



Planes en familia en la
Provincia de Ourense

Introducción

Ourense es una provincia pensada para viajar en familia: agua termal, naturaleza accesible, pueblos tranquilos, rutas cortas, leyendas, castillos y experiencias que combinan diversión y aprendizaje. Esta selección reúne planes reales para disfrutar con niños y niñas de distintas edades, priorizando la comodidad, la seguridad y el disfrute compartido.

Aquí encontrarás destinos que permiten ir sin prisas, adaptados a carritos, con espacios para jugar, aprender y descansar, y con propuestas que conectan a las familias con el territorio en el ámbito del Plan de Sostenibilidad Turística Ourense Coge Velocidad, Villas Históricas y Termales.

Cómo usar este manual

Cada destino está estructurado de la misma forma para facilitar la lectura y la planificación:

- ¿Dónde estamos?
- ¿Por qué es ideal para familias?
- ¿Qué hacer con niños?
- Tiempo recomendado
- Accesibilidad y logística familiar
- Consejo local para familias

Destinos

Planes en el Entorno de las Villas Termales e Históricas de la Provincia de Ourense

Allariz	Leiro
A Arnoia	Lobios
Baños de Molgas	Monterrei
Bande - Aquis Querquennis	Muíños y Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés
Barbantes Termas y Paseo Termal do Miño (Cenlle)	O Carballiño
Balneario de Laias (Cenlle)	Ourense ciudad
Castrelo de Miño	Parque Acuático de Monterrei (O Pereiro de Aguiar)
Castro Caldelas	Pazos de Arenteiro (Boborás)
Castro de San Cibrao de Lás (Puxín/San Amaro)	Ribadavia
Cortegada	A Veiga Observatorio Astronómico de Trevinca
Estación de Montaña de Manzaneda	Verín



OURENSE



- Autovía autonómica
 - Carretera de estado
 - Carretera autonómica básica
 - Carretera autonómica secundaria
 - Carretera provincial
 - Línea de ferrocarril convencional
 - Ferrocarril AVE
 - Ferrocarril AVE en construcción
 - Línea de ferrocarril convencional en construcción
- Sello verde - Instituto Galego de Desenvolvemento Económico
 Mapas de Galicia
 Dirección Xeral do Territorio
 DL 01/08/2011

Allariz

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

A 20 minutos de Ourense ciudad, en un entorno fluvial perfectamente integrado.

¿Por qué es ideal para familias?

Es peatonal, verde, cultural y muy cómoda para ir con niños de todas las edades.

¿Qué hacer con niños?

- Museo Galego do Xoguet.
- Museo do Coiro y Museo da Moda.
- Parque Portovello y O Arnado.
- Festival Internacional de Xardíns (en temporada).
- Ecoespacio O Rexo y visita a la quesería.

Tiempo recomendado

Jornada completa o fin de semana.

Accesibilidad y logística familiar

- Centro peatonal.
- Espacios llanos y zonas de juego.

Consejo local para familias

Compra almendrados como recuerdo y deja tiempo para el juego libre junto al río.



A Arnoia

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En el municipio de Arnoia, en la comarca del Ribeiro, en la confluencia de los ríos Miño y Arnoia.

¿Por qué es ideal para familias?

Arnoia combina agua, paseos tranquilos y termalismo en un entorno muy accesible. Es un destino cómodo para ir con niños, con planes suaves que permiten disfrutar sin prisas.

¿Qué hacer con niños?

- Ecobarco do Ribeiro: paseo en barco 100 % eléctrico y silencioso por la unión de los ríos Miño y Arnoia. La navegación es muy suave y facilita la observación de aves y viñedos en terrazas.
- Balneario de Arnoia (Caldaria): piscinas termales con horarios específicos para familias y acceso permitido a niños a partir de cierta edad.
- Área recreativa de As Poldras: zona verde junto al río, ideal para picnic, juegos libres y descanso a la sombra.
- Paseo fluvial: sendero llano que conecta distintas zonas del municipio y permite caminar con carritos o bicicletas pequeñas.
- Miradores cercanos: como el Monte dos Chaos, con vistas amplias sobre los ríos y el valle del Ribeiro.

Tiempo recomendado

Media jornada o jornada completa si se combinan barco, paseo y balneario.

Accesibilidad y logística familiar

- Entorno mayoritariamente llano.
- Aparcamiento cercano a las principales zonas de interés.
- Servicios de hostelería y restauración en el balneario y en el núcleo urbano.

Consejo local para familias

Combina el Ecobarco por la mañana con juegos al aire libre y deja el balneario para la tarde, cuando el ritmo es más tranquilo.



Baños de Molgas

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En el municipio de Baños de Molgas, en el valle del río Arnoia, en el centro de la provincia de Ourense.

¿Por qué es ideal para familias?

Baños de Molgas es un destino tranquilo y muy manejable para ir con niños. Combina agua, termalismo, paseo fluvial y pequeñas visitas culturales en un entorno relajado, perfecto para una parada sin prisas.

¿Qué hacer con niños?

