

# EL LICEO



¿Qué sabemos de...?

El CSIC y el Liceo se unen en la organización de un Ciclo de Conferencias

## OTOÑO EN EL LICEO: Cultura y entretenimiento

Conciertos, exposiciones, moda, conferencias, bailes, todo ello nos trae un otoño intenso en su programación. Una estación tantas veces ligada a la melancolía, la tristeza y los colores grises, se llena en el Liceo de oportunidades de diversión y entretenimiento

# Sumario

Otoño Cultural.....	4
¿Qué sabemos de...?.....	5
Concurso Escolar de Dibujo.....	8
Estreno Invasión Zombie.....	11
Cenas de Viernes.....	12
Exposición de Fotografía.....	15
Encuentro de Corales.....	18
Halloween en el Liceo.....	20
Escuela de Baloncesto.....	22
Jornadas de Puertas Abiertas.....	25
Programación deportiva.....	28

Síguenos en Facebook



y en Instagram





El Boletín Digital nº 1/2012 se publicó el 3/01/2012 y pasó a periodicidad quincenal el 14/08/2015 con el Boletín Digital nº 31/2015.

**Revista nº 19 / 2019**  
(1ª quincena de Octubre)



# Un otoño lleno de cultura y diversión

Según el Observatorio Astronómico Nacional este año la entrada del otoño tuvo lugar el 23 de septiembre a las 09:50 horas, y durará 89 días y 20 horas llevándonos hasta el 22 de diciembre cuando entra el invierno.

Esta estación está ligada tradicionalmente a las calles solitarias, a la niebla, a la bajada de las temperaturas, a las noches más largas que los días pero también a la transformación cromática de ciudades y campos a los nuevos tricolores de las hojas caducas, a los tonos rojizos, amarillos y dorados.

Sin embargo, el Liceo este otoño viene lleno de conciertos, exposiciones, moda, conferencias, bailes..., todo ello nos trae un otoño intenso en su programación. Una estación tantas veces asociada a la melancolía, la tristeza y los colores grises, se llena en el Liceo de oportunidades de diversión y entretenimiento.

A modo de anticipo, adelantamos algunas de las actividades previstas en el programa:

- Exposición de fotografía
- Charlas del CSIC
- Encuentro de Corales
- Desfile de Moda
- Exposiciones de pintura
- El mundo es música Música para Bebés
- Concurso Escolar de Dibujo (CSIC)
- Conciertos de piano de María Iciar Serrano
- Semana de la Ciencia

# CICLO DE CONFERENCIAS

## ¿Qué sabemos de...?



**E**l Consejo Superior de Investigaciones Científicas de Galicia (CSIC) y el Liceo Casino de Pontevedra organizan la segunda edición del ciclo de conferencias ¿Qué sabemos de...?. Se trata de un evento compuesto por seis charlas que pretenden acercar la ciencia a la sociedad de forma divulgativa. La actividad fue presentada el día 20 de septiembre en el Liceo, lugar en el que se celebran cuatro de las seis conferencias, con la asistencia del presidente Jaime

Olmedo y el delegado institucional del CSIC en Galicia Antonio de Ron.

El programa dió comienzo el 26 de septiembre en Santiago con un discurso sobre la nobleza bajomedieval de Galicia. El resto de conferencias, cuyo acceso es gratuito, continuarán cada miércoles hasta el 30 de octubre, día que se clausurará con una conferencia a cargo de Elena Castro Martínez en el Club Faro de Vigo, Auditorio Municipal do Areal a las 20:00 horas.

“Se han seleccionado ponentes que desarrollan sus investigaciones en diferentes ámbitos y con experiencia en divulgación científica”, tal y como explicó Luisa Martínez Lorenzo, responsable de la Unidad de Cultura Científica del CSIC Galicia.

El ciclo de conferencias “¿Qué sabemos de...?” pretende construir un nuevo entorno de diálogo entre la comunidad científica y la sociedad, un espacio en el que los protagonistas de la ciencia explicarán la actualidad científica, sus procesos y su impacto en nuestra vida cotidiana, dejando también tiempo para el debate.

Las conferencias tienen lugar en el Salón Noble a las 19:30 horas.

**ENTRADA LIBRE**



CICLO DE  
CONFERENCIAS

# Qué sabemos de...

9 de octubre

BIOLOGÍA Y DISFORIA DE GÉNERO

Eduardo José Pásaro

16 de octubre

¿POR QUÉ SON INDISPENSABLES LAS TIERRAS RARAS EN NUESTRA VIDA DIARIA?

Ricardo Prego Reboredo

23 de octubre

EL CINE, UN ARTE CON QUÍMICA

Bernardo Herradón García

# Beneficios de las legumbres en el contexto de la Dieta Mediterránea

**E**l día 2 de octubre a las 19,30 en el Salón Noble se celebró la primera de las cuatro charlas que tendrán lugar en el Liceo del ciclo ¿Que sabemos de...? La temática de la misma versó sobre los beneficios del consumo de legumbres dentro de la dieta mediterránea, y estuvo a cargo de la directora del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN), Juana Frías Arevalillo.

Esta científica analizó los beneficios nutricionales de las legumbres como parte fundamental de la dieta mediterránea.



La ponente, según explicó el CSIC, «incidió en la importancia de las legumbres en la dieta, su evolución y su preponderancia en la dieta mediterránea». Además, «resaltó los beneficios nutricionales de las legumbres,



entre los que destacan su elevado contenido en proteínas vegetales, que favorecen la saciedad y el control de peso y en excelentes aliados frente a enfermedades cardiovasculares por sus hidratos de carbono de digestión lenta». Frías explicó que «la fibra de las legumbres estimula el crecimiento de las bacterias beneficiosas, potenciando la salud intestinal y el sistema inmunológico».

Tanto ésta como las tres charlas restantes están dirigidas al público en general y la entrada es libre hasta completar el aforo.

# Concurso Escolar de Dibujo

## “La Química en la vida cotidiana”

La Sociedad de Ciencias de Galicia, el Liceo Casino de Pontevedra, la Misión Biológica de Galicia-CSIC, la Estación Fitopatológica Areeiro-Deputación de Pontevedra[Sistemas Agroforestales, (Estación Fitopatológica Areeiro de la Deputacion de Pontevedra), Unidad Asociada a la Misión Biológica de Galicia (CSIC)], ENCE-Energía y Celulosa, organizan un Concurso Escolar de Dibujo sobre “La Química en la vida cotidiana”, con el objetivo de concienciar a los estudiantes de su importancia para la sociedad.

