

LSC A ROCHA

Rúa do Veado, 1

Rocha Vella

GPS 42°51'34"N 8°34'35"O

Tlf. e Fax 981543003

Actividades para maiores

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | Cupo |
|--------------------------|-------------------|-----------------|------|
| Xogamos co lapis e papel | Martes | 19.30 a 21.00h | 10 |
| Xerontoximnasia | Mércores e venres | 18.00 a 19.00 h | 15 |
| Memoria activa | Venres | 19.00 a 20.30 h | 15 |

Actividades xerais

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | Cupo |
|----------------------|---------------------------|-----------------|------|
| Dinamización veciñal | Martes, mércores e venres | 17.00 a 18.00 h | |
| Compartindo tempos | Martes | 18.00 a 19.30 h | 10 |
| Club de teatro | Mércores | 19.00 a 20.30 h | 15 |
| Unha tarde en... | Unha tarde ao mes | | 10 |

Actividades de informática

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | Cupo |
|------------------------|--------|-----------------|------|
| Informática iniciación | Venres | 20.00 a 21.00 h | 5 |

Actividades en colaboración coas asociacións

Asociación de Veciños Serafín Zas

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | Cupo |
|--------------------------|--------|----------------|------|
| Pandereta e baile galego | Venres | 21.30h | |
| Zumba | Martes | 20.00 a 21.00h | |
| | Sábado | 11.00 a 12.00h | |

Asociación cultural "Rocha Forte"

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | |
|-------------------|-------------|-------------|--|
| Coro de habaneras | Luns | 19.30 h | |

LSC VIDAN

Rúa da Ponte Vella, s/n (Casona de Fuentes)

GPS 40°52'09" N 8°34'39" O

Telf. 981 531 466

Actividades xerais

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|--------------------|-------------|--------------------|--|-------------|
| Compartindo tempos | Mércores | 18.00 a 19.30 h | | |

Actividades en colaboración con Asociacións

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | |
|-------------------|----------------------------|------------------------------------|--|
| Ximnasia | Luns e xoves | 20.00 a 21.00 h | |
| Tao yin | Martes Xoves | 18.30 a 19.30 h 17.00 a 18.00 h | |
| Banda de música | Luns, mércores e venres | 20.00 a 21.30 h | |

LSC SAN LORENZO

Rúa da Carballeira de San Lourenzo, 2

GPS 42°52'44" N 8°33'24" O

Actividades para a infancia

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|--|-------------|--------------------|--|-------------|
| Creamos coas nosas mans. Obradoiro de expresión plástica | Xoves | 17.00 a 18.30 h | | 16 |
| Xogos cooperativos | Sábado | 17.00 a 18.30 h | | 16 |
| Obradoiro creativo | Sábado | 18.30 a 20.00 h | | |

Actividades xerais

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|-----------------------------------|-------------------|--------------------|--|-------------|
| Dinamización veciñal | Xoves | 18.30 a 19.30 h | | |
| Actividade de movemento. Ximnasia | Xoves | 19.30 a 21.00 h | | 12 |
| Unha tarde en... | Unha tarde ao mes | | | 10 |

Actividades de informática

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|--------------------------|-------------|--------------------|--|-------------|
| Iniciación á informática | Venres | 18.30 a 20.00 h | | 7 |
| Informática avanzada | Venres | 20.00 a 21.30 h | | 7 |

Actuación (Rede Cultural da Deputación de A Coruña):

Música dos contos – Febralart – 27 de outubro ás 18.00h

Actividades en colaboración coa Asociación de Veciños Río Sarela

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA |
|------------------------|--------------------|----------------------------------|
| Clases de apoio | Luns e mércores | 16.00 a 17.00 h |
| Encaixe de bolillos | Luns | 16.00 a 18.00 h |
| Música tradicional | Luns | 20.00 a 21.00 h |
| Ioga avanzado | Luns | 21.00 a 22.00 h |
| Claqué | Martes | 17.00 a 19.00 h |
| Pilates | Mércores venres | 17.30 a 18.30h 18.15 a 19.15h |
| Baile galego | Mércores | 19.00 a 20.00h |
| Tai chi | Mércores | 20.00 a 21.00 h |
| Inglés | Xoves | 12.00 a 13.00 h |
| Adestramento canino | Xoves | A partir das 20.30 h |
| Ilustración e modelado | Venres | 16.00 a 17.30 h |
| Zumba | Venres | 19.30 a 20.30 h |
| Baile contemporáneo | Sábado | 11.00 a 13.00h |