- Museo Moncho Borrajo: ubicado en la antigua estación de tren, es una visita curiosa y amena. Sus colecciones de objetos singulares (dedales, piezas de cristal, artesanía) despiertan fácilmente la curiosidad de los niños.
- Área recreativa de Baños de Molgas: amplia zona verde junto al río Arnoia, ideal para jugar, correr y descansar al aire libre.
- Puente romano: punto emblemático del municipio y lugar perfecto para hacer fotos familiares mientras se explica cómo se construían los puentes en la antigüedad.
- Paseo fluvial del Arnoia: sendero llano y sombreado, apto para carritos y niños pequeños, que permite caminar junto al río con total tranquilidad.
- La Burga: fuente termal en el centro del pueblo donde los niños pueden ver cómo el agua caliente brota directamente de la tierra, una experiencia muy visual y educativa.

Tiempo recomendado

Media jornada.

Accesibilidad y logística familiar

- Recorridos llanos y bien acondicionados.
- Zonas verdes con sombra.
- Servicios básicos y hostelería en el núcleo urbano.

Consejo local para familias

Acerca primero a los niños a La Burga y luego baja al río: entenderán mejor el valor del agua termal en el pueblo.



Bande - Aquis Querquennis

[CÓMO LLEGAR](#)

¿Dónde estamos?

En el municipio de Bande, al suroeste de la provincia de Ourense, junto al embalse de As Conchas y en pleno entorno natural de la Baixa Limia.

¿Por qué es ideal para familias?

Bande ofrece una de las experiencias históricas más completas para disfrutar en familia. Aquis Querquennis permite aprender sobre el pasado romano de forma visual, al aire libre y sin prisas, combinando arqueología, naturaleza y baño termal en un mismo espacio.

¿Qué hacer con niños?

- Campamento romano de Aquis Querquennis: amplio yacimiento arqueológico al aire libre donde los niños pueden caminar libremente entre las ruinas e imaginar la vida de los soldados romanos que vigilaban la Vía Nova.
- Centro de Interpretación Aquae Querquennae: museo didáctico y manejable, con maquetas, paneles explicativos y audiovisuales que ayudan a comprender qué era un campamento romano y por qué se asentó en este lugar.
- Realidad aumentada (Aquis 3D): a través de códigos QR, es posible ver en el móvil cómo se reconstruyen los edificios romanos sobre las ruinas actuales, una experiencia muy atractiva para los más pequeños.
- Pozas termales de Bande: situadas junto al yacimiento, permiten bañarse en aguas calientes naturales, igual que hacían los romanos hace más de 2.000 años.
- Entorno del embalse de As Conchas: paseos cortos por la orilla para completar la visita con naturaleza.

Tiempo recomendado

Media jornada o jornada completa, combinando visita cultural y baño.

Accesibilidad y logística familiar

- Centro de interpretación totalmente accesible.
- Yacimiento con suelo de tierra y piedra (mejor mochila de porteo que carrito).
- Zona con poca sombra: imprescindible gorra, protector solar y agua.

Consejo local para familias

Visita primero el centro de interpretación y deja el yacimiento y las pozas para después: los niños entenderán mejor lo que están viendo y disfrutarán más la experiencia.



Barbantes Termas y Paseo Termal do Miño (Cenlle)

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En Barbantes-Estación, en el municipio de Cenlle, a orillas del río Miño y a solo 15-20 minutos de Ourense ciudad.

¿Por qué es ideal para familias?

Es un espacio natural, gratuito y muy cómodo para combinar baño, paseo y juego al aire libre. Todo el entorno es llano, seguro y pensado para pasar varias horas sin prisas.

¿Qué hacer con niños?

- Área Termal de Barbantes: tres piscinas de aguas templadas (21-28 °C), amplias zonas verdes y servicios.
- Paseo Termal do Miño: ruta llana junto al río, perfecta para caminar, ir en bici o con carrito.
- Circuito Permanente de Orientación: el primero de Galicia, con recorridos adaptados para familias.

Tiempo recomendado

Media jornada o jornada completa combinando baño y paseo.

Accesibilidad y logística familiar

- Recorridos llanos y bien señalizados.
- Aseos, vestuarios y cafetería en temporada.
- Área de autocaravanas situada junto a las termas.

Consejo local para familias

Lleva picnic y alarga el plan hasta el atardecer: la luz sobre el Miño es especialmente bonita y el ambiente muy tranquilo.



Balneario de Lajas (Cenlle)

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En Cenlle, a orillas del río Miño, muy cerca de Ourense.

¿Por qué es ideal para familias?

Combina relax termal con ocio activo en un entorno natural muy accesible.

¿Qué hacer con niños?

- Piscinas termales (a partir de 4 años).
- Centro de ocio Diviértete / Gaels: minigolf, paintball infantil y aventura GPS.
- Paseo Termal de Barbantes.
- Excursiones cercanas: Castrelo, Castro de San Cibrao, paseos a caballo.

Tiempo recomendado

Fin de semana.

Accesibilidad y logística familiar

- Hotel con disponibilidad de cunas y camas supletorias.
- Buffet adaptado a familias.

Consejo local para familias

Alterna una mañana activa con una tarde tranquila de balneario para equilibrar el ritmo del viaje.



Castrelo de Miño

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En Castrelo de Miño, en el entorno del embalse del Miño, en pleno Ribeiro y a poca distancia de Ourense.

¿Qué hacer con niños?