### TEMÁTICA, TÉCNICA Y REALIZACIÓN DEL DIBUJO

La temática de los dibujos deberá estar directamente relacionada con “La Química en la vida cotidiana”. Podrán concursar los escolares de centros educativos ubicados en cualquier localidad de España. La técnica será totalmente libre, pudiéndose utilizar, por ejemplo, acuarelas, ceras, témperas, etc. El dibujo deberá hacerse en cartulina blanca formato DIN A4, horizontal, y sólo se admitirá un único dibujo por participante. Cada dibujo debe acompañarse de una frase explicativa o eslogan.

### PARTICIPANTES

Escolares, según tres categorías por su edad (años en el día de cierre del plazo de presentación): 6-7 años / 8-9 años / 10-11 años

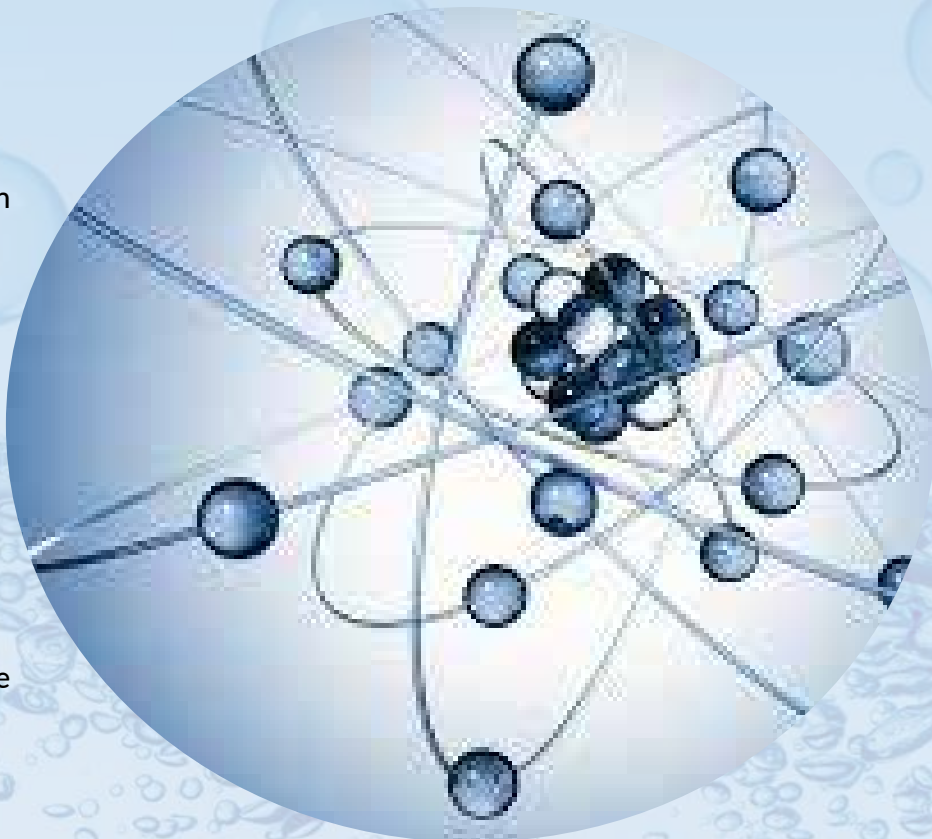
### INSCRIPCIÓN Y PLAZO DE ENTREGA DE LOS DIBUJOS

Para poder participar en el concurso será necesario rellenar en la parte posterior del dibujo los siguientes datos: nombre y apellidos, edad, centro escolar y datos familiares de contacto (teléfono, dirección, correo-e). Se excluirán del concurso los dibujos que no incluyan todos estos datos, así como aquellos cuyo tema no sea el señalado en las presentes bases. **El plazo de presentación finaliza el día 8 de noviembre de 2019.**

Los dibujos deberán enviarse, o presentarse, en sobre cerrado, a la siguiente dirección: Liceo Casino de Pontevedra. Concurso Escolar de Dibujo “La Química en la vida cotidiana”. c/ Manuel Quiroga, 21. 36002 Pontevedra.

Los dibujos deberán presentarse, preferentemente, a través de los Centros Escolares, que limitarán la participación de sus alumnos a 10 dibujos por cada una de las tres categorías.

Entre los finalistas se adjudicarán un primer y segundo premio en cada categoría, así como un premio especial a concursantes de los municipios de Pontevedra, Marín y Poio. Los finalistas y los premiados se harán públicos y se entregarán los diplomas y premios respectivos, el día 22 de noviembre a partir de las 19:00 horas.



### PREMIOS

Primer Premio: 100 € en material de dibujo o librería

Segundo Premio: 50 € en material de dibujo o librería

Premio Especial: 100 € en material de dibujo o librería

Los dibujos premiados se publicarán en el Boletín de la Sociedad de Ciencias de Galicia, y quedarán en propiedad del Liceo Casino de Pontevedra.

Los dibujos no premiados podrán retirarse en el Liceo Casino de Pontevedra, desde el 26 de noviembre al 14 de diciembre de 2019.

Pueden solicitar las bases completas en la Secretaría de la Sociedad, en la página web [www.casinopontevedra.com](http://www.casinopontevedra.com) o en la web de la Sociedad de Ciencias de Galicia (<http://scg.org.es>).

PUBLICIDAD

# NM

Nuria Nogueira  
Peluquería Mixta

*Praza de Curros Enríquez, 4  
Teléfono 986 84 26 27  
36002 Pontevedra*

*Rúa Concepción Arenal, 7  
Teléfono 986 55 53 61  
Vilanova de Arousa*

# NM

Nuria Nogueira



Síguenos en  
**facebook**

Nuria Nogueira Paz



NuriaNogueira, pelu mixta

REPORTAJES

# VIDA SOCIAL

... enough to draw  
bribe. NO, it wa  
ed the driver to  
T Padala" to cell  
level of mobility  
plement the no  
ators. Is it conv  
e the arrests ar  
et a traffic viola  
habits for month  
they've been  
spoil their day  
ble.

