



COLABORAN: CLUB COMPOSTELÁN DE ASTRONOMÍA VEGA | PROXECTO ASTRONOMÍA NA BEIRARRÚA DA USC | ARTERIA NOROESTE

As actividades son de balde, coa excepción das actividades Xogandoando e a visita ao parque acuático de Cerceda.

## Información e inscricións

As inscricións fanse durante o mes de xullo nos seis centros de referencia. En agosto unicamente no CSC das Fontiñas. Horario de mañá. Para as actividades medioambientais (obradoiros, roteiros e visitas guiadas) o prazo para inscribirse remata 48 horas antes do comezo de cada actividade. A actividade Xogandoando requiren a inscrición a través do Rexistro Xeral do Concello ou nos rexistros auxiliares situados nos CSC das Fontiñas e CSC O Ensanche. Localiza o punto das actividades segundo a sinéctica propia do programa que estará instalada nos espazos.

- CSC CONXO 981 528 740 | Plaza Aurelio Aguirre 1
- CSC VITE 981 542 490 | Rúa Carlos Maside 7
- CSC O ENSANCHE 981 543 001 | Rúa Frei Rosendo Salvado 14-16
- CSC DAS FONTIÑAS 981 528 750 | Rúa Berlin 13
- CSC A TRISCA 981 543 191 | Corredoira das Fraguas 92
- CSC CASTINEIRIÑO 981 542 459 | Rúa Virxe de Fátima 1
- Tel. 981 528 750 | viveoveran@santiagodecompostela.org | www.santiagodecompostela.org | www.santiagoociocultural.org

## xullo xuño

### 20 sábado

11.00 h	LSC de Cesar Parque da Alameda	ROMARÍA INTERCENTROS [previa inscrición] FEIRA DO SOL [todos os públicos]
<b>1 mércores</b>		
10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda	OBRADEIROS MEDIOAMBIENTAIS: "O meu caderno de Campo" [previa inscrición]

### 2 xoves

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Río Sar	ROTEIROS POLOS RÍOS [todos os públicos] [previa inscrición]
11.00 h	Parque Eugenio Granell	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
13.00 h	Parque Acuíático de Cerceda	SAÍDA AO PARQUE ACUÁTICO DE CERCEDA [7 a 14 anos] [previa inscrición]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 3 venres

22.30 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	CINE AO AIRE LIBRE [todos os públicos]
---------	---	--

### 4 sábado

11.00 h	Parque Belvís CSC das Fontiñas	MANUALIDADES [todos os públicos]
12.00 h	Parque Belvís CSC das Fontiñas	CONTACTANTOS_Anxo Moure
22.00 h	Parque de Belvís	OBSERVANDO O CEO. FASE LUNAR [todos os públicos]

### 6 luns

10.00 h	Parque Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]
10.00 h_13.30 h_17.00 h_20.30 h	Parque Eugenio Granell e LSC da Pontepedriña	XOGANDOANDO [previa inscrición]

### 7 martes

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
10.00 h_13.30 h_17.00 h_20.30 h	Parque Eugenio Granell e LSC da Pontepedriña	XOGANDOANDO [previa inscrición]
11.00 h	Parque da Música Auditorio	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
11.00 h	Parque de Belvís	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 8 mércores

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
10.00 h_13.30 h_17.00 h_20.30 h	Parque Eugenio Granell e LSC da Pontepedriña	XOGANDOANDO [previa inscrición]
11.00 h	Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda	OBRADEIROS MEDIOAMBIENTAIS: "Aprendendo a orientarnos" [previa inscrición]

### 9 xoves

10.00 h_13.30 h_17.00 h_20.30 h	Parque Eugenio Granell e LSC da Pontepedriña	XOGANDOANDO [previa inscrición]
10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Río Sarela I	ROTEIROS POLOS RÍOS [todos os públicos] [previa inscrición]
11.00 h	Parque Eugenio Granell	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 10 venres

