



DEPORTES
MOCIDADE
FAMILIA
PERSOAS MAIORES

VERÁN *activo*

PROGRAMA MUNICIPAL DE LECER E TEMPO LIBRE
xullo / agosto do 2026



Dende o concello de Soutomaior ofrecemos alternativas de ocupación do tempo libre mediante unha ampla oferta dirixida a todos os públicos, animándovos a que participedes durante esta época estival.

O programa inclúe:

Actividades **deportivas** para todas as idades como Deporte con rede; Lecer deportivo; Camiñadas; Bailes deportivos; Deportes de aventura e no medio natural.

Actividades para **maiores + 60 anos** para promover o benestar integral e o avellentamento activo con actividades en grupo como: Petanca; Bailes; Camiñadas.

Actividades **en familia** para compartir o tempo libre e conectar cos Mércores en familia, cos Venres hai tema! e coa Festa da escuma e inchables.

Campamentos de verán **para a mocidade**, para promover a diversión, a aprendizaxe e a socialización co Campamento de Surf en Razo, Campamento de Inmersión na Natureza en Valverde, Cáceres, co ParKour e con Rodando con xeito.

Actividades inclusivas para facilitar a participación tendo en conta a diversidade nos espazos de entretemento, deporte e recreación.

PADEL

De luns a vernes, do mes de xullo - agosto

Grupo 1

Idades: + 6 e -17 anos (grupos por nivel)

Duración: 2h semanais

Horario: 09:30h - 13:30h

Lugar: Complexo deportivo A Montesiña.

Grupo 2

Idades: + 18 anos

Duración: 1h semanal

Horario: 19.00h - 23:00h

Lugar: Complexo deportivo A Montesiña.

Custe: Empadroados/as 40€/bimestre; non empadroados/as: 60€/bimestre

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

VOLEIBOL

Mércores 1, 8, 15, 22, 29 de xullo

Grupo 1

Idades: 14 a 17 anos

Horario: 20:00h- 21:00h

Lugar: Campo de volei praia Xunqueira de Arcade

Grupo 2

Idades: +18 anos

Horario: 21:00h - 22.00h

Lugar: Campo volei praia Xunqueira de Arcade.

De balde

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

CAMIÑADAS

Martes 7, 14 ,21 e 28 de xullo

Idades: público xeral +16 anos

Horario: 21:00h -22.00h

Lugar: Concello de Soutomaior

Xoves 2,9,16 e 30 de xullo

Idades: público xeral +16 anos

Horario: 21:00h - 22.00h

Lugar: Concello de Soutomaior

De balde

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

LECER DEPORTIVO

ACTIVIDADES LÚDICO DEPORTIVAS

Do 1 ao 23 de xullo

Grupo 1

Idades: 6 a 10 anos

(subgrupo 6 - 7 ano; subgrupo 8 - 10)

Horarios:

martes e xoves de 10:30h - 13:00h

mércores de 17:00h - 19:00h

Lugar: Peirao de Arcade

Grupo 2

Luns, mércores e venres

Idades: 11 a 15 anos

Horario: 10:30h - 13:00h

Lugar: Peirao de Arcade



Teñen preferencia as persoas non inscritas en ningún outro campamento.

Custe: Empadroados/as 10€; non empadroados/as 15€

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

AcampAventura

23,24 e 25 de xullo

Idades: 11 a 15 anos

Horario: incorporación xoves ás 20:00h e saída sábado ás 12:00h.

Lugar: Concello de Soutomaior (pendente)



Teñen preferencia as persoas inscritas na actividade 'Lecer deportivo'

De balde

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

MARCHA NÓRDICA

Luns 6, 13, 20, 27 de xullo

Idades: público xeral +18 anos

Horario: 21:00h -22.00h

Lugar: Itinerante

De balde

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

DEPORTE DE AVENTURA E NO MEDIO NATURAL

Barranquismo

Domingo 26 de xullo

Horario: 10:00h - 13:00h

Idades: + 18 anos

Punto de encontro: Pavillón da Montesiña "Alfonso Pazos"

Lugar: Río Verdugo (Ponte Caldelas)