- Paseo en ecobarco por el embalse: silencioso, seguro y muy llamativo para los peques.
- Zona de ocio y parque náutico: parque infantil, espacios verdes y opciones de actividades en el agua en temporada.
- Plan entre viñedos con visita a bodega “family friendly”, ideal para que los niños vivan el entorno de forma natural (y los adultos disfruten de la experiencia).

Tiempo recomendado

Media jornada o jornada completa (ideal para combinar mañana + tarde).

Accesibilidad y logística familiar

- Entorno cómodo, con espacios llanos y amplios.
- Actividades con reserva previa (especialmente el ecobarco y bodegas).
- Mejor llevar calzado cómodo si se incluye paseo por viñedos.

Consejo local para familias

Elige una salida a primera hora o al atardecer: la luz sobre el Miño hace el paseo aún más especial.



Castro Caldelas

[CÓMO LLEGAR](#)

¿Dónde estamos?

En el sur de la provincia de Ourense, en pleno corazón de la Ribeira Sacra ourensana, sobre un promontorio que domina el valle del río Edo.

¿Por qué es ideal para familias?

Castro Caldelas es un destino perfecto para viajar en familia porque combina castillo, casco histórico y naturaleza en un entorno manejable. Sus calles medievales, su fortaleza y su entorno natural convierten la visita en una auténtica aventura para los niños.

¿Qué hacer con niños?

- Castillo de los Condes de Lemos: recorrido por murallas, torres y espacios interiores que permiten jugar a caballeros y vigías mientras se descubren las vistas sobre la Ribeira Sacra.
- Casco histórico: paseo por calles empedradas como la Rúa Grande y la Plaza del Prado, ideales para recorrer sin tráfico y con calma.
- Bosque y entorno de San Paio: zona natural cercana con senderos sencillos y restos del antiguo monasterio, perfecta para combinar historia y juego al aire libre.
- Gastronomía local: parada obligatoria para probar la tradicional bica de Castro Caldelas, un premio perfecto tras la caminata.

Tiempo recomendado

Media jornada.

Accesibilidad y logística familiar

- Acceso en coche hasta el castillo.
- Calles empedradas (mejor mochila que carrito).
- Servicios de restauración en el núcleo urbano.

Consejo local para familias

Deja tiempo para perderte sin rumbo por el casco histórico: los mejores rincones aparecen cuando se camina despacio.



Castro de San Cibrao de Lás (Puxín/San Amaro)

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

Entre los municipios de Puxín y San Amaro, a unos 20 minutos de Ourense ciudad.

¿Por qué es ideal para familias?

Permite descubrir la vida castreña de forma visual, participativa y en un entorno abierto.

¿Qué hacer con niños?

- Centro de Interpretación Lansbrica: exposición didáctica sobre la cultura castreña.
- Visita al castro: murallas, casas circulares y zonas abiertas para explorar.
- Talleres infantiles en fechas señaladas.

Tiempo recomendado

Entre 2-3 horas.

Accesibilidad y logística familiar

Museo 100 % accesible.

Pista de acceso apta para carritos.

Consejo local para familias

Protección solar y cortavientos: es una zona elevada y muy abierta.



Cortegada

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En el municipio de Cortegada, a orillas del río Miño, en el entorno del embalse de Frieira.

¿Por qué es ideal para familias?

Porque permite combinar en un mismo plan barco, paseo tranquilo, termalismo y miradores, todo en un entorno natural cómodo, histórico y muy visual para los niños.

¿Qué hacer con niños?

- Paseo en Ecobarco por el embalse de Frieira: navegación 100 % eléctrica, silenciosa y didáctica, ideal para observar aves y descubrir el paisaje fluvial desde el agua.
- Ruta de los Balnearios y entorno termal: paseo llano junto al río Miño, con visita exterior al antiguo balneario y opción de acceso al Balneario de Cortegada de Baños en horarios familiares.
- Mirador do Coto da Pena: pasarela suspendida sobre el río, muy llamativa para los peques, con vistas amplias y zona de descanso para merienda.

Tiempo recomendado

Media jornada o jornada completa, combinando mañana y tarde.

Accesibilidad y logística familiar

- Entorno mayoritariamente llano.
- Aparcamiento cercano a las principales zonas de interés.
- Servicios de hostelería y restauración en el balneario y en el núcleo urbano.

Consejo local para familias

Empieza por el ecobarco a primera hora, continúa con el paseo termal y deja el mirador para el final del día, cuando la luz sobre el Miño es más bonita.



Estación de Montaña de Manzaneda

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En la Estación de Montaña de Manzaneda, en el municipio de A Pobra de Trives, a más de 1.500 metros de altitud, en la zona oriental de la provincia de Ourense.

¿Por qué es ideal para familias?

Manzaneda es un destino familiar durante todo el año. Ha dejado de ser solo una estación de esquí para convertirse en un gran centro de ocio activo donde niños y adultos pueden disfrutar de la naturaleza, el deporte y el juego en cualquier temporada.

¿Qué hacer con niños?