LSC SAR

Rúa Ponte do Sar, 43

GPS 42°52'16"N 8°32'04"O

Tif. 981 543 007

Actividades para a infancia

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|---|-------------|-----------------|--|-------------|
| Espazos das familias – Preescolar na casa | Xoves | 16.00 a 18.00h | | 15 familias |
| Inglés para crianzas de 6 a 9 anos | Venres | 17.00 a 18.00 h | | 10 |

Actividades para maiores

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|-----------------------|-------------|----------------|--|-------------|
| Estimulando a memoria | Mércores | 19.30 a 21.00h | | 12 |

Actividades xerais

| ACTIVIDADE | DÍAS | hora | | Cupo |
|---|------------------|-----------------|--|-------------|
| Dinamización veciñal | Mércores e xoves | 18.30 a 19.30 h | | |
| Cacharreando e reciclando en familia | Mércores | 17.00 a 18.30 h | | 8 familias |
| Creando coas nosas mans. Creación e customización | Xoves | 17.00 a 18.30 h | | 8 |
| Inglés para comerciantes | Venres | 16.00 a 17.00h | | 10 |

Actividades de informática

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|------------------------|-------------|-----------------|--|-------------|
| Informática iniciación | Xoves | 19.30 a 20.30 h | | |
| Informática avanzada | Xoves | 20.30 a 21.30 h | | |

Outras actividades:

Actuación (Rede Cultural da Deputación de A Coruña):

Matrioskas – Marta Ortiz e Sofía Espiñeira – 14 de decembro ás 20.00h

Charla:

Primeiros auxilios no fogar – Cruz Vermella – pendente data

Actividades en colaboración coa Asociación de veciños "Sar"

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | |
|-------------------------|-------------|----------------|--|
| Pintura para a infancia | Venres | 16.00 a 18.00h | |
| Bordado a man | Venres | 18.00 a 20.00h | |

Actividades en colaboración con "Espazo Veciñal de Sar"

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | |
|------------------------------|-------------|-------------------|--|
| Programa de apoio ao estudio | Mércores | 16.30 a 18.00 h | |
| Masaxe para bebés | Martes | 18.00 a 20.00 h | |
| Fotografía | Sabado | A partir das 11 h | |
| Teatro | Luns | 19.45 a 21.00 h | |
| Guitarra | | | |

Asociación Solideportízate

| | | | | |
|----------------------|--------------|----------------|--|--|
| Ximnasia terapéutica | Luns e Xoves | 18.30 a 19.30h | | |
|----------------------|--------------|----------------|--|--|

LSC PONTEPEDRIÑA

Rúa amor Ruibal, 26

GPS 42°52'04"N 8°32'47"O

Actividades para a infancia

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|--|---------------|-----------------|--|-------------|
| Axuda ao estudio | Luns e venres | 17.30 a 18.30h | | 5 |
| Pequen@s trotamundos. Coidamos a Terra | Luns e venres | 18.30 a 19.30h | | 15 |
| Xogos cooperativos | Luns e venres | 19.30 a 20.30 h | | 15 |

Actividades xerais

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|----------------------|-------------------|-----------------|--|-------------|
| Dinamización veciñal | Luns e venres | 20.30 a 21.30 h | | |
| Unha tarde en... | Unha tarde ao mes | | | 15 |

Actividades para maiores

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|-----------------------|-------------|-----------------|--|-------------|
| Estimulando a memoria | Luns | 16.30 a 17.30 h | | 12 |

Actividades de informática

| ACTIVIDADE | DÍAS | | | Cupo |
|--|-------------|-----------------|--|-------------|
| Iniciación informática | Mércores | 18.30 a 19.30h | | 8 |
| Informática avanzada | Mércores | 19.30 a 20.30 h | | 8 |
| smartphone | Mércores | 20.30 a 21.30 h | | 8 |
| Iniciación informática para a infancia | Venres | 18.30 a 19.30h | | 8 |
| Informática | venres | 19.30 a | | 8 |

| | | | | |
|-------------------------------|--------|-----------------|--|---|
| avanzada | | 20.30 h | | |
| Monográfico (non determinado) | Venres | 20.30 a 21.30 h | | 8 |