10.00 h_13.30 h_17.00 h_20.30 h	Parque Eugenio Granell e LSC da Pontepedriña	XOGANDOANDO [previa inscrición]
22.30 h	Parque Eugenio Granell	CINE AO AIRE LIBRE [todos os públicos] Ciclo Curtocircuito

### 11 sábado

11.00 h	Parque de Belvís CSC das Fontiñas	MANUALIDADES [todos os públicos]
12.00 h	Parque de Belvís CSC das Fontiñas	CONTACTANTOS_Marisa Irimia
<b>13 luns</b>		
10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parques do Norte, Roterío Río Corvo	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición] [grupos 20 persoas máx.]

### 14 martes

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Música Auditorio	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
11.00 h	Granza do Xesto	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 15 mércores

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda	OBRADEIROS MEDIOAMBIENTAIS: "Medindo o tempo" [previa inscrición]
13.00 h	Parque acuático de Cerceda	SAÍDA AO PARQUE ACUÁTICO DE CERCEDA [7 a 14 anos]

### 16 xoves

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Río Santa Lucía	ROTEIROS POLOS RÍOS [todos os públicos] [previa inscrición]
11.00 h	Parque Eugenio Granell	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 17 venres

22.30 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	CINE AO AIRE LIBRE [todos os públicos]
---------	---	--

### 18 sábado

11.00 h	Parque de Belvís CSC das Fontiñas	MANUALIDADES [todos os públicos]
12.00 h	Parque de Belvís CSC das Fontiñas	CONTACTANTOS_Fran Insua

### 20 luns

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h_12.30 h_Quenda 1_2	Parques da Alameda	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]
11.00 h_13.00 h	CSC do Castiñeiriño	OBRADEIRO DE CONSTRUCCIÓN DE PAPAVENTOS E AEROMODELISMO

### 21 martes

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Música Auditorio	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
11.00 h	Parque do Monte da Almárga	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]
11.00 h	CSC do Castiñeiriño	OBRADEIRO DE CONSTRUCCIÓN DE PAPAVENTOS E AEROMODELISMO
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 22 mércores

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda	OBRADEIROS MEDIOAMBIENTAIS: "O gardaparque" [previa inscrición]
11.00 h	CSC do Castiñeiriño	OBRADEIRO DE CONSTRUCCIÓN DE PAPAVENTOS E AEROMODELISMO

### 23 xoves

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Río Sarela II	ROTEIROS POLOS RÍOS [todos os públicos] [previa inscrición]
11.00 h	Parque Eugenio Granell	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
11.00 h	CSC do Castiñeiriño	OBRADEIRO DE CONSTRUCCIÓN DE PAPAVENTOS E AEROMODELISMO
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 24 venres

11.00 h	CSC do Castiñeiriño	OBRADEIRO DE CONSTRUCCIÓN DE PAPAVENTOS E AEROMODELISMO
12.00 h	Parque Eugenio Granell	EXHIBICIÓN DE AEROMODELISMO E PAPAVENTOS

### 27 luns

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parque de San Domingos de Bonaval	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]

### 28 martes

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Música Auditorio	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
11.00 h	Vía Verde Verdía Ríos Tambre e Sionlla	ROTEIRO POLOS RÍOS [todos os públicos] [previa inscrición]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 29 mércores

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda	OBRADEIROS MEDIOAMBIENTAIS: "Señor don Carballo, onde vives?" [previa inscrición]

### 30 xoves

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parque Eugenio Granell	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
11.00 h	Río Tambre I	ROTEIROS POLOS RÍOS [todos os públicos] [previa inscrición]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 1 sábado

11.00 h	Parque de Belvís CSC das Fontiñas	MANUALIDADES [todos os públicos]
12.00 h	Parque de Belvís CSC das Fontiñas	CONTACTANTOS_Marisa Irimia
22.30 h	Parroquia de Marrozos	CINE AO AIRE LIBRE [todos os públicos]
22.30 h	Parroquia de Laraño	CINE AO AIRE LIBRE [todos os públicos]
22.30 h	Parroquia de Aríns	CINE AO AIRE LIBRE [todos os públicos]

