



PROGRAMACIÓN de talleres municipales de ocio y tiempo libre

TALLERES 2025-2026



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA
Concejalía de Participación Ciudadana

La convivencia es el motor que fortalece cualquier sociedad. Cuando las personas comparten su tiempo, su espacio, sus inquietudes, sus anhelos o sus ilusiones, se construyen puentes que van mucho más allá del aspecto individual. Vivir en sociedad significa aprender a escucharnos, a respetar la opinión del otro, a reconocer la diversidad de un mundo cada vez más interconectado y a encontrar en la unión la verdadera riqueza.

En este camino los centros ciudadanos se convierten en puntos de encuentro

fundamentales que fomentan y favorecen el diálogo, la cultura, la participación activa, así como un lugar de oportunidades donde poder seguir desarrollándonos como seres humanos.



La solidaridad entre vecinos y vecinas encuentra en estos centros un lugar ideal para que pueda germinar y madurar. Talleres, actividades, charlas o esas simples conversaciones cotidianas son el puente que une a las personas y crea un ambiente de confianza y apoyo mutuo. En tiempos donde lo individual parece imponerse, recuperar el sentido de cooperación y de colectividad resulta más necesario que nunca.

El asociacionismo, corazón de estos espacios, es el hilo que cose voluntades. Gracias a él, se levantan proyectos comunes, se defienden derechos y se refuerza la voz ciudadana. En cada centro existe la posibilidad de una sociedad más justa, inclusiva y solidaria, recordándonos que el verdadero progreso nace cuando caminamos de la mano.

Luis Yeray Gutiérrez Pérez

Alcalde de San Cristóbal de La Laguna

Queridas vecinas y vecinos,

Un año más, desde el área de Participación Ciudadana renovamos nuestro compromiso con la vida comunitaria de La Laguna. Los 47 Centros Ciudadanos del municipio vuelven a abrir sus puertas con una variada programación de talleres y actividades pensada para todas las edades y con el objetivo de seguir construyendo espacios de encuentro, aprendizaje y convivencia.



Estos centros son mucho más que infraestructuras municipales: son puntos de unión, de crecimiento colectivo y de participación activa. Con cada taller y cada iniciativa fortalecemos el tejido social de nuestros barrios y pueblos, y lo hacemos de la mano de quienes le dan verdadero sentido a este proyecto. Los protagonistas son ustedes, nuestros vecinos y vecinas.

Este nuevo curso, que se desarrollará entre el 16 de octubre de 2025 y el 30 de junio de 2026, queremos seguir fomentando la colaboración, la creatividad y el compromiso compartido. Les animamos a participar en este proceso, que comienza con la publicación y promoción de los talleres entre el 4 y el 15 de septiembre, continuará con la inscripción del 16 al 28 de septiembre, y culminará en meses de aprendizaje, convivencia y nuevas experiencias.

Les invito a descubrir, disfrutar y formar parte activa de esta nueva etapa en los Centros Ciudadanos. Entre todas y todos hacemos de La Laguna un municipio más participativo, inclusivo y cercano.

Reciban un cordial saludo,

Fran Hernández

Segundo Teniente Alcalde y Concejal de Participación Ciudadana y Servicios Municipales del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.

PROGRAMA DE TALLERES

BAILOTERAPIA

Actividad física que combina el baile con el ejercicio aeróbico, utilizando ritmos musicales para mejorar la salud, la condición física y el bienestar emocional de manera divertida.. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Destinado para personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

Gracia Jueves 10:00 a 12:00 h
Finca España Lunes 16:00 a 18:00h.
Guamasa Viernes 19:00 a 21:00h.
Guamasa Martes 10:00 a 12:00 h.
Jardina Miércoles 19:30 a 21:30 h.
La Candelaria Martes 16:30 a 18:30 h.
Las Chumberas Lunes 19:00 a 21:00 h.
Los Andenes Miércoles y viernes 9:00 a 10:00
Las Torres Jueves 18:30 a 20:30 h.
Salud Alto-El Rocío Martes 19:00 a 21:00 h.
San Bartolomé de Geneto Jueves 16:00 a 18:00
San Jerónimo Miércoles y viernes 10:30 a 11:30h
San Luis Gonzaga Miércoles 16:30 a 18:30 h.
San Miguel de Chimisay Viernes 16:00 a 18:00 h

