
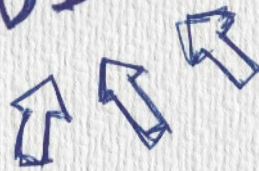


a Movida



SAN BRAIS,
SINFONÍA
DE VIÑO 
E TRADICIÓN



CON AMOR

CONÉCTATE, DIVIÉRTETE Y
ENCUENTRA TU MATCH

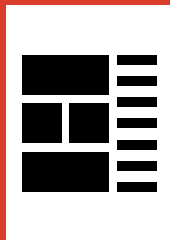
EN  **vialia**
ESTACIÓN DE VIGO

APÚNTATE AQUÍ



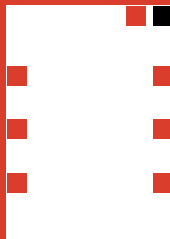
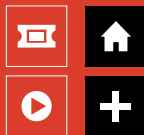
14 Y 15 FEB.
SALA INMERSIVA
PLAZAS LIMITADAS





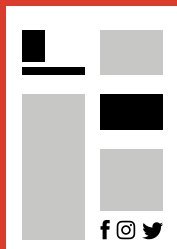
SUMARIO

Cada elemento do sumario leva á súa páxina correspondente.



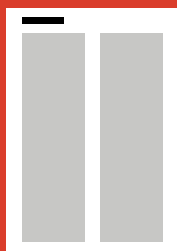
BOTÓNS

Localizados nos bordos das páxinas, preme os botóns para ampliar a información, comprar entradas, ver contido audiovisual, volver ao sumario...



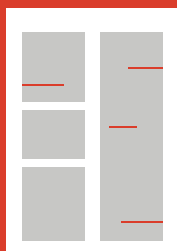
ZONAS INTERACTIVAS

Navega polas páxinas na procura das zonas interactivas (fotografías, biografías dos colaboradores, páxinas web, iconas de redes sociais, logotipos...).



BARRA SUPERIOR

Sempre vas poder volver ao inicio dun contido de varias páxinas premendo na barra superior.



LIGAZÓNS

Para máis información, preme nas ligazóns dos termos subliñados en vermello.



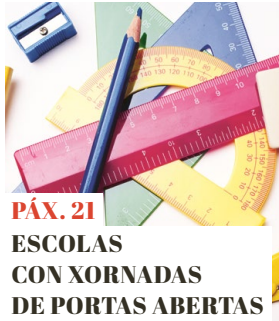
PÁX. 7
ARTUR PUGA



PÁX. 9
SAN BRAIS, SINFONÍA DE VIÑO E TRADICIÓN



PÁX. 12
LACÓN CON GRELOS DO MANUEL



PÁX. 21
ESCOLAS CON XORNADAS DE PORTAS ABERTAS

- 5 CAMIÑANDO CON PASOS DE BAILE**
- 6 OLLO AO DATO**
- 6 AGRARISTAS DE TEIS!**
- 11 A FESTA 'TEX-MEX' MÁIS CABRONA**
- 13 NA CABEZA COAS MANS**
- 14 OUTRAS MOVIDAS**
- 15 LOCAIS RECOMENDADOS**
- 17 INVESTIR EN SAÚDE PARA EMPEZAR O ANO**
- 19 MÚSICA AO VIVO**
- 20 DELEITE LITERARIO**
- 21 «O COLEXIO PERFECTO NON EXISTE»**
- 22 OITO ANOS TRANSFORMANDO A EDUCACIÓN**
- 23 AXENDA MOVIDIÑA**
- 24 IMPERDIBLES**
- 25 VECIÑANZAS: BEMBRIVE**
- 28 AS TÚAS MOVIDAS**

Subscríbete ao boletín de WhatsApp: [644 37 29 23](https://www.whatsapp.com/channel/002991234567890123)

Se queres recibir a revista na casa e apoiar a cultura en Vigo, subscríbete na web: amovida.gal/subscripcion-revista

MOVÉMONOS POLA CULTURA EN VIGO



Revista **A Movidá** → Volume 8 (1), febreiro de 2025 [63]

Edición: Tamara Novoa → **Redacción:** Paula Cermeño, Xela Conde, Tensi Gesteira, Estela Gómez, Xurxo Martínez González, Pablo Vázquez Varela → **Fotografía:** Paula Cermeño e Pablo Vázquez → **Deseño e maquetaxe:** Rubén González → **Deseño web:** Beatriz Barros → **Ilustración:** Sara Valcárcel → **Mercadotecnia:** Cecilia Vázquez → **Revisión de textos:** Bea Fariñas

Edita: A Movidá Cultural S.L.

Impreso por Imprenta Feito S.L. → Depósito legal: VG 741-2018 → Exemplar gratuito. Prohibida a súa venda

[@amovidavigo](https://www.instagram.com/amovidavigo) → amovida.gal

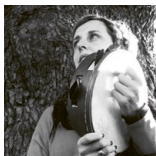
A Movidá non se responsabiliza das opinións expresadas nos contidos desta revista, nin de calquera mudanza nos eventos que nas sucesivas páxinas se anuncian.



CAMIÑANDO CON PASOS DE BAILE

E aquí seguimos construíndo cultura e historia a partir dos nosos pasos, mensaxeiros da tradición. Pasos que levan o seu ritmo e compás: imparables, necesarios e que van reflectindo outros andares anteriores que adaptamos aos nosos e que compartimos coas persoas que camiñan ao carón. Así leva sendo, foi e seguirá, por fortuna. O día que cambie será porque non hai quen queira continuar transitando esa senda, porque existirá unha crenza xeral de que non chega a ningures. E penso que non queremos que isto pase. Polo menos eu non.

Neses andares discorre calquera forma de cultura. Permitídemme que reflexione brevemente sobre o baile, conxunto de movementos tan necesarios para a comunicación animal desde a nosa existencia. Que nos define con certa idiosincrasia folclórica e ao mesmo tempo evoluciona como o resto. Gastando (non poucas) canas sigo na miña teima de que o alimento está na suma, fóra dos gustos persoais. Nestas últimas dúas décadas vin crecer o número de bailadores e bailadoras de maneira que escapa do crecemento exponencial. Falo dos/as que soben aos escenarios e dos/as que non. Falo de superar e crear máis contexto. Falo de recuperación, diversión, evolución, reciprocidade e aprendizaxe. Grazas polo camiño. Brindemos!