Imparte: All4summits

Custe: Pendente

Inscripcións en liña do 10 ao 17 de xuño

Bautismo de escalada

Domingo 12 de xullo

Horario: 10:00h - 13:30h

Idades: + 18 anos

Lugar: Serra do Galiñeiro

Punto de encontro: Centro de saúde de Arcade

Custe: Pendente

Imparte: All4summits

Inscripcións en liña do 10 ao 17 de xuño

Bautismo de vela

Sábado 8 de agosto / domingo 9 de agosto

(un día e un grupo a escoller)

Grupo 1

Idades e horario: + 10 anos - 17 anos

sábado 8 de agosto de 11:00h - 12:30h

domingo 9 de agosto de 11:00h - 12:30h

Punto de encontro: Club Náutico de Arcade

Grupo 2

Idades: público xeral + 18 anos

sábado 8 de agosto de 12:30h a 14:00h

domingo 9 de agosto 12:30h - 14:00h

Punto de encontro: Club Náutico de Arcade

De balde

Inscripcións en liña do 10 ao 17 de xuño

Pesca eging

Venres 3, 10, 17, 24 e 31, de xullo

Horario: 20:45h - 22:15h

Idades: Público + 10 anos (con acompañante)

Lugar: Itinerante

Imparte: Os Catro Ventos

De balde

Osbservacións: obrigatorio tramitar licenza de pesca.

Inscripcións en liña do 10 ao 17 de xuño

Parapente en biplaza

Xullo, agosto e setembro

(condicionada pola meteoroloxía)

Horario: reserva previa segundo interese da persoa participante (confírmase o día anterior)

Idades: + 18 anos

Punto de encontro: indicado en cada caso.

Lugar: Oia ou Cerdal

Imparte: Parapente Factory

Custe: Pendente

Inscripcións en liña do 10 ao 17 de xuño

Rafting

Domingo 19 de xullo

Horario: 09.00h - 15:00h

Idades: + 14 anos (menores con acompañante)

Autobús: saída e regreso desde Peirao de Arcade

Lugar: Arbo

Imparte: Arrepións

Custe: Pendente

Inscripcións en liña do 10 ao 17 de xuño

Safari de snorkel nas Illas Cíes

Domingo 6 de setembro

Idades: + 18 anos

Horario: 10:00h - 14:15h

Punto de encontro: Real Club Náutico (Vigo)

Lugar: Illas Cíes

Imparte: Mergullo Breogán e 13 grados.

Custe: Pendente

Inscripcións en liña do 10 ao 17 de xuño

Tiro con arco

Domingo 5 de xullo

Grupo 1

Idades: + 10 anos (con acompañante)

Horario: 10:00h - 11:30h

Grupo 2

Idades: + 10 anos (con acompañante)

Horario: 11:30h - 13:00h

Público: Público + 10 anos (con acompañante)

Lugar: Campo de Tiro A Montesiña (punto de encontro Pavillón Municipal "Alfonso Pazos)

Imparte: Club Cazarco

De balde

Inscripcións en liña do 10 ao 17 de xuño



Familia

MÉRCORES EN FAMILIA

1, 8, 15 e 22 de xullo

Idades: 3 a 5 (acompañados persoa adulta)

Horario: 19:00h - 20:00h

Lugar: Itinerante (Concello de Soutomaior)

De balde.

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

MOVEMENTO INCLUSIVO EN FAMILIA

Mércores 15 de xullo

Público familiar (menores con acompañante)

Horario: 18:30h - 20:00h

Lugar: Club de piragüismo Vilaboa.

De balde.

Inscripción en liña do 8 ao 15 de xuño

OS VENRES, HAI TEMA!

3 e 17 de xullo

VENRES DE MISTERIO "CLUEDO"

3 de xullo

Público xeral (menores con acompañante)

Horario: 21:30h - 23:00h

Lugar: Concello de Soutomaior (pendente)

De balde.

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

VENRES DE MISTERIO: "SCAPE ROOM"

17 de xullo

Público xeral (menores con acompañante)

Horario: 21:30h - 23:00h

Lugar: Peirao de Arcade

De balde.