Rotunda...? Wh  
or have not heard  
that used to be a  
provincial capitol,  
to has been snea  
to avoid a firesto  
they did it so well  
and pedestrians  
and seal  
his hide and  
and motorists  
local authorities  
Will  
Shaw Boulevar  
between Shaw Bo  
Kapitolyo? O  
Commons and Barrio  
sections maintai  
of the Pasig TPN  
asking about the  
posts at vario  
the intersection.  
vendors in the  
platform for pe  
stopped working  
blocked walk  
With pe  
space, this  
waiting to happ  
help if the peopl  
and national came  
they intend to d  
so long and wa  
dump, and wa

the area of Pasig,  
St. Paul Road,  
by a number of vehicles  
high speed nearly  
discovered that the  
hump by driv  
only on half the r  
These half-humps  
ideas but in truth the  
A year or  
in a car accident in  
one of the resident  
the half-hump av  
kids drove one si  
side over the hur  
St. Paul road hal  
and a risk and  
road! The sam  
traffic areas in

## Estreno “Invasión Zombie”

**D**urante todo el verano nuestros pequeños participantes en las actividades del Patio de Verano realizado en A Caeira fueron concibiendo una idea sobre la cual realizar un guión y su correspondiente película cinematográfica.

De todo ello, bajo las directrices de los monitores, nació el segundo corto de video cuya presentación tendrá lugar el día 25 de octubre a las 18:30 en el Salón Noble.

La imaginación de los chicos ha titulado el corto como “Invasión Zombie en el Liceo” con realización, guión e interpretación a cargo de todos ellos agrupados en “Patio de Verano Producciones”.



# Cenas de Viernes

Con la llegada del otoño vuelven las cenas del viernes a la sede social de Manuel Quiroga. Además de la oferta tradicional de años anteriores con el menú del día dispondremos de una variedad de tapas que cambiará cada semana.

## CAFETERÍA "LICEO"

Situada en la planta baja de la sede social de Manuel Quiroga, nuestra Cafetería se encuentra en plena zona monumental.

Posee todos los servicios y comodidades para tomar un desayuno, un café a media mañana o cualquier otra consumición, solo o con los amigos.



A su disposición se encuentra la prensa diaria así como revistas de actualidad.

Además del acceso por la puerta principal tiene también acceso por la calle Don Filiberto para personas con movilidad reducida.

## HORARIO

Mañana: De 10:30 a 14:00 horas.

Tarde: De 16:30 a 21:30 horas

(viernes y sábados hasta la 23:00 horas)

Domingos y festivos por la tarde cerrado.

La Sociedad dispone además de los restaurantes “Liceo” y “A Caeira”.

Al frente de sus cocinas está el chef Rubén González que programa los menús para todo tipo de servicios.

#### RESTAURANTE “LICEO”

El restaurante “Liceo” se encuentra en la planta primera de la sede social con un aforo de trescientas personas.



#### RESTAURANTE “A CAEIRA”

Se encuentra en el parque del mismo nombre.

Cuenta con sus dos terrazas, Boavista y Atalaya, con vistas al río Lérez y a la Ciudad.

Tiene un aforo de 200 personas en el interior del chalet y de hasta 600 personas en el exterior, en una zona techada que rodea la pista de baile.

El restaurante “A Caeira” ofrece además servicio de Menú y Carta en las comidas de domingos y festivos al precio de 16,00 euros.



#### **RESERVA DE MESA:**

Como el aforo es limitado es necesario realizar la reserva de mesa en el teléfono 620 589 487.

#### **RESERVA DE EVENTOS PRIVADOS DEL SOCIO:**

En ambos restaurantes, la concesionaria ofrece y organiza servicios de restauración para eventos generales de la Sociedad o para fiestas y eventos privados de los propios socios.

Si desea hacer una reserva deberá ponerse en contacto con la Secretaría de la Sociedad para estudiar disponibilidad de fechas en el teléfono 986 854 200 o a través de nuestros correos electrónicos: [administracion@casinopontevedra.com](mailto:administracion@casinopontevedra.com) o [natalia@casinopontevedra.com](mailto:natalia@casinopontevedra.com)

# PROGRAMACIÓN CULTURAL



# Exposición de Fotografía de José Antonio Fontal



**Del 4 al 25 de octubre el ovetense José Antonio Fontal mostrará su obra fotográfica en la Sala de Exposiciones.**



**J**osé Antonio Fontal nació en Oviedo en 1974, y según su perspectiva las obras son una extracción pictórica de la realidad que parten de la experiencia de un mundo en continua evolución.

Sus fotografías tienen la particularidad de reflejar el mundo en continua evolución desde una apariencia artística, cuidando todos los detalles para mostrar aspectos que pasan desapercibidos con el ajetreo cotidiano, trabajo que se percibe en la composición, el color, la forma y el encuadre que hace que cada obra tenga significado propio.

Su andadura artística le ha llevado a exponer por los diferentes puntos de la geografía española, ofreciendo al espectador una visión diferente, marcada por la localización geográfica del lugar, distribución e iluminación del espacio.



Entre sus últimas exposiciones individuales del 2019 podemos citar:

- Centro Cultural Valey en Castrillón - Asturias. Septiembre.
- Sala de exposiciones del "El Berrueco" en la Sierra Norte de Madrid. Mayo / Junio.
- AENA " Aeropuerto de Málaga - Costa del Sol" - Málaga / Andalucía. Abril.
- Colexio de Enxeñeiros de Camiños, Canais e Portos de Galicia "CICCP" - A Coruña / Galicia. Marzo.
- Centro Municipal Santutxu Udaltegia - Santutxu / Bilbao - Euskadi. Febrero.



Las obras que concibo son la extracción pictórica de la realidad que plasma la visión genuina que parten de la experiencia en un mundo en continua evolución, lleno de diversidad cromática, escénica y compositiva; creadas armónicamente para mostrar la realidad oculta a la objetividad cotidiana que por el tren de vida existente pasa desapercibido.

Creaciones que tienen la particularidad de ser tratadas independientemente de forma abierta y libre de los convencionalismos, expresividad artística que pone a prueba el ingenio para dar vuelta de tuerca a la visión estándar, expone otra forma de trabajar totalmente nueva.

Libre de ataduras sociales la visión únicamente está sujeta a las limitaciones del espacio y la forma, contextualizado por el tiempo en el que vivo pone a prueba los juicios de valor existentes, iniciando una nueva manera de apreciar y entender el arte fotográfico.

José A. Fontal



La exposición de José Antonio Fontal fue inaugurada el pasado viernes día 4 de octubre, con la asistencia de representantes de la junta directiva así como amigos del fotógrafo que quisieron compartir con él el comienzo de la muestra.