Xela ConFer

Música e compositora. Mestra de canto e música tradicional

OS PREMIOS GOYA, que se entregan o sábado 8 en Granada, contan con dúas candidaturas galegas destacadas: **Luis Tosar** a mellor actor secundario polo seu papel en *La infiltrada* e **Lucía Veiga** a mellor actriz revelación pola súa actuación en *Soy Nevenka*.

O 29 DE XANEIRO A CHINA celebrou a entrada no ano novo, asociado desta volta á serpe e que se prolongará ata o 16 de febreiro de 2026. O Centro Comercial A Laxe súmase ás celebracións o sábado día 1 cunha xornada dedicada ao país chinés. A programación consta de contacontos, degustación de produtos asiáticos, sesión de tai-chi e obradoiros de farois e caligrafía.



A FINAIS DE XANEIRO inaugurouse na rúa Pi y Margall, número 49, o **Centro Artesá**, unha iniciativa de **Jorge Sánchez** e **Sabel Sabín** que busca ofrecer cursos e obradoiros sobre pintura e historia da arte, ademais de acoller exposicións.

por Xurxo Martínez González

AGRARISTAS DE TEIS!

Antes de chegar ao IES de Teis, á man dereita en dirección a Chapela, séntese un lixeiro borboriño, o fluír cantareiro acalado pola rodaxe de camións e tráfico pesado. A fontela da Valbarda. Cabo dela hai un humilde recordo ao combate agrarista. O campesiñado organizouse contra o abuso caciquil de foros, impostos e aldraxes. Un movemento multitudinario, rebelde, que traspasou as fronteiras ata ser louvado na vella URSS. Os *señoritos* botaron man da violencia. Mortos e feridos, como en Sobredo (Guillarei), onde hai un monumento de Camilo Nogueira pai, escultor galeguista e veciño de Lavadores.

O agrarismo axitou o país, «dende Ortegal ó Miño», en feliz verso de Cabanillas. En cada lugar xorde a sociedade pra ser forza común. Vigo, imaxinada como urbe industrial, erixiuse cabeza e garda da loita labrega. O primeiro alcalde habido en toda Galiza dunha candidatura agrarista foi **Julián Estévez**, a quen se honrou cunha rúa en Guixar. O Directorio Antiforal de Teis tivo líderes coma **Jacinto Crespo**, alias *Chinto*. A prensa subliñaba o seu galego nos mitins. Uso inhabitual malia seren portavoces de masas galegofalantes. Pro xa saben: *patois* de paletos non axeitado pra a oración pública. El debeu ser o primeiro en falar galego nun mitin, mesmo antes de **Lugrís Freire**, a quen se lle dá tal mérito nun acto realizado en Betanzos (1907). Na historia da lingua hai cuestión de clase. Hoxe deixémoslle un pensamento ao Vigo cabeza e garda do agrarismo. Este recunchiño de Teis lémbrenolo. E nós somos herdeiros desta memoria desmemoriada.



Artur Puga

Bailarín e músico

«FACER UNHA FOLIADA EN CHURRUCA XA NON SE VE RARO»

DESDE O BERCE leva **Artur Puga** (*Teis, 1997*) mamando a música tradicional, que pouco tardou en converter na súa profesión. Este percusionista, bailarín e mestre ve con ledicia o momento que se está a vivir e apela á conciencia social para continuar o camiño andado. Quedamos no furancho O' Buraquiño de Bembrive, rexentado por **Álex Fernández**, outro dos grandes nomes do folclore na cidade.

Cal foi o teu primeiro contacto coa música tradicional?

Na miña casa, desde que teño memoria, cántase, báilase e tócanse instrumentos nas comidas, no Nadal, nos aniversarios... Eu non era consciente do que estaba pasando, pero despois, cos anos, deime de conta de que a miña familia tiña unha tradición musical moi importante.

Es un dos bailaríns que acompañou as Tanxugueiras no Benidorm Fest. Como viiches aquel éxito?

Penso que foi un fito para a música galega a todos os niveis; a nivel social e cultural fixo que perdésemos un pouquiño ese sentimento de inferioridade que temos constante. Creo que é un fenómeno que se vai estudar nas escolas.

Dáslle moita importancia a que esta popularización non quede en algo puntual. Que é o que che gustaría que significase?

Sinto que levabamos toda a vida pedindo que se mirase para nós, queríamos que se puxese en valor esa heranza das nosas avoas que nós romantizabamos, e agora que temos a atención, que acontece? Pois que popularizar algo significa que o facemos por e para o pobo e, como

consecuencia, perdemos o control, e iso non nos gusta moito, pero eu sinto que ten que ser así.

Como ves a música tradicional en Vigo?

Teño a sensación de que algo cambiou nos últimos anos. Agora, que ocupemos certos espazos deixou de ser estraño. Por exemplo, que esteamos en Churruca facendo unha foliada xa non é tan raro, ou que saiamos tomar algo na tarde de fin de ano e toquemos a pandeireta.

O San Brais ten un dos seus puntos fortes na música tradicional, supoño que es un asiduo da festa.

Veño desde moi pequeniño, aínda que é certo que cada vez é unha festa máis masificada. A realidade é que antes a xente viña tocar música e hoxe a xente vén pasar o tempo e hai persoas de todo tipo.

Este ano a comisión de festas de Bembrive elaborou unhas recomendacións para intentar evitar que se reproduza música que non sexa tradicional. Que opinas?

Penso que non podemos prohibir nada; podemos recomendar, educar, intentar influír. Temos problemas moi importantes en Bembrive como é a construción do túnel da A52; se a metade da xente que vai pasalo ben ao San Brais fose protestar porque se vai esnaquizar Bembrive, posiblemente parariamos o túnel. Esa conciencia social é a que temos que utilizar para pensar en como facemos a festa.