### 3 luns

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parques da Alameda	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]

### 4 martes

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Música Auditorio	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
11.00 h	Parque Granza do Xesto	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 5 mércores

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda	OBRADEIROS MEDIOAMBIENTAIS: "Mira iso que voa!" [previa inscrición]

### 6 xoves

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Río Sarela I	ROTEIROS POLOS RÍOS [todos os públicos] [previa inscrición]
11.00 h	Parque Eugenio Granell	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 8 sábado

11.00 h	Parque de Belvís CSC das Fontiñas	MANUALIDADES [todos os públicos]
12.00 h	Parque de Belvís CSC das Fontiñas	CONTACTANTOS_Raquel Queizás
22.30 h	Parroquia de Bando	CINE AO AIRE LIBRE [todos os públicos]
22.30 h	Parroquia de Gracia	CINE AO AIRE LIBRE [todos os públicos]

### 10 luns

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parques San Domingos de Bonaval	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]

### 11 martes

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Parque da Música Auditorio	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
11.00 h	Parque de Belvís	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 12 mércores

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda	OBRADEIROS MEDIOAMBIENTAIS: "Imos facer unha casinha para..." [previa inscrición]
23.00 h	Parque de Belvís	OBSERVANDO O CEO. Lágrimas de San Lourenzo [todos os públicos]

### 13 xoves

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
11.00 h	Río Tambre II	ROTEIROS POLOS RÍOS E FUTURA VÍA VERDE [previa inscrición]
11.00 h	Parque Eugenio Granell	XOGOS DE SEMPRE NOS PARQUES [todos os públicos]
20.00 h	Parque Eugenio Granell CSC do Castiñeiriño	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]

### 14 venres

22.30 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	CINE AO AIRE LIBRE [todos os públicos]
---------	---	--

### 17 luns

10.00 h	Parque Finca Vista Alegre Arteria Noroeste	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Constitución CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
10.00 h_13.30 h_17.00 h_20.30 h	Parque Eugenio Granell e LSC da Pontepedriña	XOGANDOANDO [previa inscrición]
11.00 h	Parques da Alameda	VISITAS GUIADAS POLOS PARQUES DE COMPOSTELA [todos os públicos] [previa inscrición]

### 18 martes

10.00 h	Parque de Bonaval CSC das Fontiñas	TAI CHI [todos os públicos]
10.00 h	Parque da Alameda CSC O Ensanche	XIMNASIA TERAPÉUTICA [todos os públicos]
10.00 h_13.30 h_17.00 h_20.30 h	Parque Eugenio Granell e LSC da Pontepedriña	XOGANDOANDO [previa inscrición]
11.00 h	Río Tambre I	ROTEIROS POLOS RÍOS [todos os públicos]



# tai chi

Luns e mércores 10.00 a 11.00 h. | Parque Finca Vista Alegre  
Martes e xoves 10.00 a 11.00 h. | Parque de Bonaval

Sede da SGAE | CSC DAS FONTIÑAS

Destinatarios: todos os públicos | Grupo máximo de 30 persoas

O Tai Chi está alcanzando un gran recoñecemento pola comunidade médica como un eficaz sistema de exercicios suaves que contribúen a aliviar os síntomas de enfermidades crónicas como a fibromialxia, osteoporose, etc., e a mellorar a saúde en xeral.

Alguns dos seus beneficios máis importantes son:

➔ En relación co aparato locomotor, mellora a forza, o equilibrio e a coordinación.

➔ No aparato cardiovascular, aumenta a circulación periférica e normaliza a tensión arterial.

➔ No aparato respiratorio, ademais de realizar unha masaxe dos órganos internos, aumenta a nosa capacidade aeróbica, e por último, no traballo mental chega a incrementar a nosa capacidade de relaxación, concentración e memoria.

