

NOCTURNIA

Coruña mutante

A revista de cultura e ocio de
Nocturnia para a mocidade
Nº 11 XUÑO-SETEMBRO 2019

VIVE UN SAN XOÁN SUSTENTABLE!

Coñece o programa "Móllate!"
e le a guía para gozar dunha noite
máxica respectando a natureza

RETOS VIRAIS POLA NATUREZA

Descubre como podes loitar contra o plástico
e dar exemplo nas redes sociais

CAMPIOAS QUE TRIUNFAN NO DEPORTE

Coñece catro das deportistas coruñesas
do momento

PARTICIPA NO ANIVERSARIO DA TORRE DE HÉRCULES

Actividades para celebrar os dez anos da declaración
da Torre de Hércules como monumento Patrimonio
da Humanidade

A CORUÑA ÉNCHESE DE MÚSICA

Descubrimos os Locais de Ensaio da cidade e novas bandas
que darán moito que falar

LECTURAS DE VERÁN

Unha selección de libros para todas as idades

SIGUE A PISTA DE...

Marta Placer



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

CORUÑA
XUVENTUDE



CORUÑA
PRÓXIMA

NOCTURNIA



TURNIA

PROGRAMA DE OCIO ALTERNATIVO



MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

NOCTURNIA

Coruña mutante

No novo número da revista *Coruña Mutante* atoparás moitas actividades e propostas para pasar o verán na cidade. Con estas páxinas queremos que tomes maior consciencia da importancia de coidar a natureza e de achegar o teu gran de area á protección do medio. Todos e todas podemos colaborar. Anímaste?

Abrimos a revista cunha reportaxe sobre o programa de educación ambiental “Móllate!” do Concello da Coruña, que pretende sensibilizar acerca da importancia da protección dos océanos. Este ano participan nel seis centros educativos da cidade. Ademais, atoparás consellos para festexar o San Xoán sen estragar a contorna.

Tamén vos falamos para concienciarvos sobre a problemática ambiental, do *trahstag challenge*, un reto que se fixo viral a nivel mundial que consiste en compartir a túa participación na limpeza de espazos naturais nas redes sociais. Esta acción podería facerse este verán nas nosas praias, que che parece?

Nas páxinas centrais falamos con diferentes deportistas coruñesas que están triunfando nas disciplinas que practican. Son auténticas loitadoras, exemplos de que con esforzo todo se consegue. Descúbreas!

Neste 2019 hai dez anos que a UNESCO declarou a Torre de Hércules como monumento Patrimonio da

Humanidade. Turismo da Coruña preparou en xuño diferentes actividades para celebralo. Contámosche en que consisten para que goces delas e da marabillosa contorna deste faro romano. E, se che gusta ir de ruta, toma nota das últimas actividades de Nocturnia para explorar outros espazos naturais fóra da cidade.

Agosto na Coruña é sinónimo de Noroeste Estrella Galicia. Do 6 ao 11 o festival encherá de música a praia de Riazor e as prazas da cidade. Precisamente tocar no Noroeste é o soño de moitas bandas residentes nos Locais de Ensaio do Concello. Entramos neles e falamos con algúns dos músicos que alí ensaian.

Nas últimas páxinas da revista atoparás recomendacións de lecturas da man de Sira González, da Biblioteca Municipal Os Rosais. Porque, despois de tantas festas, rutas, concertos e tardes con amigos, tamén hai tempo para gozar dun bo libro, non cres? Ademais, no noso “Cuestionario mutante” descubrirás unha auténtica promesa da danza, a cumesa Marta Placer.

Agardamos que che gusten os contidos que vas ler nas seguintes páxinas. Queres que falemos de algo en concreto no vindeiro número de *Coruña Mutante*? Fáinolo saber nas redes sociais de Nocturnia. Goza das merecidas vacacións. Feliz verán, mutantes!

O equipo de *Coruña Mutante* somos:

Edita: Concellaría de Participación e Innovación Democrática do Concello da Coruña - www.coruna.es/participacion

Deseño, maquetación e contidos: The Office Comunicación - www.theofficeco.es

Imprime: SGRAF ARTES GRAFICAS S.L. - www.sgraf.es

Depósito legal: C-272-2016

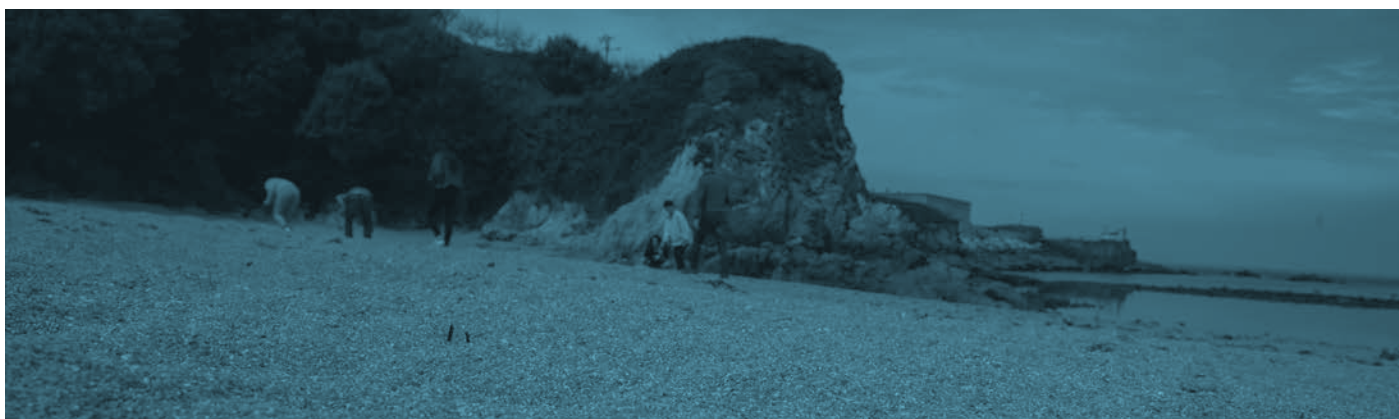
**E TI QUE PENSAS?
COMPARTE**

#EuSonMutante

NOCTURNIA   @Nocturniacoruna nocturniacoruna

MÓLLATE POR UN SAN XOÁN SUSTENTABLE!	4-5
“TRASHTAG CHALLENGE”: A LOITA CONTRA O PLÁSTICO	6-7
MOZAS, DEPORTISTAS, CORUÑESAS E REFERENTES	8-9
AXENDA CULTURAL DO VERÁN ACTIVIDADES NOCTURNIA	10
EXPLORAMOS A CONTORNA	11
UNHA CIDADE QUE RESPIRA MÚSICA	12-13
TODO UN VERÁN PARA LER	14
A EIRA, PROXECTO DE INNOVACIÓN BIBLIOTECARIA	15
SIGUE A PISTA DE... MARTA PLACER	15

MÓLLATE POR UN SAN XOÁN SUSTENTABLE!