Escanea o código QR para ler a entrevista completa en amovida.gal





**«O das Tanxugueiras
é un fenómeno
que se vai estudar
nas escolas»**



**«As mulleres
lideraron a música
e o baile desde
a submisión»**





San Brais, sinfonía de viño e tradición

ENTRE OUTEIROS ONDULANTES e paisaxes verdes atópase Bembrive, unha parroquia que cobra vida cada inverno co son da música tradicional e o espírito festivo das súas tabernas efémeras. A festa do San Brais, unha celebración con máis de trescentos anos de historia, xunta cada febreiro os devotos da comida e a relixión (cada vez máis en minoría) arredor da mesa dun furancho.

José González, un gaiteiro local coñecido como Pepe, encarna a esencia da festa, á que leva acudindo «relixiosamente» desde hai máis de medio século: «Nos meus anos mozos xuntábame con amigos e iamos de bar en bar, tocando os nosos instrumentos». Pepe fala da década dos setenta, cando a festividade duraba apenas o 3 de febreiro e a véspera (hoxe esténdese durante catro semanas) e se caracterizaba por un ambiente espontáneo, coa música fluíndo tan libremente coma o viño. Nas tabernas daquela altura reuníanse, sobre todo, homes para compartiren comidas, cantaren cancións tradicionais e tocaren música. Naquela época chegaron os primeiros foráneos, que eran, principalmente, traballadores dos estaleiros de Teis, un barrio, coma Bembrive, con fonda tradición de cantos de taberna. «Os de Teis eran xente moi afeccionada a cantar, e sempre caían enfermos o 3 de febreiro», comenta divertido o veciño. Logo de interpretar unhas pezas, «o do bar traía unha xerra de viño, e nós bebiámola a morro e iamos para outro». Este intercambio veciñal desinteresado xa non existe, pero o enfoque informal e itinerante da música segue sendo parte do encanto da romaría moderna. Durante o San Brais, ademais de actuacións programadas, músicos de moitas partes de Galicia achéganse para xuntárense con estraños a tocar, bailar e beber.

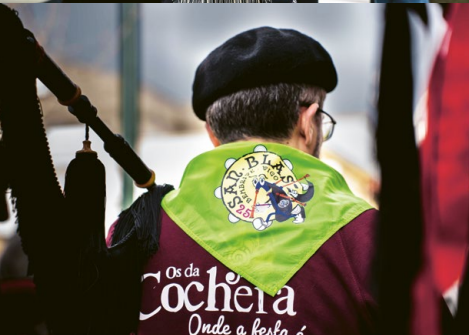
Os furanchos son a alma das celebracións, pero non sempre formaron parte delas. Ata finais do século pasado, os bares Veiga, Cruceiro e Palco eran os encargados de servir o barrantes e os principais escenarios das muíneiras e alalás improvisados. Nos setenta, **Chambi**, un coñecido veciño do barrio falecido hai poucos anos, abriu o primeiro furancho do San Brais, e moitos replicaron a idea coa intención de avivar a festa e conseguir uns ingresos extra. Estas particulares tabernas son hoxe unha parte esencial da experiencia do San Brais, arraigada nunha tradición que muda e medra cos anos e que acolle a máis visitantes en cada edición. Mentres que no inicio «había catro tabernas antigas que servían como puntos de encontro, hoxe hai 25 furanchos en funcionamento», explica **Samuel Lago**, presidente da comisión de festas e encargado da barra do popular A Blasa.

[...]



Escanea o código QR para acceder á reportaxe completa en amovida.gal





Burritos Cabrones

A festa ‘Tex-Mex’ máis cabrona

«**SAUDABLE, SABOROSO, RÁPIDO E DIVERTIDO**», así definen os responsables de **BURRITOS CABRONES** a proposta coa que levan engaiolando desde 2021 o público vigués que procura sabores orixinais no seu día a día. O restaurante está especializado en cociña mexicana, con especial foco nos *burritos*. Esta preparación tan versátil, curmá dos famosos tacos, probablemente naceu como un xeito de transportar facilmente un prato completo, envolvendo os alimentos na tortilla de trigo, que exercería a función de friameira.



No menú non hai receitas pechadas, senón un feixe de opcións, e o xogo consiste en achegarse ao mostrador e configurar o noso *burrito*, bol, enchilada, taco ou *quesadilla* seguindo as instrucións do persoal e as nosas apetencias. De xeito resumido, o proceder é o seguinte: elixir un formato, escoller unha proteína, engadirlle vexetais e queixo e rematar cunha salsa.

As racións son xenerosas, pero se temos ganas de máis podemos completar o menú cuns *nachos* —mellor para compartir— con *pico de gallo*, queixo fundido e guacamole. Se queremos facer a experiencia máis mexicana, podemos acompañar a comida cunha cervexa do país americano, coma as populares Pacífico e Corona.

Todos os ingredientes propostos forman parte da cultura *Tex-Mex*, construída pola inmigración mexicana nos Estados Unidos, especialmente en Texas, e que abrangue tanto a gastronomía coma a música nacida da simbiose de ambas as civilizacións. A pesar de que o formato do local pode darnos a sensación de estarmos nunha cadea de comida rápida, a calidade e preparación dos ingredientes difiren moito. Os vexetais son frescos do día, o guacamole é caseiro e as carnes elabóranse no propio local, seguindo receitas orixinais e respectando as coccións lentas que requiren algunhas delas, coma a *cochinita pibil* ou o porco *al pastor*.

O local está decorado con murais e mais cuns característicos neons fucsias e, no canto das predicibles rancheiras, soa electropop. Cada martes desde as 20:00 h celebran o *Taco Tuesday* e ofrecen tacos e cervexas a 1,50 € a unidade, mentres que os xoves, que aquí chaman *Jueves Cabrones*, podemos comer dous *burritos* iguais pagando só un. Se preferimos levar a festa á casa, fan envíos a través da súa páxina web e de Glovo.