# Encuentro de Corales



La Sociedad Coral Polifónica de Pontevedra, la Coral Polifónica de la Cofradía de Pescadores de O Grove y la Coral Polifónica de Betanzos, serán protagonistas de un Encuentro de Corales que tendrá como escenario el Salón Noble del Liceo.

El “concierto a tres” se celebrará el próximo **día 19 de octubre, a las 20:00 horas**, con entrada libre hasta completar aforo

Con una ya larga trayectoria artística, estos grupos polifónicos son toda una referencia en Galicia e incluso fuera de nuestra comunidad, con actuaciones en prestigiosos escenarios y festivales.

## SOCIEDAD CORAL POLIFÓNICA DE PONTEVEDRA

La Sociedad Coral Polifónica de Pontevedra actuó por primera vez en el convento de San Francisco con ocasión de la festividad del Jueves Santo, el día 9 de abril de 1925

Desde entonces llevan ya mas de 700 conciertos, muchos de ellos fuera de nuestras fronteras, destacando entre otros los ofrecidos en el Teatro Nacional de Lisboa en 1934 en el Teatro Colón de Buenos Aires y en el Teatro Solís de Montevideo.

Desde noviembre de 2013 está dirigida por **Nanette Sánchez Ordaz**.

Entre otros muchos premios recibidos cabe destacar la Primera Medalla de Plata de la ciudad de Pontevedra, la Medalla de Plata del Ateneo “Santa Cecilia” de Marín y el Premio Ciudad de Pontevedra.



## CORAL POLIFÓNICA DE BETANZOS

Fue fundada por el que sigue siendo su director, **Manuel López Castro**, en marzo de 1969 y lleva realizadas más de dos mil actuaciones, con conciertos en la mayoría de pueblos y ciudades de Galicia, así como en diversas ciudades españolas: Madrid, Gijón, Oviedo, Avilés, León, Zamora, Salamanca, Cáceres, Valladolid, Palencia, Sevilla, Granada, Córdoba, Cuenca, Toledo, Ávila, Guadalajara, Pamplona, Logroño, Vitoria, Bilbao, San Sebastián, Santander. etc.,. Igualmente ha actuado en Portugal (Lisboa, Fátima, Porto, Mafra, Braga, Óbidos); Francia, (París, Catedral de Nôtre Dame).



En marzo de 1991 viajó al Vaticano para participar en la Misa Mayor cantada en la Basílica de San Pedro, concierto en la Iglesia de San Ignacio de Roma como Coral extranjera invitada en el “Congreso Mundial de Maestros de Capilla y Directores de Coro”, siendo especialmente invitada y situada en un lugar de honor, en la audiencia del Papa Juan Pablo II, donde interpretó varias obras ante más de quince mil personas. Esta Audiencia fue retransmitida por Mundovisión y la TV de L’Osservatore Romano.

Su repertorio abarca obras de los más importantes compositores de todos los tiempos, e incluye: Polifonía gallega, de las regiones españolas y del extranjero, habaneras, espirituales negros, música sacra, misas, polifonía clásica y villancicos.

### **CORAL POLIFÓNICA DE LA COFRADÍA DE PESCADORES DE O GROVE**

Nace en 1968 de la mano del coadjutor de la parroquia de San Martiño de O Grove José Franco Santos y en el seno de la Cofradía de Pescadores de la misma ciudad. Desde 1975, se hace cargo de ella el párroco D. Edmundo Noya Mougán con el que actúa como coro parroquial hasta el año 1990 en que coge la dirección el músico local D. Carlos Otero Padín. Desde 1996 la dirige D<sup>a</sup> José María Dorado Soto.

Actuó en numerosas ciudades y pueblos de todo el territorio español y en Portugal, tanto en conciertos como en celebraciones litúrgicas.

En el año 2000 graba el disco: ESTRELLA DE LOS MARES y en el 2008 el segundo: 40 ANOS DA CORAL POLIFÓNICA DA CONFRARÍA DE PESCADORES SAN MARTIÑO en el que también tiene cabida su coro infantil.

En el año 2018 cumplió 50 años celebrando sus bodas de oro con una programación especial a lo largo del año.

En la actualidad sigue dirigida por **Josefa M<sup>a</sup> Dorado Soto** y cuenta con con 40 voces mixtas, de las que cinco son miembros fundadores, llevando 51 años en la agrupación.



## **PUBLICIDAD**

### **¿Sabías que en la temporada de verano se incrementan hasta un 70% las infecciones de oído? ¿Cómo podemos prevenirlas?**

Las altas temperaturas, humedad y la excesiva exposición al agua son un cultivo ideal para los hongos y bacterias.

El uso de tapones de baño a medida ayuda a evitar que el agua entre en el conducto auditivo reduciendo las probabilidades de padecer otitis.

Los tapones de baño a medida son la solución más efectiva para evitarlas. Están hechos a medida del conducto auditivo de cada persona proporcionando una protección total del oído. Fabricados con materiales antialérgicos y confortables. Se pueden usar tanto para los baños en playas, piscinas y ríos, cómo para la práctica de deportes acuáticos (no aconsejados para la práctica de submarinismo).

