Jueves 5 de marzo de 18:00 a 21:45 horas	Concierto	Homenaje a la Mujer	Escuela Municipal de Música Guillermo González	Consejo de Centro
Viernes 06 de marzo de 17:00 a 21:45 horas	Representación	Se representará la obra teatral "Historias de amor y humor"	TeatroMenta	Consejo de Centro
Viernes 06 y 13 de marzo de 08:15 a 15:00 horas	Taller pre-laboral	Se realizarán talleres pre-laborales, para los cursos de Ayudante de Sala y Ayudante de Cocina que va a desarrollar la ONG CESAL.	ONG CESAL	Consejo de Centro
Miércoles 11 de marzo de 18:00 a 20:30 horas	Representación	Se realizará la representación "Nosotras, las otras", que es una obra teatral creada e interpretada por las alumnas adultas del grupo de teatro musical de AVIVATE. La pieza propone un encuentro imposible entre grandes personajes femeninos de la literatura y el teatro universal — Ofelia, Antígona, Yerma, Nora, Emma Bovary, Medea y La Celestina—, que despiertan en un limbo escénico para dialogar, reescribirse y reclamar su voz. La actividad tiene un enfoque artístico y educativo, orientado al desarrollo personal y colectivo a través del teatro como herramienta de pensamiento crítico y emancipación. El objetivo es visibilizar el papel de la mujer en la historia del teatro y la literatura, fomentar la reflexión feminista y ofrecer una experiencia cultural sensible, inteligente y accesible al público general. Dirigida a: público adulto general, alumnado de teatro, profesorado de artes escénicas y cualquier persona interesada en la igualdad de género y la cultura.	A. AVIVATE	Consejo de Centro
Jueves 12 de marzo de 17:30 a 20:00 horas	Presentación Cartel de Semana Santa La Cuestas 2026	Acto de Presentación Cartel Semana Santa La Cuesta 2026 conjuntamente con la Hermandad de Nuestra Señora Santísima de Los Dolores	A. de Mujeres Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Viernes 13 de marzo, 18:00 a 23:15 horas	VII Festival de Primavera y II Memorial Cosme Martín	Encuentro Musical, en que se contará además de con la A. F. Ariferint con distintas agrupaciones folclóricas.	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes 16 de marzo de 18:00 a 23:00 horas	XXI Semana Cultural	Apertura de la XXI Semana Cultural de la A.F. Ariferint. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de exaltación poética a cargo de la Asociación de Poetas Canarios Uni-Verso.	AF Ariferint	Consejo de Centro
Martes 17 de marzo de 18:00 a 23:00 horas	XXI Semana Cultural	Segunda Jornada de la XXI Semana Cultural de la A.F. Ariferint. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de exaltación poética a cargo de la Asociación de Poetas Canarios Uni-Verso.	AF Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles 18 de marzo de 18:00 a 23:00 horas	XXI Semana Cultural	Tercera Jornada de la XXI Semana Cultural de la A.F. Ariferint. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de exaltación poética a cargo de la Asociación de Poetas Canarios Uni-Verso.	AF Ariferint	Consejo de Centro
Jueves 19 de marzo de 18:00 a 23:00 horas	XXI Semana Cultural	Cuarta Jornada de la XXI Semana Cultural de la A.F. Ariferint. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de exaltación poética a cargo de la Asociación de Poetas Canarios Uni-Verso.	AF Ariferint	Consejo de Centro
Viernes 20 de marzo de 18:00 a 23:00 horas	XXI Semana Cultural	Quinta Jornada de la XXI Semana Cultural de la A.F. Ariferint. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de exaltación poética a cargo de la Asociación de Poetas Canarios Uni-Verso.	AF Ariferint	Consejo de Centro
Sábado 21 de marzo de 18:00 a 23:00 horas	XXI Semana Cultural	Sexta Jornada de la XXI Semana Cultural de la A.F. Ariferint. Se contará con actuaciones de diversos grupos folclóricos, homenajes y charlas, además de exaltación poética a cargo de la Asociación de Poetas Canarios Uni-Verso.	AF Ariferint	Consejo de Centro
Domingo 22 de marzo de 10:00 a 19:00 horas	XXI Semana Cultural	Séptima y última Jornada de la XXI Semana Cultural de la A.F. Ariferint. Celebración de la Santa Eucaristía a las 10:00 horas y continuará el acto con actuaciones de diversos grupos folclóricos y un almuerzo de hermandad con los distintos participantes en la Semana Cultural.	AF Ariferint	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 de 10:00 a 11:00 horas	Yoga	Taller de Yoga dirigido a usuarios y usuarias de la Asociación	Asociación de ayuda a personas con dependencia en Canarias - APEDECA	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Lunes 10:00 a 12:00 horas	Informática	Taller de competencias digitales	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayto. de La Laguna	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 horas	Tai Chi / Chikung (Mañana)	El Chi kung (o Qi Gong) es una práctica ancestral de la medicina china que combina movimientos lentos, respiración profunda y concentración mental para cultivar la energía vital (Qi), promover la salud física y mental, y fomentar la longevidad. 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 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	De septiembre 2024 a junio de 2025. Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO	CEPA San Cristóbal	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 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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Lunes y miércoles de 18:00 a 21:30 horas	Ensayos de la parranda de la A. F. Ariferint	Se realizarán ensayos donde se prepararán las actuaciones que realizará la Agrupación folclórica	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 21:00 horas	Taller de dulcería y panadería Mexicana Nivel II	Se enseñará a elaborar dulces y panes de la gastronomía Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	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 medio	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 (Mañana)	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 10:00 a 12:00 y jueves de 19:00 a 22:00 horas	Ensayo de Teatro	Se preparan las representaciones que el Grupo APEIRON TEATRO realiza en su trayectoria	Grupo APEIRON Teatro	Consejo de Centro
Martes de 16:30 a 18:30 horas	Taller de Cocina Mexicana Nivel III	Se elaborarán recetas de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Martes de 16:15 a 17:30 horas	Taller de Iniciación a la Informática Básico	Se dotará de formación en la utilización de un equipo informático de manera básica	A. de Mujeres Amibas 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 I	Se formará a los asistentes en la fonética y gramática del lenguaje silbado	Asociación Yo Silbo	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Martes de 19:00 a 21:00 horas	Taller de Trueques	Taller en el que los asistentes realizarán actividades puntuales ofrecidas al resto de asistentes, se irá rotando siendo protagonista cada uno de ellos para realizar talleres lo más diversos posibles	A. C. Cueva de Unicornios	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 de 8:30 a 9:30 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
Miércoles de 10:00 a 12:00 horas	Talleres prácticos Nuevas Tecnología	En el taller de Creación Literario se trabajará en conocer, apreciar y respetar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, sociales y lingüísticos más relevantes de nuestro entorno.	Asociación Doña Clorinda de Alumnos/exalumnos CEPA San Cristóbal	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 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
Miércoles de 11:15 a 13:30 horas	Taller de Cocina Saludable	Taller de Cocina Saludable dirigido a usuarios y usuarias de la asociación	Asociación de ayuda a personas con dependencia en Canarias - APEDECA	Consejo de Centro
Martes de 11:30 a 13:30 horas	Talleres de Creación Literaria	En el taller Tecnológico se trabajará en el manejo práctico de las tecnologías móviles, dentro de todos los aspectos de la vida diaria	Asociación Doña Clorinda de Alumnos/exalumnos CEPA San Cristóbal	Consejo de Centro
Miércoles de 12:00 a 14:00 horas	Preparación maternal y paternal	Clases de preparación al parto y maternidad/paternidad, dirigidas a madres y padres que esperan a sus hijos.	Centro de Salud Finca España	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 Grupo I	Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario	A. F. Ariferint	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 19:00 horas	Taller de Baile Adaptado	Se realiza un taller de baile adaptado con una persona invidente y el monitor	Asociación de Mujeres Amigas de La Cuesta	Consejo de Centro
Miércoles de 20:00 a 22:00 y viernes de 19:30 a 21:30 horas	Ensayos del cuerpo de baile	Preparación de distintos bailes del folclore Canario para actuaciones a lo largo del año	A. F. Ariferint	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Jueves de 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
Jueves de 10:00 a 12:00 horas, actividad quincenal	Club de Lectura	Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escriptoras que acuden invitados para presentar y compartir experiencias de sus publicaciones.	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Jueves de 10:00 a 13:00 horas	Formación	Se impartirán clases de apoyo idiomático para el alumnado del CEPA San Cristóbal que lo precisen	CEPA San Cristóbal	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 Nivel 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 1	Se enseñará a preparar platos sencillos de la cocina Mexicana	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 10:00 a 12:00 horas	Memoria II	Taller donde se trabajarán las habilidades cognitivas	Concejalía de Participación Ciudadana del Excmo. Ayto. de La Laguna	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 18:15 horas	Sevillanas Iniciación	Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas	A. C. Cueva de Unicornios	Consejo de Centro
Viernes de 17:30 a 19:00 horas	Clases de baile canario Grupo 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
Viernes de 20:00 a 22:00 horas	Ensayos de la agrupación	Se realizarán ensayos de los Bailarines Herreños en Tenerife	Bailarines Herreños	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