→ Rúa de Vázquez Varela, 50, baixo
→ burritoscabrones.com → [@burritoscabrones](https://www.instagram.com/burritoscabrones)



Tres Fuciños

Lacón con grelos do Manuel

Propoñemos unha versión con toques vangardistas desta receita enraizada na nosa tradición. Un prato ideal para reconfortar o estómago nos meses de inverno e todo un clásico do Entroido.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virxe extra
- Cebola (1 unidade)
- Chourizos (3 unidades)
- Grelos frescos e ecolóxicos da Horta A Ruliña (unha presa)
- Lacón de porco celta Tres Fuciños (2,5 quilogramos)
- Leite enteiro (un vaso)
- Manteiga (100 gramos)
- Noz moscada (opcional)
- Patacas galegas (8 unidades)
- Pemento moído doce ou picante (un chisco)
- Sal (un chisco)

ELABORACIÓN

Con 24 horas de antelación poñemos a desalgar o lacón en auga fría, que debemos cambiar cada oito horas. Unha vez pasado ese tempo, cocemos o lacón de porco celta durante cinco horas a lume maino. Cando remate a cocción, desfacemos a carne coas mans en tiras pequenas e engadimos un chorro de aceite de oliva virxe extra e un toque de pemento moído. Empregamos a metade do caldo que resultou de cocinar o lacón para cocer os chourizos e reservamos a outra metade. De forma paralela, limpamos ben os grelos e escaldámoslos en auga con sal para reducir o amargor. Nunha pota, rustrimos a cebola picada, engadimos unha pataca e os grelos e incorporamos o caldo reservado ata cubrilos. Cando estea feita a pataca,

esmagamos todos os ingredientes axudándonos dun garfo ata conseguir unha crema. Por último, pelamos as demais patacas e cocémolas en auga con sal ata que estean tenras. A continuación esmagámolas, engadimos a manteiga e o leite morno pouco a pouco ata acadar unha textura cremosa, probamos de sal e podemos engadir un toque de noz moscada. Para servilo, poñemos no prato un pouco de puré, por enriba colocamos o lacón esmigallado e decoramos coa crema de grelos e os chourizos picados de forma previa.



Escanea o código QR para acceder ao vídeo da receita en amovida.gal



TRES FUCIÑOS

Galicia conta cunha cooperativa de pequenos produtores de porco celta, a única raza de porco autóctona do país. Trátase de Tres Fuciños, unha empresa na que criadores de varias zonas de Galicia comparten unha ética sostible e respectuosa á hora de criar os animais dos que se serven. Este ano estean *foodtruck*, dispoñible para festas, concertos e eventos privados.

NA CABEZA COAS MANS

Sara Norat é filóloga e traballa no sector editorial, e tras a pandemia volveu á súa Galicia natal logo de sete anos en Barcelona, ao sentir-se esgotada polo ritmo frenético dunha cidade tan xentrificada. Podería parecer información irrelevante, pero o universo mental que Sara construíu a través da lectura serviulle de moito á hora de traballar coa cor e as texturas en **NORAT CROCHETS**, o seu proxecto de accesorios de gancho realizados á man con fibras naturais e de procedencia ética, coma o algodón, a la meiriña e o moher.

Sara iniciouse no labor do gancho durante a universidade porque a súa nai tamén o facía de moza e, aínda que ela nunca lle ensinou, buscaba así conectar co seu pasado. Ademais, calcear, facer gancho ou coser son saberes tradicionalmente femininos que durante moito tempo non foron valorados na súa xusta medida, por iso norat crochet quere reivindicalos e darlles o lugar que merecen.

A deseñadora galega tenta producir só o necesario e utilizar materias primas sostibles, polo

que os gorros, *bonnets*, bufandas, *scrunchies* e demais complementos se fabrican baixo demanda para cada persoa e son pezas únicas e atemporais. Se non queres pasar frío este inverno, visita noratcrochets.com e escribe xunto a Sara a túa propia historia.



→ noratcrochets.com → [@noratcrochets](https://www.instagram.com/noratcrochets)

BEWIS DE LA ROSA



7 MARZO

SALA MASTERCLUB - VIGO

ENTRADAS EN WOUTICK.COM





ARA MALIKIAN
SÁBADO 8
AUDITORIO MAR DE VIGO

Intruso é o nome do novo espectáculo do violinista armenio, nacido no Líbano e establecido en España.

→ 18:00 h e 21:00 h → Desde 48,50 €



Artem Combijs

LUAR NA LUBRE
SÁBADO 15
TEATRO AFUNDACIÓN

O grupo máis internacional do folk de Galicia presenta *Luar Na Lubre XX. Encrucillada*, que recolle algúns dos temas máis emblemáticos do seu amplo repertorio.

→ 20:00 h → Desde 24,20 €



Antonio Vizcaya

LA REINA DE LA BELLEZA DE LEENANE
XOVES 20 TEATRO AFUNDACIÓN

As actrices **María Galiana** e **Lucía Quintana** preséntanse ante o público vigués á fronte do elenco desta obra dirixida por **Juan Echanove**.

→ 20:30 h → Desde 17,80 €



Cecilia Lafuente

HELLEN KELLER. A MULLER MARABILLA
VENRES 21 A DOMINGO 23 SALA ÁRTIKA

O grupo Chévere inspírase nesta peza na biografía de **Helen Keller**, unha escritora, oradora e activista política xordocega dos Estados Unidos.

→ 20:00 h → Desde 13,00 €

IRIBARNE
VEN 21 E SÁB 22
AUDITORIO MUNICIPAL DO CONCELLO

Butaca Zero presenta unha investigación escénica sobre **Manuel Fraga**, unha desas figuras absolutamente imprescindibles do noso pasado recente.

→ 20:00 h → Desde 10,00 €

DANI MARTÍNEZ
VEN 21 E SÁB 22 AUDITORIO MAR DE VIGO

En *Remember*, o cómico viaxa ata 2050 para contarlle ao público que cousas cambiaron e que cousas non debe esquecer de cara ao futuro.

