



XANEIRO

VENRES 30

FROEBEL

- 20.00-22.00 Debuxa cun bolígrafo
- 20.00-22.00 Pickleball: rei da pista ③
- 20.00-22.00 Arte prehistórica: xoias, deusas e ídolos
- 20.30-24.00 Tenis de mesa libre
- 21.00-23.00 Stop Motion debuxando: a historia de Castelao e Virxinia
- 22.00-24.00 Adhesivos e chapas
- 22.00-24.00 Tatuaxes de henna
- 22.00-24.00 Badminton libre

CASA AZUL

- 20.00-21.30 Ioga ①
- 20.30-22.30 Pupila azul: cianotipia
- 21.30-23.30 K-Pop ⑤
- 21.30-23.30 Cócteis sen alcohol

FEBREIRO

VENRES 6

FROEBEL

- 20.00-22.00 Debuxa cun bolígrafo
- 20.00-22.00 Bordando madeira
- 20.30-24.00 Tenis de mesa libre
- 20.30-24.00 Bádminton libre
- 21.00-23.00 Stop Motion debuxando: a historia de Bóveda e Amalia
- 21.00-24.00 Xadrez: todos os niveis

CASA AZUL

- 20.00-22.00 Cocina: buñuelos de vento
- 20.00-21.30 Ioga ①
- 21.30-23.30 K-Pop ⑤
- 21.30-23.30 Adhesivos e chapas

SENDA FLUVIAL DO LÉREZ (saída da praia fluvial)

- 20.00-22.00 Roteiro: fauna nocturna no Lérez ②

LOCAL DE MÚSICA

- 20.00-22.00 DJ iniciación

VENRES 13

FROEBEL

- 20.00-22.00 Cosendo estrelas
- 20.00-22.00 Zentangle: pomba da paz
- 20.00-22.00 Pickleball: rei da pista ③
- 20.30-24.00 Tenis de mesa libre
- 21.00-23.00 Bullet Journal: organízate
- 21.00-24.00 Xadrez: todos os niveis
- 22.00-24.00 Bádminton libre

CASA AZUL

- 20.00-22.00 Cocina: orellas
- 20.00-21.30 Ioga ①
- 20.30-22.30 Retratos para a identidade
- 21.30-23.30 Stop dramas: amor sen tóxicos

19.45 SAÍDA BUS PARADA DE SAN ROQUE

- 20.30-22.30 Observatorio astronómico: viaxe ás estrelas descubrindo os segredos do espazo ⑨

SÁBADO 28

FROEBEL

- 20.00-21.30 Caligrafía árabe
- 20.30-22.30 Puro circo: introdución ás técnicas circenses ③
- 20.30-24.00 Tenis de mesa libre
- 21.00-23.00 Desafío en realidade virtual: Beat Saber

CASA AZUL

- 20.00-22.00 Repostaría galega: torta de nata vs queixada
- 20.00-21.30 Pandeireta e canto tradicional galego ⑥
- 21.30-23.00 Baile tradicional galego ③

PARQUE DE CALISTENIA

- 20.00-22.00 Iniciación á calistenia ③

MULTIUSOS

- 21.00-24.00 Fútbol sala mixto ③

MARZO

VENRES 6

FROEBEL

- 20.00-22.00 Fai a túa vidreira decorativa
- 20.00-22.00 Ganchillo: cadrados da avoa
- 20.00-21.30 Caligrafía árabe
- 20.30-24.00 Tenis de mesa libre
- 21.00-23.00 Cestería tradicional
- 22.00-24.00 Adhesivos e chapas
- 22.00-24.00 ColaborArte: debuxo colectivo

CASA AZUL

- 20.00-21.00 Defensa persoal con obxectos cotiáns ③
- 21.00-23.00 Meditación literaria ①
- 21.00-23.00 Debuxo e pintura dixital ⑬

LOCAL DE MÚSICA

- 20.00-22.00 DJ iniciación

VENRES 13

FROEBEL

- 20.00-22.00 Esgrima e loita escénica con sabres de luz ③
- 20.00-22.00 Soutache: pendentes e colgantes
- 20.00-22.00 Crea personaxes de banda deseñada
- 20.30-23.00 Tenis de mesa libre
- 21.00-23.00 Encontros random
- 22.00-23.00 Bádminton libre

CASA AZUL

- 20.00-22.00 Pintamonas Teatro: improvisal
- 21.00-23.00 Debuxo e pintura dixital ⑬