# XIMNASIA TERAPÉUTICA

Luns e mércores 10.00 a 11.00 h. | Parque da Constitución  
Martes e xoves 10.00 a 11.00 h. | Parque da Alameda  
20.00 a 21.00 h. | Parque Eugenio Granell

CSC O ENSANCHE | CSC O ENSANCHE | CSC CASTIÑEIRIÑO

Destinatarios: Todos os públicos | Grupo máximo de 30 persoas

**Descrición da actividade:** Realización de actividades relacionadas co movemento para o beneficio físico e psicolóxico. Estas actividades terán lugar nos parques. O nivel baixo da ximnasia terapéutica, está pensado para os usuarios de ximnasia de mantemento dos centros socioculturais, persoas que non teñen problemas físicos, que non son deportistas, pero que queren mellorar a súa calidade de vida a través do exercicio físico moderado.

# XOGANDOANDO

PROXECTO DE TEMPO LIBRE INFANTIL

LSC Pontepedriña e Parque Eugenio Granell

6 ao 10 de xullo  
mañá 10.00 a 13.30 h. [50 prazas] tarde 17.00 a 20.30 h. [50 prazas]  
Inscripción: 23 ao 30 de xuño a través do Rexistro Xeral do Concello ou dos rexistros auxiliares dos CSC das Fontiñas e CSC O Ensanche.

17 ao 21 de agosto  
mañá 10.00 a 13.30 h. [50 prazas] tarde 17.00 a 20.30 h. [50 prazas]  
Inscripción: 23 xullo ao 15 agosto a través do Rexistro Xeral do Concello ou dos rexistros auxiliares dos CSC das Fontiñas e CSC O Ensanche.

Prezo: 10€

**Descrición da actividade:** Actividade de tempo libre para rapaces/as de 7 a 14 anos, programada na contorna do Parque Eugenio Granell e de carácter lúdico e educativo. Xogos populares, de descuberta do parque, contos en medio das árbores, sentindo a beleza do medio e potenciando o valor do xogo e o lecer compartido.

Os rapaces/as estarán organizados por tramos de idade, 7-10 anos e 11-14 anos. A inscrición supón o compromiso de participar todos os días da actividade, tendo a obriga de avisar se por algún motivo non se puidera asistir.

# observando o ceo no Parque de Belvís

4 xullo ás 22.00 h. FASE LUNAR | 12 agosto ás 23.00 h. LÁGRIMAS DE SAN LORENZO

# bibliopiscina

1 XULLO AO 31 AGOSTO  
De luns a venres de 17:00 h. a 20:30 h.

Lugar: piscinas do Multiúsos "Fontes do Sar" (toldo de 6 x 3 metros)  
Contidos: libros, bandas deseñadas, guías, álbums para pequenos, libros de entretemento; etc. Xogos en réxime de préstamo.

# xogos de sempre nos parques

martes 11.00 h. a 13.00 h. | Parque da Música (Auditorio)  
xoves 11.00 h. a 13.00 h. | Parque Eugenio Granell

**Descrición da actividade:** Xornada matinal de xogos para toda a familia para coñecer ou lembrar os xogos populares, os xogos de sempre.

# saídas ao PARQUE ACUÁTICO DE CERCEDA

Datas e prazas: 2 e 15 de xullo | 50 prazas por día  
Destinatarios/as: público infantil de 7 a 14 anos  
Inscripción: do 23 ao 30 xuño

➔ Pago da entrada (3,50€) no parque por conta dos participantes  
Os participantes deberán levar a comida e a merenda

**Descrición da actividade:** xornada de ocio e diversión no parque acuático de Cerceda, monitorizado e animado con persoal especializado.

# sábados no parque

sábados de xullo e agosto [coa excepción do 25 xullo e 15 agosto]

de 11.00 h. a 13.00 h. Parque de Belvís

CSC DAS FONTIÑAS

Destinatarios: público familiar  
**Descrición da actividade:** xornada matinal con obradoiros de creatividade abertos a toda a familia e a partir das 12.00 h. contacontos para os máis pequenos/as.