CENTRO CIUDADANO TEJINA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 2 y martes 3 de 16:00 a 20:30 horas	Creación de Contenido	Formaciones gratuitas donde se podrá aprender a usar mejor Internet, smartphone o hacer trámites online. Para acceder a estas 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 tlf. 822 255 188 / 621 191 370	Proyecto "Canarias en la Red"	Concejalía de Participación Ciudadana
Miércoles de 10:00 a 12:00 horas	Proyecto Adelante	Sesiones formativas, para personas mayores de 65 años sobre cómo usar el teléfono móvil (iPhone o Android). Comienzo el miércoles 25 de febrero y finalización el 1 de julio.	Asociación Social Compartiendo Metas	Concejalía de Participación Ciudadana
Martes y viernes de 16:00 a 17:30 horas	Pilates	A través del OAD se imparten clases de Pilates. Para más información: https://deportelagunero.com/	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Miércoles de 16:00 a 20:00 horas	Clases de Lengua de Signos	Comienzo en abril - Clases de Lengua de Signos adultos A1 a B2, para más información contactar con Virginia. Tlf. 625690098	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
Miércoles de 17:30 a 18:30 horas	Yoga con Silla	Clase de yoga donde se utilizará la silla como apoyo en la práctica de yoga. Se practica la fuerza con el peso corporal, el equilibrio y estiramientos relajantes, con técnicas para bajar el estrés del día a día. Apto para todos los niveles, adaptada a mayores o personas con movilidad reducida. Para más información contactar con Emma. Tlf. 004790824985	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro
Jueves de 17:00 a 18:00 horas.	Metafísica	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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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 tlf. 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
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 Guatatiboa	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. Para más información Carmen - 629263093 (Mejor se responde por whatsapp)	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_tegueste@fg.ull.es o en el tlf. 606 45 44 21.	Proyecto Barrios por el Empleo: Juntos más Fuertes	No
Martes y jueves de 8:30 a 9:30 y los lunes y jueves de 18:30 a 19:30 horas	Viinyasa Yoga Con Emma	Clases de Vinyasa Yoga, un estilo de yoga dinámico dónde se trabajará la fuerza con el peso corporal, el equilibrio y estiramientos relajantes. Una práctica que consiste en un equilibrio entre activación y relajación para mejorar nuestra salud tanto física como mental. Se enseñan técnicas para bajar el estrés del día a día, ayudándonos a vivir más en el presente. Se adapta a cada nivel y hay opciones, tanto para principiantes como para los más avanzados.	Asociación Solidaria de Corazón	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Martes de 11:00 a 13:00 horas	Grupo de Apoyo a la Maternidad	El grupo se desarrollará mediante encuentros semanales en formato abierto y participativo con dinámicas interesantes y prácticas en dónde se compartirán experiencias apoyadas por profesionales de la salud y asesoras de lactancia, taller gratuito y comunitario. Para más información; 678614185 (Raquel) y 645394941 (Jenny)	Asociación de Vecinos Las Tres Calles	Consejo de Centro
-------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------	-------------------