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Centros Ciudadanos y horarios

Camino El Tornero Viernes 16:30 a 18:30 h.
Las Carboneras Martes 16:00 a 18:00 h.
San Matías Miércoles 18:30 a 20:30 h.
San Diego Jueves 10:00 a 12:00 h.
Bajamar Jueves 17:00 a 19:00 h.
San Bartolomé de Geneto Lunes 16:30 a 18:30 h.
San Luis Gonzaga Miércoles 16:00 a 18:00 h.



Complementar y ayudar a los usuarios y usuarias en el uso cotidiano que le dan a los dispositivos como móviles y tablet y paliar la brecha digital que existe entre diferentes generaciones. Destinado a personas mayores de edad.

BAILE FOLCLÓRICO

Iniciación en los pasos de bailes folclóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Destinado para personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

Camino del Torno Martes 18:30 a 20:30 h.

Gracia Miércoles 19:00 a 21:00 h.

Jardina Viernes 17:00 a 19:00 h.

La Candelaria Lunes 18:30 a 20:30 h.

Las Madres de Padre Anchieta Lunes 16:00 a 18:00 h.

Los Andenes Lunes 19:30 a 21:30 h.

Los Baldíos Viernes 16:30 a 18:30 h.

Punta del Hidalgo Martes 16.30 a 18.30 h.

Las Chumberas Lunes 17:00 a 19:00 h

BAILE URBANO INFANTIL

Centros Ciudadanos y horarios

El Tranvía Martes 17:00 a 19:00 h.

Villa Hilaria Lunes 17:00 a 19:00 h.

San Matías Miércoles 16:30 a 18:30 h.

Las Mercedes Viernes 17:00 a 18:30 h.

San Miguel de Chimisay Jueves 16:00 a 18:00 h.



Actividad que estimula el desarrollo físico, psíquico y emocional de los niños y niñas además de jugar y divertirse. Destinado a edades comprendidas entre 6 y 16 años.

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.



Centros Ciudadanos y horarios

Camino del Tornero Lunes 16:00 a 18:00 h.

El Coromoto Miércoles 16:00 a 18:00 h.

El Ortigal I Viernes 18:30 a 20:30 h.

Jardina Jueves 18:30 a 20:30 h.

La Verdellada Martes 16:00 a 18:00 h.

CALADOS

Centros Ciudadanos y horarios

Barrio Nuevo Martes 16:00 a 18:00 h.

Bronco-Lomo Largo Miércoles 16:00 a 18:00 h.

Los Baldíos Jueves de 16:00 a 18:00 h.

San Miguel de Geneto Lunes 10:00 a 12:00 h.

Pérez Soto Lunes 18:30 a 20:30 h.



El Calado Canario, es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía Canaria, talleres de iniciación donde se irá conociendo y aprendiendo poco a poco. Destinado a personas mayores de edad.

COSTURA CREATIVA

Dejaremos volar la imaginación para crear con técnicas básicas de costura, piezas originales y únicas. Destinado a personas mayores de edad.

Centros Ciudadanos y horarios



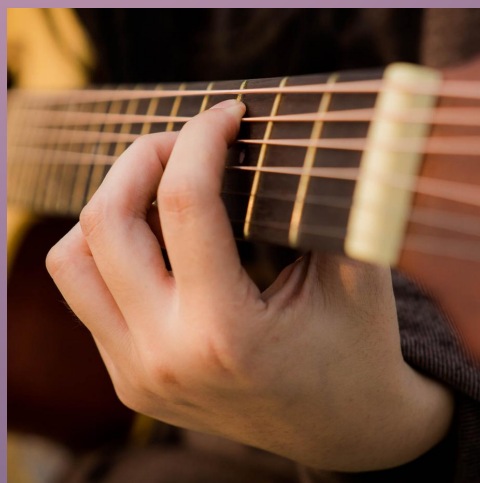
Guajara Viernes 16:00 a 18:00 h.
Bajamar Jueves 18:15 a 20:15 h.
San Diego Viernes 10:30 a 12:30 h.
Punta del Hidalgo Jueves 16:00 a 18:00 h.
El Centenero Lunes 18:30 a 20:30 h.
Las Chumberas Miércoles 19:00 a 21:00 h.
Piterita Lunes 16:00 a 18:00 h.
Baldíos Martes 16:00 a 18:00 h.
San Roque Martes 18:30 a 20:30 h.
Vistamar Miércoles 18:30 a 20:30 h.
San Bartolomé de Geneto Viernes 16:00 a 18:00 h.
Salud Alto-El Rocío Miércoles 16:00 a 18:00 h.
Gracia Miércoles 16:30 a 18:30 h.
Guamasa Martes 10:00 a 12:00 h.
San Jerónimo Martes 18:30 a 20:30 h.