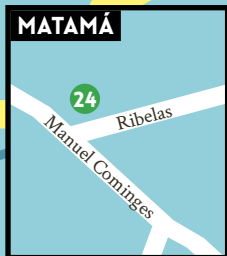
→ Venres ás 21:00 h e sábado ás 20:30 h → Desde 22,00 €

**NA AXENDA DE AMOVIDA.GAL
 PODES CONSULTAR ESTES E OUTROS
 MOITOS EVENTOS EN VIGO.**

LOCAIS RECOMENDADOS



-  CAFÉS
-  COMERCIO
-  CONCERTOS
-  COPAS
-  ESPECTÁCULOS
-  FORMACIÓN
-  GASTRO
-  PEQUERRECHOS





- 1 **A CASA DE ARRIBA** *Martín Códax, 23*
- 2 **A MORADA** *Enrique Mañas, 6*
- 3 **ALBATROS** *Peirao de Transatlánticos, s/n*
- 4 **ÁRTIKA** *Beiramar, 113*
- 5 **ATÍPICO CIRCO** *Carrasqueira, s/n*
- 6 **CAIXA DE RITMOS** *Canellón dos Caños, 9*
- 7 **CAÑAVERAL** *Porta do Sol, 6*
- 8 **CIUDAD AVENTURA** *Teixugueiras, 19, interior*
- 9 **DOPPLER, SALA** *Martín Códax, 21*
- 10 **EL TRIGAL, PANADERÍA**
Alexandre Bóveda, 1 e A Sede do Celta: Príncipe, 44
- 11 **FELICETTA GUALTIERI** *Alfonso XIII, 9*
- 12 **FLAMINGOS VINTAGE KILO** *Doutor Cadaval, 21*
- 13 **GALERÍA MARACA** *Doutor Cadaval, 12*
- 14 **KENGURU** *Avenida do Rebullón, 22 - Mos*
- 15 **KIDS & US** *Xirona, 8 e Urzaiz, 108*
- 16 **LACONTENEDORA** *Eduardo Iglesias, 11*
- 17 **LA TITA RIVERA** *Praza de Compostela, 17*
- 18 **LE MARCHÉ DE RACHEL** *Carral, 15*
- 19 **LIBROURO** *Eduardo Iglesias, 12*
- 20 **MAGIA EN LA MANGA** *Ferretería, 11*
- 21 **MÁIS PALÁ** *Manuel Núñez, 18*
- 22 **MAPIS** *Pizarro, 47*
- 23 **MORRIÑA SHOP** *Praza da Pedra, 5*
- 24 **O LAR DAS ARTES** *Ribelas, 60*
- 25 **PRIMAVERA, BAR** *Ronda de Don Bosco, 17*
- 26 **PURO DELIRIO** *Teófilo Llorente, 43*
- 27 **RATALOKA TATTOO** *Camelias, 22*
- 28 **REBULLÓN, SALA** *Avenida do Rebullón, 23 - Mos*
- 29 **SALA KOMINSKY** *Irmandiños, 3*
- 30 **SR. NILSSON** *Triunfo, 2*
- 31 **THE MONK PUB** *Serafín Avendaño, 12*
- 32 **TU CENTRO RAÍCES** *Tomás A. Alonso, 162, 2.º of. 7*
- 33 **VAIDHĚ** *Carral, 7*
- 34 **VITRUVIA** *Praza de Compostela, 5*
- 35 **WOODTOWN** *Camelias, 20*



→ Para máis info sobre os locais recomendados visita amovida.gal/locais-recomendados



Investir en saúde para empezar o ano

Centro de Entrenamiento Personal DGO

HAI UNHA DÉCADA que **David García Oterino** se decidiu a abrir un centro de adestramento multidisciplinario que, ante a proliferación de grandes ximnasios de baixo custo, ofrece un servizo personalizado.

Ademais das clases en liña, que David segue a impartir para aquelas persoas con menos tempo, o centro ofrece principalmente tres tipos de adestramento: persoal, grupal e libre. O primeiro está dirixido a persoas pouco habituais a facer deporte, á terceira idade ou a xente que busque resultados máis rápidos. O segundo tipo é o máis habitual, un xeito de facer deporte e socializar, sempre en grupos reducidos. Por último, o adestramento libre ofrece maior liberdade horaria, pero seguindo unha rutina mensual creada expresamente polos profesionais do centro. A maiores, DGO ofrece servizos de osteopatía, nutrición e desenvolvemento persoal. Se algunha destas propostas encaixa co noso estilo, David convidanos a probar unha clase de balde.



→ Rúa da Travesía de Vigo, 188 → 630 66 77 33
→ davidgarciaoterino.com → [@centrodogo](https://www.instagram.com/centrodogo)

Club de Esgrima Cidade de Vigo

EN 2001 A DEPORTISTA e médica colombiana **Nena Cano** fundou un dos primeiros clubs de esgrima vigués, o Club de Esgrima Cidade de Vigo. O seu fillo **Daniel Pinto** seguiu os seus pasos e converteuse nun dos mestres da escola: «Sempre me gustou a parte do combate, da estratexia e do engano», comenta Daniel sobre a esgrima.

Nos últimos anos o interese por este deporte aumentou notablemente: Galicia é a segunda comunidade con máis licenzas de España. Na actualidade, o Cidade de Vigo está formado por uns trinta atletas que van dos 5 aos 65 anos, repartidos en tres grupos: Minisementeira, Sementeira e A Fraga. As modalidades que practican son florete, espada e esgrima ás ceegas. Segundo Daniel, este deporte ofrece todo tipo de beneficios tanto físicos (flexibilidade, forza, axilidade, coordinación...) coma psicolóxicos (constancia, sacrificio, responsabilidade...). O tipo de adestramentos bebe da filosofía Montessori, pois deixan que sexan os atletas os que atopen o seu camiño.



→ Pavillón Pablo Beiro, rúa de Eduardo Cabello
→ 609 84 31 23 → [@esgrimacidadevigo](https://www.instagram.com/esgrimacidadevigo)





Despois das datas natalicias é difícil non sentir que quizais descoidamos un pouco o corpo coa comida e a bebida. Deixamos varias propostas para comezar o ano de xeito saudable e, por que non, pasando un bo momento facendo deporte.

Kintsugi

HAI UNS MESES abría por Independencia un espazo dedicado a transformar o benestar físico e emocional a través do pilates, o ioga e os hipopresivos. Detrás deste proxecto está **Nieves López**, quen nos explica que o nome do centro vén dunha técnica xaponesa para arranxar as fracturas da cerámica que, lonxe de ocultalas, lles dá máis valor tinguíndoas de dourado. Traslado á actividade física implica aceptar as cicatrices do noso corpo (lesións, dor, operacións...) mediante o autoconecemento.