- Invierno y nieve: escuela de esquí y snowboard con cursos de iniciación, zonas de trineos y espacios pensados para el primer contacto con la nieve de los más pequeños.
- Parque multiaventura (primavera y verano): circuitos entre árboles con puentes colgantes, redes y obstáculos adaptados a diferentes edades.
- Tirolina gigante: una de las más largas de Galicia, experiencia estrella para niños a partir de cierta edad (consultar requisitos).
- Bike Park: circuitos de bicicleta de montaña con niveles para principiantes y familias.
- Actividades deportivas: tiro con arco, rocódromo y juegos dirigidos con monitores.
- Piscina climatizada: plan perfecto para relajarse tras la actividad física, con grandes ventanales y vistas a la montaña.
- Rutas de senderismo y paseos a caballo: recorridos sencillos para descubrir los bosques de robles y castaños de la zona.

Tiempo recomendado

Jornada completa o fin de semana.

Accesibilidad y logística familiar

- Instalaciones amplias y bien organizadas.
- Alojamiento en apartamentos dentro de la estación, con cocina básica.
- Clima cambiante: incluso en verano conviene llevar ropa de abrigo.
- Muy recomendable reservar actividades con antelación en temporada alta.

Consejo local para familias

Alterna actividades intensas por la mañana con piscina o paseos tranquilos por la tarde: así los niños disfrutan más y evitan el cansancio excesivo.



Leiro

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En el entorno del río Avia, a su paso por Leiro, en plena comarca del Ribeiro.

¿Por qué es ideal para familias?

Porque permite disfrutar de un plan completo y muy cómodo que combina paseo fluvial, juego al aire libre, agua y una visita histórica sencilla, todo en espacios amplios, llanos y pensados para ir sin prisas con niños.

¿Qué hacer con niños?

- Paseo fluvial y área recreativa de O Salgueiral: recorrido llano y sombreado, ideal para carritos y bicicletas. Incluye la isla de O Salgueiral, con amplias zonas verdes para picnic y juego libre, playa fluvial en verano y parque infantil.
- Puente colgante sobre el río Avia (dentro del área recreativa): cruzarlo se convierte en una pequeña aventura para los niños y ofrece vistas muy atractivas del entorno natural.
- Monasterio de San Clodio y entorno: visita exterior del conjunto monástico y paseo por la explanada y jardines, perfectos para introducir la historia de forma ligera, contando historias de monjes y caballeros.

Tiempo recomendado

Media jornada o jornada completa, combinando paseo, juego y parada cultural.

Accesibilidad y logística familiar

- Senderos llanos, con sombra natural y zonas de descanso.
- Espacios amplios y seguros para moverse con niños.
- En verano, supervisión en las zonas de agua.

Consejo local para familias

Empieza por el paseo fluvial y el puente colgante, alarga el tiempo en O Salgueiral con picnic y deja San Clodio como cierre tranquilo, ideal para bajar el ritmo antes de volver a casa.



Lobios

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En el municipio de Lobios, en pleno Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés, al sur de la provincia de Ourense y muy cerca de la frontera con Portugal.

¿Por qué es ideal para familias?

Lobios es uno de los destinos más completos para viajar en familia en Ourense. Combina naturaleza salvaje, termalismo, rutas sencillas y experiencias únicas que permiten a los niños descubrir el entorno de forma activa y divertida, siempre en contacto con el paisaje.

¿Qué hacer con niños?

- Balneario de Lobios (Caldaria): instalaciones termales modernas con acceso permitido a niños a partir de cierta edad y horarios específicos para familias. Ideal como primera experiencia termal en un entorno natural.
- Río Caldo: zona de termas al aire libre de acceso gratuito, donde el agua caliente brota junto al río. Bañarse en plena naturaleza es una experiencia sorprendente para los niños.
- Restos romanos de Aquis Ogeresibus : vestigios de una antigua mansión romana que permiten introducir la historia de forma visual y sin rigidez.
- Ruta de los Molinos de Vilameá: sendero circular, corto y muy fácil, perfecto para caminar con niños mientras se descubren antiguos molinos y pequeñas cascadas.
- Actividades ecuestres: paseos a caballo o pony club en centros del municipio, una experiencia muy especial para los más pequeños.
- A Escusalla: antigua casa señorial en ruinas rodeada de leyendas. Un escenario perfecto para jugar a exploradores y contar historias misteriosas adaptadas a su edad.
- Puxedo: pueblo rehabilitado con gran concentración de hórreos y murales que representan escenas de la vida rural, ideal para aprender cómo se vivía antiguamente.

Tiempo recomendado

Jornada completa o fin de semana.

Accesibilidad y logística familiar

- Entorno natural con caminos sencillos combinados con tramos de monte.
- Mejor calzado y ropa cómoda.
- Servicios de restauración y alojamiento familiar en el municipio.

Consejo local para familias

Alterna rutas suaves por la mañana con termalismo por la tarde: el contraste entre actividad y relax hace que los niños disfruten más y no se cansen.



Monterrei

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En la acrópolis de Monterrei, sobre un altozano que domina el valle del Támega, a pocos minutos del núcleo urbano de Verín.

¿Por qué es ideal para familias?

El Castillo de Monterrei es uno de los conjuntos fortificados más grandes y espectaculares de Galicia. Su amplitud, sus murallas y sus espacios abiertos permiten a los niños moverse con libertad mientras descubren la historia de forma visual y muy intuitiva. Además, las visitas guiadas organizadas desde la Oficina de Turismo ayudan a comprender mejor el recinto de forma amena y adaptada.

¿Qué hacer con niños?