Acaban as clases e comeza o ansiado verán: vacacións, festas, amigos e... San Xoán! Que bonito é vivilo na Coruña, verdade? Pero o bo é facelo respectando os demais e a contorna, e este é precisamente un dos obxectivos da iniciativa “Móllate!” do Concello da Coruña.

O programa de educación ambiental “Móllate!”, posto en marcha pola Concellaría de Medio Ambiente, xa vai pola cuarta edición. A iniciativa, nacida para sensibilizar sobre a importancia de respectar os océanos, está dirixida ao alumnado de Educación Secundaria (3.º e 4.º), Bacharelato e Ciclos Formativos. Este ano participan seis centros da Coruña: IES Monte das Moas, CIFP Ánxel Casal de Monte Alto, IES Eusebio da Guarda, IES A Sardiñeira, IES Monelos e IES Adormideras, ademais de contar coa colaboración da Fundación Érguete.

Nesta iniciativa, a mocidade toma parte de forma activa, crítica e lúdica no deseño e realización de accións de sensibilización sobre a problemática dos residuos nos océanos, en especial, coa celebración do San Xoán nas praias. Nunha primeira fase, o alumnado entrou en contacto co programa a través dunha charla cun educador ambiental. Nesta sensibilizouse sobre

a problemática da contaminación dos océanos e das consecuencias asociadas, así como da importancia que ten o mar nas nosas vidas. Nunha segunda sesión, reflexionouse colectivamente sobre o que ocorre nas praias a noite de san Xoán e, en pequenos grupos de debate, deseñáronse accións de sensibilización ao redor deste asunto.

Entre todos os centros participantes sumaron este ano máis de cen ideas! Das que os centros e a Concellaría de Medio Ambiente elixiron as máis viábles e de maior impacto. Tamén se repartiron as tarefas entre os “comandos”, porque o importante é que todos e todas se sintan parte do proxecto. E é que un dos obxectivos de “Móllate!” é darlle a posibilidade á mocidade de que as súas ideas se leven a cabo. Deste xeito, as rapazas e rapaces participantes séntense útiles na comunidade ao ver o resultado do seu traballo.



→ SAN XOÁN, UNHA FESTA SUSTENTABLE

Ademais da parte de sensibilización, con “Móllate!” desenvolves por ti mesmo accións útiles para modificar os teus hábitos que moitas veces, sen decatarnos, contaminan a nosa contorna. Os resultados do programa son moi positivos e iso percíbese durante o San Xoán. Cada vez hai menos lixo á mañá seguinte, pero aínda non se pode baixar a garda! Mutante, este 24 de xuño contamos contigo para facer unha festa sustentable! Sabías que é o evento festivo con maior impacto ambiental na cidade? Pois si. Por iso convidámoste a ler a nosa guía para gozar desta noite máxica sen danar o medio ambiente.

Gustaríache formar parte do Comando Móllate? Coméntao no teu centro educativo para inscribivros nas vindeiras edicións e, por suposto, descubre e participa nas actividades deste ano. Bótalle un ollo a toda a información nas redes sociais da Coruña Sostible!

→ GUÍA PARA GOZAR DO SAN XOÁN

Aquí tes algunhas recomendacións para gozar da noite de San Xoán dun xeito respectuoso coa contorna:

- Fai uso dos colectores habilitados. Non queremos que o mar e as praias aparezan cheos de lixo e plásticos, verdade?
- Non empregues palés, xa que as puntas quedan na praia e son moi perigosas.
- Presta atención á distancia á que colocas a lumeirada. As árbores teñen que estar a, polo menos, vinte metros e, ao redor de cada cacharela, deixa un espazo libre de cinco metros.
- Respecta as instalacións e o mobiliario urbano, así como a natureza.
- Non queimes plásticos, rodas, colchóns ou calquera outro produto inflamable.
- Non uses a natureza como baño. O mar é perigoso e a area é o espazo no que gozamos durante o día. Non imos enchelo de lixo, non?
- Apaga o lume ao rematar a festa.

→ ONDE PODO FACER LUMEIRADAS?

Hai perigo para a contorna, para ti e para os demais? Entón, non podes facer unha cacharela. Se dúbidas, procura outro lugar. Non as fagas nunca en lugares con vexetación ou onde poñas en perigo o patrimonio público e particular. Recorda que están prohibidas nos arredores da Torre de Hércules, na contorna vexetal da praia das Lapas, na área arborada de San Pedro de Mezonzo, no barrio das Flores, na praza de Monforte, no Campo da Leña ou Campo de Marte, na praza das Bárbaras, no parque de Santa Margarida e nos xardíns de Méndez Núñez.

As praias da cidade estarán accesibles para gozar do san Xoán. Iso si, ten en conta a nosa guía e presta atención a calquera novidade nas redes sociais do Concello da Coruña e de Coruña Sostible. En www.sanxoancoruna.es/sustentable podes atopar máis información sobre “Móllate!” e consellos para vivir esta noite máxica de xeito respectuoso.

TRASHTAG CHALLENGE: A LOITA CONTRA O PLÁSTICO

A rede está chea de desafíos virais e, quen máis quen menos, acabou sucumbindo a facer algún, verdade? Por exemplo, o “koala challenge”, o “pause challenge” ou os diferentes retos de bailes imposibles e divertidos. Uns son máis perigosos ca outros, así que sentidiño... que diversión non é sinónimo de risco, querido mutante! De todos estes desafíos, nós quedamos co “trashtag challenge”, que logrou este ano facer viral a importancia de eliminar lixo dos espazos naturais.

A súa premisa é sinxela: localizar un lugar cheo de lixo, recollelo e sacar unha foto do antes e do despois. Por suposto, tes que compartila nas túas redes sociais! Facebook, Twitter e Instagram están cheas de exemplos se buscas co cancelo #trashtagchallenge ou só #trashtag!

O trashtag challenge comezou a facerse coñecido o pasado mes de marzo, cando o estadounidense Byron Roman publicou en Facebook unha fotografía nun bosque cheo de lixo e outra do mesmo lugar con todo este xa recollido. A mensaxe que acompañaba as imaxes desafiaba os e as

adolescentes a facer o mesmo e compartilo nas redes sociais. En Coruña Mutante gústanos moito o reto por ser un exemplo de bo uso das redes e unha forma de implicar a sociedade no coidado do planeta. Aínda que, obviamente, temos que comezar por reducir o lixo e reciclar o máximo posible.

E ti, xa fixeches o reto? Non che parece unha actividade marabillosa? Unha tarde coas túas amizades na natureza cun obxectivo común: conseguir unha cidade e unha contorna máis limpas das que poder gozar.