PARQUE DE CALISTENIA

- 20.00-22.00 Iniciación á calistenia ③

VENRES 20

FROEBEL

- 20.00-22.00 Encadernación belga ou cosido zigzag
- 20.00-22.00 Esgrima e loita escénica con sabres de luz ③
- 20.00-22.00 Xoiaría con esculturas de arame
- 20.30-23.00 Tenis de mesa libre
- 22.00-24.00 Bádminton libre
- 22.00-24.00 ColaborArte: debuxo colectivo

CASA AZUL

- 20.00-21.30 Tap Vibe: claqué ④
- 20.00-21.00 Escape room: o enigma da Boa Vila (1ª quenda) ⑫
- 21.30-22.30 Escape room: o enigma da Boa Vila (2ª quenda) ⑫
- 21.30-23.00 Free-Dance moderno ⑤

VENRES 27

FROEBEL

- 20.00-22.00 Aromaterapia: aceites esenciais para ansiedade e estrés
- 20.00-22.00 Glass painting: pintado sobre vidro ⑪
- 20.30-23.00 Tenis de mesa libre
- 20.30-23.30 Bádminton libre
- 21.30-23.30 Parche bordado

CASA AZUL

- 20.00-22.00 Xardín eterno
- 20.00-21.30 Tap Vibe: claqué ④
- 20.00-22.00 Pintamonas Teatro: improvisal
- 21.30-23.00 Free-Dance moderno ⑤

CEMITERIO DE SAN AMARO

- 20.00-23.00 Escape room “Aíres de morte” ⑨

SÁBADO 31

FROEBEL

- 20.00-21.30 Caligrafía árabe
- 20.00-22.00 Lucas, cámara... emoción! ⑭-17 anos
- 20.30-22.30 Puro circo: introdución ás técnicas circenses ③
- 21.00-23.00 Pintura de miniaturas: wargames e escenografía
- 21.00-23.30 Tenis de mesa libre
- 21.30-23.30 Máscaras de Entroido con materiais naturais

CASA AZUL

- 20.00-22.00 Movemento e pintura ⑩
- 21.30-23.30 Frappés de chocolates, froitas e cafés
- 21.30-23.00 Risoterapia

CAMPOS DE HERBA SINTÉTICA

- 22.00-01.00 Fútbol 7 mixto ③

SÁBADO 7

FROEBEL

- 20.00-21.30 Caligrafía árabe
- 20.30-22.30 Campionato marrón: un xogo de caca ⑫-17 anos
- 20.30-23.00 Tenis de mesa libre
- 21.00-23.00 Lucas, cámara... emoción! ⑭-18 anos
- 21.00-23.00 Wargame do Señor dos Aneis
- 21.30-23.30 Imprenta itinerante: cartelería creativa

CASA AZUL

- 20.00-21.30 Free-Dance moderno ⑤
- 20.00-21.00 Elaboración e cata de Gildas (1ª quenda) ⑪
- 21.15-22.15 Elaboración e cata de Gildas (2ª quenda) ⑪
- 21.30-23.30 Meditación literaria ①

LOCAL DE MÚSICA

- 20.00-22.00 Papiroflexia-origami: animais do río Gafos

MULTIUSOS

- 21.00-24.00 Fútbol sala mixto ③

VENRES 27

FROEBEL

- 20.00-22.00 Zentangle collage
- 20.00-22.00 Speed dating sen compromiso
- 20.30-24.00 Bádminton libre
- 20.30-24.00 Tenis de mesa libre
- 21.00-23.00 Atopa o teu ikigay
- 22.00-24.00 Iniciación a Magic The Gathering e xogo libre

CASA AZUL

- 20.00-21.00 Tai Chi ③
- 20.00-22.00 Cocina: rosquillas
- 21.30-23.30 K-Pop ⑤

PRAZA DO CONCELLO - ALAMEDA

- 20.00-22.00 Carreira de orientación nocturna ③

LOCAL DE MÚSICA

- 20.00-22.00 DJ iniciación

SÁBADO 7

FROEBEL

- 20.30-22.30 Campionato marrón: un xogo de caca ⑭-18 anos
- 20.30-24.00 Tenis de mesa libre
- 21.00-23.00 Modela a túa propia criatura fantástica
- 21.30-23.30 Parche bordado
- 22.00-24.00 Iniciación a Magic The Gathering e xogo libre