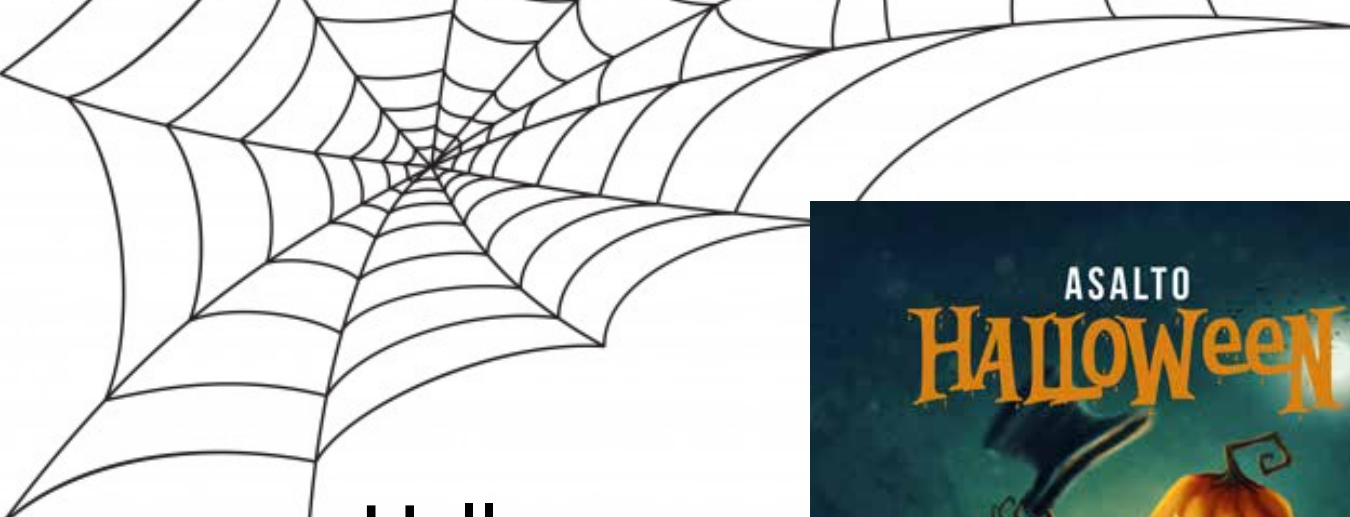


**CENTRO DE ESPECIALIDADES AUDIOLÓGICAS**

**C/ FRAY JUAN DE NAVARRETE, 8**

**PONTEVEDRA**

**TLF. 986 10 30 60**



## Halloween en el Liceo



**E**l día 31 de octubre, celebraremos el tradicional **Asalto Baile de Halloween** en la sede social de Manuel Quiroga.

El baile dará comienzo a las 21:00 horas y seguirá hasta las 01:00 horas.

La edad mínima para asistir es de 12 años.

Los socios podrán solicitar invitaciones (máximo 2 invitaciones por socio) al precio de 2 euros.

Se podrá asistir de sport o disfraz acorde con la temática de la fiesta.

Además, estamos preparando una monstruosa **Cena de Halloween en familia** para el mismo día a las 21:00 horas en A Caeira de la que se informará próximamente.



# DEPORTE

**PONTE EN FORMA**  
**TU SALUD NO ADMITE**  
**DISCULPAS**

El Liceo algo más que un club



# Escuela de Baloncesto

**N**acido en junio de 2014 el CAB Pontevedra está impulsado por un grupo de padres y entrenadores unidos en el afán de hacer del baloncesto un deporte atractivo, que impulse a los niños y niñas a conocerlo, a practicarlo y a disfrutarlo. A este empeño se suma el Liceo de Pontevedra que en colaboración con dicho organismo ofrece a sus socios una Escuela dirigida a niños entre 6 y 12 años.

Con ello el Liceo se reafirma en apoyar la práctica del deporte como instrumento para conseguir beneficios, una mejor salud y la socialización de nuestros pequeños, además de inculcarles valores tan básicos y necesarios como el compañerismo, el compromiso y la disciplina.

La inscripción es gratuita y los horarios para dicha escuela son lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas comenzando las clases el día 9 de octubre.

**Para formalizar la inscripción dirigirse a Secretaría o al correo electrónico:  
[administracion@casinopontevedra.com](mailto:administracion@casinopontevedra.com)**



Escuela gratuita.  
Para jóvenes de entre 6 y 12 años.

# CLUB DE AMIGOS DEL BALONCESTO PONTEVEDRA

## *Un poco de historia*

**E**n el mes de septiembre de 2014 se celebraron en el pabellón de Príncipe Felipe los primeros entrenamientos de los chicos y chicas que constituyeron ese verano el tercer equipo de baloncesto de la ciudad, bautizado como Club de Amigos do Baloncesto Pontevedra y conocido desde entonces por todos nosotros como CAB Pontevedra. Desde aquella fecha el CAB no ha dejado de crecer hasta convertirse en toda una realidad. De aquellos 20 niños fundadores del club tras la iniciativa de un grupo de madres y padres, hemos pasado a un club con actualmente cerca de 180 jugadores que iniciarán en breve

la quinta temporada de participación en las ligas organizadas por la Federación Gallega de Baloncesto.

Más allá de los números, en el CAB están preocupados y concienciados con otras maneras de entender el deporte, maneras de trabajar en las que los valores formativos, la socialización y el amor por el juego sean los ejes en los que se basa toda nuestra actividad.



CONCIERTOS  
OCTUBRE

VIERNES 04  
GREENWATER  
TRIBUTA CREEDEENCE

VIERNES 11  
BLACK STEREO  
VINTAGE BLACK MUSIC

VIERNES 18  
CRONICAS POP  
POP/ROCK EN CASTELLANO

VIERNES 25  
LA SUPERSONIC  
POP/ROCK EN CASTELLANO



# BAZAAR

PUB | MUSIC ROOM



PUBLICIDAD



Te ayudamos a organizar  
tu evento especial

# BAZAAR

PLAZA DEL TEUCRO 4/6 - ZONA MONUMENTAL - PONTEVEDRA

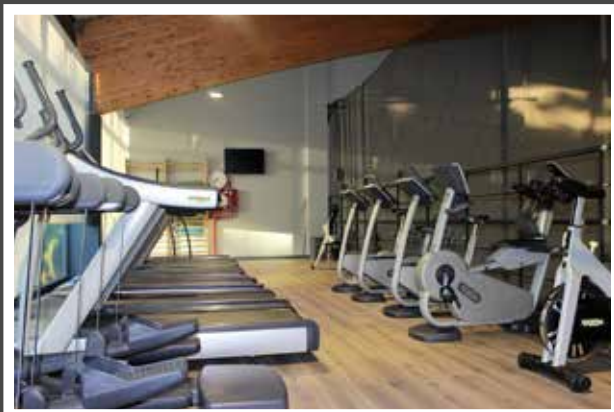
# TEMPORADA 2019/2020

La duración del curso 2019-2020 va de septiembre a junio.

Se impartirán clases todos los días excepto festivos y las fechas señaladas por necesidades de la Sociedad. No hay período de vacaciones.

Las inscripciones, bajas o cambios de grupo deben realizarse en la Secretaría de la Sociedad, llamando al teléfono 986 854 200 o a través del correo electrónico: [administracion@casinopontevedra.com](mailto:administracion@casinopontevedra.com)

Las bajas y cambios de grupo deben realizarse necesariamente antes del día 15 del mes anterior.





# JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

1<sup>a</sup> Quincena de octubre

## BODY BALANCE

Martes y Jueves de 20:45 a 11:30 h.

Profesora: Marta

## FITNESS

Martes y Jueves de 20:00 a 20:45 h.