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

FESTA DA ESCUMA E INCHABLES

Sábado 25 de xullo

Horario: 17:00h - 20:00h

Público familiar + 2 anos (menores con acompañante)

Lugar: Peirao de Arcade

De balde

Sen inscrición previa

Mocidade

CAMPAMENTO DE INMERSIÓN NA NATUREZA (VALVERDE, CÁCERES)

12 a 15 de xullo

Idades: de 12 a 17 anos (ambas incluídas).

Actividades: Senderismo nocturno, carreiras de orientación con sinais, tiro con arco e xogos xigantes, iniciación aos deportes de equipo ...

Lugar: Camping Valverde Natural

Prazas: mínimo 30 e máximo 50

Inclúe: manutención, pernocta, actividades, material, persoal titulado, seguridade, seguro, desprazamentos.

Custe: 50€ empadroados/as; 145€ non empadroados/as.

*Consultar criterios de admisión na inscrición.

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xullo

CAMPAMENTO DE SURF EN RAZO

27 ao 31 de xullo

Idades: de 12 a 17 anos (ambas incluídas).

Actividades: SURF, veladas, rutas de sendeirismo...

Lugar: Praia de Razo, Carballo (A Coruña)

Prazas: mínimo 30 máximo 60.

Inclúe: manutención, pernocta en habitacións compartidas con baño, actividades, material, persoal titulado, seguridade, seguro, desprazamentos de ida e volta.

Custe: 70€ empadroados/as; 250,50€ non empadroados/as.

*Consultar criterios de admisión na inscrición.

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

RODANDO CON XEITO

Xoves 2 e 16 de xullo

Idades: de 12 a 17 anos (ambas incluídas).

Horario: 19:30h - 21:00h.

Ruta 1: Peirao - Xunqueira - Peirao

Ruta 2: Peirao - Campo de Candán - Peirao

Observacións: traer bicicleta propia e casco.

Punto de encontro: Peirao de Arcade

De balde

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

PARKOUR

Martes 21 de xullo

Idades: de 12 a 17 anos (ambas incluídas).

Horario:

Grupo 1: 19:00h - 20:30h.

Grupo 2: 20:30h - 22:00h.

Lugar: Pista de Patinaxe do Peirao de Arcade

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

Persoas maiores + 60

Baile recreativo

Martes 7, 14, 21 e 28 de xullo

Xoves 2, 9, 16, 23 e 30 de xullo

Idades: Público +60 anos

Horario: 10:15h - 11:15h

Lugar: Local Municipal de Persoas Maiores (Talo Río, Arcade)

De balde.

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

Petanca

Mércores 1, 8, 15, 22 e 29 de xullo

Idades: Público +60 anos

Horario: 10:00h - 11:00h

Lugar Campo de Petanca de Gagazó

De balde

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

Paseos saudables

Martes 7, 14, 21 e 28 de xullo

Xoves 2, 9, 16, 23 e 30 de xullo

Idades: +60 anos

Horario: 09:00h a 10.00h

Punto de encontro: comunicarse ás persoas inscritas

Lugar: Itinerante (Concello de Soutomaior)

De balde.

Inscripcións en liña do 8 ao 15 de xuño

Inscripcións

- As **inscricións** faranse na páxina web do concello, en www.soutomaior.gal no apartado de preinscrición nos días indicados, a hora de apertura das inscricións será sempre ás 9:30h. da mañá.
- **As prazas son limitadas.** Consultar os mínimos e máximos no momento de realizar a inscrición en liña.

Observacións

- **Preferencia** persoas empadroadas en Soutomaior.
- **Idades cumpridas** no ano en curso.
- As actividades realizaranse si hai un **mínimo de grupo.**
- Comunicar a necesidade de **adaptación ou apoio** específico na inscrición.
- As **persoas maiores**, poden solicitar axuda coas inscricións en liña no Concello ou no Centro de Benestar Integrado (Multiúsos). SÓ en caso necesario.
- A comunicación de **admisión** publicarase na web municipal e complementariamente por teléfono indicándose o procedemento de presentación de documentación..
- Nas actividades con **custe** os pagos realizarase tras a comunicación da admisión. Consulten antes as posibles **bonificacións.**