CASA AZUL

- 20.00-22.00 Dips e salsas ⑪
- 20.00-21.30 Pandeireta e canto tradicional galego ⑥
- 21.30-23.00 Baile tradicional galego ③

LOCAL DE MÚSICA

- 20.00-22.00 Paisaxe sonora: escoita a cidade e constrúe unha canción

CAMPOS DE HERBA SINTÉTICA

- 22.00-01.00 Fútbol 7 mixto ③

SÁBADO 14

FROEBEL

- 20.30-23.00 Tenis de mesa libre
- 20.30-23.00 Bádminton libre
- 21.00-23.00 NeuroArte: modela unha viaxe imaxinaria
- 21.00-23.00 Linguas abertas: xogo de pistas e retos en diferentes linguas
- 21.30-23.30 Bordado mexicano

CASA AZUL

- 20.00-22.00 Mocktail Lab: crea o teu cóctel sen alcohol
- 20.00-22.30 Escena aberta: creación de personaxes
- 21.30-23.30 Fantasía guiada: intención, arte e natureza ①

19.15 SAÍDA PARADA DE SAN ROQUE

- 20.00-23.00 Observación astronómica no miradoiro do Verdugo ⑦

CAMPOS DE HERBA SINTÉTICA

- 22.00-01.00 Fútbol 7 mixto ③

SÁBADO 21

FROEBEL

- 20.00-22.00 Crea personaxes de banda deseñada
- 20.00-22.00 Ganchillo: cadrados da avoa
- 20.00-24.00 Xogos de mesa non convencionais
- 20.30-23.00 Tenis de mesa libre
- 20.30-23.00 Bádminton libre
- 21.30-23.30 Bordado mexicano

CASA AZUL

- 20.00-22.30 Escena aberta: o xesto teatral
- 20.00-22.00 Repostaría Fit para principiantes ⑪

LOCAL DE MÚSICA

- 20.00-22.00 Obradoiro de ruído: construcións sonoras para molestar

PARQUE DE CALISTENIA

- 20.00-22.00 Iniciación á calistenia ③

SÁBADO 28

FROEBEL

- 20.00-24.00 Xogos de mesa non convencionais
- 20.00-22.00 Xoiaría con esculturas de arame
- 20.30-23.00 Tenis de mesa libre
- 21.00-23.00 Desafío en realidade virtual: Beat Saber
- 22.00-24.00 ColaborArte: debuxo colectivo

PRAZA DO CONCELLO (Froebel se chove)

- 20.00-22.00 Volta aos seráns! ⑥

PRAIA FLUVIAL DO LÉREZ

- 20.00-22.30 Luscofusco no Lérez: ruta nocturna en caiaç e SUP ③

MULTIUSOS

- 21.00-24.00 Torneo fútbol sala mixto ③

AVISOS IMPORTANTES

- 1 Leva unha esteira e roupa cómoda.
- 2 Leva roupa de abrigo, calzado para a humidade lanterna ou frontal
- 3 Leva roupa deportiva, calzado cómodo e auga. Para fútbol sala leva tenis de f. sala e para fútbol 7 botas de fútbol
- 4 Leva zapatos de sola sen tacón e roupa cómoda, non deportiva.
- 5 Leva auga, toalla, roupa cómoda, calzado deportivo. Se queres podes caracterizarte.
- 6 Leva o teu propio instrumento musical (se tes, non é indispensable)
- 7 Inscripción previa: leva roupa de abrigo, calzado para a humidade, lanterna ou frontal. Menores deberán inscribirse con algunha persoa adulta. Se quedan prazas, o mesmo día da actividade tamén poderás anotarte in situ.
- 8 Leva calzado para mollar, roupa de baño e neopreno se o tes, senón facilitarase pola organización. Leva muda de recambio e calzado seco para o remate.
- 9 Inscripción previa: maiores de 18. Leva roupa de abrigo e calzado para a humidade. Se quedan prazas, o mesmo día da actividade tamén poderás anotarte in situ.
- 10 Trae roupa cómoda e para manchar ou mandil, así como unha muda de recambio
- 11 Leva fiambreira para cociña ou leva un bote de cristal para reutilizar en glass painting.
- 12 Inscripción previa. Se quedan prazas, o mesmo día da actividade tamén poderás anotarte in situ.
- 13 Leva móbil ou tablet. Recomendable lapis stylus.