- Castillo de Monterrei: recorrer murallas y baluartes para entender cómo se defendía la fortaleza y disfrutar de vistas amplias sobre el valle.
- Recinto interior: plazas, patios y edificios históricos donde los niños pueden imaginar la vida cotidiana dentro de una fortaleza medieval.
- Torre del Homenaje: uno de los elementos más llamativos, ideal para contar historias de caballeros, vigías y batallas fronterizas.
- Iglesia de Santa María de Gracia: breve parada cultural para descubrir un templo románico dentro del recinto amurallado.
- Visitas guiadas desde la Oficina de Turismo: una opción muy recomendable para familias, ya que contextualizan el espacio y hacen la visita más comprensible y entretenida.
- Juego de exploradores: buscar escudos, detalles en la piedra y puntos estratégicos convierte el recorrido en una actividad lúdica.

Tiempo recomendado

1-2 horas.

Accesibilidad y logística familiar

- Acceso en coche hasta el recinto.
- Espacios amplios, aunque con zonas de suelo irregular.
- En algunos puntos es mejor mochila de porteo que carrito.

Consejo local para familias

Sube con calma y deja tiempo para recorrer sin prisas; si puedes, consulta en la Oficina de Turismo los horarios de visitas guiadas, porque ayudan mucho a que los niños entiendan lo que están viendo y mantengan el interés.



Muíños y Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

Muíños se sitúa en pleno Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés, al suroeste de la provincia de Ourense, en un entorno de gran valor natural e histórico.

¿Por qué es ideal para familias?

Combina naturaleza, arqueología y zonas de baño tranquilas. Es un destino perfecto para aprender al aire libre y disfrutar del agua en un entorno seguro.

¿Qué hacer con niños?

- Aula Arqueológica do Megalitismo (Mugueimes): visita didáctica para entender los dólmenes y túmulos del Val do Salas.
- Ruta de los Dólmenes (DEL MEGALITISMO): destaca la Casiña da Moura, muy impactante para los niños.
- Complejo Turístico-Deportivo O Corgo: playa fluvial, zonas verdes y alquiler de piraguas, bicis e hidropedales.
- Ecobarco: paseo en barco 100 % eléctrico y silencioso por el embalse, perfecto para familias. Permite observar el entorno natural desde el agua, descubrir aves y entender la importancia del parque sin esfuerzo físico, lo que lo convierte en una actividad muy agradecida para los más pequeños.

Tiempo recomendado

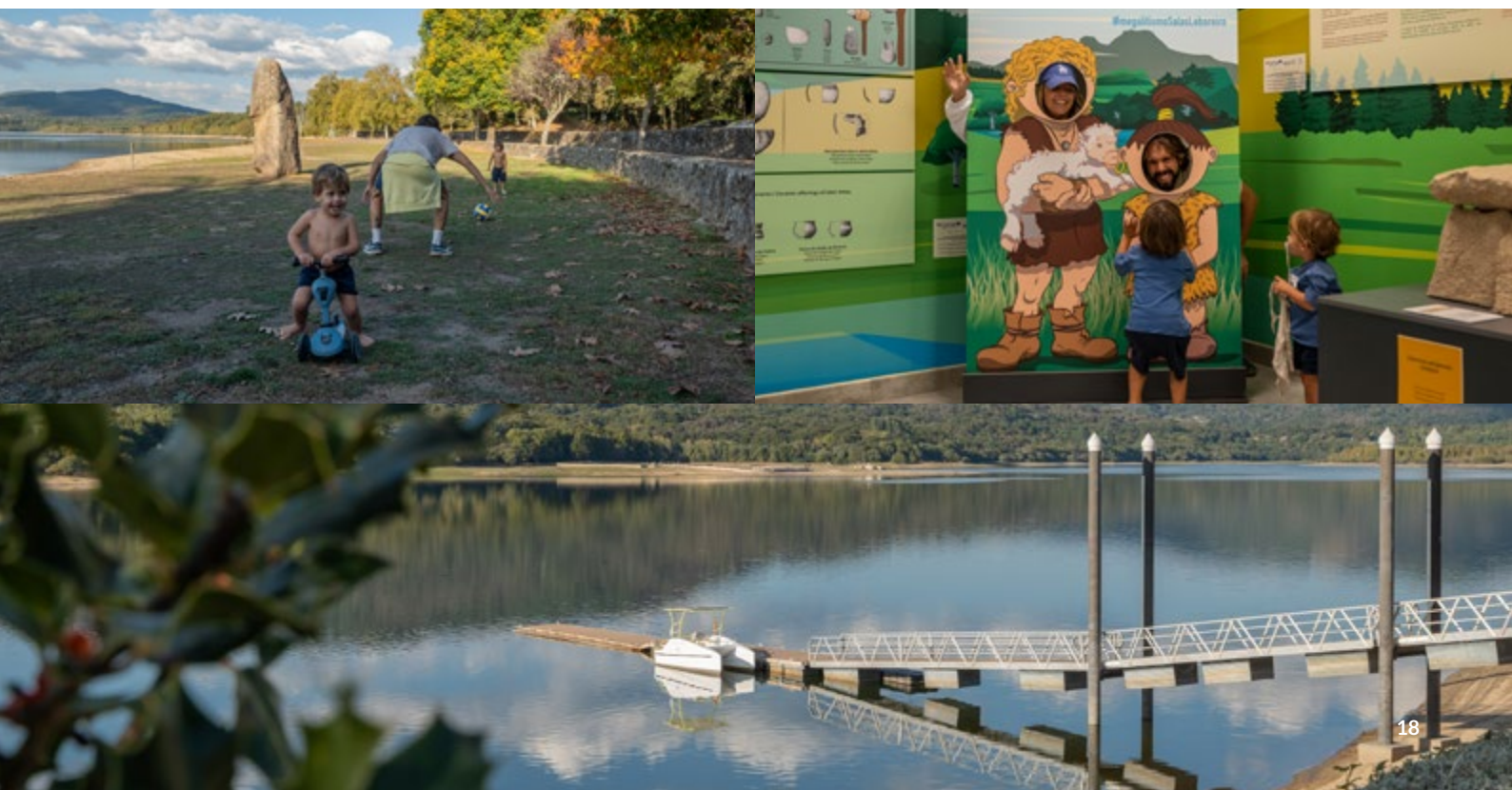
Jornada completa.