GUIARRA

Iniciación a la guitarra española de un modo ameno y motivador. Destinado a todos las edades (personas menores de edad acompañadas).

Centros Ciudadanos y horarios

Bajamar Lunes 18:30 a 20:30 h.
Finca España Jueves 17:30 a 19:30 h.
San Diego Martes 16:30 a 18:30 h.
Cruz Chica Miércoles 18:30 a 20:30 h.
El Tranvía Martes 19:00 a 21:00 h.
San Roque Lunes 16:00 a 18:00 h.
El Ortigal II Miércoles 16:00 a 18:00 h.



MANUALIDADES

Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Destinado a mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

Bronco-Lomo Largo Lunes 18:00 a 20:00 h.

Pérez Soto Miércoles 16:00 a 18:00 h.

Las Carboneras Lunes 15:30 a 17:30 h.

Los Andenes Miércoles 18:30 a 20:30 h.

Princesa Yballa Jueves 18:30 a 20:30 h.

Punta del Hidalgo Martes 16:00 a 18:00 h.

San Matías Viernes 10:00 a 12:00 h.

San Miguel de Chimisay Viernes 16:00 a 18:00 h.

Salud Alto-El Rocío Jueves 16:00 a 18:00 h.

Valle de Guerra Martes 18:30 a 20:30 h.

MEMORIA SANA

Centros Ciudadanos y horarios

Bajamar Miércoles 18:30 a 20:30 h.

El Batán Martes 15:30 a 17:30 h.

El Coromoto Miércoles 10:00 a 12:00 h.

El Tranvía Martes 16:00 a 18:00 h.

Viernes 10:00 a 12:00 h.

Finca España Viernes 16:00 a 18:00 h.

La Candelaria Miércoles 16:00 a 18:00 h.

Las Madres de Padre Anchieta Viernes 16:00 a 18:00 h.

Las Mantecas Lunes 18:30 a 20:30 h.

Pérez Soto Lunes 10:00 a 12:00 h.

Punta del Hidalgo miércoles 16:00 a 18:00 h.

Princesa Yballa Miércoles 18:30 a 20:30 h.

San Jerónimo Jueves 16:00 a 18:00 h.

San Lázaro Viernes 18:30 a 20:30 h.

San Matías Jueves 18:30 a 20:30 h.

Tejina Lunes 16:00 a 18:00 h.

Valle de Guerra Jueves 16:00 a 18:00 h.

Valle Jiménez Lunes 16:00 a 18:00 h.

Vistamar Martes 18:30 a 20:30 h.



Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Destinado a personas mayores de edad.

PINTURA

Distintas técnicas de pintura en caballete para poder fortalecer la capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento o estimular la creatividad y la expresión artística. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

Barrio Nuevo Jueves 16:00 a 18:00 h.

El Centenero Lunes 16:30 a 18:30 h.

Finca España Miércoles 18:30 a 20:30 h.

Guamasa Lunes 19:00 a 21:00 h.

Las Chumberas Martes 16:00 a 18:00 h.

San Miguel de Geneto Viernes 15:00 a 17:00 h.

Villa Hilaria Jueves 18:30 a 20:30 h.

Vistamar Viernes 17:30 a 19:30 h.

AUTOMAQUILLAJE Y CUIDADO DE LA PIEL

Centros Ciudadanos y horarios

Valle Jimenez Martes 17:00 a 19:00 h.