O catálogo de clases é variado: ioga (modalidades *hatha* e *vinyasa*), pilates (con máquinas, no chan e tamén para embarazadas) que se combinan con Organics (método creado por **Marta Soterias** no que se utilizan materiais coma elásticos, resortes ou esferas) e Garuda (método creado por **James D'Silva** que mestura pilates, ioga e danza), hipopresivos (posparto e RSF, enfocados ao rendemento deportivo e moi pronto danzaterapia. Importante é tamén o servizo de nutrición, no que unha especialista realiza plans á medida.



→ Rúa de Pintor Colmeiro, 6
→ 986 51 93 84 e 639 75 94 99 → [@kintsugi.vigo](https://www.instagram.com/kintsugi.vigo)

Play Training

OS ADESTRAMENTOS DIRIXIDOS por **María** son sempre en grupos reducidos, de entre catro e oito persoas. O programa de Play Training está deseñado para garantir un progreso seguro e eficiente no rendemento físico a través dunha estrutura ordenada. Tras unha parte inicial de mobilidade e xogos para preparar o corpo de xeito integral, pásase aos exercicios enfocados en mellorar a forza e o cardio. Esta é a parte central do adestramento, na que se combinan exercicios de alta intensidade deseñados para mellorar o rendemento e adaptados a cada persoa, independentemente da idade ou da forma física. Por último, é o momento de estirar para evitar lesións, reducir a tensión e recuperar folgos despois dunha sesión intensa. Como o centro comparte espazo cun club de pádel, María tamén ofrece adestramentos enfocados a este deporte ou a recuperarse de lesións propias da súa práctica. O espazo está dispoñible en alugueiro as fins de semana para outros profesionais da saúde e o deporte que queiran impartir formacións formacións sobre temas coma o ioga, a nutrición ou a importancia da pisada.



→ Rúa do Caramuxo, 52 → 669 34 71 54
[@playtraining_enpevigo](https://www.instagram.com/playtraining_enpevigo)



A CASA DE ARRIBA

Rúa de Martín Códax, 23

Martes 4 → 21:15 h → 7,00 € → **Olive Jazz Trio + jam session**

Xoves 6 → 20:30 h → 5,00 € → **Jam in blue**

Martes 11 → 21:15 h → 7,00 € → **Rubén-Sunil-Óscar Trio + jam session**

Mércores 12 → 21:00 h → 8,00 € → **Howie Reeve + Cod O'Donnell**

Sábado 15 → 21:30 h → 15,00 € → **Villanueva**

Martes 18 → 21:15 h → 7,00 € → **Iago Marta Trio + jam session**

Xoves 20 → 20:30 h → 5,00 € → **Jam in blue**

Venres 21 → 21:30 h → 7,00 € → **Sabela King & The Heartbreakers**

Martes 25 → 21:15 h → 7,00 € → **Copos de Avena**

Xoves 27 → 21:00 h → 8,00 € → **Hirahi Afonso & Adriano Galante**

KOMINSKY

Rúa dos Irmandiños, 3

Sábado 8 → 21:00 h → 10,00 € → **Crucifucked + Kuma**

Xoves 13 → 22:00 h → **Fritanga Sessions**

Sábado 15 → **Dread Cult + Shut Thy Guilt + Cidade Hill**

Xoves 20 → 22:00 h → 5,00 € → **Maxia**

Sábado 22 → Gratis → **Fiesta Blanco con Pálida Furiosa**

Venres 28 → 21:30 h → 10,00 € → **Los Mansión + Antela**

O LAR DAS ARTES

Rúa das Ribelas, 60, baixo esquerda

Xoves 6, 13, 20 e 27 → 20:30 h → Gratis → **A Jam das Artes**

Venres 7, 14, 21 e 28 → 21:30 h → 4,00 € (con consumición) → **Ousmane**

Domingo 9 → 12:30 h → 4,00 € (con consumición) → **Frans Banfield e Gabie Mackenzie**

Domingo 16 → 12:30 h → 4,00 € (con consumición) → **Natary Feel**

Domingo 23 → 12:30 h → 4,00 € (con consumición) → **AriYLosMagrittes**

REBULLÓN

Avenida do Rebullón, 23. Tameiga, Mos

Sábado 8 → 13:00 h → Grati → **Children of the Sun**

Sábado 8 → 21:00 h → Gratis → **Os Caracuchos 30 aniversario**

Sábado 15 → 22:00 h → 10,00 € / 14,00 € → **Omiri + MJ Pérez + DJ Gaiteirinho**



Barbara Sánchez Palomero

Venres 21 → 22:00 h → 14,00 € / 18,00 € → **Johnny Burgin & Quique Gómez Band**

Sábado 22 → 21:30 h → 10,00 € / 12,00 € → **O Son da Rebullón: Bøj + Exquisitos Ghipes de Merda**

THE MONK PUB

Rúa de Serafin Avendaño, 12

Sábado 22 → 21:30 h → Billeiteira inversa → **Alicia Cerrada**

Xoves 13 → 22:00 h → Billeiteira inversa → **Skivrilisband**

Xoves 27 → 21:30 h → Billeiteira inversa → **Otro rollo**

VITRUIA

Praza de Compostela, 5

Xoves 6 → 20:30 h → 14,00 € → **Iago Fernández Quinteto**

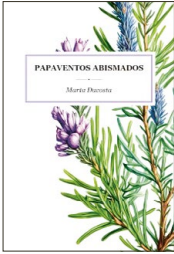
Xoves 20 → 20:30 h → 14,00 € → **Gerson Tineo Trio**

Xoves 27 → 20:30 h → 14,00 € → **Valentín Caamaño, Xosé Miguélez, Alfonso Calvo e Miguel Cabana**

NA AXENDA DE AMOVIDA.GAL
PODES CONSULTAR ESTES E OUTROS
MOITOS CONCERTOS EN VIGO.



