

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	PREZO	Cupo
Xogamos co lapis e papel	Martes	20.00 a 21.30h	De balde	10
Ximnasia terapéutica	Mércores e venres	17.30 a 18.30h	15€/trimestre	15
Memoria activa	Venres	18.30 a 20.00h	De balde	15

Actividades xerais

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Compartindo tempos	Martes	17.00 a 20.00h	De balde. Cada persoa aportará o seu material.	10
Club de teatro	Mércores	18.30 a 20.00h	4€/trimestre	15

Actividades de informática

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Titor activo	Xoves	16.00 a 18.45h	De balde	5

Actividades en colaboración coas asociacións

Asociación de Veciños Serafín Zas

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO
Pandereta e baile galego	Venres	21.30h	Consultar ao grupo
Hipopresivos	Venres	18.30 a 19.00h	15€/mes
Zumba	Martes	20.00 a 21.00h	Socios: 12€/mes Non socios: 15€/mes
	Sábado	11.00 a 12.00h	Socios: 12€/mes Non socios: 15€/mes

Asociación cultural "Rocha Forte"

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO
Coro de habaneras	Luns	20.00h	

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	PREZO	Cupo
Obradoiro de expresión plástica	Xoves	17.00 a 18.30h	De balde	16
Xogos cooperativos	Sábado	17.00 a 19.30	De balde	16

Actividades xerais

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Ximnasia terapéutica	Xoves	19.30 a 20.30h	9€/trimestre	12

Actividades de informática

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Avanz@ndo no mundo dixital	Venres	19.15 a 20.00h	Senior: 18€/trimestre Adulto: 20,25€/trimestre	7
Iniciándon@s no mundo dixital	Venres	20.00 a 20.45h	Senior: 18€/trimestre Adulto: 20,25€/trimestre	7
Introducción a Linux	Venres de xaneiro	21.00 a 21.45h	De balde	7
Streaming: contidos on – line	Venres de febreiro	21.00 a 21.45h	De balde	7
Descobre Youtube	Venres de marzo	21.00 a 21.45h	De balde	7
Emulación: recordando o pasado	Venres de abril	21.00 a 21.45h	De balde	7
Primeiros pasos con Gimp	Venres de maio	21.00 a 21.45h	De balde	7
Xestións on – line	Venres de xuño	21.00 a 21.45h	De balde	7

Actividades en colaboración coa Asociación de Veciños Río Sarela

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO
Encaixe de bolillos	Luns	16.00 a 18.00h	25€/mes
Tai chi	Luns	18.00 a 19.30h	Por concretar
Baile latino	Luns	21.00 a 22.00h	20€/mes
Corte e confección	Martes	10.00 a 12.00h	De balde. Necesario ser socio/a
Modelado e arte ilustrativa	Martes Venres	17.00 a 19.00h 16.00 a 17.30h	20€/mes
Pilates	Mércores venres	17.30 a 18.30h 18.15 a 19.15h	15€/mes (1 día) 25€/mes (2 días)
Calceta	Mércores	18.00 a 20.00h	Por concretar
Pandeireta e canto, Baile galego	Mércores	20.15 a 21.15h	15€/mes (1 actividade) 25 €/mes (2 actividades)
Coiro (realización de bolsos, sandalias, pulseiras...)	Venres	20.00 a 21.30h	10€/mes (cada persoa aportará o seu material)
Baile contemporáneo	Sábado	11.00 a 13.00h	Consultar grupo
English conversation	Por concretar		

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	PREZO	Cupo
Espazos das familias – Preescolar na casa	Xoves	16.00 a 18.00h	De balde	15 familias
Playing in English is gr8! (Xogar en inglés é xenial - de 6 a 9 anos)	Venres	17.15 a 18.15h	24€/trimestre	12
Thinking in English: Our teen team! (Pensando en Inglés: O equipo adolescente! - de 11 a 16 anos)	Venres	18.45 a 19.45h	24€/trimestre	12