El Coromoto Lunes 17:00 a 19:00 h.

Ortigel 2 Miércoles 16:00 a 18:00 h.

Cruz Chica Viernes 16:00 a 18:00 h.

Las Mantecas Jueves 17:00 a 19:00 h.

Valle de Guerra Viernes 18:30 a 20:30 h.



Se aprenderán los cuidados específicos de cada tipo de piel y las diferentes técnicas de maquillaje para crear estilos acordes a múltiples ocasiones (maquillaje diario, para eventos, fotografía...) Destinado a personas mayores de edad.

SEVILLANAS

Iniciación en los pasos del baile de sevillanas, con esta disciplina se consigue además una buena recolocación postural y pasar un buen rato aprendiendo de la cultura popular. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

Gracia Lunes 19:00 a 21:00 h.

Barrio Nuevo Lunes 16:30 a 18:30 h.

Las Madres de Padre Anchieta Martes
19.00 a 21.00 h.

San Lázaro Jueves 18:00 a 20:00 h.

San Miguel de Geneto Viernes 18:00 a
20:00 h.

COCINA

Centros Ciudadanos y horarios

Tejina Lunes 18:00 a 20:00 h.

Valle de Guerra Jueves 18:00 a 20:00 h.



Distintas técnicas culinarias para que dejes salir al cocinero o cocinera que llevas dentro, recetas sanas y diferentes. Destinado a personas mayores de edad.

VESTIMENTA TRADICIONAL

Se aprenderá sobre las labores para la elaboración de trajes tradicionales canarios y las diferencias que hay entre ellos, conectando, de esta manera, con nuestra cultura canaria. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

El Centenero Viernes 18:30 a 20:30 h.

La Verdellada Martes 18:00 a 20:00 h.

Las Mercedes Jueves 16:00 a 18:00 h.

San Luis Gonzaga Viernes 16:00 a 18:00 h.

San Miguel de Geneto Martes 16:00 a 18:00 h..

Valle de Guerra Lunes 16:00 a 18:00 h.

Vistamar Miércoles 16:00 a 18:00 h.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Centros Ciudadanos y horarios

Tejina Lunes y miércoles 09:30 a 10:30 h.

Lunes y miércoles 10:30 a 11:30 h.

Pérez Soto Martes y viernes 09:00 a 10:00 h.

San Matías Martes y viernes 10:30 a 11:30 h.

Garimba Lunes 18.30 a 20.30 h.

Vistamar Martes y viernes 19:30 a 20:30 h.

San Roque Miércoles 18:30 a 20:30 h.

Bronco-Lomo Largo Jueves 18:30 a 20:30 h.



Movimientos para mejorar la coordinación, la movilidad articular, la tonificación muscular, la flexibilidad y la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria.

YOGA/RELAJACIÓN

Centros Ciudadanos y horarios

El Ortigal I Miércoles 18:30 a 20:30 h.
Salud Alto-El Rocío Jueves 18:30 a 20:30 h.
Garimba Viernes 16:00 a 18:00 h.
Guajara Lunes y miércoles 10:30 a 11:30 h
Viernes 18:30 a 20:30 h.
La Piterita Martes 18:30 a 20:30 h.
La Verdellada Lunes 18:30 a 20:30 h.
Las Carboneras Martes 18:30 a 20:30 h.
Las Chumberas Viernes 9:00 a 11:00 h.
Las Madres de Padre Anchieta Jueves
09:00 a 11:00 h.
Princesa Iballa Jueves 16:00 a 18:00 h.
San Jerónimo Lunes 18:30 a 20:30 h.
San Lázaro Miércoles 16:00 a 18:00 h.
Valle Jiménez Jueves 18:30 a 20:30 h.
Villa Hilaria Miércoles 18:30 a 20:30 h.
La Candelaria Lunes 16:00 a 18:00 h.
Las Mantecas Viernes 16:00 a 18:00 h.



Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Destinado a personas mayores de edad.