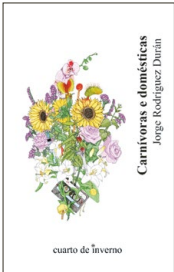
ENSINÁRONNOS A SER CULPABLES



Obsesióname moito como as persoas, que construímos a nosa memoria con palabras, imos perdendo case todo cando nos facemos maiores. A demencia é así de cruel. **Marta Dacosta** escribiu *Papaventos abismados*, un poemario que pretende seguir o fío da vida pero sabendo que esta se interrompe continuamente porque xa nada volve ser coma antes da vellez. Nel os papeis de persoa coidadora e coidada invértense continuamente, e a culpa aparece como unha lousa da que non podemos fuxir.

→ *Papaventos abismados* → Marta Dacosta → Apiario → 60 páxinas

UN LIBRO ESTRAMBÓTICO



Todos os relatos de **Jorge R. Durán** son de reflexión e, ao mesmo tempo, deixan un pouso feliz e de certa vinganza. *Carnívoras e domésticas* é un libro de cousas estrambóticas. Personaxes que están sós e se acompañan de diversos seres, coma a muller que rouba paraugas para coleccionalos, ou aqueloutro que ten morcegos na casa. Hai un sentido de seriedade, pero todo se describe en ton irónico. É dicir, o autor fala de cousas serias e necesarias pero desde o humor.

→ *Carnívoras e domésticas* → Jorge R. Durán → Cuarto de Inverno → 196 páxinas

QUE HAI ALÉN DA NÉBOA?



Mario, un home de 41 anos que ten depresión, sométese a un tratamento para ser feliz. Lucky é o seu doante e ao remate dille que busque a Leticia, unha se-rea que naceu na aldea de Baroña, onde habitan uns seres que deben ser felices para facer felices os deuses de alén da néboa. Só así poderán saír da aldea. Este é o argumento de *Alén da néboa*, obra de **Pedro Rodríguez Villar** que nos fai pensar sobre a felicidade obrigada e o «Mr. Wonderful». Unha distopía con toques sociais.

→ *Alén da néboa* → Pedro Rodríguez Villar → Xerais → 416 páxinas



#PuroDeleite

a Movidia

MARÍA COUSO

«O COLEXIO PERFECTO NON EXISTE»

*Escoller escola para a nosa rapazada non é unha tarefa sinxela. A pedagoga e creadora da plataforma **PLAYFUNLEARNING**, María Couso, achega algunhas claves ante unha decisión relevante pero non irreversible.*

Que é o primeiro que deben ter en conta os pais e nais á hora de buscar escola?

O tipo de xornada que ofrece, se é partida ou continua. Este dato é fundamental para a xestión familiar das dinámicas diarias.

Se acudimos ás xornadas de portas abertas, que preguntas debemos facer?

É moi importante preguntar polo departamento de orientación, como funciona e se hai unha atención real á diversidade. Ademais, preguntaría pola estabilidade do corpo de docentes, se estes teñen praza fixa ou non. Outro tema relevante é que o sistema obriga as familias a que os nenos teñan control de esfínteres. Hai mestres que, sen estaren obrigadas, de producírense escapes, si que os cambian; pero isto vai á vontade, por iso é unha pregunta importante.

Esta decisión xera moitas dúbidas nos pais e nais porque a vén como algo moi relevante para o futuro dos seus fillos. Coincides?

É relevante pero non irreversible, pode cambiarse. O que temos que ter en conta é que non hai un centro perfecto. Isto é algo que debemos asumir: non hai un cole no que vaíamos estar a gusto ao cen por cento.

Escanea o código QR para ler a entrevista completa en amovida.gal



ESCOLAS CON XORNADAS DE PORTAS ABERTAS

COLEXIO ALBORADA, avenida do Aeroporto, 392 (Candeán)

- Servizos: aula matinal, comedor e biblioteca.
- Programa educativo: unha soa liña, maximizando a educación inclusiva.
- Outros: escola plurilingüe con auxiliar de conversa nativa.
- Portas abertas: a partir do luns 3.

COLEXIO DON BOSCO, rúa da Estrada, 5 (Coia)

- Servizos: servizo de madrugadores, recollida tardía e comedor.
- Programa educativo: traballo de contidos a través dunha metodoloxía de ambientes.
- Outros: amplo departamento de orientación.
- Portas abertas: sábado 8 ás 11:00 h e mércores 12 ás 17:30 h.

SAN JOSÉ DE CLUNY, rúa do Carballo, 46 (A Salgueira)

- Servizos: servizo de madrugadores e comedor con cociña propia.
- Programa educativo: traballo por proxectos, traballos cooperativos e plans propios.
- Outros: potenciación da competencia dixital coas novas tecnoloxías.
- Portas abertas: mércores 12 ás 15:30 h.

Escanea o código QR e accede ao especial sobre escolas con xornadas de portas abertas en amovida.gal





ELEVEN SCHOOL, OITO ANOS TRANSFORMANDO A EDUCACIÓN

Á beira da igrexa da parroquia de Matamá atopamos o primeiro e único centro de educación Montessori de Vigo: ELEVEN SCHOOL. Hai oito anos que Cristina Pereira decidiu embarcarse neste ambicioso proxecto pioneiro na zona.

Neste tempo, esta escola asentouse como un dos referentes na metodoloxía Montessori en Galicia, que cada ano recibe máis estudantes de diferentes partes do mundo. Quen non estea afeito a esta forma de educar sorprenderase coas numerosas diferenzas que hai con relación ao sistema educativo tradicional: cada aula está dividida en catro espazos (vida práctica, matemáticas, linguaxe e cultura), hai dous profesores por clase e non hai libros de texto; en cada clase hai alumnado de diferentes idades, que veste zapatillas e roupa cómoda e que realiza tarefas do día a día (colocar a mesa, pasar a vasoira, poñer o lavalouza, recoller a aula...); cóidase moito a alimentación e fálanse cos nenos en inglés desde ben cativos de xeito moi orgánico.



O propio espazo é moi diferente ao dun colexio ao uso, pois cambia o frío da baldosa pola calidez da madeira, que está presente no chan e nuns mobles adaptados á altura da cativada. En resumo: simplicidade, beleza e orde. O xeito de ensinar e aprender tamén é ben innovador para os neófitos, xa que neste tipo de centros se alimenta a curiosidade, a autoaprendizaxe e a formación práctica, fuxindo do sistema tradicional de memorización para aprobar o exame.