Actividades para maiores

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Estimulando a memoria	Mércores	19.30 a 21.00h	12€/trimestre	12

Actividades xerais

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Ximnasia terapéutica	Luns e Xoves	18.30 a 19.30h	15€/trimestre	15
Cacharreando e reciclando	Mércores	17.00 a 20.00h	De balde. Cada persoa aportará o seu material	8
Creación e customización	Xoves	17.00 a 20.00h	De balde. Cada persoa aportará o seu material	8
Inmersión lingüística en inglés para	Venres	16.00 a 17.00h	Senior: 24€/trimestre Adultos:	12

adultos e maiores			27€/trimestre	
-------------------	--	--	---------------	--

Actividades de informática

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Achégate á informática	Mércores	16.00 a 16.45h	Senior: 18€/trimestre Adultos: 20,25€/trimestre	10
Descobre internet	Mércores	17.00 a 17.45h	Senior: 18€/trimestre Adultos: 20,25€/trimestre	10
Móbiles e tablets	Mércores de xaneiro	18.00 a 18.45h	De balde/ imprescindible traer a súa propia tablet ou móbil	10
Xestións on-line	Mércores de febreiro	18.00 a 18.45h	De balde	10
Introducción ás redes sociais (facebook, Twitter,...)	Mércores de marzo	18.00 a 18.45h	De balde	10
Descobre Youtube	Mércores de abril	18.00 a 18.45h	De balde	10
Raspberry – Pi: Ordenadores económicos	Mércores de maio	18.00 a 18.45h	De balde	10
Seguridade na rede	Mércores de xuño	18.00 a 18.45h	De balde	10

Actividades en colaboración coa Asociación de veciños "Sar"

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO
Pintura para a infancia	Venres	16.00 a 18.00h	Socios: 17€/mes Non socios: 20€/mes
Bordado a man	Venres	18.00 a 20.00h	Socios: 20€/mes Non socios: 23€/mes

LSC PONTEPEDRIÑA

Rúa amor Ruibal, 26

GPS 42°52'04"N 8°32'47"O

Actividades para a infancia

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Axuda ao estudio	Luns e venres	17.00 a 18.00h	De balde	5
Pequen@s creador@s trotamundos	Luns	18.30 a 20.00h	De balde	15
Xoves lúdico	Xoves	18.00 a 20.00h	De balde	15

Actividades xerais

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Xogando ando	Venres	18.30 a 20.00h	De balde	15

Actividades para maiores

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Estimulando a memoria	Luns	16.00 a 17.00h	9€/trimestre	12

Actividades de informática

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Informática Práctica: ofimática	Mércores	19.15 a 20.00h	Senior: 18€/trimestre Adultos: 20,25€/trimestre	8
Avanz@ndo no mundo dixital	Mércores	20.00 a 20.45h	Senior: 18€/trimestre Adultos: 20,25€/trimestre	8
Obradoiro de postais dixitais	Mércores de xaneiro	21.00 a 21.45h	De balde	8
E-sports: deportes dixitais	Mércores de febreiro	21.00 a 21.45h	De balde	8

e-mail: aprende a usar o teu correo electrónico	Mércores de marzo	21.00 a 21.45h	De balde	8
Xestións on-line	Mércores de abril	21.00 a 21.45h	De balde	8
Introducción ás redes sociais (facebook, twitter...)	Mércores de maio	21.00 a 21.45h	De balde	8
Primeiros pasos con Gimp	Mércores de xuño	21.00 a 21.45h	De balde	8
Titor activo	Venres	16.15 a 18.15h	De balde	8

Actividades en colaboración co Outono Fotográfico

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO
Obradoiro de iniciación á fotografía dixital	17, 19, 24 e 26 de xaneiro	17.00 a 20.00h	40€
Obradoiro de iniciación á fotografía dixital	18,19,25 e 26 de xaneiro	10.30 a 13.30h	40€
Obradoiro de fotografía creativa	31 de xaneiro, e 2, 7 e 9 de febreiro	17.00 a 20.00h	45€