DEZ CONSELLOS PARA DIMINUÍR O CONSUMO DE PLÁSTICO

Aínda que estamos falando de lixo, en xeral, o certo é que o gran problema para a contorna ambiental son os plásticos, que van parar aos nosos mares, océanos e outros espazos naturais, con consecuencias daniñas para os seres vivos.

Sabías que se seguimos así en 2050 haberá nos océanos máis plásticos ca peixes? Estímase que cada ano van parar aos nosos mares entre cinco e trece millóns de toneladas de plástico que, non só contaminan as costas, senón que acaban coa vida dos animais, que se enredan neles ou os inxiren ao confundilos con comida, e, finalmente, os produtos químicos chegan a nós a través da cadea alimentaria.

Entre os produtos plásticos que se atopan á beira do mar encontramos botellas e tapóns, bastóns de algodón, envoltorios de alimentos ultraprocesados, produtos sanitarios ou bolsas. Por iso, ademais de recoller os plásticos que atopes e depositalos no colector axeitado, tamén é importante coñecer formas de diminuír o seu consumo. Aquí che deixamos algunhas ideas:

1. Fai a compra cunha bolsa de tea, reutilizable todas as veces que queiras.
2. Prescinde das pallas de plástico. De verdade as precisas para beber?

3. Bebe auga da billa, ben filtrada, e non embotellada.

4. Non empregues bastóns para os oídos.

5. Compra comida a granel e evita os envoltorios. Por exemplo, reduce a compra de conxelados, de produtos frescos preparados en bandexas, así como de alimentos ultraprocesados. A túa saúde tamén cho agradecerá!

6. Usa friameiras de cristal ou de aceiro inoxidable para levar a comida.

7. Non consumas café de cápsulas.

8. Evita os produtos dun só uso. Vas facer un pícnic na praia ou no campo? Leva pratos e vasos reutilizables!

9. Proba a usar cosméticos con compoñentes naturais.

10. Di “non” ás coitelas de afeitado dun só uso.

Intentas diminuír o consumo de plástico no teu día a día? Que ideas se che ocorren para conseguilo? Podes comentalas nas redes sociais de Nocturnia!



A VERSIÓN CORUÑESA DO RETO

Na Coruña, o colectivo artístico Retoque Retro comezou recollendo da rúa mobles para restaurar. Tamén reciclaban a madeira das praias ata que repararon en que o que se atopaba máis frecuentemente nos areais eran plásticos. E como artistas plásticos que son, que mellor que crear arte con eles!

Todo comezou o verán pasado, antes do reto viral do #trashtagchallenge, cando Isa García, membro de Retoque Retro, saíu a dar un deses paseos que todos adoitamos facer desde Orzán a Riazor. Levaba unha caixa consigo e comezou a apanhar todo o lixo que encontraba. Subiu ao Facebook (FB) do colectivo o resultado desa media hora de camiñada pola praia e, a partir de aí, como nos comenta Isa, xurdiu #unpaseñopolabeiradomar, “grazas a que a publicación no FB tivo moita repercusión e foi compartida en numerosas ocasións, a xente animounos a crear o cancelo”. Así que xa sabes, se te animas a pascar por unha praia, fáino cunha caixaíña ou bolsa. Sorprenderaste con todo o lixo que vas recoller en só trinta minutos! Logo podes sacar unha foto e compartila con esta etiqueta local. Quizais a consigamos facer máis viral!

Se prefires xuntarte a máis xente para limpar as praias, non dubides en explorar as redes sociais de ‘Mar de Fábula’, unha asociación que traballa a prol da natureza e realiza actividades de concienciación medioambiental. Presta atención ás vindeiras citas e únete!

MOZAS, DEPORTISTAS, CORUÑESAS E REFERENTES

Nos últimos meses o deporte feminino galego non para de lograr éxitos. Na Coruña tamén contamos con moitas mozas que destacan na súa disciplina e seguen sumando premios e batendo marcas. Queremos que coñezas un pouco máis a catro das nosas campioas. E hai moitas máis!



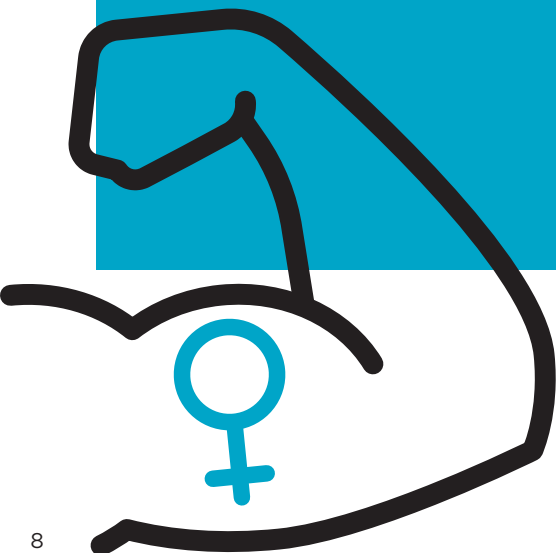
IRENE BLANCO TARELA (A CORUÑA, 2002)

- **Deporte:** Halterofilia.
- **Estudios:** 1º de Bacharelato Artístico.
- **Como comezaches nesta disciplina?:** Polo programa de captación do meu adestrador nos institutos próximos ao ximnasio.
- **Que é o deporte para ti?:** Unha expresión do que sempre quixen ser.
- **O segredo para triunfar?:** A forza de vontade e a constancia.
- **Presenza feminina na túa disciplina:** Pouco a pouco é maior polos logros das atletas das últimas décadas.
- **Diferenzas con respecto á práctica masculina da disciplina?:** A visibilidade.
- **Que sería necesario para que as mulleres puidesen vivir do deporte?:** Non vexo esa posibilidade, pero tería que recoñecerse coma o fútbol masculino, porque incluso o feminino está menosprezado.
- **Referentes:** Víctor Castro e Irene Martínez.
- **Un soño:** Os xogos olímpicos.