Accesibilidad y logística familiar

- Espacios amplios y naturales.
- Zonas llanas junto al embalse.
- Merenderos y áreas de descanso.

Consejo local para familias

Combina la mañana cultural (dólmenes) con la tarde de agua en O Corgo para equilibrar aprendizaje y diversión.



O Carballiño

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En el centro de la villa de O Carballiño, en la comarca del Arenteiro, a orillas del río del mismo nombre.

¿Por qué es ideal para familias?

O Carballiño es uno de los destinos más completos de la provincia para viajar con niños. Combina un enorme parque natural, zonas de juego, agua, patrimonio etnográfico y paseos accesibles, todo en un mismo entorno.

¿Qué hacer con niños?

- Parque Municipal de O Carballiño: gran espacio verde con zonas de césped, sombras naturales y amplias áreas para correr y jugar.
- Parque infantil: área moderna con columpios, toboganes y estructuras para trepar, situada cerca de la entrada principal.
- Estanque de los patos y cisnes: uno de los puntos favoritos de los más pequeños, ideal para una parada tranquila.
- Piscifactoría: visita curiosa y educativa para descubrir cómo se crían las truchas.
- Parque etnográfico y molinos: recorrido junto al río con antiguos molinos restaurados, como el Muíño do Anxo.
- Paseo fluvial del río Arenteiro: sendero llano con pasarelas y puentes de madera, muy sombreado y apto para carritos y bicicletas pequeñas.
- Formaciones rocosas de Pena dos Namorados: grandes rocas naturales que invitan a jugar y explorar.

Tiempo recomendado

Jornada completa o media jornada larga, según el ritmo de la familia.

Accesibilidad y logística familiar

- Senderos mayoritariamente llanos y bien acondicionados.
- Amplias zonas de sombra.
- Merenderos distribuidos por el parque.
- Restaurantes dentro del entorno, como antiguos molinos reconvertidos.

Consejo local para familias

Empieza por el parque infantil y deja el paseo fluvial para después de comer, cuando apetece un plan más tranquilo.



Ourense ciudad

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En el casco histórico y entorno fluvial de la ciudad de Ourense, un enclave privilegiado en el corazón de Galicia con excelentes conexiones en alta velocidad:

- Madrid - Ourense: 2 h 15 min en AVE
- Santiago de Compostela - Ourense: 38 min en AVE
- A Coruña - Ourense: 1 h 15 min en AVE

¿Por qué es ideal para familias?

Porque permite descubrir la ciudad de forma lúdica, sin sensación de visita cultural pesada, combinando juego, paseo y aprendizaje.

¿Qué hacer con niños?

- Ruta infantil desde la Oficina de Turismo con mapa-juego.
- Búsqueda de pistas y detalles en monumentos del casco histórico.
- Paseo por el entorno del río Miño.

Tiempo recomendado

2-3 horas.

Accesibilidad y logística familiar

Recorrido urbano, mayoritariamente llano.

Consejo local para familias

Deja que los niños lideren la ruta y marquen el ritmo.



Parque Acuático de Monterrei (O Pereiro de Aguiar)

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

A pocos minutos de Ourense ciudad, en el Complejo Deportivo de Monterrei.

¿Por qué es ideal para familias?

Es el parque acuático más completo de la provincia, con zonas diferenciadas por edades y servicios pensados para pasar el día entero.

¿Qué hacer con niños?

- Torre de toboganes (incluido Space Bowl).
- Piscina de olas.
- Zona infantil y zona splash.
- Vaso lúdico con playa artificial.

El complejo cuenta con una amplia zona deportiva gratuita (bajo reserva) que incluye:

- Pistas de pádel y tenis.
- Circuito de atletismo.
- Pista de Pump Track (para bicicletas y patines).
- Zonas de juegos y áreas verdes de acceso libre.

Tiempo recomendado

Jornada completa.

Accesibilidad y logística familiar

- Reserva online recomendada.
- Amplias zonas verdes y deportivas.
- Descuentos para familias numerosas y monoparentales.

Consejo local para familias

Reserva con antelación en días de calor y llega a primera hora para aprovechar mejor las atracciones.



Pazos de Arenteiro (Boborás)

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En la aldea de Pazos de Arenteiro, en el municipio de Boborás, en el valle del río Arenteiro.