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 16:00 a 19:00 horas y jueves de 16:00 a 20:00 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
Viernes de 17:00 a 19:00 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	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/cepacomarcanordestedetenerife/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.	Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas	Consejo de Centro
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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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).	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
Jueves de 19:15 a 20:30 horas	Taller de Instrumentos de Cuerda para Mayores	Se impartirán clases gratuitas de instrumentos de cuerdas. Para más información contactar al tfno.: 607874361 (Chago)	Asociación de Mayores el Boquerón	Concejalía de Bienestar Social
Lunes de 16:00 a 17:30 horas y miércoles de 15:30 a 17:00 horas	Clases de inglés didácticas y teatrales	Clases de inglés didácticas y teatrales dirigidas a niñas y niños de 6 a 11 años. Más información e inscripciones en el número de teléfono: 682 465 553	Asociación Cultural Amigos de La Librea	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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
Miércoles de 16:00 a 18:30 horas y jueves de 18:30 a 21:00 horas	Pilates	No	Asoc. de Vecinos Aguacada	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 18:30 horas.	Pilates	A través del OAD se imparten clases de Pilates. Más información e inscripción en https://deportelagunero.com/	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas.	Dance Fit	A través del OAD se imparten clases de Dance Fit. Más información e inscripción en https://deportelagunero.com/	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves 12 de marzo a partir de las 18:00 horas.	Charla Por El Día de la Mujer	En honor al 8M una colaboradora de la plataforma Feminista de Tenerife realizará una pequeña charla sobre la historia de canarias referente a todas las mujeres junto a temas como las pensiones, el porqué se conmemora esa fecha...Con turno Feedback de preguntas para finalizar la conversación.	Consejo de Centro	No
16, 17, 23 y 24 de marzo de 09:00 a 13:30 horas.	Formaciones Canarias en la Red	Canarias en la Red-Formaciones totalmente gratuitas donde podrás aprender a usar mejor tu Internet, talleres de Ciberseguridad y Preparación de Viajes.Todas las personas interesadas pueden solicitar más información escribiendo al 822 255 188 / 621 191 370	Programa Canarias en La Red	Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Mañanas: lunes y miércoles de 09:00 a 10:00 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, cada 15 días, 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 17:00 a 18:00 horas.	Stretch Pilates	Disciplina que combina los principios del pilates con ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad, la movilidad y la postura. Inscripción previa: Daniela 722 255 625	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	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
Viernes de 17:00 a 18:00 horas.	Bailes Modernos Infantiles	Bailes Modernos para niños y niñas de entre 6 y 14 años. Inscripción previa: Sheyla : 689 769 338	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
Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas. Martes y viernes de 17:00 a 18:00 y otra hora de 18:00 a 19:00.	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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Todos los 2º y 4º lunes de cada mes, de 17:30 a 20:30 horas	Taller de Máquina de coser	Espacio de aprendizaje donde se enseñan y practican las habilidades para manejar una máquina de coser, desde lo básico, hasta hacer proyectos más complejos. TRAER MÁQUINA PROPIA Inscripción previa: Klothly 616 110 375	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro
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
Miércoles 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
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
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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Lunes de 18:00 a 20:00 horas y miércoles de 16:00 a 18:00 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
Martes y jueves de 09:00 a 14:00 horas	Formación, Búsqueda y Orientación de Empleo.	Atenciones para la formación, orientación y búsqueda de empleo. Cita previa: Noélia : 671 489 792	Fundación Don Bosco Salesianos Social	Consejo de Centro
Una vez al mes de 16:30 a 19:30, próximo 12 de marzo.	Talleres de Cocina	Sesiones prácticas y participativas donde los asistentes, aprenden a elaborar platos específicos, dominando técnicas, ingredientes y trucos culinarios. En este caso la elaboración de verduras con el llamado taller: Legumbres con chispa. Inscripción previa: 619 608 135	Asociación Cultural y Deportiva Bailamos Contigo	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
23, 24, 30 y 31 de marzo de 16:00 a 20:30h	Formaciones 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	Programa Canarias en la red	Concejalía de Participación Ciudadana
Lunes 30 de marzo a las 17:00h	XX Aniversario Centro Ciudadano Las Chumberas	Celebración del XX Aniversario Centro Ciudadano Las Chumberas	Consejo de centro	Colectivos del centro. Concejalía de Participación Ciudadana
Martes y jueves de 18:00 h a 19:00 h.	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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Lunes de 21:00h a 23:00h; los martes y miércoles de 21:15h a 23:15h; y los jueves y viernes de 20:00h a 22:00h	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
Todos los miércoles de 19:15h a 20:15h.	Yoga	Clases de Yoga para adultos, actividad física ideal debido a sus beneficios físicos y relajantes. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los martes de 19:00h a 20:00h	Zumba	Clases de Zumba para adultos, actividad física con coreografía. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.	Concejalía de Bienestar Social	AA.MM Amigos de la Amistad
Todos los jueves de 17:00h a 18:00h.	Estimulación cognitiva	Actividad destinada a personas mayores 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. Inscripciones en el Centro Ciudadano o llamando al 922 82 33 16	Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes 31 de febrero de 17:00 a 18:30 horas.	Taller de Cocina "rápida y fácil": Palmeritas de Hojaldre dulces y saladas	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 la ensalada libanesa tabulé. Plazas limitadas, inscripciones llamando al 922.670.967	Asociación de Mujeres de Finca España (A.M.F.E)	Consejo de centro
Días 9 y 10 de marzo de 16:00 a 20:30 horas	Curso "Alfabetización Digital - Fake News"	Formaciones totalmente gratuitas dónde 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 del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Días 11 y 12 de marzo de 16:00 a 20:30 horas	Curso Marketing Digital	Formaciones totalmente gratuitas dónde 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 del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna
Días 16 y 17 de marzo de 16:00 a 20:30 horas	Curso: Creación de Contenido Digital	Formaciones totalmente gratuitas dónde 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 del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna
Días 23 y 24 de marzo de 16:00 a 20:30 horas	Curso: Ciberacoso y Acompañamiento Familiar	Formaciones totalmente gratuitas dónde 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 del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna
Días 30 y 31 de marzo de 16:00 a 20:30 horas	Curso: Emprendimiento Digital con Impacto Social	Formaciones totalmente gratuitas dónde 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 del Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna
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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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
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 viernes 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 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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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
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
Viernes de 18:00 a 19:00 horas	Clases de Defensa Personal	Clases mixtas de defensa personal destinadas a dotar de las técnicas, estrategias y recursos óptimos para proteger la integridad ante una situación de riesgo. Además de aprender a evaluar el entorno, reconocer amenazas y utilizar las herramientas más adecuadas para salir ileso. En este sentido, las clases de defensa personal aportan mucho más que habilidades físicas. También enseñan prevención, control emocional y conciencia del espacio. 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 de 18:00 a 20:00 horas.	Taller Municipal de Informática Básica	Clases de alfabetización digital, destinadas a capacitar a los usuarios para utilizar ordenadores de forma autónoma, cubriendo desde sistemas operativos hasta la gestión de archivos, navegación segura por internet, correo electrónico y ofimática esencial (Word, Excel). Imprescindible contactar con el centro ciudadano para gestionar la inscripción, llamando al 922.670.967 o escribiendo a ccfincaesp@gmail.com	Concejalía Participación Ciudadana	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del lunes 2 al 31 de marzo, de lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas	Exposición “Instantes comunes, miradas extraordinarias”	Exposición fotográfica de instantáneas realizadas por personas con diversidad funcional en un taller de fotografía dentro de la programación del Centro de Atención Diurna La Laguna de Fundación Hospitalarias Tenerife. Las fotografías reflejan el día a día de personas usuarias en el centro, así como las relaciones interpersonales que se establecen entre ellos mismos y entre el personal que trabaja en el centro.	Centro de Atención Diurna La Laguna de Fundación Hospitalarias Tenerife	Consejo de Centro
Miércoles 4 de marzo, de 12:00 a 14:00 horas	Taller RCP Básica	Se impartirá un taller de RCP básica para aprender a reconocer una emergencia y a realizar maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) para ayudar a una persona que no respira o no tiene pulso, hasta que llegue ayuda médica. A cargo del Centro de Salud de San Benito y dirigida a la población adscrita a la zona San Benito-Geneto 2026. Para las inscripciones llamar al: 922.47.82.30	Centro de Salud San Benito	Consejo de Centro
Miércoles 4 de marzo, de 17:30 a 19:30 horas	Menopausa sin filtros. Cuerpo, deseo y sexualidad en la edad madura	La Asociación Mercedes Machado impartirá un taller para mujeres sobre la menopausia en el que se abordará: cambios físicos, emocionales y relacionales en la menopausia. Sexualidad, deseo y placer en la madurez. Rompiendo mitos y tabúes sobre el cuerpo femenino, el placer y el envejecimiento. Herramientas prácticas para el autocuidado y la calidad de vida. Impartido por Rossana Iglesias, sexóloga y agente de igualdad especializada en educación sexual y promoción de la salud con enfoque de género. Previa inscripción: 922.31.03.24	Asociación Mercedes Machado	Consejo de Centro
Lunes 9 y viernes 13 de marzo, de 16:00 a 20:30 horas	Alfabetización digital: fake news	Para más información e inscripciones 822.255.188 // 621.191.370 info@canariassenlared.com	Canarias en la Red	Consejo de Centro
Miércoles 11 de marzo, de 17:30 a 19:30 horas	Habitar un cuerpo que cambia: autoconocimiento, autocuidado y rescate del suelo pélvico	La Asociación Mercedes Machado impartirá un taller para mujeres sobre el autoconocimiento, autocuidado y rescate del suelo pélvico en el que se abordará: autoconocimiento y sensibilización corporal, exploración mamaria desde el autocuidado, prevención, cuidado y fortalecimiento del suelo pélvico y herramientas prácticas para el autocuidado y la calidad de vida. Impartido por Rossana Iglesias, sexóloga y agente de igualdad especializada en educación sexual y promoción de la salud con enfoque de género. Previa inscripción: 922.31.03.24	Asociación Mercedes Machado	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Sábado 14 de marzo, de 9:00 a 21:00 horas	Panchanga Scalextric	Competición de Scalextric para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes.	Club Deportivo Slotlagun Scalextric	Consejo de Centro
Sábado 14 de marzo, de 14:00 a 22:00 horas	Exhibición de lucha de brazos (pulsos)	Se trata de una exhibición deportiva de carácter público centrado en la lucha de brazos (pulso), abierto a competidores de distintas categorías de peso y nivel. Se contará con combates eliminatorios, finales y entrega de premios buscando promover este deporte en la isla y ofrecer un espacio de convivencia deportiva y social para participantes y público.	Club "TeideSur Armrestling Club" e Ilay González Alrcón	Consejo de Centro
Lunes 16 y viernes 20 de marzo, de 16:00 a 20:30 horas	Marketing digital	Para más información e inscripciones 822.255.188 // 621.191.370 info@canariasenlared.com	Canarias en la Red	Consejo de Centro
Lunes 23 y viernes 27 de marzo, de 16:00 a 20:30 horas	Creación de contenido	Para más información e inscripciones 822.255.188 // 621.191.370 info@canariasenlared.com	Canarias en la Red	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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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. La Asociación Creativa es una entidad 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. 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
Lunes de 17:00 a 18:00 y miércoles de 17:30 a 18:30 h.	Quan Cheng	Para más información: 638.901.956	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. Acudir directamente el día que se imparte la actividad para hablar con el monitor o monitora.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Consejo de Centro
Viernes, de 15:30 a 18:00 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. Acudir directamente el día que se imparte la actividad para hablar con el monitor o monitora.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Consejo de Centro
Viernes, de 16:30 a 18:30 h	Bordado Español y costura	A través de la Asociación Enrique Romeu se le ofrece a los mayores la actividad de bordados y costura, en la que desarrollan diferentes técnicas de bordado y costura. Acudir directamente el día que se imparte la actividad para hablar con el monitor o monitora.	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. Acudir directamente el día que se imparte la actividad para hablar con el monitor o monitora.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista"	Consejo de Centro
Miércoles, de 16:00 a 17:30 h	Manejo del móvil	A través de la Asociación Enrique Romeu y el I.E.S La Laboral se le ofrece a los mayores la actividad de manejo del móvil. Acudir directamente el día que se imparte la actividad para hablar con el monitor o monitora.	Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista" y el I.E.S La Laboral	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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 para hablar con el monitor o monitora.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Miércoles de 18:00 a 19:30 h	Yoga	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de yoga. Acudir directamente el día que se imparte la actividad para hablar con el monitor o monitora.	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. Acudir directamente el día que se imparte la actividad para hablar con el monitor o monitora.	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. Acudir directamente el día que se imparte la actividad para hablar con el monitor o monitora.	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. Acudir directamente el día que se imparte la actividad para hablar con el monitor o monitora.	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: 922.25.64.44 o a través de la página web 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: 922.25.64.44 o a través de la página web https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Martes de 18:00 a 20:00 h	Clases de Tango	A través de la Asociación Danzarte se realizan las inscripciones 654.930.134	Asoc. Danzarte en Canarias	Consejo de Centro
Jueves de 18:00 a 20:00 h	Clases de Danzas Argentinas	A través de la Asociación 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 timple	A través de la Asociación Danzarte se realizan las inscripciones 693.757.676	Asoc. Danzarte en Canarias	Consejo de Centro
Lunes y jueves, de 11:00 a 12:00 h	Zumbayor	A través de la Asociación AMULL se imparten clases de zumba para mayores de 45 años. Para más información, acudir el día que se imparte la actividad.	Asociación AMULL	Consejo de Centro
Martes y jueves, de 9:00 a 10:00 h y de 19:00 a 20:00 h	Stretch Pilates	A través de la Asociación de vecinos Camino Real de la Villa se imparten clases de pilates. Para más información 722.25.56.25	Asociación de Vecinos Camino Real de la Villa	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Todos los martes, desde el 24 de febrero hasta el 28 de abril de 2026, de 16:30 a 17:30 horas.	Neurolimpiadas.	Las Neurolimpiadas surgen con el objetivo de promover el envejecimiento activo mediante el ejercicio físico, la estimulación cognitiva y una sana competición en equipo, fomentando la motivación, la convivencia y el compañerismo entre los distintos centros y asociaciones de mayores. Se trata de una propuesta lúdico-deportiva dirigida a personas mayores que combina trabajo físico y mental en un entorno dinámico, participativo y motivador. Los entrenamientos se desarrollarán una vez por semana en el Centro Ciudadano San Jerónimo, donde las personas participantes realizarán dinámicas grupales orientadas a estimular cuerpo y mente, favoreciendo además la socialización y el bienestar emocional. El proyecto culminará en junio con una competición a nivel municipal en San Cristóbal de La Laguna y, posteriormente, con un encuentro a nivel insular entre distintos municipios de Tenerife. Las personas interesadas podrán acudir los lunes a las 10:15 horas al Centro Ciudadano San Jerónimo (C/ Doña, 20, Taco) y solicitar información sobre las Neurolimpiadas.	El Club del Mayor en colaboración del Cabildo Insular de Tenerife y el Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro.
--	------------------------	---	---	--------------------