INSCRIPCIÓN

La inscripción a los Talleres Municipales de Ocio y Tiempo Libre se realizará de manera preferente a través de un formulario de inscripción online. Puede inscribirse de alguna de las siguientes maneras:

- Formulario de inscripción online. [INSCRIPCIÓN](#)
- Inscripción presencial en los Centros Ciudadanos con dinamización.
- De manera telefónica, a través del contacto telefónico de los Centros Ciudadanos.
- Por correo electrónico. La persona interesada podrá enviar un correo electrónico confirmando sus datos personales: nombre, apellidos, teléfono, fecha de nacimiento, correo electrónico, mencionar si está o no empadronado/a y dar su consentimiento para la política de protección de datos. Tiene que indicar el taller al que se quiere inscribir y en que centro ciudadano se encuentra.

LISTADO DE CENTROS CIUDADANOS CON DINAMIZACIÓN

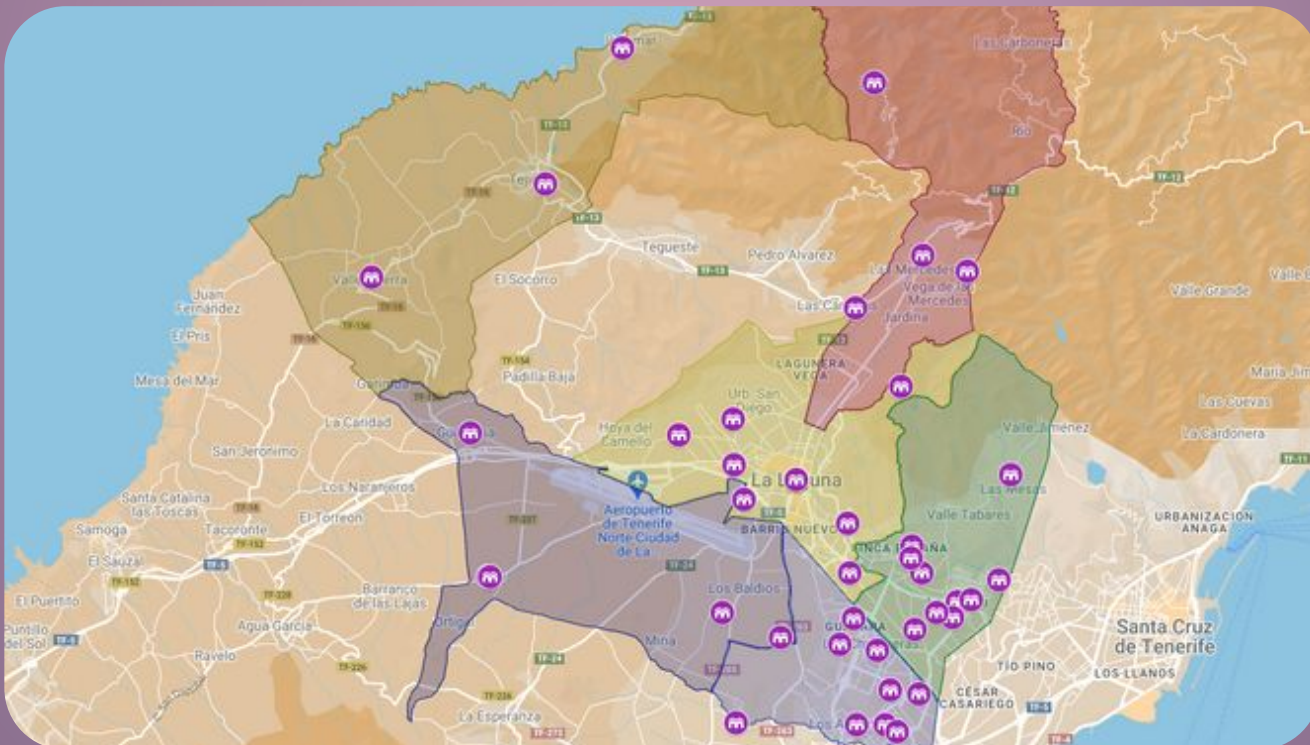
Centro Ciudadano 	Teléfono 	Correo electrónico 
Bajamar	922 150 044	ccbajamar@gmail.com
El Tranvía	922 646 455	cmeltranvia@gmail.com
Finca España	922 670 967	ccfincaesp@gmail.com
Gracia	922 260 381	ccgracia@gmail.com
La Candelaria	922 647 896	cbarriolacandelaria@gmail.com
Las Chumberas	922 823 316	cclaschumberas@gmail.com
Las Madres de Padre Anchieta	922 257 454	cclasmadres@gmail.com
Punta del Hidalgo	922 156 509	ccpuntaidalgo@gmail.com
Pérez Soto	922 617 527	ccperezsotocardonal@gmail.com
Salud Alto-El Rocío	922 882 796	ccelrocio@gmail.com
San Diego	922 266 669	ccciudadanosandiego@gmail.com
San Jerónimo	922 626 408	ccsanjeronimo@gmail.com
San Matías	922 624 276	ccsanmatias@gmail.com
San Miguel de Geneto	822 179 127	ccsanmigueldegeneto@gmail.com
Tejina	922 546 842	ccteжина@gmail.com
Valle de Guerra	922 159 983	ccvalleguerra@gmail.com
Vistamar	922 663 320	ccvistamar@gmail.com