MÓNICA CASTELO MEJUTO (A CORUÑA, 1987)

- **Deporte:** Rugby.
- **Estudios:** Técnica Superior en Animación de Actividades Físicas e Deportivas (TAFAD) e Mestra en Educación Física. Traballo como socorrista e técnica deportiva.
- **Como comezaches nesta disciplina?:** Remaba no club de regatas de Perillo, pero en 2008 non había rapazas para competir. Nun club de rugby da Coruña buscaban mozas. Probeci para ver de que ía e xa non parci.
- **Que é o deporte para ti?:** É o eixe da miña vida, tanto por traballo como por ocio. Encántame practicar calquera actividade deportiva.
- **O segredo para triunfar?:** Traballo, sacrificio, humildade e perseveranza son claves para chegar a ser unha gran xogadora.
- **Presenza feminina na túa disciplina:** Nos últimos anos produciuse un incremento en España no número de xogadoras e cada vez empezan máis novas. En Galicia, e na Coruña sobre todo, estase facendo un labor de captación, promoción e visibilidade moi importante.
- **Diferenzas con respecto á práctica masculina da disciplina?:** Encontrámolas no número de participantes, de clubs e de equipos. En categorías superiores seguimos loitando por ter máis partidos de nivel e pola igualdade de condicións con respecto á remuneración, competición e apoio.
- **Que sería necesario para que as mulleres puidesen vivir do deporte?:** Máis promoción e captación de novas xogadoras para xerar afección, o que axudaría a conseguir máis investimento en patrocinios. O apoio das entidades públicas debería de ser maior.
- **Referentes:** Helen Roca, Vanesa Rial, Alevín Medín e Rocío García, pioneiras no rugby internacional. Gustárame pensar que eu continúo o seu ronsel.
- **Un soño:** Acudir ao mundial de Nova Zelandia en 2021 e conseguir deixar o rugby español máis arriba do que está.



Levamos uns meses lendo na sección de deporte dos xornais sobre os logros de mozas coruñesas en diferentes disciplinas deportivas, incluídas as minoritarias, e moito nos gusta!

Comezamos en febreiro co éxito de María Sanjurjo, ex-xogadora de hóckey do Liceo, que logrou o primeiro título da súa carreira ao gañar a Copa da Raíña co equipo asturiano Telecable Gijón. Xa en marzo, o Club de Rugby Arquitectura Técnica da Coruña (CRAT), un equipo de mulleres que compaxinan a paixón polo rugby cos estudos ou traballos, converteuse no novo campión da División de Honra. Parte deste triunfo débese á súa adestradora, a coruñesa Elena Roca, que profesionalizou o equipo, ademais de ao esforzo e talento das xogadoras.

No mesmo mes a natación tivo recoñecemento. Paula Otero, nadadora do Liceo, acadou cinco medallas do Campionato de España Infantil celebrado en Xixón. Esta rapaza, de tan só quince anos, á que lle agarda un futuro prometedor, representará a

España en xullo no Festival Olímpico da Xuventude Europea en Bakú.

E desde logo marzo foi un gran mes, porque Rebeca Garrán, do Judo Club Coruña, proclamouse campioa de España de *jiu-jitsu*. Por certo, sete dos seus compañeiros de club tamén conseguiron medalla. Pola súa parte, Irene Blanco continúa o seu camiño cara á elite da halterofilia mundial. Así o demostrou nas Vegas (Estados Unidos), onde a coruñesa se proclamou tripla campioa do mundo xuvenil na categoría de máis de 81 quilos de peso. Superouse a si mesma e rexistrou, ademais, unhas marcas nunca vistas nunha moza española menor de dezasete anos.

As xogadoras do Deportivo Feminino poden presumir de gañar este tempada un total de vinte e cinco partidos consecutivos, que se dí rápido! En abril, proclamáronse campioas do grupo 1 da Segunda División Feminina, e xa en maio conseguiron ascender á Liga Iberdrola, a máxima categoría do fútbol feminino.



REBECA GARRÁN CASAL (A CORUÑA, 1992)

- **Deporte:** *Jiu-jitsu* e judo.
- **Estudios:** Cielo Superior de Educación Infantil. Nestes momentos curso Grao en Mestre de Educación Infantil e son profesora de judo.
- **Como comezaches nesta disciplina?:** Facía ballet pero con once anos fun probar ao Judo Club Coruña, gustoume e cambiei de disciplina. Hai seis anos empecei co *jiu-jitsu*.
- **Que é o deporte para ti?:** A miña forma de vida desde pequena. O deporte ensina uns valores moi importantes para a vida.
- **O segredo para triunfar?:** Unha boa actitude, ser constante e ser responsable. Tamén unha boa preparación física e unha boa alimentación.
- **Presenza feminina na túa disciplina:** Segue véndose como un deporte de rapaces. Moitas nais asocian estar forte con perder feminidade. Son exemplo de que non é así e animoas a que traian as fillas a coñecela.
- **Diferenzas con respecto á práctica masculina da disciplina?** No deporte que eu practico creo que estamos igual de valoradas e temos os mesmos campionatos. A diferenza radica en que á hora de adestrar os rapaces téñeno máis fácil porque son máis.
- **Que sería necesario para que as mulleres puidesen vivir do deporte?:** A falta de visibilidade fai que non se valore o noso esforzo. Darnos visibilidade ás mulleres e aos deportes minoritarios nos medios de comunicación sería de grande axuda.
- **Referentes:** Miña nai. Ela ensinoume que se queres algo nesta vida hai que loitar e non renderse.
- **Un soño:** Unha medalla europea e mundial.



MIRIAM RÍOS BARREIRO (A CORUÑA, 1987)

- **Deporte:** Fútbol.
- **Estudios:** Estudante de Grao en Mestre de Educación Infantil na Universidade da Coruña e do Cielo Medio de Fútbol no Real Club Deportivo. Traballo coma monitorea de comedor, animadora en festas e coidadora municipal.
- **Como comezaches nesta disciplina?:** Gústame o fútbol desde pequena, a pesar de que na miña familia non son futbolciros.
- **Que é o deporte para ti?:** É a miña afección, onde me sinto importante e o lugar onde as preocupacións non existen.
- **O segredo para triunfar?:** A constancia, a implicación, o compromiso, a unión de todo o equipo e traballar sempre moito e a gusto.
- **Presenza feminina na túa disciplina:** Cada vez temos máis nenas e mulleres que queren e se atreven a xogar ao fútbol. A visibilidade da muller neste deporte fai que as nenas teñan moitas máis oportunidades.
- **Diferenzas con respecto á práctica masculina da disciplina?:** A principal é a económica. Para unha muller é moi difícil, por non dicir imposible, poder dedicarse exclusivamente a xogar ao fútbol e vivir del. A visibilidade e as facilidades de acceso tamén son outras diferenzas.
- **Que sería necesario para que as mulleres puidesen vivir do deporte?:** Os investimentos de empresas e a implicación de clubs e institucións poden facer posible, e xa o están logrando, a profesionalización da muller dentro do fútbol.
- **Referentes:** Miña nai, que sempre loitou por criar os meus irmáns e mais a min sen axuda, inculcándonos o valor do esforzo e o traballo para conseguir os nosos soños.
- **Un soño:** Moitos! Un a curto prazo é xogar a tempada próxima na Liga Iberdrola coas cores branquiazuis.