Cristina destaca que o equipo humano é o principal pilar da escola, formado por profesionais con paixón e compromiso polo seu traballo e entre os que existe un forte vínculo de colaboración e respecto mutuo.



- Camiño Real, 10 (Matamá) → 672 07 72 80
- elevenschool.com → [@montessorivigo](https://www.instagram.com/montessorivigo)
- Portas abertas: sábado 15 ás 10:00 h

axenda

TALLER SENSORIAL

Co afán de espallar a aprendizaxe da lingua anglosaxoa entre a cativada, Kid&Us organiza estes obradoiros en inglés para esperar os sentidos dos máis pequerrechos.

→ Sábado 1 ás 11:30 h e ás 12:30 h
→ Libros para Soñar → Gratis → De 1 a 2 anos

ATÍPICO CIRCO

Un espazo de diversión e aprendizaxe para poñer a proba as habilidades de cadaquén con exercicios de acrobacia, equilibrio e malabares.

- * Sábado 1 ás 11:30 h en A Morada. Circo para adultos. 15,00 €.
- * Sábados 8 e 22 ás 12:00 h no CEIP da Carrasqueira. Circo en familia (un adulto e un neno). 25,00 €.

AMADEO(S)

Espectáculo teatral que convida a mergullarnos no universo pictórico de Amadeo de Souza-Cardoso a través de actores que encarnan personaxes sen palabras, utilizando sons, xestos e risas.

→ Sábado 8 ás 18:00 h → Sala Ártika → Desde 13,00 €



Andrés / Balsa

ESCAPE ROOM MULLER E ENXEÑERÍA/STEM

Liberar a investigadora Matilda dos seus secuestradores é o obxectivo deste xogo de escapismo co que se quere celebrar o Día da Muller e a Nena na Ciencia.

→ Venres 14 ás 18:30 h
→ Biblioteca Pública Xosé Neira Vilas
→ A partir dos 8 anos

MOLTO BARROCO

Nesta peza, que forma parte do circuío de teatro municipal Vigo Cultura, Píscore reivindica as composicións musicais barrocas desde o teatro e o humor.

→ Domingo 23 ás 18:00 h
→ Auditorio Municipal de Vigo → 5,00 €



CÍRCULO DE BORDADORAS

Nesta actividade as persoas adultas envolvemos a creatividade ao tempo que as pequerrechas se divirten. É posible continuar un proxecto xa iniciado ou comezar un desde cero.

→ Domingo 23 ás 10:00 h → Ciudad Aventura
→ 15,00 € → Adultos acompañados de nenos

**CASINO
'LOW COST'**

Nin Elvis quere perder a festa que teñen preparada neste particular casino, con xogos coma a ruleta, o Cluedo ou Furor.

- De martes a sábado
- Puro Delirio
- Prezo variable



MENDI TOUR

O Club Montañeiros Celtas volve traer unha selección de cine de montaña e aventura da última edición do Mendi Film Festival de Bilbao.

- Do martes 11 ao xoves 13, ás 20:00 h
- Auditorio Municipal do Concello → Gratis



GALKAN

Concerto de folk galego con temas que conectan co feminismo, a protección da infancia, Galiza e mesmo América Latina.

- Sábado 15 ás 12:30 h
- A Morada
- Caixa inversa



TOLEMAXIAS

Espectáculo de maxia para público familiar a cargo do Mago Teto.

- Sábado 15 ás 18:00 h
- Magia en la Manga
- 7,50 €



FESTA WIC.END

Baile swing coa música en directo de The Cookers e *after-party* con Nu Eva e Lu Ko Ala.

- Sábado 22
- Caixa de Ritmos



**PLAYBACK
TEATRO**

Teatro social que afonda nas nosas narrativas persoais para compartilas, comprendernos mellor e recoñecernos nelas.

- Venres 28 ás 20:30 h
- A Casa de Arriba
- Caixa inversa



FESTA DECLARADA DE INTERESE TURÍSTICO INTERNACIONAL

XXIX
festa da Arribada

DA CARABELA PINÇA Á REAL VILA DE BAIONA
28 de Febreiro, 1 e 2 de Marzo · 2025



BEMBRIVE

por Sara Valcárcel



Escanea o código QR para percorrer connosco anécdotas, historias e lugares interesantes de Bembrive.



FESTA DE SAN BRAIS



Pasodoble de Bembrive





XANEIRO 24

20:00 h. · Teatro Afundación
ECOS DE VIENA - O ESPLENDOR
MOZARTIANO

Anastasia Makhmendrikova (piano)
Aarón Zapico (director)



FEBREIRO 28

20:00 h. Concatedral de
Santa María
«IL CANTO DELLE MUSE», ARIAS
DE ÓPERA DE HÄNDEL E VIVALDI

Anna Urpina (violín barroco y dirección)
Aurora Peña (soprano)



MARZO 20

20:00 h. Lugar a determinar
DE HAYDN A BARTÓK: A
TRAXECTORIA DUN XÉNERO

Cuarteto «Talos»



MARZO 21

20:00 h. Lugar a determinar
SONS DO CORAZÓN:
HARMONÍAS DO ROMANTICISMO

Sonoko Miriam Welde (violín)
José Luis López Antón (director)



ABRIL 26

20:00 h. Concatedral de
Santa María
SOUVENIRS DA CORTE ESTERHÁZY -
UN INSTRUMENTO PARA UN PRÍNCIPE

Maddalena del Gobbo (Baryton)
Ensemble Vigo 430



MAIO 30

20:00 h. Teatro Afundación
PAISAXES SONOROS - DE
BEETHOVEN A TCHAIKOVSKY

Nancy Zhou (violín)
Isabel Rubio (directora)

Máis información: www.vigo430.com

Entradas á venda en ticketrona.com 



O MEU MUSEO DO MAR



MARÍA CASTIÑEIRAS CELA

@mericastis

Universida_{de}Vigo

Participa! Envía a túa obra (fotografía, ilustración, poema, relato, viñeta etc.) a revista@amovida.gal
Consulta as bases en amovida.gal/as-tuas-movidas



a Movid
go

7 ANOS DE XORNALISMO CULTURAL INDEPENDENTE

Axúdanos a seguir medrando, subscríbete!