Profesora: Mónica

## YOGA

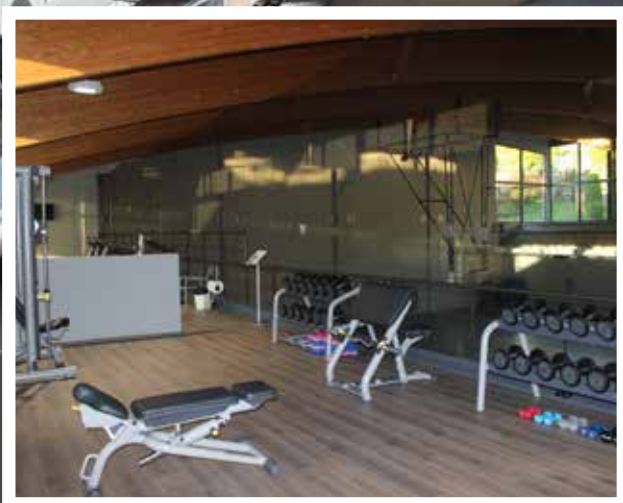
Lunes de 10:00 a 10:45 h.

Profesora: Luz

Sujeto a disponibilidad de plazas.

Consulta en secretaría.

Programas  
**PERSONALIZADOS**  
de entrenamiento





## HORARIOS Y PRECIOS

### HORARIO PABELLÓN POLIDEPORTIVO Y GIMNASIO

Lunes a viernes de 08:00 a 22:30 h.

Sábados de 09:00 a 21:00 h.

Domingos y festivos de 10:00 a 13:00 h.  
y de 17:00 a 21:00 h.

### MONITOR EN SALA

Lunes a viernes de 09:00 a 13:00 h. y  
de 17:30 a 21:30 h

Sábados de 10:00 a 13:00 h..

### SAUNA

Lunes viernes de 09:00 a 14:00 y  
de 16:00 a 22:15 h.

Sábados de 09:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:45  
h.

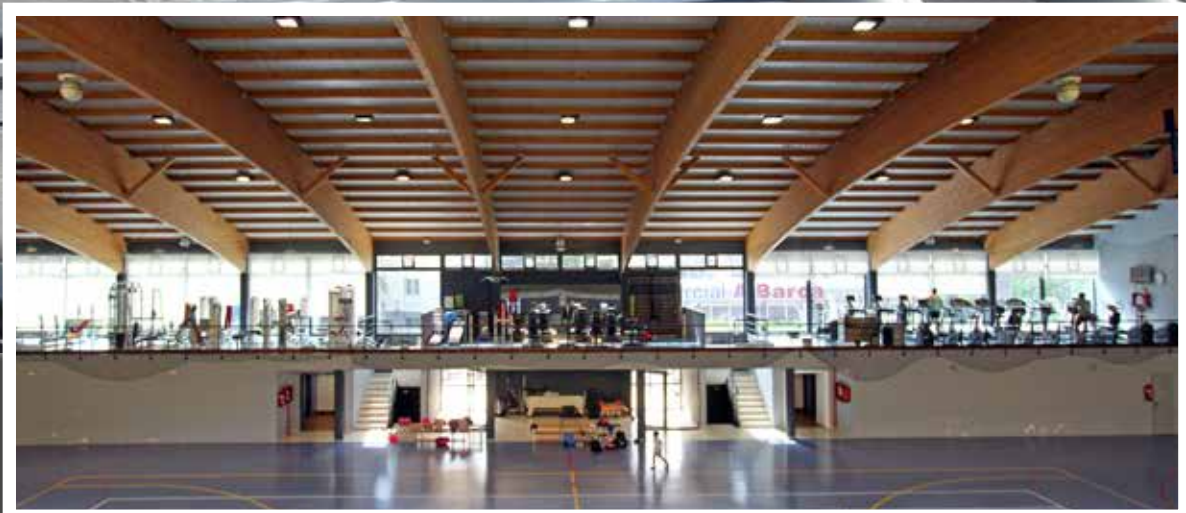
Domingos y festivos de 10:00 a 12:45 y  
de 18:00 a 20:45 h.

### PRECIO

Ticket 1 sesión: 2 € a abonar en portería.

Abono mensual: 16 € / mes

(Inscripciones en Secretaría)



# Cursos de Suelo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
09:15/10:00	SPINNING PILATES PILATES COMBO	PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING PILATES PILATES COMBO	PILATES COMBO PILATES COMBO
10:00/10:45	SRETCHING PILATES COMBO	PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	SRETCHING PILATES MÁQUINAS * PILATES COMBO	PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO
10:45/11:30	FITNESS SENIOR PILATES COMBO PILATES COMBO	PILATES COMBO PILATES MÁQUINAS *	FITNESS SENIOR PILATES COMBO PILATES COMBO	PILATES MÁQUINAS * PILATES COMBO
18:30-19:15	SPINNING JUNIOR JUDO (6-11) * PILATES COMBO	TRX JUNIOR PILATES COMBO	ZUMBA * JUDO (6-11) * PILATES MÁQUINAS * PILATES COMBO	TRX JUNIOR PILATES COMBO
19:15/20:00	SPINNING FITNESS HIPOPRESIVOS * YOGA PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING BAILOTERAPIA PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING FITNESS HIPOPRESIVOS * YOGA PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING BAILOTERAPIA PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO
20:00/20:45	SPINNING FITNESS GIMNASIA Y SALUD PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING BALANCE PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING FITNESS GIMNASIA Y SALUD PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING BALANCE PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO
20:45/21:30	SPINNING FITNESS ZUMBA PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING FITNESS BALANCE PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING FITNESS ZUMBA PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING FITNESS BALANCE PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO
21:30/22:15	FITNESS PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	POWER TONO ZUMBA PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	FITNESS PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	POWER TONO ZUMBA PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO

La mayoría de los cursos de suelo van asociados a Lunes y Miércoles / Martes y Jueves.  
Si lo que te interesa es un sólo día consulta en secretaría para ver los disponibles.