Outras actividades:

Actuación (Rede Cultural da Deputación de A Coruña):

Contando en feminino – Lisistrata – 23 de novembro ás 18.00h

Charla:

Primeiros auxilios para a infancia – Cruz Vermella – pendente data

Actividades en colaboración coa Asociación Veciñal de Pontepedriña

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | |
|---|----------------------|--|---|
| Ximnasia solo pélvico, Tao yin e Relaxación | Luns e mércores | 10.30 a 11.45h | |
| Ximnasia | Luns e mércores | 19.00 a 20.00h | |
| Ioga | Luns e mércores | 20.30 a 22.00h | |
| Ioga terapéutico | Martes e xoves | 18.15 a 19.15h | |
| Pilates | Martes e xoves | 19.45 a 20.45h | |
| Restauración | Mércores (2 grupos) | 1º. 16.00 a 18.15h 2º. 18.15 a 20.30h | |
| | Xoves | 11.00 a 13.15h | |
| Baloncesto | Mércores | 19.00 a 20.30h | |
| Pintura e manualidades | Mércores | 19.00 a 21.00h | |
| Club de lectura | Último martes de mes | A partir das 21.30h | |
| Inglés | Mércores | 21.30 a 23.00h | |
| Corte e confección (grupo 1) | Venres | 16.30 a 19.30h | |
| Corte e confección (grupo 2) | Venres | 19.30 a 21.30h | |
| Encaixe de palillos | Sábado | 11.30 a 13.00h | S |
| Programa de | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| apoio ao estudio para primaria, eso e bacharelato | | | |
|---|--|--|--|

AA.VV. Pontepedriña: avv.pontep@gmail.com ou
www.facebook.com/pontepedrina.asocvecinal

LSC CARDENAL QUIROGA

Rúa Samos, 6

GPS 42°51'58" N 8°32'33" O

Actividades para a xuventude

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|--|-------------|-----------------|--|-------------|
| Actividade predeportiva: fútbol sala (1) | Venres | 16.00 a 17.00 h | | 20 |
| Actividade predeportiva: fútbol sala (2) | Venres | 17.00 a 18.00 h | | 20 |
| Ocio xove | Venres | 18.30 a 20.00h | | 15 |

Actividades xerais

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|----------------------|-------------|-----------------|--|-------------|
| Dinamización veciñal | Martes | 17.30 a 18.30 h | | |
| Compartindo tempos | Martes | 18.30 a 20.00h | | 15 |
| Unha tarde en... | | | | |

Actividades para maiores

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|-----------------------|-------------|----------------|--|-------------|
| Estimulando a memoria | Martes | 16.30 a 17.30h | | 10 |

Actividades de informática

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|-----------------------------|-------------|-----------------|--|-------------|
| Informática para a infancia | Xoves | 19.00 a 20.00 h | | 6 |
| Informática iniciación | Xoves | 20.00 a 21.00 h | | 6 |
| Impresión 3D | Xoves | 21.00 a 22.00 h | | 6 |

Outras actividades:

Actuación (Rede Cultural da Deputación de A Coruña):

A casa encantada de Alí – Falaloba – 22 de decembro ás 18.00h

**Actividades en colaboración coa Asociación de Veciños
Sandra Prego Rial**

| ACTIVIDADE | DÍAS | HORA | | Cupo |
|---------------------|-------------------|-------------------|--|-------------|
| Encaixe de palillos | Luns | 19.30 a 21.30h | | 12 |
| | Xoves | 18.00 a 20.00h | | |
| Pintura | Mércores | 10.00 a 12.00h | | 12 |
| Zumba | Luns/ mércores | 21.00 a 22.00h | | |

Actividades en colaboración coa Asociación Solideportízate

| | | | | |
|--|-------------------|-------------------|--|----|
| Reeducación da postura corporal. Pilates | Martes e xoves | 21.00 a 22.00h | | 10 |
|--|-------------------|-------------------|--|----|