CENTRO CIUDADANO GRACIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles 11 de marzo a las 19:30 horas	XIV Aniversario	Brindis por aniversario de la asociación	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Martes 31 de marzo a las 19:30 horas	Concurso de Postres A.C.Andares Isleños	Concurso de Postres y actuaciones de La Parranda Malvasia, Timplista con su alumnado y A.C. Andares Isleños.	A.C.Andares Isleños	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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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 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 y miércoles de 19:00 a 20:00 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
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.	Clases de telar peruano	Clases de telar peruano. 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	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/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=yiBVKV3DnbM%3d	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 18:30 horas.	"Ondas que unen: Gracia"	Proyecto de solidaridad y voluntariado con alumnado del IES La Laboral y Asociación de Mayores Universo de Gracia para enseñar manejo de Nuevas Tecnologías.	Asociación de Mayores Universo de Gracia e IES La Laboral	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Viernes de 16:00 a 18:00 horas	Taller de pintura para mayores	Taller de pintura para mayores. Previa inscripción 619 909 114	Asociación de Mayores Universo de Gracia	Consejo de Centro
Miércoles de 17:00 a 19:00 horas	Taller de Bordados	Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, liso, tradicional, etc. Destinado a personas mayores de edad. Inscripción 922 26 03 81	Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna	Consejo de Centro
Todos los martes, desde el 24 de febrero hasta el 28 de abril de 2026, de 15:00 a 16:00 horas.	Neurolimpiadas.	Las Neurolimpiadas surgen con el objetivo de promover el envejecimiento activo mediante el ejercicio físico, la estimulación cognitiva y una sana competición en equipo, fomentando la motivación, la convivencia y el compañerismo entre los distintos centros y asociaciones de mayores. Se trata de una propuesta lúdico-deportiva dirigida a personas mayores que combina trabajo físico y mental en un entorno dinámico, participativo y motivador. Los entrenamientos se desarrollarán una vez por semana en el Centro Ciudadano San Jerónimo, donde las personas participantes realizarán dinámicas grupales orientadas a estimular cuerpo y mente, favoreciendo además la socialización y el bienestar emocional. El proyecto culminará en junio con una competición a nivel municipal en San Cristóbal de La Laguna y, posteriormente, con un encuentro a nivel insular entre distintos municipios de Tenerife. Las personas interesadas podrán acudir los lunes a las 10:15 horas al Centro Ciudadano San Jerónimo (C/ Doña, 20, Taco) y solicitar información sobre las Neurolimpiadas.	El Club del Mayor en colaboración del Cabildo Insular de Tenerife y el Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro.

CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Del 5 al 26 de marzo en horario del centro	Exposición Fotográfica	Historias atrapadas en el tiempo invita a detenerse y mirar con calma. Una exposición sobre el tiempo, la memoria y lo que permanece. Una experiencia visual que invita a sentir y descubrir.	A.VV. El Monte de San Diego	Juan Sanz y Ana Orán
Jueves 5 de marzo a las 19:00 horas	Presentación de los libros	Ambos libros son de la biblioteca personal de Langue Aguiar que nacen de lo más profundo de su ser.	ACTE CANARIAS Asociación Cultural de Escritores Canarios	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Viernes 6 de marzo de 11:15 a 13:00 horas	Taller Educación digital para evitar las estafas.	Se les imparte una charla a nuestros mayores sobre los estafas que se dan a través de los teléfonos móviles o correos electrónicos, para saber como actuar ante esa situación. Entrada libre hasta completar aforo.	Asociación de Mayores La Vega Lagunera	Islenior - Cabildo de Tenerife
Miércoles 11 de marzo de 17:00 a 18:30 horas ,	Taller de Risoterapia	Se hace un taller de risoterapia a través del centro de Familia, dentro del programa de los talleres preventivos, previa inscripción en el centro.	Centro de la Familia	Consejo de Centro
Sábado 14 de marzo de 10:00 a 13:30 horas	Taller de Relajación y Meditación	Se llevar a cabo un taller de Relajación Y meditación con cuencos Tibetanos a cargo de Lía Barbery, previa inscripción en el tlf: 627 09 79 34	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de centro
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 con la profesora. Información en el centro. 922 266 669	A.VV. el Monte de San Diego	Consejo de Centro
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 cómo manejarse con las nuevas tecnologías, correos, whatsapp, páginas web, Apps, etc. Previa inscripción en el centro o através 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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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 20:15 a 21:45 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 11:00 horas	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 11:15 a 12:45 horas	Curso de Escritura Novela	Curso de escritura para interesados en la novela, de octubre a junio, se darán las herramientas necesarias para crear su propia novela. Previa inscripción con el profesor Mariano Re 626 012 063	A.VV. El Monte de San Diego	Consejo de Centro
Miércoles de 16:30 a 18:30 horas	Raíces Digitales	Se imparten clases de nuevas tecnologías para saber utilizar el móvil, tablet o ordenador, enfocado a personas mayores de 60 años. Previa inscripción en el centro 922 266 669.	Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna	Asoc. Mayores la Vega Lagunera
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	Asoc. Mayores la Vega Lagunera
Jueves de 17:00 a 18:30 horas	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	Asoc. Mayores la Vega Lagunera
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 de La Laguna	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:00 a 11:30 horas	Clases de Yoga	A través del OAD se imparten clases de Yoga. Para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=yiBVKV3DnbM%3d	Organismo Autónomo de Deportes - OAD	Consejo de centro
Martes y jueves de 11:30 a 13:00 horas	Clases de Pilates	A través del OAD se imparten clases de Pilates. Para más información: https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=yiBVKV3DnbM%3d	Organismo Autónomo de Deportes - OAD	Consejo de centro
Primer lunes de cada mes de 16:30 a 18:30 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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Martes de 21:00 a 22:30 horas	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
Jueves de 10.00 a 12.00 horas	Taller de Ocio Nuevas Tecnologías	Se imparten clases en nuevas tecnologías, a través del ordenador, tablet o móvil. Previa inscripción.	Concejalía de Participación Ciudadana del Ayto. de La Laguna	Consejo de centro
Todos los viernes, desde el 27 de febrero hasta el 30 de abril de 2026, de 12:30 a 13:30 horas.	Neurolimpiadas.	Las Neurolimpiadas surgen con el objetivo de promover el envejecimiento activo mediante el ejercicio físico, la estimulación cognitiva y una sana competición en equipo, fomentando la motivación, la convivencia y el compañerismo entre los distintos centros y asociaciones de mayores. Se trata de una propuesta lúdico-deportiva dirigida a personas mayores que combina trabajo físico y mental en un entorno dinámico, participativo y motivador. Los entrenamientos se desarrollarán una vez por semana en el Centro Ciudadano San Jerónimo, donde las personas participantes realizarán dinámicas grupales orientadas a estimular cuerpo y mente, favoreciendo además la socialización y el bienestar emocional. El proyecto culminará en junio con una competición a nivel municipal en San Cristóbal de La Laguna y, posteriormente, con un encuentro a nivel insular entre distintos municipios de Tenerife. Las personas interesadas podrán acudir los lunes a las 10:15 horas al Centro Ciudadano San Jerónimo (C/ Doña, 20, Taco) y solicitar información sobre las Neurolimpiadas.	El Club del Mayor en colaboración del Cabildo Insular de Tenerife y el Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.	Consejo de Centro.