AXENDA A CORUÑA XUÑO-SETEMBRO 2019

ATA O 15 DE XUÑO

CASA MUSEO CASARES QUIROGA
EXPOSICIÓN. *O REGRESO DOS
PEQUENOS DEUSES*. ACRÍLICOS
DE LINO BRAXE

14 E 15 DE XUÑO

TEATRO COLÓN. 20.30 H E 23.00 H
TEATRO. *UNHA NOITE NA PRAIA*,
CON CARLOS BLANCO E XOSÉ
A. TOURIÑÁN

16 DE XUÑO

TEATRO COLÓN. 20.30 H
CONCERTO BENÉFICO DE
KEILIN 5 ENSEMBLE

20 DE XUÑO

AUDITORIO DO FÓRUM
METROPOLITANO.
8.30 H E 21.00 H
MOSTRA DE FINAL DE CURSO
DA ESCOLA ARTESTUDIO

ATA O 23 DE XUÑO

FUNDACIÓN BARRIÉ
EXPOSICIÓN. *TRAZOS MESTRES:
DEBUXOS HOLANDESES E FLAMENCOS*
DO VICTORIA & ALBERT MUSEUM

ATA O 30 DE XUÑO

FUNDACIÓN LUIS SEOANE.
DE MARTES A DOMINGO, DE 11.00 H
A 15.00 H E DE 17.00 H A 21.00 H
EXPOSICIÓN. *JORGE CABEZAS
IS BACK!*

30 DE XUÑO

TEATRO COLÓN. 20.30 H
CONCERTO *10 ANOS DE MÚSICA
COA ORQUESTA GAOS*

3 DE XULLO

TEATRO COLÓN. 21.00 H
CONCERTO DE BILL EVANS
& THE SPY KILLERS

5 DE XULLO

COLISEUM. 22.30 H
(APERTURA DE PORTAS ÁS 21.00 H)
CONCERTO DE IL DIVO COA
XIRA *TIMELESS*

13 DE XULLO

COLISEUM. 22.00 H
CONCERTO DE AITANA COA
XIRA *PLAY*

27 DE XULLO

COLISEUM. 22.00 H
CONCERTO DE MANUEL CARRASCO
COA XIRA *LA CRUZ DEL MAPA*

DO 6 AO 11 DE AGOSTO

DIFERENTES ESPAZOS DA
CIDADE DA CORUÑA
FESTIVAL NOROESTE ESTRELLA
GALICIA. CONCERTOS DE: PATTI
SMITH AND BAND, BELAKO, JELLO
BIAFRA & THE GUANTANAMO SCHOOL
OF MEDICINE, NATHY PELUSO, JOE
CREPÚSCULO, LOS PUNSETES...
ATA 80 BANDAS E ARTISTAS.

14 DE SETEMBRO

TEATRO ROSALÍA CASTRO. 20.30 H
CICLO *TRC DANZA*. PROGRAMA
OASIS PARAÍSO, COAS OBRAS *ILLAS
DESERTAS*, DE ARTESACÍA; *SOBRE
O CONCEPTO DO TEMPO*, DE MARCO
ANTONIO REGUEIRO; E *METODOLOXÍAS
CARROÑERAS PARA CORPOS
INVERTIDOS*, DE GENA BAAMONDE

DE RUTA CON NOCTURNIA

Como che dicíamos, aínda quedan algunhas actividades de Nocturnia por celebrar. Queremos destacar as máis activas, onde poderás somerxerte na natureza con outros mozos e mozas. O venres 28 de xuño haberá unha ruta nocturna de sendeirismo polas Fragas do Eume. Se xa son un paraíso de día, imaxina poder vivir a experiencia de noite! Terá lugar de 20.00 h a 00.30 h e podes inscribirte do 25 ao 27 de xuño.

O venres 5 de xullo quedamos na cidade para visitar o Castro de Elviña e o sábado 6 de xullo imos todo o día ao fin do mundo! Será grazas á ruta de sendeirismo por Fisterra en horario de 9.00 h a 20.00 h. Para as dúas actividades as inscricións poden realizarse do 1 ao 4 de xullo.

MÁIS ACTIVIDADES

→ **VENRES 28 DE XUÑO**
INSCRICIÓN DO 25 AO 27 DE XUÑO

INICIACIÓN AO QUIDDITCH
DE 21.30H A 23.30H EN RIAZOR

VEN ESCALAR! ESCALADA EN ROCÓDROMO
DE 21.30 H A 23.30H EN RIAZOR

→ **VENRES 5 DE XULLO**
INSCRICIÓN DO 1 AO 4 DE XULLO

TALLER DE TINGUIDURA DE CAMISETAS
DE 21.00 A 23.00 H
NO ESPAZO DE INICIATIVAS XUVENÍS

OBRAIDRO DE
HABILIDADES SOCIAIS
DE 21.00 A 23.00 H
NO ESPAZO DE INICIATIVAS XUVENÍS

→ **SÁBADO 6 DE XULLO**
INSCRICIÓN DO 1 AO 4 DE XULLO

RECICLAXE DE PALÉS:
ESTANTES MULTIUSOS
DE 21.00 H A 23.00 H
NO ESPAZO DE INICIATIVAS
XUVENÍS

NOCTURNIA
NOCTURNIA
PROGRAMA DE OCIO ALTERNATIVO



EXPLORAMOS A CONTORNA

Na Coruña temos a sorte de ter moi preto espazos naturais para gozar, ben sexa para ir á praia ben sexa para facer rutas de costa ou de interior. De feito, dúas das actividades de Nocturnia para xullo lévante ás fragas do Eume e a Fisterra. Que non queres saír da cidade? Pois tamén tes opcións para explorar a natureza! Por exemplo, o Sendeiro Atlántico da nosa costa ou a fermosa contorna da Torre de Hércules. Anímaste?

Seguro que o espazo da Torre de Hércules xa é un dos teus sitios favoritos da cidade. Este faro romano, o único en funcionamento do mundo, é o emblema herculino. Imponente sobre o mar, debuxa unha fermosa paisaxe da Coruña. Ademais, a súa contorna natural é un lugar especial para pasear sentindo a brisa do mar ao tempo que descubres o parque escultórico, un auténtico museo ao aire libre.

Sabías que neste 2019 se compreen dez anos desde que a Torre de Hércules se incluíu na lista de monumentos Patrimonio da Humanidade? Pois si. Así que no mes de xuño celebramos este aniversario por todo o alto. Que che parece? Turismo da Coruña preparou un amplo abano de actividades para poder celebralo: visitas nocturnas, exposicións (*O patrimonio natural da contorna, Postais desde a Torre...*), obradoiros, etc.

X ANIVERSARIO DA TORRE DE HÉRCULES

O 28 de xuño comeza a programación coa actividade *As avelaiñas da Torre de Hércules*, destinada á observación de bolboretas, que dará paso ao día grande.