¿Por qué es ideal para familias?

Pazos de Arenteiro combina naturaleza, historia y aventura en un entorno pequeño y muy auténtico. Es un destino perfecto para ir con niños porque todo se recorre a pie y cada rincón invita a imaginar historias de caballeros, batallas y exploradores.

¿Qué hacer con niños?

- Ruta al Pozo dos Fumes: paseo corto y muy atractivo que discurre por pasarelas de madera junto al río Arenteiro hasta una pequeña cascada. El sonido del agua y el entorno boscoso convierten la caminata en una auténtica aventura.
- Puente del Santo Sepulcro: puente medieval de piedra desde el que se obtienen vistas espectaculares del río. Cruzarlo es uno de los momentos favoritos de los niños.
- Exploración del casco histórico: juego de búsqueda de cruces de piedra talladas en las fachadas de los antiguos pazos y casas señoriales.
- Historias y leyendas locales: se puede contar a los niños la Batalla de Pazos de Arenteiro, cuando los vecinos detuvieron a las tropas napoleónicas, para hacer la visita aún más emocionante.

Tiempo recomendado

Media jornada.

Accesibilidad y logística familiar

- Ruta al Pozo dos Fumes no apta para carritos (escaleras y pasarelas).
- Calzado cómodo imprescindible.
- Zona tranquila, sin tráfico.

Consejo local para familias

Convierte la visita en un juego de exploradores o caballeros: caminarán más motivados y atentos a los detalles.



Ribadavia

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En Ribadavia, en el valle del río Avia, en plena comarca del Ribeiro.

¿Por qué es ideal para familias?

Porque combina en un mismo plan castillo, casco histórico, museo y naturaleza, con recorridos asumibles para niños y la posibilidad de hacerlo muy ameno gracias a las audioguías infantiles (especialmente interesantes en el castillo y en el casco histórico).

¿Qué hacer con niños?

- Castillo de los Condes de Sarmiento: recorrer murallas y torres, descubrir la necrópolis medieval excavada en la roca y jugar a caballeros en el patio de armas.
- Casco histórico (barrio judío) + audioguías para niños: paseo por calles empedradas y plazas peatonales, convirtiendo la visita en una experiencia más participativa.
- Museo Etnológico: una visita cultural muy visual, con objetos tradicionales y exposiciones curiosas que suelen enganchar a los peques.
- Paseo fluvial del río Avia: tramo llano para bajar el ritmo, observar el entorno natural y hacer merienda al aire libre.
- Termas de Prexigueiro (a pocos kilómetros): experiencia termal pensada para niños un poco más mayores, en un entorno cuidado y tranquilo (edad mínima 5 años).

Tiempo recomendado

Jornada completa. (O media jornada si se elige solo Ribadavia + paseo fluvial).

Accesibilidad y logística familiar

- En el casco histórico hay calles empedradas: mejor mochila que carrito.
- El paseo fluvial es llano y fácil.
- Para Prexigueiro: instalaciones con vestuarios y circuito de duración definida.

Consejo local para familias

Hazlo en este orden: castillo + casco histórico con audioguías, comida tranquila, museo si apetece plan cultural corto y termina con el paseo fluvial. Si añadís Prexigueiro, explicad antes las normas para que el circuito sea relajado para todos.



Termas de Punxín (O Bañado)

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En As Quintas, municipio de Punxín, junto al río Barbantiño.

¿Por qué es ideal para familias?

Por ser una zona termal tranquila, accesible y gratuita.

¿Qué hacer con niños?

- Baño en pozas termales al aire libre.
- Playa fluvial del Barbantiño.
- Ruta del Barbantiño con molinos y poldras.

Tiempo recomendado

Media jornada.

Accesibilidad y logística familiar

Acceso llano, vestuarios y cafetería.

Consejo local para familias

Alterna agua caliente y río para evitar sobrecalentamiento.



A Veiga Observatorio Astronómico de Trevinca

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

En A Veiga, en la Serra de Trevinca, uno de los mejores cielos nocturnos de la Península.

¿Por qué es ideal para familias?

Combina ciencia, naturaleza y juego. Es una experiencia educativa que sorprende tanto a niños como a adultos.

¿Qué hacer con niños?

- Planetario 4K.
- Simuladores y realidad virtual.
- Observaciones nocturnas guiadas.
- A 18 minutos en coche de la paya fluvial de “Os Franceses”.
- Rutas suaves y leyendas locales

Tiempo recomendado

Jornada completa o fin de semana.

Accesibilidad y logística familiar

- Reserva online imprescindible.
- Grupos reducidos.
- Ropa de abrigo necesaria, incluso en verano.

Consejo local para familias

Tienen ruta da Moura y playas fluviales.



Verín

CÓMO LLEGAR

¿Dónde estamos?

Verín se encuentra al sureste de la provincia de Ourense, en el valle del Támega, muy cerca de la frontera con Portugal.

¿Por qué es ideal para familias?

Es un destino cómodo y completo, con paseos llanos, historia, agua mineral y espacios abiertos para jugar.

¿Qué hacer con niños?