CENTRO CIUDADANO LA CANDELARIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 20 de marzo a las 17:00 horas	Charla de Primeros Auxilios	Se realizará una charla básica de primeros auxilios para personas mayores.	Consejo de Centro	Consejo de Centro
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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Viernes 6 de marzo de 18:15 a 19:15 horas	Cine Metafisico	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
Todos los martes de 18:15 a 19:15 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
Todos los miércoles 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
Vierenes de 9:00 a 10:15 horas	Club Matutino Mamas	Espacio energizante, acogedor, seguro e inclusivo pensado para toda mujer que se encuentre en la etapa vital e la maternidad activa y sienta la necesidad de conectar, compartir y recargar energía en compañía de otras mujeres que comparten este sentir. Para más información llamar al tlf. 655420456	Asociación de la 3ª Edad la Candelaria-San Román	Comisión Promotora
Martes de 17:30 a 19:30 horas y viernes de 16:00 a 18:30 horas	Apoyo escolar	Clases de apoyo para niños. Para más información llamar al tlf 640 712 212	Asociación Juvenil Lo Damos Todo Por el Barrio	Comisión Promotora
Todos los viernes de 16:00 a 18:00 horas	Guitarra	PENDIENTE	Asociación Juvenil Lo Damos Todo Por el Barrio	Comisión Promotora
Todos los viernes de 19:00 a 21:30 horas	Bailes Latinos	Clases de bailes latinos iniciación para mayores de 16 años. Para más información llamar al tlf 640 712 212	Asociación Juvenil Lo Damos Todo Por el Barrio	Comisión Promotora

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



CENTRO CIUDADANO GUAJARA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 7 y 8 de marzo de 10:00 a 18:00 horas.	Taller Intensivo de Clown	Se impartirá en ambos días un Taller Intensivo de Clown, basado en la Fórmula del Clown de Fausto Ansaldi. Inscripción previa en el teléfono 648188167.	Asociación Casa Creciente	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas.	Pilates Suelo	Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado.	Asociación Macarena Fit	Consejo de Centro
2º Sábado de marzo(14 de marzo) de 10:00 a 21:00 horas.	Encuentro de usuarios/as de Retroinformática	Encuentro mensual de Retroinformática que contará con talleres y exposición de microordenadores clásicos, exposición y charla-coloquio y torneos de juegos retro.	Asociación Canaria de Retroinformática	Consejo de Centro
Lunes de 18:30 a 20.30 horas.	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. 12:00-Talleres y exposición de micrordenadores clásicos 14:00-Descanso 15:30-Exposición y Charla-Coloquio 17:30-Torneos de juegos retro.	Asoc. Nivaria	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
Martes de 16:00 a 18:30 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 al Sur de Francia y Lourdes. Para más información contactar con la asociación a través del 622731819 o su página www.clubviajerocanario.com	Asociación Cultural Viajeros Canarios	Consejo de Centro
Martes 18:00 a 19:00 horas.	Movimiento creativo y baile	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	Asoc. Casa Creciente	Cosejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Martes de 19:00a 20:00 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
Martes de 20:00 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: lacasacreciente@gmail.com	Asoc. Casa Creciente	Consejo de Centro
Martes y jueves de 11:00 a 12:30 horas.	Estimulación Cognitiva y Gimnasia para Mayores.	Se realizan una serie de ejercicios para el mantenimiento corporal, así como dinámicas para el fomento de la estimulación cognitiva con el fin de tener un envejecimiento activo y desarrollar bienestar.	Área de Bienestar Social	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 17:30 horas.	Cocina Saludable	Elaboración de diversas recetas saludables y degustación de las mismas.	Área de Bienestar Social	Cosejo 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
Sábado 7 marzo a las 20:00 horas.	Obra de Teatro: "En mi casa o en la mía"	Se representará la obra de Teatro "En mi casa o en la mía", que comedia como una velada romántica que se irá transformando en situaciones enredadas y divertidas.	Agrupación Teatral Puro Teatro	Consejo de Centro y Agrupación Teatral Puro Teatro
Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00	Manualidades	Actividades de 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	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Martes, miércoles y viernes de 18:00 a 20:30 horas, sábado de 16:00 a 18 y domingo de 10:00 a 12:00 horas.	Clases de ajedrez y entrenamiento.	Clases de ajedrez y entrenamiento para todas las edades y niveles.	AVV Barrio Nuevo Viña Nava	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Jueves de 20:00 a 21:30 horas.	Ensayos y clases de Chácaras y Tambores.	Se impartirán clases de Chácaras y y Tambores.	AVV Coromoto	No
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	No
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	No
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	No
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	No
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	No

CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

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
Jueves de 17:00 a 19:00 horas	Teatro	Se impartirán clases de teatro, dirigidas a las personas mayores de la zona.	Bienestar Social	Consejo de Centro
Martes de 10:00 a 11:15 horas	Zumba	Se impartirán clases de zumba, dirigidas a las personas mayores de la zona.	Bienestar Social	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:30 horas	Pintura a través de las emociones	Se impartirá un taller de pintura dirigido a las personas mayores de la zona.	Bienestar Social	Consejo de Centro
Viernes de 16:00 a 17:00 horas	Memoria	Se impartirá un taller de memoria dirigido a las personas mayores de la zona.	Bienestar Social	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
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 Kárate	Consejo de Centro
Lunes y jueves de 17:00 a 21:00 horas.	Ensayo	Ensayos de la Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere.	Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Viernes 6 de marzo a partir de las 17:00 horas.	Festival de Carnavales	Se celebrará el Carnaval 2026 en el centro de Los Baldíos con la participación de Murga Infantil Los Disimulados, Grupo Coreográfico Crew of Dreams y Comparsa los Joroperos. Se garantizará la diversión, los/as asistentes tendrán que venir disfrazados.	Asociación Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Sábado 7 de marzo a las 19:30 horas.	Obra de Teatro: "En mi casa o en la mía"	Se representará la obra de Teatro "En mi casa o en la mía" , que comedia como una velada romántica que se irá transformando en situaciones enredadas y divertidas.	Asociación de Vecinos Tabajoste	Consejo de Centro y Agrupación Teatral Puro Teatro
Miércoles y viernes de 19:00 a 20:30 horas.	Pilates Suelo	A través del OAD se imparten clases de Pilates Suelo, para más información e inscripción: https://deportelagunero.com	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Viernes de 20:00 a 21:30 horas	Taller Bailes Latinos	Actividad de bailes latinos de diferentes ritmos y técnicas coreográficas.	Asociación de Vecinos Tabajoste	Consejo de Centro
Lunes de 16:00 a 18:00	Cestería	Actividad basada en arte que se basa en el entrelazado de materiales flexibles como mimbre, cañas o, en este caso, cables de PVC, para formar objetos con distintos fines, desde piezas decorativas hasta muebles.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Lunes de 17:30 a 19:30 horas	Zumba	Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas	Bailoterapia	Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 19:15 a 20:15 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.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro
Jueves de 16:00 a 18:00 horas	Clases Indumentaria Canaria	Taller para diseñar y elaborar tejido de indumentaria canaria.	Asoc. Cultural Siglo XXI	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
De lunes a jueves de 15:30 a 19:00	Clases de acordeón	Clases de acordeón	AA.VV Bentejuí	Consejo de centro
Viernes de 18:30 a 20:30	Ensayos	Ensayos de música cubana.	Grupo Son Cubano	Consejo de Centro
Lunes de 18:00 a 19:00 horas	Clases de guitarra	Impartición de clases de guitarra de iniciación para todas las edades.	AVV Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes de 18:30 a 20:30 horas	Taller de Vocalización	Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico:avlosdragos@hotmail.es	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas.	Clases de Apoyo de Primaria	Clases de apoyo de diversas materias para la etapa de primaria de 6-12 años, ayuda con tareas y práctica de ejercicios.	A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria	Consejo de Centro
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas.	Clases de Apoyo dde Secundaria	Clases de apoyo en diversas materias para la etapa de secundaria de 12 años en adelante. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico:avlosdragos@hotmail.es	A. VV Los Dragos	Consejo de Centro
Viernes de 18:00 a 19:00 horas.	Digitalización para mayores	Se impartirán clases prácticas de digitalización para personas mayores, manejo de smartphone y nociones básicas de informática. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico:avlosdragos@hotmail.es	A. VV Los Dragos	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO PRINCESA IBALLA

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes y jueves de 9:15 a 10:30	Club Matutino Mamas	Espacio energizante, acogedor, seguro e inclusivo pensado para toda mujer que se encuentre en la etapa vital e la maternidad activa y sienta la necesidad de conectar, compartir y recargar energía en compañía de otras mujeres que comparten este sentir. Para más información llamar al tlf. 655420456	Asociación Prospera	Consejo de Centro
Martes y jueves de 10:30 a 12:00 horas.	Acondicionamiento físico	A través del OAD se imparten clases de Acondicionamiento Físico para más información e inscripción: https://deportelagunero.com	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 horas.	Pilates Suelo	A través del OAD se imparten clases de Pilates Suelo para más información e inscripción: https://deportelagunero.com	Organismo Autónomo de Deportes	Consejo de Centro

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Lunes de 17:00 a 20:00 horas.	Clases de crochet	Se darán clases de crochet para confeccionar todo tipo de trabajos.	Asociación de Mayores Lola Yáñez	Consejo de Centro
Martes de 17:00 a 19:00 y jueves de 18:00 a 20:00	Clases de guitarra	La agrupación realiza ensayos semanalmente además de clases de guitarra con un profesor de cuerdas.	A.F Yballa	Consejo de Centro
Lunes y miércoles de 17:45 a 19:45 horas	Ludoteca infantil	Actividades lúdicas y de apoyo escolar .	Asoc. Cultural Koala Land	Consejo de Centro
Martes y jueves de 17:00 a 20:00 horas	Clases de Astronomía Náutica	Asesoramiento y clases de apoyo, la aplicación de la trigonometría esférica al problema de determinar la latitud y longitud en el mar mediante observaciones de los cuerpos celestes; así como también los errores de la brújula .	AVV Unión Princesa Yballa	Consejo de Centro
Lunes de 17:00 a 19:00 y miércoles de 16:00 a 18:00	Clases de Patchwork	Se dan clases de Patchwork, costura creativa que trata de unir telas y hacer creaciones inéditas. Además se combinan las sesiones con trabajos de corte y confección, ganchillo y otras técnicas de costura.	Asoc Canaria de Patchwork	Consejo de Centro
Lunes de 8:30 a 9:30 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	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 horas.	Escuela de Baile Canario	Talleres de bailes canarios de iniciación.	Asoc. Cultural La Simiente	AVV El Alba y A.F. TAJinaste

CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 14 de marzo a las 20:30 horas.	Concierto de las Valkirias	Se celebrará un concierto amenizado por la Rondalla de las Valkirias.	Rondalla las Valkirias	Participación Ciudadana
Lunes 23 de marzo a las 18:00 horas	Proyección del Documental "Las Mujeres Rurales en la transición española, más allá de la cocina y el cuidado"	Proyección del Documental "Las Mujeres Rurales en la transición española, más allá de la cocina y el cuidado", al finalizar la proyección se compartirá una merienda participativa en la que se debatirán sobre el documental y las diversas impresiones.	A.VV Benchomo	Cabildo de Tenerife
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	No

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Jueves 17:45 a 19:15 horas	Gimnasia para mayores	Se realizará la actividad de Gimnasia para mayores a través de Bienestar Social	Bienestar Social	No
Viernes 6 de marzo a las 19:00 horas	Recital Poético	Se realizará un recital con diferentes actuaciones con motivo de la "Semana de la Mujer". Participan: Club de Lectura de Poesía "Isla de Septiembre", Taller de Poesía "Entreversos", Interpretación musical a cargo de Helena Herrera. Al finalizar el recital se realizará un Brindis	Asociación La punta - Bajamar avanzando	Consejo de Centro

CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Sábado 14 de marzo a las 20:00 horas	Concierto	Se realizará la actuación musical por parte de "DSousa" presentando "Canciones para una verdad"	Asociación La punta - Bajamar avanzando	Consejo de Centro
Viernes 20 de marzo a las 19:00 horas	Presentación de Libros	Presentación literaria de las obras "Antes del Fin del Mundo" y "El Sitio" Dde la autora Ana Criado en conversación con Angeles Hernández Cruz	Asociación La punta - Bajamar avanzando	Consejo de Centro
Jueves 5 de marzo de 17:00 a 18:30 horas	Charla coloquio sobre educación, comportamiento y bienestar canino	Se realizará una Charla/coloquio por parte de Juan Manuel Méndez para hablar acerca del comportamiento, el bienestar y la educación de nuestros animales de compañía, será un momento agradable donde se compartirán experiencias. Para más información Juan Manuel - 634715406	Pacto de Huellas	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
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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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 aeróbic. 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
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
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
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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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
----------------------------------	----------------	---	--------------------------	--

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

CENTRO CIUDADANO EL PILAR-LAS TORRES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Martes de 16:30 a 18:30	Clases de pintura	Se imparten clases de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad	Amas de Casa	No
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	No
Jueves de 20:00 a 22:00 horas	Ensayo A.F. Parranderos y Punto	Ensayo Agrupación Folklórica	A.F. Parranderos y Puntos	No
Jueves de 10:00 a 11:00 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
Martes de 18:00 a 19:00 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
Martes de 12:00 a 13:30 horas	Raíces Digitales	A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Raíces Digitales, 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 – MARZO 2026

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



Martes de 19:00 a 21:00 horas	Zumba	Entrenamiento que combina baile, música y ejercicios aeróbicos para mejorar la salud física y mental, para más información acudir al centro en el horario de la actividad	Asociación de Mayores Algo Queda	No
Lunes de 18:30 a 20:00 horas	Estimulación Cognitiva (memoria)	Conjunto de técnicas y estrategias que están orientadas a mejorar el rendimiento y eficacia de capacidades cognitivas como memoria, escritura, razonamiento, atención entre otras	Asociación de Mayores Algo Queda	No

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
20 y 21 de marzo a partir de las 19:30 horas	Ximénez Suena 2026	Otro año más, tendrá lugar en el CC Valle Jiménez un festival de música actual llamado Ximénez Suena, con las actuación de varios grupos. Viernes 20 de marzo: actuaciones de Cama Plegable, Bamda Sato y Los Jediondos. Sábado 21 de marzo: actuaciones de Ragazzi, Jammin Tenerife y BenmolStones	Banda Santo	Excmo. Ayto La Laguna
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	No

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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	No
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	No
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	No
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	No

CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Lunes 20:00 a 21:00 horas	Ensayos Danza	Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes	Danza Los Viejos de Las Mercedes	No
Martes y jueves 20:00 a 23:00 horas	Ensayo Coro	Ensayo del Coro Sueños de Anaga	Coro Sueños de Anaga	No
Lunes 17:00 a 19:00 horas	Ensayo Parranda	Ensayo parranda Las Mercedes	Parranda Las Mercedes	No
Miércoles de 20:30 a 22:00 horas	Ensayo	Ensayo del grupo Beneharo	Grupo Folklórico Beneharo	No
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	No
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	No

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	No

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas	Ensayo A.F.	Ensayo de la A.F. Achamán	A.F. Achamán	No
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	No
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	No
Jueves de 17:00 a 19:30 h	Clases de música	Academia de música Achamán, clases con el profesor Ignacio Borrego	A.F. Achamán	No
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
Sábado 14 de marzo a las 18:30 horas	Festival de Carnavales	Se realizará un acto de carnavales con diferentes grupos del carnaval.	Consejo de Centro	Excmo. Ayto La Laguna
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	No
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	No
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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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
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, miércoles y viernes de 21:00 a 00:00 horas	Ensayo de La Murga	La murga Las Marchilongas ensayarán en el centro ciudadano su repertorio carnavalero.	Murga Las Marchilongas	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
Jueves de 17:00 a 19:00 y los viernes de 18:30 a 20:00 horas	Reuniones grupales de personas con Diversidad Funcional	Reuniones grupales de personas con Diversidad Funcional	Asoc. Autismo Tenerife	No

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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	No
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
Jueves de 16:00 a 19:00 horas	Clases de cocina	Talleres de confección de postres canarios, mistelas y otros. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad.	A.VV. Octubre 1953	Consejo de Centro

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 EL BATÁN

PERIODO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROMUEVE	COLABORA
Miércoles de 19:30 a 21:30	Ensayo de la Parranda	Ensayo de la parranda	Parranda Cuevas de Lino	No

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 Folklore, 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	No
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

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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
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 – MARZO 2026

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

2. C.C. PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: ccperezsotocardonal@gmail.com

Horario: 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. 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.

Los días 30 y 31 de marzo de 14:00 a 20:00 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 de 8:00 a 15:30 horas. Viernes 14:30 a 22:00 h.

Modificación de horario:

Miércoles 1, de 15:30 a 23:00 horas

Martes 31, de 15:30 a 23:00 h.

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.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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 sábado: día 14 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 16:30 a 22:00 horas y viernes de 15:00 a 22:00 horas.

14. C.C. SALUD ALTO- EL ROCÍO

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: ccelrocio@gmail.com

Horario: Lunes, miércoles de 15:00 a 21:00 horas, martes y jueves de 15:00 a 22:00 horas y viernes de 9:00 a 15:00 horas.

15. C.C. EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: cmeltranvia@gmail.com

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

El viernes 13 de marzo ampliación de horario de 22:00 a 23:00 horas.

El lunes 16 de marzo ampliación de horario de 22:00 a 23:00 horas.

El martes 17 de marzo ampliación de horario de 22:00 a 23:00 horas.

El miércoles 18 de marzo ampliación de horario de 22:00 a 23:00 horas.

El jueves 19 de marzo ampliación de horario de 22:00 a 23:00 horas.

El viernes 20 de marzo ampliación de horario de 22:00 a 23:00 horas.

El sábado 21 de marzo apertura extraordinaria del centro de 11:00 a 23:00 horas.

El domingo 22 de marzo apertura extraordinaria del centro de 9:00 a 19:00 horas.

Lunes y Martes, 30 y 31 de marzo de 8:00 a 20:00 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.

CENTROS CIUDADANOS DE LA LAGUNA – MARZO 2026

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



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.

Viernes con personal en marzo el 13 y 27.

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.

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: ccbarrilacandelaria@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.

Viernes de marzo con personal: 6 y 20.

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.