O 29 de xuño terá lugar o campamento romano Ave Crunia 2019 (de 10.00 h a 21.00 h), un taller de banda deseñada (10.30h), unha ruta teatralizada (12.00 h), un obradoiro de monicreques de papel (12.30h) e outro de sombras chinesas (16.00 h), así como outras actividades: bula de xuventude romana, tabas, mosaico das probas de Hércules e escritura en pergamiño (todas de 17.00 h a 20.00 h).

Xa na noite do sábado 29, ás 21.30 h, terá lugar a representación teatral *Hécuba*, de Eurípides. A seguir, ás 23.00 h, non podes perder o espectáculo audiovisual *Luz e Son de Hércules*, que se proxectará sobre as paredes do monumento e realizará un repaso pola súa historia e mitoloxía. Como a música non pode faltar en ningunha celebración, tras este evento, terá lugar o espectáculo musical *Achégate a min*, de Mercedes Peón.

Desde finais de maio e durante todo xuño desenvólvese *A Torre da saudade*, un ciclo de conferencias realizado coa colaboración do Instituto Cornide de Estudos Coruñeses. Con temáticas e expertos diferentes, estas charlas serven para poñer en valor o monumento como testemuña das migracións humanas e da natureza. Se non asistiches a ningunha, aproveita as últimas. O xoves 20 de xuño terá lugar *Os que están de paso*, a cargo do naturalista Antonio Sandoval e de Paco Franco do Aquarium Finisterrae. O ciclo pechará o xoves 27 de xuño con *A Torre da humanidade*, cos historiadores Xosé Alfeirán e Ana GoyDiz. As dúas conferencias terán lugar de 19.30 h a 21.00 h na Biblioteca Municipal de Estudos Locais.

Como ves, Turismo da Coruña ofrécenos unha festa de aniversario para todos os públicos e idades. Non a perdas! E lembra que tes máis información en www.turismocoruna.com e nas súas redes sociais.

Na Coruña temos a sorte de poder camiñar á beira do mar sen saír da cidade. O Sendeiro Atlántico lévate desde O Parrote ata o miradoiro en fronte das illas de San Pedro ao longo de doce quilómetros. De dificultade baixa, podes facer esta ruta en dúas horas e media (dependendo do teu paso, claro!). Ademais, tes opción de deterte no parque escultórico da Torre de Hércules, de visitar o Aquarium Finisterrae ou de rematar cunha boa merenda no monte de San Pedro.

Desde logo, esta é unha boa proposta para activarte no verán, estar en forma, coidar a túa saúde e sentir a brisa mariña. Canta vida nos dá! Xa tes un bo plan para cando penses: “que tarde máis aburrida!”. Non che parece?

CAMIÑA POLA TÚA CIDADE

UNHA CIDADE QUE RESPIRA MÚSICA

Na Coruña podemos presumir de moitísimas cousas, entre elas, do noso panorama musical. Contamos con programacións continuas en salas, o Festival Noroeste Estrella Galicia, que en agosto atega de boa música as rúas e a praia de Riazor, e bandas emerxentes que dan moito que falar. Precisamente, para apoiar a mocidade con proxectos musicais, o Concello da Coruña pon ao teu dispor os Locais de Ensaio. Entramos neles para coñecelos un pouco máis!



Christian Beade

Os Locais de Ensaio da Concellería de Participación e Innovación Democrática, situados no Coliseum, son espazos onde podes atopar ferramentas para medrar como grupo de música ou simplemente pasalo ben tocando cos amigos e amigas. Chegamos alí unha tarde de xoves e somos recibidas por Christian A. Beade, técnico de son e coordinador das actividades que se desenvolven neles. Christian amósanos as tres salas de ensaio e o estudo de gravación. A seguir, coméntanos que os grupos só teñen que traer as baquetas e as guitarras, posto que as instalacións contan con batería, amplificadores de guitarra e baixo, teclado e equipo de voces.

Actualmente usan estes espazos un total de trinta e cinco grupos. Todos eles teñen ao seu dispor o estudo para gravar os temas e ofréceneselles a posibilidade de que unha das súas cancións forme parte dun disco recompilatorio distribuído de balde polas bibliotecas e no Centro Municipal de Información Xuvenil. Ademais, para que vaian adquirindo experiencia cos directos, organízanse os Festivais Solidarios Coruña en Directo e os Ensaíos en Directo (podes ver os vídeos na súa canle de Youtube). Os grupos participantes entran nun concurso onde o gañador (elixido entre eles) pode escoller entre gravar un EP ou un videoclip. Como nos lembra Christian, grupos como Say My Name, Harakiri ou The Wonderminds –que actuaron no festival Noroeste– aproveitaron o premio para gravar os seus primeiros discos. Con todo, o asesoramento nos Locais de Ensaio vai máis aló do musical. Christian explícanos que tamén teñen un Departamento de Imaxe no que Álex, o técnico, axuda as bandas que o requiren coa creación do logo, coa fotografía do grupo ou coa creación dun *dossier* vistoso.

Precisamente, este técnico de imaxe foi o responsable do logo de Theta Waves, o primeiro grupo que nos recibe e que xa tocou este ano na sala Mardi Gras. Theta Waves está formado por Luis (20 anos), Rodrigo (21 anos), Hugo (20 anos) e conta coa incorporación temporal de Alicja (17 anos), unha violonchelista polaca que está de intercambio en Galicia. Con referentes como Nirvana, The Witches ou Pink Floyd, Hugo destaca que o seu estilo se encadra no *punk garage* americano e inglés. Sinala tamén que os locais lles permiten ver a evolución do grupo e observar ata onde poden chegar cun bo ritmo de traballo tanto nos ensaios como nos concertos e festivais que se organicen. Pola súa parte, Luis comenta que o obxectivo da banda é crear un proxecto musical que soe ben e do que enorgullecerse. Podes buscalos en Bandcamp, Spotify ou Youtube. A ver que opinas!

No cambio de quenda chegan novas bandas. É o caso de Artifact, grupo *metal* integrado por Susana (21 anos), Saúl (23 anos), David (22 anos) e Adrián (30 anos). Saúl coméntanos que lles parece moi interesante poder contar cun espazo público onde ensaiar. Na mesma liña maniféstase Adrián, quen destaca o feito de poder usar de forma gratuíta todo o equipamento e sen molestar a ninguén, “pois eu alugui locais e tiven que ir preguntándolles aos veciños se podía ensaiar”. Antes de falarvos doutros usuarios destes locais, aproveitamos para comentarvos que Artifact procura unha persoa para a batería. Queres unirse? Quizais sexa unha oportunidade para darlle uso ás túas baquetas!