COUSAS QUE TES QUE SABER SOBRE AS ACTIVIDADES

De balde: todas as actividades son gratis

Debes levar... roupa cómoda e adecuada á actividade. Fíxate nas iconas dalgunhas actividades, son avisos importantes do que tes que saber antes de acudir. Consulta máis información concreta de cada actividade na nosa web.

Prazas dispoñibles: algunhas actividades teñen límite no nº de participantes para o que se farán sorteos das prazas se chegado o caso hai máis participantes ca prazas dispoñibles.

Inscripción previa: por motivos organizativos so para as actividades: torneo fútbol sala mixto, observación astronómica "viaxe ás estrelas", observación astronómica no miradoiro do Verdugo, escape room San Amaro "aires de morte" e escape room: o enigma da Boa Vila. Aínda así, o acceso a estas actividades será libre cando chegado o momento da súa celebración, queden prazas. Podes achegarte a comprobalo.

IDADES:

A maioría das actividades van dirixidas a **mocidade de 12 a 30 anos**, agás as que se dirixen a idades concretas:

14-17 anos: Luces, cámara, emoción!

+ 15 anos: atopa o teu ikigay, soutache: pendentes e colgantes, defensa persoal, tai chi, cócteis sen alcohol, Dips e salsas, repostaría Fit, caligrafía árabe, escena aberta, tatuaxes de henna, máscaras de Entroido, arte prehistórica, parche bordado, bordado mexicano, xoiaría con esculturas de arame, fai a túa vidreira.

+16 anos: DJ iniciación, obradoiro de ruído, paisaxe sonora, meditación literaria, puro circo: introdución ás técnicas circenses, debuxa cun bolígrafo, stop dramas: amor sen tóxicos, fantasía guiada, movemento e pintura, roteiro: fauna nocturna do Lérez.

+17 anos: encontros Random.

+18 anos: escape room San Amaro, risoterapia, aromaterapia, Luces, cámara emoción!+18, luscofusco no Lérez: travesía nocturna en caiaç e SUP, Mocktail Lab: crea o teu cóctel sen alcohol, speed dating sen compromiso, Viaxe ás estrelas descubrindo os segredos do espazo, Campionato marrón +18.

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMENTO NO OCIO DE NOITES ABERTAS A PERSOAS CON DISCAPACIDADE INTELECTUAL:

Este programa ofrece a posibilidade de contar co apoio dun/ha profesional que acompañe ás persoas ás actividades, e de ser preciso, manterá ese apoio dentro da actividade.

Persoas interesadas contactar coa asociación Xuntos: **986 865 538**.

CARNÉ DE NOITES ABERTAS:

Fai o teu carné, permíteche participar nos sorteos de Noites Abertas. Pregunta ao persoal de Noites Abertas.

ENTIDADES QUE PARTICIPAN EN NOITES ABERTAS

ASOCIACIÓNS E CLUBS

Alados Medio Ambiente: roteiro: fauna nocturna do Lérez e xardín eterno

ASSEIL: campionato marrón: un xogo de caca

Astronómica Rías Baixas: observación astronómica no miradoiro do Verdugo

Astronómica Sirio: viaxe ás estrelas descubrindo os segredos do espazo

ATIXEGA (Asoc. Técnicas de Igualdade de Xénero de Galicia): encontros random, speed dating sen compromiso, fai a túa vidreira e xoiaría con esculturas de arame

Club Aromon Pontevedra: carreira de orientación nocturna

CD Grupo de 7 a 9: fútbol 7 mixto, fútbol sala mixto e Torneo fútbol sala mixto

Club Tennis Raxó: Pickleball: rei da pista

Down Pontevedra "Xuntos": programa acompañamento no ocio de Noites Abertas a persoas con discapacidade intelectual

Escola Hungaresa de Esgrima Pontevedra: esgrima e loita escénica con sabres de luz

Escola Xadrez Pontevedra: xadrez, todos os niveis

Gaming Troop: desafío en realidade virtual: Beat Saber

Mocidade Galega pola Memoria: Stop Motion debuxado: a historia de Castelao e Virxinia. Stop Motion debuxado:

a historia de Bóveda e Amalia.

Peis d'hos: pandeireta e canto tradicional galego; baile tradicional galego

Pintamonas Teatro: improvisa!