<b>VIERNES</b>	
<b>SPINNING</b>	<b>09:15 10:00</b>
TENIS A (10-15 AÑOS)	<b>17:00</b>
TENIS B (10-15 AÑOS)	<b>18:00</b>
TENIS A (10-15 AÑOS)	<b>18:00</b>
TENIS B (10-15 AÑOS)	<b>19:00</b>
TENIS A (10-15 AÑOS)	<b>19:00</b>
TENIS B (10-15 AÑOS)	<b>20:00</b>
<b>SABADO</b>	
<b>FUTBITO (4-7)</b>	<b>10:00</b>
<b>ZUMBA</b>	<b>10:45</b>
<b>FUTBITO (8-15)</b>	<b>10:45 11:30</b>
<b>PILATES</b>	<b>11:30 12:15</b>
<b>PILATES MÁQUINAS</b>	<b>12:15 13:00</b>
TENIS A (10-15 AÑOS)	<b>10:00 11:00</b>
TENIS A (10-15 AÑOS)	<b>11:00 12:00</b>
TENIS A (10-15 AÑOS)	<b>12:00 11:00</b>
TENIS B (10-15 AÑOS)	<b>11:30 12:30</b>
TENIS B (10-15 AÑOS)	<b>12:30 13:30</b>

## CURSOS

Los viernes y sábados también ofertamos clases de:

### VIERNES:

Spining de 09:15 a 10:00 h.

### SÁBADOS

Zumba familiar de 10:00 a 10:45 h.

Pilates de 11:30 a 12:5 h

Pilates Máquinas de 12:15 a 13:00

horas

Fitness de 11:30 a 12:15 y de 12:15

a 13.00 h.

Futbito de 10:00 a 10:45 h. (de 4 a 7 años)

y de (8 a 15)



## TENIS

Los viernes a partir de las 17:00 h y hasta las 19:00 h. y los sábados de 10:00 a 13:00 h. se impartirán clases de tenis.

Precio:

1h/semana: 30 €/mes

2h/semana: 45 €/mes

3h/semana: 60 €/mes

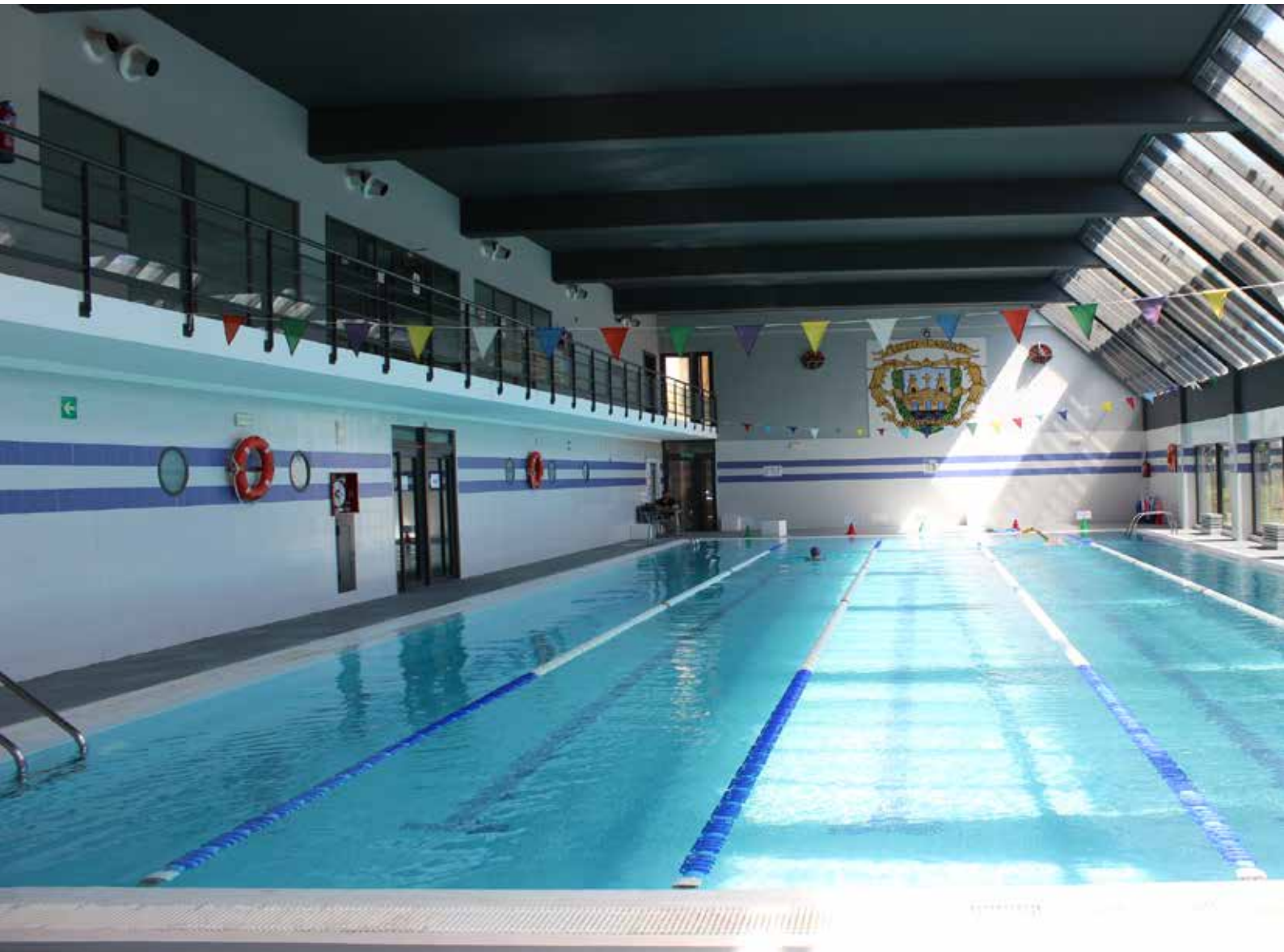


## Precios

Los cursos de suelo con monitor van en función del número de alumnos:

Número personas	Actividades de Suelo	
	1 día a la semana	2 días a la semana
3	21 € al mes	41 € al mes
4	16 € al mes	31 € al mes
5	13 € al mes	25 € al mes
6	11 € al mes	21 € al mes
7	9 € al mes	18 € al mes
8	8 € al mes	16 € al mes
9	8 € al mes	16 € al mes
10	8 € al mes	16 € al mes

# ACTIVIDADES DE PISCINA



**Ven y disfruta**  
de las ventajas de la  
piscina climatizada de  
**agua salada**



### **HORARIOS DE ADULTOS**

Lunes a viernes de 08:00 a 22:15h.

Sábado de 09:00 a 14:45 h. y de 17:00 a 20:45 h.