Nestes locais de ensaio hai mozos e mozas que xa levan moitos anos vindo, mesmo con ata catro formacións diferentes. É o caso de Nico (24 anos), actualmente batería do grupo de *rock indie* Sala 5, mais que formou parte



de Sonic Head Light. Este foi un dos primeiros grupos usuarios destes espazos, participante en 2015 no Noroeste, feito que Nico recorda como “unha pasada!”, pois o encontro estaba ateigado de persoas, o que, en palabras do mozo, “motiva moito máis para seguir tocando”. Este rapaz, que declara posuír influencias musicais diversas (rock clásico, folk, jazz, música electrónica...), explícanos que os servizos ofrecidos nos locais foron evolucionando. Agora os grupos tamén reciben axuda a nivel estético, para crear videoclips ou a imaxe dos discos, cuestións que se agradecen nun mundo no que, a día de hoxe, a música “é moi visual”. O obxectivo do grupo ao que este batería pertence actualmente, Sala 5, é elaborar un repertorio máis serio, pois “temos que ter moi claro como soar cando cheguemos aquí a gravar, para que non sexa vir só tocar para desfacerse do estrés”.

O coordinador dos locais, Christian, amósase satisfeito por ver que a rapazada vai cumprindo os seus sonhos e obxectivos, como pode ser tocar na cidade, por exemplo no Noroeste. Como ben nos explica: “Podo ver o esforzo, talento e dedicación que lle transfíren aos proxectos e, cando reciben boas críticas ou repercusión, é unha sensación moi agradable pensar que lles botaches unha man á hora de transmitir a súa arte”.

Os requisitos para usar de balde os locais de ensaio son que, cando menos, a metade do grupo sexa menor de trinta anos e que as persoas que o integran estean actualmente vivindo ou cursando estudos nun centro da cidade. En setembro abrírase un novo proceso de inscrición. Tes un proxecto musical e gustaríache contar cun espazo onde ensaiar? Presta atención ás redes sociais dos locais de ensaio!

UNHA NOVA EDICIÓN DO NOROESTE

**33 FESTIVAL
NOROESTE
ESTRELLA GALICIA**
AGOSTO 2019 A CORUÑA

Do 6 ao 11 de agosto chega unha nova edición do Noroeste Estrella Galicia á Coruña. O festival, que adoita contar cos grupos emerxentes dos Locais de Ensaio do concello, como foi o caso o ano pasado de The Wonderminds, volverá encher de música ecléctica e para todos os gustos as rúas e prazas da cidade e a praia de Riazor.

A cabeza de cartel deste ano é a lenda lírica e rockeira Patti Smith. A ela súmanse nomes de mulleres de éxito como Nathy Peluso, Soleá Morente ou Holly Miranda. Tamén participarán grupos como Jenny & The Mexicans, Belako, Los Punsetes ou Los Vinagres. No cartel non faltarán bandas galegas e da nosa cidade como Las Antonias, Andhrea & The Black Cats, Vudú e Os Amigos dos Músicos, así como propostas diferentes como as de Julio Resende e ou o novo proxecto de Asier Etxeandia, Mastodonte. Se queres saber máis, entra en festivalnoroeste.com e sigue as redes sociais deste evento para non perder detalle!

Goza coa música, mutante!

TODO UN VERÁN PARA LER

Desde Coruña Mutante queremos botarche unha man na escolla das túas lecturas para este verán, polo que che ofrecemos aquí unha selección de libros realizada por Sira González, da Biblioteca Municipal Os Rosais. Ademais, se aínda tes pola casa o número do pasado mes de xuño, podes ver máis recomendacións, sobre todo de banda deseñada.

C2 BIBLIOTECAS municipais

E se a túa paixón é a lectura e estas recomendacións son insuficientes para ti, lembra que nas Bibliotecas Municipais da Coruña tes ao teu dispor un amplo catálogo de libros para levar en préstamo.

Na Coruña hai moitas propostas de ocio durante o verán, pero sempre queda tempo para somerxerse nas páxinas dun bo libro, non cres? Animámoste a comezar unha ou máis lecturas para que goces delas na praia ou na casa nos días grises (aínda que non queiramos, seguro que os haberá...). Toma nota das nosas recomendacións!

DE 12 A 16 ANOS

***Os Bandiden* (SushiBooks, 2018), de Siri Kolu**

Vilja pasará o verán máis emocionante da súa vida cos seus raptos, os Bandiden, cos que durmirá ao aire libre e poderá gozar de grandes cantidades de lambonadas. Con eles descubrirá outro tipo de familia e unha forma de vivir máis anárquica.

***O libro do verán* (SushiBooks, 2018), de Tove Jansson**

Esta historia cóntanos a amizade entre unha nena, chamada Sophia, e a súa avoa octoxenaria. Unha relación estreita e intensa que se desenvolve durante varios veráns nunha illa salvaxe do golfo de Finlandia.

***Bahía Acuicornio* (La Cúpula, 2019), de Katie O'Neill**

Lana descubrirá unha colonia de acuicornios, pequenas criaturas máxicas que viven no arrecife de coral na súa vila costeira natal. Estes seres axudarana a conseguir o equilibrio entre a vida nos océanos e a humana para preservar o medio ambiente.

***A balada dos unicornios* (Xerais, 2018), de Leticia Costas**

A inventora Ágata McLeod terá que viaxar á orixe do mundo nunha travesía ategada de aventuras e perigos. Fantasía e ciencia mestúranse nunha loita sen tregua que enfronta corvos e unicornios.

DE 17 A 22 ANOS

***Palabra de bruxa* (Galaxia, 2018), de Andrea Barreira Freije**

Esta é a historia das mulleres que non renunciaron a ter voz propia. Elas toman a palabra con forza e sentímola poderosa no aclarar, no fogar, na rúa, nos espazos onde as sitúa a vida. A través da viaxe polas páxinas deste libro saberás o que contan as bruxas, a súa verdade.

***O bestiario científico de Anxos Nogueira* (Urco Editora, 2017), de Antonio. M. Fraga**

A novela, ambientada en 1933, segue a Suso, un rapaz obrigado pola mala saúde a pasar o verán nas colonias do Sanatorio Marítimo de Oza. Na viaxe en tren ao sanatorio descubrirá un libro moi especial.

***El príncipe y la modista* (Sapristi, 2018), de Jen Wang**

Mentres ao príncipe Sebastian lle buscan moza para cumprir co seu cometido de reinar, el contrata unha modista para que lle deseñe en exclusiva os vestidos máis fermosos.

A Sebastian o que verdadeiramente lle gusta é vestir de muller e gozar da noite parisiense, pero para iso debe esconder o seu segredo. O tema da identidade adquire total relevancia nesta historia de liberdade, respecto e tolerancia. Ademais, esta banda deseñada presenta unha ilustración, colorido e composición que namoran.