# obradoiro de CONSTRUCCIÓN DE PAPAVENTOS e AEROMODELISMO

Luns a venres 20 ao 24 Xullo  
CSC Castiñeiriño de 11.00 a 13.00 h. | 25 prazas

Destinatarios: todos os públicos  
**Descrición da actividade:** obradoiro práctico e creativo que ten como obxectivo a construción, con materiais sinxelos e de refugallo, de papaventos e enxeños voadores. Ao remate haberá un exercicio práctico no parque Eugenio Granell de como voar os papaventos e exhibición dos mesmos.

# sábado 20 de xuño romaría 150 prazas

Lugar: Local Sociocultural de Cesar  
Destinatarios: Usuarios/as de todos os centros socioculturais.  
Menores de 18 anos deben ir acompañados dun adulto responsable e especificar a súa identidade. Menores de 18 anos que non vaian cos seus pais deben cubrir a autorización e entregala no centro onde se anotaron.  
➔ **Forma de inscrición:** O procedemento de inscrición é como o de calquera excursión da rede sociocultural.  
**Descrición da actividade:** Actividade ao aire libre realizada na contorna do Local Sociocultural de Cesar. Faranse as actividades típicas dunha romaría con música tradicional e comida compartida. É un momento de encontro entre os diferentes usuarios/as dos centros socioculturais.

# liberalibros lecturas frescas no verán

1 XULLO AO 31 AGOSTO | 17:00 h. a 21:00 h. Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda

**Descrición da actividade:** esta nova iniciativa xorde, co ánimo de fomentar as lecturas frescas de verán nos parques da cidade, e divulgar a liberación de libros. Desprenderse dun libro, compartilo, para darlle vida de novo nas mans doutra persoa. O Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda converterase nun espazo de troco entre os lectores/as da cidade. A temática do intercambio dedicárase a lecturas de verán.

# obradoiros Medioambientais

mércores de 11.00 h. a 13.00 h.  
Centro de interpretación de Parques e Xardíns da Alameda

Destinatarios: para todos os públicos, preferentemente infantil  
20 persoas máximo | previa inscrición  
**Descrición da actividade:** Os obradoiros medioambientais supoñen unha excelente fórmula para experimentar e ampliar a educación ambiental: xogos con elementos naturais, reciclado de papel, colección de follas.

XULLO  
Día 1: "O meu caderno de campo"  
Día 8: "Aprendendo a orientarnos"  
Día 15: "Medindo o tempo"  
Día 22: "O gardaparque"  
Día 29: "Señor Don Carballo, onde vives?"

AGOSTO  
Día 5: "Mira iso que voa!"  
Día 12: "Imos facer unha casaíña para..."  
Día 19: "Só hai árbores e paxaros na Alameda?"  
Día 26: "Xa non hai ninguén máis aquí?"

# ROTEIROS POLOS RÍOS E VÍA VERDE

Hora de saída: 11.00 h.  
Destinatarios: mozos e adultos | previa inscrición | Grupo máximo 20 persoas

**Descrición da actividade:** Os roteiros son saídas polos ríos do concello. Teñen como obxectivo dar a coñecer e poñer de manifesto a súa importancia e significado. Teñen unha duración de 2 a 3 horas, segundo o roteiro.

**Roteiro polo río Sarela I** (folleto explicativo). Saída da ponte do Romaño (na parada de Bus Liña 4) a ponte do Asen. Aproximadamente 3 Km. de percorrido. Duración aproximada: 1 h. 30 min.

**Roteiro polo río Sarela II** (folleto explicativo). Saída da ponte de Lermo a ponte Sarela. Aprox. 3 Km. de percorrido. Duración aproximada: 1 h. 30 min.

**Roteiro do río Sar** (Parque de Brandia). Punto de partida papeleira de Brandia (parada de Bus liña 8 ao lado da papeleira). Aprox. 4 Km. de percorrido. Duración aproximada: 1 h. 30 min.