El correo electrónico de los Centros Ciudadanos de gestión compartida (sin dinamización) para la inscripción o para cualquier duda o consulta es ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es

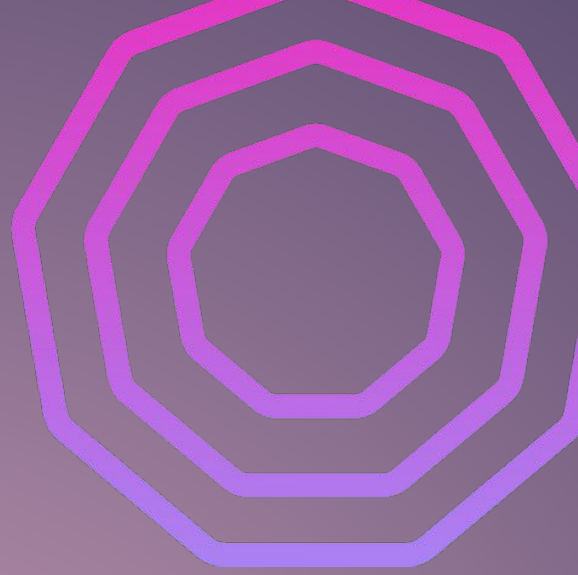
CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- 1 El periodo de matriculación está abierto desde 16 al 28 de septiembre de 2025.
- 2 El período de realización de los talleres de larga duración será desde 16 de octubre de 2025 hasta el 30 de junio de 2026.
- 3 Tendrán preferencia en la inscripción las personas residentes en el municipio de San Cristóbal de La Laguna.
- 4 Cada persona se podrá matricular en un máximo de dos talleres.
- 5 El taller se cerrará cuando se alcance el cupo máximo por orden cronológico y, a partir de ese momento, se creará una bolsa de reserva, a la que se recurrirá cada vez que se suceda una baja.
- 6 En los talleres infantiles se pondrán los datos del padre, de la madre y/o tutores/as legales.
- 7 La ausencia injustificada de dos días consecutivos supondrá la baja automática en el taller y la invitación a participar a las personas, según orden, de la bolsa de reserva.
- 8 Los listados de las personas admitidas se publicarán en la página del Ayuntamiento.
- 9 El número mínimo de personas para poder realizar el taller será de seis personas. El número máximo dependerá de la tipología de actividad y los medios disponibles para su desarrollo.
- 10 Los horarios de las actividades podrán ser modificados según necesidades del servicio.

El municipio de San Cristóbal de La Laguna cuenta con 46 Centros Ciudadanos. Los Centros Ciudadanos son equipamientos socioculturales de carácter público localizados en los distintos barrios y pueblos del municipio. Los primeros surgen en los años 80 por la necesidad de descentralización de los servicios socioculturales, respondiendo a la demanda ciudadana y para dotar a la población de equipamientos que fomenten el tejido asociativo y participativo. Son concebidos como espacios polivalentes, funcionales, con diseños dinámicos y abiertos, que se puedan ajustar a la diversidad de usos posibles, según las características y necesidades de la comunidad ciudadana.



INSCRÍBETE
PARTICIPA
APRENDE
COMPARTE



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA
Concejalía de Participación Ciudadana