- Oficina de Turismo: punto de partida para organizar la visita.
- Manantial de Cabreiroá: parque sombreado con grifo de agua mineral natural.
- Castillo de Monterrei: murallas, torres y vistas espectaculares que estimulan la imaginación.
- Paseo Fluvial del Támega: ideal para bicis y carritos.
- Plaza Mayor: espacio peatonal para descansar y jugar.

Tiempo recomendado

Media jornada o jornada completa.

Accesibilidad y logística familiar

- Acceso en coche hasta el castillo.
- Paseos llanos y bien acondicionados.

Consejo local para familias

Llevad botellas vacías para llenar en los manantiales: es una experiencia sencilla y muy tradicional.





Ourense, una provincia para disfrutar en familia

Viajar en familia es, sobre todo, compartir momentos que se convierten en recuerdo. Ourense es ese tipo de destino donde el tiempo se desacelera, donde cada plan se adapta al ritmo de los más pequeños y donde lo cotidiano se transforma en experiencia: un paseo junto al río, una tarde de juegos al aire libre, una historia contada al pie de un castillo o una noche mirando las estrellas.

Esta guía es una invitación a descubrir la provincia desde la calma, la curiosidad y el disfrute conjunto. A elegir planes sin prisas, a combinar naturaleza y cultura, descanso y aventura, y a dejar espacio para lo inesperado, que muchas veces es lo que más se recuerda.

Ourense os espera con toda la familia, con propuestas pensadas para compartir, para aprender jugando y para disfrutar juntos de un territorio auténtico. Un lugar al que llegar... y al que siempre apetece volver.

ANEXO

Información práctica: horarios, precios y enlaces útiles

Este anexo completa la información práctica necesaria para planificar la visita en familia. Para garantizar la mejor experiencia, se recomienda siempre confirmar horarios, precios y disponibilidad en los canales oficiales.

Los horarios y precios pueden variar según la temporada. Se recomienda consultar siempre las páginas web oficiales antes de la visita.

Parque Acuático de Monterrei (O Pereiro de Aguiar)

Horario

Temporada de verano (aprox. del 20 de junio a mediados de septiembre)

Horario habitual: 12:00 a 21:00 h

Reserva online recomendada en días de alta afluencia.

Castro de San Cibrao de Lás (Punxín/San Amaro)

Centro de Interpretación: 3,5 €.

Menores de 6 años: gratuito.

Horario habitual

Mañanas y tardes (consultar según temporada).

Termas de Barbantes (Cenlle)

Horario

Piscinas habilitadas:

- Verano: del 1 de junio al 1 de octubre
- Semana Santa

Horario del área recreativa: 13:00 a 21:00 h

El entorno natural es accesible todo el día

Precio

Acceso gratuito

Web / información

cenlle.es

Parque Acuático de Monterrei

Precios

- Adultos (+18 años): 4,50 €
- Menores de 18 años: 2,50 €
- Menores de 3 años: Gratis
- Bono 10 entradas:
 - » Adultos: 35 €
 - » Menores: 20 €

- 50 % de descuento para familias numerosas, monoparentales y personas con discapacidad

Web / reservas

turismo.ribeirasacra.org

Centro Astronómico de Trevinca (A Veiga)

Horario

Viernes: 18:30 - 22:30

Sábados: 17:00 - 22:30

Condiciones

Reserva online obligatoria

Grupos reducidos (máx. 15 personas por observación)

Web / reservas

astrotrevinca.com

Castro de San Cibrao de Lás (Parque Arqueológico da Cultura Castrexa)

Horario (invierno - diciembre 2025)

Miércoles a domingo: 10:00 – 18:00 h

Lunes y martes: cerrado

Precios

- Entrada general: aprox. 3,50 €
- Menores de 6 años: Gratis
- Descuentos para familias numerosas y grupos

Web / información

web.turismoureense.com

Ecobarcos (Castrelo de Miño, Cortegada, Aronia y Muíños)

Precios (2026)

- Adultos: 14 €
- Niños menores de 14 años: 7 €
- Familia numerosa: 10 €
- Personas con diversidad funcional: 10 €

Condiciones

Reserva previa obligatoria

Web / reservas

ecobarcourense.gal

Castillo de Castro Caldelas

Horario

Abierto todos los días.

Mañanas: 10:00 - 14:00.

Tardes: 16:00 - 19:00.

En invierno puede cerrar algo antes por la tarde.

Precio

- Entrada general: aprox. 2 €
- Niños: gratis o precio reducido

Web / información

turismo.ribeirasacra.org

Museos de Allariz

(Museo do Xoguete, Museo do Coiro y Museo da Moda de Allariz)

Horario orientativo

- Mañanas: 11:00 - 14:00
- Tardes: 17:00 - 19:00
- Habitualmente cerrados los lunes
- Se recomienda confirmar en la Oficina de Turismo

Precios

- Entrada individual: aprox. 2 €
- Bono conjunto (3 museos): 3 €

Web / información

allariz.gal

[Museo do Xoguete](#)

[Museo do Coiro](#)

[Museo da Moda de Allariz](#)

Balneario de Laias (Caldaria)

Condiciones de acceso

- Edad mínima para piscinas termales: 4 años
- Menores de 12 años:
 - » Acceso siempre acompañados por un adulto.
 - » Se recomienda evitar horas punta.

Equipamiento obligatorio

- Bañador
- Gorro de baño
- Chanclas

Web / reservas

caldaria.es