Rotting Pizza: wargame do Señor dos Aneis, pintura de miniaturas: wargames e escenografía

Vaipolorio: papiroflexia-origami sobre animais do río Gafos

OUTRAS ENTIDADES

Ab Oríxine. Antropoloxía: tatuaxes de henna: arte e tradición; arte prehistórica: xoias, deusas e ídolos; máscaras de Entroido con materiais naturais

Alouette Machine: imprenta itinerante: cartelería creativa

Álvaro Carballo. Xestión Cultural: volta aos seráns!

Ángela Curro: crea personaxes de banda deseñada

Anías Formación e Xestión Sociocultural: caligrafía árabe; Tap Vibe: claqué; Dips e salsas; repostaría Fit para principiantes

Apertas de cores: luces, cámara...acción! 14-17 anos ; luces, cámara...acción! +18

ATIPIC: puro circo: introdución ás técnicas circenses

Belén Diz Juncal: debuxa cun bolígrafo

Bowen: colaborArte: debuxo colectivo

Creacións con Ángel: parche bordado; bordado mexicano

Elena Buch Foto: pupila azul: cianotipia; retratos para a identidade

Elisabet Hillerud: Zentangle: pomba da paz; Zentangle collage

Escola Oficial de Idiomas de Pontevedra: linguas abertas: xogo de pistas e retos en diferentes linguas

Estouche ben! Centro de terapias: defensa persoal con obxectos cotiáns; tai chi iniciación

Icewolf: Mocktail Lab: crea o teu cóctel sen alcohol

LaGriot'te: escena aberta: creación de personaxes; escena aberta: o xesto teatral

Laura Campos Suárez: escape room: o enigma da Boa Vila

Lord da Conceição: modela a túa propia criatura fantástica; neuroArte: modela unha viaxe imaxinaria

Marexada, Deporte, Lecer e Cultura: luscofusco no Lérez: travesía nocturna en caiaç e SUP

Marisa Maquieira: cociña: buñuelos de vento; cociña: orellas; cociña: rosquillas

Marxuel SL: xogos de mesa non convencionais, iniciación á calistenia, debuxo e pintura dixital, K-Pop; Free-Dance

moderno; ioga; ganchillo: cadrados da avoa; glass painting: pintado sobre vidro

Percalandia: iniciación a Magic The Gathering e xogo libre

Reina D'Hoore: movemento e pintura; fantasía guiada: intención, arte e natureza; stop dramas: amor sen tóxicos

Reviravolta: cócteis sen alcohol, frappés de chocolates, froitas e cafés, repostaría galega: queixada vs torta de nata

Risotadas: meditación literaria; risoterapia; cestería; escape room San Amaro: "aires de morte"; elaboración e cata de Gildas; bullet-journal: organizate; adhesivos e chapas

Rita de la Iglesia-Medicina Integrativa: aromaterapia: aceites esenciais para a ansiedade e o estrés, soutache:

pendentes e colgantes; atopa o teu ikigay

TocaMadera: cosendo estrelas; bordando madeira; encadernación belga ou cosido zigzag

PROPOSTAS DA COORDINACIÓN DO PROGRAMA

Tenis de mesa, bádminton, sorteos de Noites Abertas

PROPOSTAS DO LOCAL DE MÚSICA

Obradoiro de Dj iniciación, obradoiro de ruído: construcións sonoras para o malestar, paisaxe sonora: escoita a cidade.

ESPAZOS DE NOITES ABERTAS

ALAMEDA - CAMPOS DE HERBA SINTÉTICA DA XUNQUEIRA - CASA AZUL - CEMITERIO DE SAN AMARO

COLEXIO FROEBEL - LOCAL DE MÚSICA - MIRADOIRO DO VERDUGO EN AGUASANTAS

OBSERVATORIO ASTRONÓMICO DE COTOBADE - PARQUE DE CALISTENIA - PAVILLÓN MULTIUSOS

PRAIA FLUVIAL DO LÉREZ - PRAZA DO CONCELLO - SENDA FLUVIAL DO LÉREZ

Ilustración e deseño de Noites Abertas 2026: Paula Cheshire
Promotora de Igualdade: Vicky Estévez

INFORMACIÓN

Oficina de Xuventude - Concello de Pontevedra
Casa da Luz, praza da Verdura s/n, 1º andar - 36002 Pontevedra

Tel. 986 100 185 · ext. 7491 · noitesabertas@pontevedra.gal



noitesabertas.gal



**Concello
de Pontevedra**

@xuventude