Domingos y festivos de 10:00 a 12:45 h. y de 18:00 a 20:15 h.

### **HORARIO INFANTIL**

De lunes a viernes de 16:15 a 20:00 horas.

Sábados, domingos y festivos, así como durante las vacaciones escolares, el acceso es en horario completo, siempre acompañado de un adulto.

Durante la temporada de invierno los domingos y festivos por la mañana la entrada será por el pabellón, mientras que por las tardes será por el chalet.

# Cursos de natación

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo
8:30	NAT. AVANZADA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. AVANZADA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. AVANZADA
9:15	NAT. AVANZADA	ACUATONO	NAT. AVANZADA	ACUATONO	NAT. AVANZADA
10:00	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA
10:45	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA
11:30	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	ACUATONO
12:15	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo
13:00 a 17:00	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo
17:00 a 17:45	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (4-5)
	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (6-8)
17:45 a 18:30	SINCRO LU	NAT. INF. (4-5)	SINCRO MI	BEBÉS (6M-2A)	NAT. INF. (4-5)
	BEBÉS (3)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (6-8)
	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (12-15)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (9-11)
18:30 a 19:15	SINCRO LU Y MI	NAT. INF. (4-5)	BEBÉS (6M-2A)	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (6-8)
	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)	BEBÉS (3)	NAT. INF. (6-8))	NAT. INF. (9-11)
	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (12-15)	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (9-11)	JUV.(16-18)
19:15 a 20:00	NAT. INF. (12-15)	NAT. INF. (12-15)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (12-15)	NAT. INF. (9-11)
	JUV.(16-18)	JUV.(16-18)	JUV.(16-18)	JUV.(16-18)	NAT. INF. (12-15)
20:00 a 20:45	INICIACIÓN	NAT. TERAPÉUTICA	INICIACIÓN	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA
	NAT. INTERMEDIA		NAT. INTERMEDIA		
20:45 a 21:30	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	CLUB MÁSTER NAT
	CLUB MÁSTER NAT		CLUB MÁSTER NAT		
21:30 a 22:15	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo

SÁBADO	DOMINGO	
Socorrismo (09:00 a 10:00)	Socorrismo  10:00 a 12:45	
NAT. INF. (4-5)		
NAT. INF. (6-8)		
NAT. INF. (9-11)		
NAT. INF. (4-5)		
NAT. INF. (6-8)		
NAT. INF. (9-11)	<b>MONITORES</b>	
NAT. INF. (4-5)	<b>Paula</b>	<b>P</b>
NAT. INF. (6-8)	<b>Cani</b>	<b>C</b>
NAT. INF. (9-11)	<b>Marcos</b>	<b>M</b>
BEBÉS (6M-2A)	<b>Lara</b>	<b>L</b>
NAT. INF. (6-8)	<b>Sebas</b>	<b>S</b>
NAT. INF. (9-11)	<b>Luis</b>	<b>LU</b>
NAT. INF. (4-5)	<b>Marta</b>	<b>MA</b>
NAT. INF. (9-11)	<b>Alvaro</b>	<b>A</b>
NAT. INF(12-15)	<b>Eva</b>	<b>E</b>
Socorrismo (13:45 a 14:45)	<b>Raquel</b>	<b>R</b>
Socorrismo (17:00 a 20:45)	Socorrismo  18:00 a 20:45	

## NUESTROS CURSOS

En nuestra piscina climatizada de agua salada ofertamos cursos a partir de los 6 meses de edad.

Además de los cursos de iniciación y perfeccionamiento, contamos con natación terapéutica, acuatono y natación sincronizada.

Consulta el planing de actividades



## NATACIÓN LIBRE

Ticket 1 sesión: 2 € a abonar en portería  
**BONO DE PISCINA**

El bono de piscina es para toda la unidad familiar

Bono de 10 sesiones... 15 €

Bono de 20 sesiones... 30 €

**PRECIO CURSO DE NATACIÓN**

1 día a la semana: 12,50 € / mes

# Créditos

EL LICEO

## Edita

Liceo Casino de Pontevedra

## Consejo asesor

Comisión de Comunicación y  
Prensa

## Redacción

Ramón Quintas

Natalia Crespo

## Diseño y maquetación

David López

Natalia Crespo

## Fotografía

Alberto Omil

Luz Ruibal

Comunicación Liceo Casino

## Contenidos

Comunicación Liceo Casino

Natalia Crespo

## Contacto

[prensa@casinopontevedra.com](mailto:prensa@casinopontevedra.com)

## Coordinación

Natalia Crespo

## Distribución

Secretaría Liceo Casino de  
Pontevedra

Tel. 986 85 42 00

**Copyright © 2019 REVISTA EL  
LICEO**

[www.casinopontevedra.com](http://www.casinopontevedra.com)

Todos los derechos reservados;  
prohibida la reproducción  
total o parcial de los artículos,  
fotografías, ilustraciones y demás  
contenidos sin la autorización  
expresa del editor. El Liceo Casino  
no se hace responsable de las  
opiniones de sus colaboradores  
así como del contenido de los  
anuncios publicitarios pues son  
responsabilidad de los firmantes.

## LOCAL SOCIAL

De lunes a sábado de 09:00 a 22:30 h.  
Los domingos y festivos de 09:00 a 15:00 h.

## SECRETARÍA

De lunes a viernes de 09:30 a 13:30 h.  
y de 17:00 a 19:00 h.  
Sábado de 10:00 a 13:00 h.  
(excepto los martes que permanecerá cerrada)

## CAFETERÍA

MAÑANAS  
De lunes a viernes mañanas de 10:30 a 14:00 h.  
TARDES  
De 16:30 a 21:30 h.  
Domingos y festivos por la tarde cerrado.

## TELÉFONOS

Local Social: 986 85 42 00  
Parque de A Caeira: 986 87 38 58  
Restaurante: 620 589 487

Correo electrónico:  
[administracion@casinopontevedra.com](mailto:administracion@casinopontevedra.com)  
[natalia@casinopontevedra.com](mailto:natalia@casinopontevedra.com)



Nuestra Cafetería en Manuel Quiroga.



Entrada de Manuel Quiroga



Oficinas en la tercera planta.

# Lotería de Navidad

## ¿Y si cae en el Liceo?

En el Liceo queremos repartir la suerte, por ello participamos en el tradicional sorteo de Lotería de Navidad con el número

**68584**



La lotería ya está disponible en la portería de la Sociedad, en participaciones de 5 y 10 euros.