Actividades en colaboración coa Asociación Veciñal de Pontepedriña

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO
Ximnasia solo pélvico, Tao yin e Relaxación	Luns e mércores	10.30 a 11.45h	S:17€/mes NS:20€/mes
Sevillanas	Luns	18.30 a 19.30h	S:20€/mes NS:22€/mes
Ximnasia	Luns e mércores	19.30 a 20.30h	S:18€/mes NS:20€/mes
Ioga	Luns e mércores	20.30 a 22.00h	1 día - S:45€/trim NS:60€/trim 2 días - S:75€/trim NS:90€/trim
Ioga terapéutico	Martes e xoves	18.15 a 19.15h	S:11€/mes NS:13€/mes
Pilates	Martes e xoves	19.45 a 20.45h	S:75€/trim NS:90€/trim

Restauración	Mércores (2 grupos)	1º. 16.00 a 18.15h 2º. 18.15 a 20.30h	S:30€/mes NS:35€/mes
	Xoves	11.00 a 13.15h	
Baloncesto	Mércores	19.00 a 20.30h	De balde. Hai que ser soci@.
Pintura e manualidades	Mércores	19.00 a 21.00h	S:20€/mes NS:24€/mes
Club de lectura	Último martes de mes	A partir das 21.30h	De balde. Hai que ser soci@.
Inglés	Mércores	21.30 a 23.00h	S:6€/mes NS:12€/mes
Corte e confección	Venres	16.30 a 19.30h	S:18€/mes NS:22€/mes
Encaixe de palillos	Sábado	11.30 a 13.00h	S:20€/mes NS:22€/mes

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 infancia

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Construíndo coas nosas mans	Martes	18.00 a 20.00h	De balde	15
Actividade predeportiva: fútbol	Venres	16.00 a 18.00h	De balde	20
Ocio xove	Venres	18.00 a 20.00h	De balde	15

Actividades xerais

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Reeducación da postura corporal	Martes e xoves	21.00 a 22.00h	15€/trimestre	10

Actividades para maiores

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Estimulando a memoria	Martes	16.30 a 17.30h	De balde	10

Actividades de informática

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Titor activo	Xoves	19.15 a 20.45h	De balde	6
Iniciándon@s no mundo dixital	Xoves	21.15 a 22.00h	Senior: 18€/trimestre Adultos: 20,25€/trimestre	6

Actividades en colaboración coa Asociación de Veciños Sandra Prego Rial

ACTIVIDADE	DÍAS	HORA	PREZO	Cupo
Clases de apoio	Mércores	16.00 a 18.00h	De balde	8

Iniciación ao inglés	Xoves		De balde	8
Bolillos	Luns	19.30 a 21.30h	Por concretar	12
	Xoves	18.00 a 20.00h		
Iniciación á gaita con fruta	Xoves	20.00 a 21.00h	De balde	6
Perfeccionamento á fruta	Xoves	21.00 a 22.00h	De balde	6
Pintura	Mércores	10.00 a 12.00h	20€/mes	12
Zumba	Luns/ mércores	21.00 a 22.00h	Socios: 15€/mes Non Socios: 20€/mes	

CAMIÑOS FOTOGRÁFICOS POR COMPOSTELA: "A miña cidade por dentro"

Para adultos e senior, actividade de balde. Mínimo 8 persoas, máximo 15, imprescindible traer cámara fotográfica. Duración da saída de aproximadamente 4 horas. De 17 a 21h, para aproveitar as posta de sol.

10 de febreiro - Compostela histórica, de verde en verde.

18 de marzo - Das Brañas do Sar a Cidade da Cultura.

14 de abril - Zona histórica verde: Monumentos e currunchos senlleiros, arquitectura relixiosa e civil a través do ollo da cámara así como espazos verdes no corazón da Compostela histórica.

19 de maio - Compostela 360°. Cidade de Cultura e Monte do Viso.

16 de xuño - Auga e pedra: Río Sarela e Parque Granxa do Xesto. O entorno rururbano da Compostela Moderna.