***Moxie. La revolución de las chicas* (Planeta, 2018), de Jennifer Mathieu**

Vivian Carter está farta de que o director do instituto sempre favoreza o equipo de fútbol dos rapaces; farta dos sexistas códigos de vestimenta que obrigan as mozas a levar roupa “decente” nas aulas; farta do acoso masculino nos corredores e dos comentarios inaceptables que ninguén denuncia nin castiga, pero, sobre todo, está farta de cumprir as normas. Este é o libro dunha nova xeración feminista. Chega a revolución Moxie!

DE 23 A 30 ANOS

***Alta fidelidad* (Anagrama, 2019), de Nick Hornby**

Rob Fleming é o dono dunha tenda de discos, entre cutre e refinada, onde só vende a música que lle gusta e que sempre está ao borde da bancarrota. Ademais, deixou a moza, polo que se refuxia na compañía de Barry e Dick, os seus incondicionais cómplices. Esta novela mítica preséntase agora baixo unha fermosa nova edición.

***Cambiar de idea* (Caballo de Troya, 2019), de Aixa de la Cruz**

Aixa de la Cruz firma unha aditiva e brutal crónica en primeira persoa sobre o seu paso aos trinta. Un percorrido persoal por distintas situacións vitais para rematar falando de como o feminismo a influíu nos últimos anos.

***O puño e a letra: antoloxía en cómic poético* (Edicións Xerais de Galicia, 2019), de Yolanda Castaño**

Este é o primeiro libro na tradición editorial galega que afronta a descuberta do xénero internacionalmente coñecido como *Comic Poetry*: diálogo entre poesía e banda deseñada, que en galego podería traducirse por “Cómico Poético”. Nel encontramos corenta poemas de Yolanda Castaño interpretados en viñetas por corenta dos autores e autoras máis salientables da banda deseñada galega.

***Actos obscenos en lugar privado* (Salamandra, 2018), de Marco Missiroli**

Impúdico e pormenorizado relato da educación sentimental de Libero Marsell, o protagonista. A historia transcorre desde o día en que, con doce anos, sorprende a súa nai co mellor amigo da familia ata pasada media vida, cando atopa por fin o amor.

A eira

Proxecto de innovación bibliotecaria e participación cidadá no barrio de Sagrada Familia

O Concello da Coruña puxo en marcha na Biblioteca da Sagrada Familia un proxecto de innovación bibliotecaria e de participación cidadá chamado A eira. Trátase dun laboratorio de aprendizaxe colaborativa e interxeracional que ten como obxectivo crear un espazo para o desenvolvemento da comunidade, a mellora da calidade de vida e o intercambio de ideas entre a veciñanza. Nesta proposta enriquecedora converxen grupos diversos: poboación migrante, mocidade (entre 14 e 22 anos), maiores...

Nunha primeira fase de investigación, estanse a coñecer os intereses e necesidades da veciñanza. Destas reunións, extraeranse conclusións para adaptar as instalacións da biblioteca e crear, deste xeito, ese espazo de aprendizaxe. Finalmente, poñerase en marcha A eira.

Por certo, sabes por que se chama A eira? Porque é un espazo que medra cando o sementamos e fertilizamos con traballo e participación; porque representa o valor da proximidade, da participación e das bibliotecas como centros de desenvolvemento persoal e colectivo. Querido mutante, se vives no barrio da Sagrada Familia, non dubides en formar parte deste proxecto! Presta atención ás novas que vaian xurdindo!



1 Investigación participativa

2 Creación Bibliolab

3 Funcionamento Bibliolab

SIGUE A PISTA DE... MARTA PLACER

Marta Placer (Pontedeume, 2001) acaba de recibir o Premio Extraordinario de Danza da Xunta de Galicia. Este galardón supón para a moza coruñesa o recoñecemento de moitos anos de traballo e sacrificio. Cóntanos que lle dedica á danza máis de tres horas diarias e destaca a importancia de organizarse e de ter claras as prioridades. O camiño non é fácil, xa que implica sacrificar festas, actividades ou quedadas que outra xente da súa idade pode facer, pero a recompensa é alcanzar a excelencia na súa modalidade.

Marta empezou a bailar no colexio con só tres anos e xa aos sete iniciou os estudos no Conservatorio Profesional de Danza da Deputación da Coruña. Con dezaioito anos acabados de cumprir, a bailarina xa foi dúas veces cunha bolsa de formación a Chicago (Estados Unidos).

Bailar significa para Marta transmitirle emoción ao público e “expresar a través do meu corpo o que non podo expresar con palabras”. Gústalle moito a danza clásica, a contemporánea e o jazz, pero non podería escoller só unha modalidade. “Con tal de moverme coa música son feliz”, afirma. Ademais, recalca que hoxe en día un bailarín ou bailarina precisa dominar varias disciplinas para estar ben formada.

De cara ao futuro, Marta, que acaba agora 2.º de Bacharelato, quere facer a proba de acceso para o Conservatorio Superior en Madrid. A súa segunda opción é estudar Grao en Mestre de Educación Primaria ou de Educación Infantil. Desde *Coruña Mutante* sabemos que vai conseguir todo o que se propoña, porque calidade, ganas e esforzo non lle faltan.

SE NON FOSSES BAILARINA, SERÍAS?

Ximnasta

UNHA BAILARINA DE REFERENCIA?

Marianela Núñez

UN ESPECTÁCULO DE DANZA QUE RECOMENDES?

Giselle, con coreografía de Jean Coralli Jules Perrot

UNHA AFECCIÓN?

Escribir

UNHA CANCIÓN?

I was born to love you, de Queen

UNHA PELÍCULA?

Billy Elliot

UN LIBRO?

Tocando el cielo, de Michaela De Prince

UNHA VIAXE INESQUECIBLE?

Chicago

UNHA REDE SOCIAL?

Pinterest

UN RECORDO DE NENA?

O día que fun facer a proba de acceso ao conservatorio

UN CONSELLO?

Traballar moito e sempre ser ti mesma, incondicionalmente

UN SOÑO?

Poder chegar a inspirar as persoas

UN SITIO POR DESCUBRIR?

París

UN RECUNCHO DA CORUÑA PARA ESCAPAR?

O monte de San Pedro

UN RECUNCHO DA CORUÑA PARA DIVERTIRSE?

A praia do Orzán

ALGUÉN PARA SEGUIRLE A PISTA?

Daniel Borrallo, que practica parkour (@daniborrallo_)

E ti, a quen queres que lle sigamos a pista no próximo número? Deixa a túa proposta nas redes sociais de Nocturnia. #Corunamutante



NOCTURNIA

NOCTURNIA PROGRAMA DE OCIO ALTERNATIVO