**Roteiro polo río Tambre I** (folleto explicativo). Desde a Área recreativa de Chaián. Aproximadamente 5 Km. de percorrido entre ida e volta. Duración do percorrido 2 h.  
**Roteiro polo río Tambre II** (folleto explicativo). Desde a ponte de Sigüeiro até a illa do Refuxio de Barciela. Uns 4 Km. de percorrido, ida e volta. Duración aproximada: 1 h. 30 min. Empresa de transporte Mombus Castromil con parada en Sigüeiro.  
**Roteiro polo río Santa Lucía.** Saída e regreso á ermida de Santa Lucía seguindo pola beira do río de Aríns. Na parada de Bus Liña SL, parada no cruce coa estrada San Xulián de Sales.

**Vía Verde Verdía.** Desde a antiga estación do tren de Verdía para percorrer o antigo trazado da vía férrea. Aproximadamente 5 Km. de percorrido. Duración: 2 horas. Percorrido moi duro pola tipoloxía do firme, recoméndase levar calzado apropiado.

# VISITAS GUIADAS PARQUES DE COMPOSTELA Luns e martes pola mañá

Destinatarios: todos os públicos | previa inscrición | Grupo máximo 20 persoas

**Descrición da actividade:** Os parques de Compostela constitúen un excelente espazo para gozar do medio natural e construído da nosa cidade.

**Parque da Alameda:** visita en quendas 11.00 h. e 12.30 h. Saída do Centro de Interpretación de Parques e Xardíns da Alameda.  
**Parque de Belvís:** Saída do mirador ás 11.00 h.  
**Parque de San Domingos de Bonaval:** Saída do Museo do Pobo Galego ás 11.00 h.  
**Parque do Monte da Almaciga:** Saída da Escola Municipal de Música sita na rúa de Betanzos 55, ás 11.00 h.  
**Graxa do Xesto:** saída da cafetería da Graxa do Xesto ás 11.00 h.  
**Parques do norte (roteiro polo río Corvo):** Saída do Pozo da Neve ás 11.00 h.

# CINE ao aire libre

Proxeccións en parques da zona urbana: venres de cine ás 22.30 h.

➔ Anterior Noroeste no caso das proxeccións en Vista Alegre | CSC CASTIÑEIRIÑO no caso do Parque Eugenio Granell

3 de xullo	Parque Finca Vista Alegre	14 de agosto	Parque Finca Vista Alegre
10 de xullo	Parque Eugenio Granell	21 de agosto	Parque Eugenio Granell
17 de xullo	Parque Finca Vista Alegre	28 de agosto	Parque Finca Vista Alegre

Proxeccións no rural: Sábados de cine ás 22.30 h.

Lugar alternativo en caso de chuvia: os centros socioculturais

1 agosto	Parroquia de Marrozos Parroquia de Laraño Parroquia de Aríns
8 de agosto	Parroquia de Bando   Parroquia de A. Gracia
22 de agosto	Parroquia de Vilvestro   Parroquia de Marantes



- ### PARQUES
- Parque da Constitución
  - Parque Eugenio Granell
  - Parque da Música
  - Parque de Bonaval
  - Parque Finca Vista Alegre
  - Parque da Alameda
  - Parque de Belvís

- ### CENTROS SOCIOCULTURAIS
- LSC Pontepedriña
  - CSC Conxo
  - CSC Vite
  - CSC O Ensanche
  - CSC das Fontiñas
  - CSC A Trisca
  - CSC Castiñeiriño

- ### PUNTOS DE ENCONTRO NOS PARQUES
- BONAVAL**  
Tai Chi\_ xunto ao cemiterio vello
- BELVÍS**  
Contacontos\_ xunto ao parque infantil
- MÚSICA**  
Xogos de sempre\_ entrada pelamos
- VISTA ALEGRE**  
Tai Chi\_ entrada por salvadas
- CINE ao aire libre\_ entrada por salvadas**
- EUGENIO GRANELL**  
xogos de sempre, ximnasia terapéutica e cortocircuito\_ entrada polo Restollal