



FIESTAS DE NAVIDAD

Presentamos el programa completo de eventos y actividades navideñas

Pág. 9



FORO EMPRESA

I Encuentro Empresarial Social organizado por el Rotary Club

Pág. 6

LC

EL LICEO



¡QUE COMIENCE LA FIESTA!

Con fuerza, alegría, diversión y buen humor. Así fue el aperitivo del programa festivo navideño que nos trajo una animadísima Fiesta de Pre Fin de Año



SUMARIO

Fiesta Pre Fin de Año	4
I Encuentro Empresarial Social	6
Programa de Navidad	9
Viajes a la Nieve.....	22
Programación Cultural	24
Programación Deportiva	28

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 24 / 2019
(2ª quincena de Diciembre)

S guenos en Facebook y en Instagram





FIESTA PRE FIN DE AÑO

Comenzamos con fuerza. El sábado, 14 de diciembre, centenares de personas disfrutaron en el salón noble del primer evento organizado dentro del programa de fiestas navideñas del Liceo.

A modo de aperitivo de lo que está por venir y que podéis consultar en la sección de Vida Social, la Fiesta de Pre Fin de Año supuso el pistoletazo de salida para unas Navidades que prometen luz, color, alegría, música y mucho más.

Después de disfrutar de una concurrida cena, fueron muchos los socios que se unieron a lo largo de la noche para disfrutar de un baile amenizado por la música de la banda **#fenómenoValiente**, acompañada por R Música DJ's, que ofrecieron a los asistentes un repertorio variado con lo mejor del pop y del rock nacional e internacional, logrando que la pista de baile estuviese prácticamente llena durante toda la velada.

Y para los más reacios a "quemar pista", fue el momento de compartir agradables conversaciones con amigos y conocidos, de tal manera que cada rincón del salón sirvió para una intensa actividad en la que sólo hubo un ausente (que no se echó de menos): el aburrimiento.

Queda mucho por delante para disfrutar. Nos preparamos para despedir el año a lo grande y recibir el nuevo con ilusión. En el Liceo queremos ser ese lugar en el que cada socio y sus amigos sientan que estas fiestas navideñas pueden ser maravillosamente diferentes.





Pistoletazo de salida a las
Fiestas de Navidad con una
Gala Pre Fin de Año



I Encuentro Empresarial Social

Organizado por Rotary Club de Pontevedra y Foro Empresa Pontevedra el viernes día 13 de diciembre, a las 9 de la mañana, se celebró en el Liceo Casino de Pontevedra el "I Encuentro Empresarial Social" sobre La Responsabilidad Social Empresarial – RSE Organizado por Rotary Club de Pontevedra y Foro Empresa Pontevedra

En la jornada, presidida por el vicepresidente de la Xunta de Galicia, Alfonso Rueda Valenzuela, intervinieron entre otros, María Coutinho - Subdirectora General de Relaciones Laborales de la Xunta de Galicia, que habló sobre "Responsabilízate. Un



sector empresarial más justo, rentable y competitivo", Yolanda Morales - Directora ICSEM, que desarrolló su ponencia sobre "La generación de Valor Compartido desde la Responsabilidad Social Empresarial: Cooperación entre empresas y entidades sociales" y Alexis Robles, Socio Director de Innovaris, con una ponencia sobre "La Responsabilidad Social

Empresarial. Herramientas de sostenibilidad como estrategia de competitividad".

Tras un breve descanso, la jornada continuó con dos mesas redondas, en las que intervinieron además de los ponentes, representantes de las principales asociaciones empresariales, asociaciones sin ánimo de lucro y empresas de la comarca.

Breves

Gala Benéfica del Rotary Club

"El Mundo es Música" es el título de la Gala Benéfica que se celebrará el día 27 de diciembre a partir de las 21,00 horas, organizada por el Rotary Club y el Conservatorio de las Artes de Pontevedra Mayeúsis.

A top-down view of a coffee table. Two white ceramic cups filled with black coffee are positioned at the top and bottom left. A cinnamon stick lies horizontally across the middle. A newspaper is partially visible on the right side, with some text legible. The table surface is a light-colored, textured material.

REPORTAJES

VIDA SOCIAL

...any cash to pay the...
even showed the guy his wallet...
pants pocket to prove his point.
You would think that would be...
or the pointlessness of soliciting...
as the "MMDA enforcer" instructed...
boss and tell him to do a "SMART Padala" to cell...
091***** Corruption at the...
Now the MMDA wants to implement the no-...
form of "arrest" for traffic violators. Is it conv...
or lack of conviction to make the arrests an...
them stick? Do we wait and let a traffic viola...
on with their wrong driving habits for month...
year before we let them know they've been...
say arrest them on the spot, spoil their day...
them learn as soon as possible.

Round and Round the Rotunda....? Wh...
In case you don't know or have not heard...
Shaw Boulevard Rotunda that used to be a...
mark between the old provincial capitol...
row and Barrio Kapitolyo has been snea...
piece by piece in order to avoid a firesto...
the oppositionists. They did it so well...
how much longer is this hide and seek...
For starters, locals and motorists...
what the national or local authorities...
in terms of traffic management. Will...
light/intersection between Shaw Bo...
Commons and Barrio Kapitolyo? O...
those organic intersections maintain...
organic personnel of the Pasig TPN...
People are also asking about the...
unfinished concrete posts at vario...
the intersection. Vendors in the...
for an elevated platform for pe...
come they've stopped working...
last three months, blocked walk...
entry into the village? With pe...
cats fighting for space, this "c...
an "accident" waiting to happen...
It would help if the people...
both local and national came...
exactly what they intend to d...
project taking so long and w...
lowed to dig, dump, and wa...

Still in the area of Pasig...
Avenue to St. Paul Road...
by a number of vehicles...
flow at high speed nearly...
soon discovered that the...
a speed hump by driv...
was only on half the r...
These half-humps...
ideas but in truth the...
accidents. 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...
areas in



Legán los últimos días del año que termina y se nos anuncian los primeros del nuevo. Con ellos transitamos por una maravilla de fechas en las que ni el frío ni la lluvia impedirán que nuestro verdadero abrigo sea el de los afectos de los nuestros, momentos de alegría para compartir con la familia, y momentos de felicidad que desde el Liceo queremos contribuir a vivirlos en compañía de esa “otra” gran familia que formamos los socios con nuestras amistades.

Es por ello que, un año más, presentamos un programa completo de actividades para todas las edades. Después del entrañable y divertido aperitivo de la Fiesta Pre Fin de Año, la agenda se llena de eventos que esperamos sean del agrado de todos, al menos con esa intención ha sido confeccionada, desde la esperanza de ver cómo se iluminan los ojos de nuestra gente, cómo repartimos sonrisas, nos damos las manos, compartiendo abrazos y buenos deseos, todo ello en una atmósfera colectiva de felicidad.

A continuación os dejamos nuestra propuesta de eventos y actividades para estas fiestas, con el deseo de que para todos el 2019 haya sido un buen año, pero el 2020 lo sea mucho mejor.

Felices Fiestas a todos.



Celebrado ya el Pre Fin de Año el pasado sábado 14 de diciembre, del que ofrecemos un amplio reportaje en páginas anteriores, seguimos con una amplia oferta de actividades festivas para toda la familia.

**Martes, 24 de diciembre a las 13,30 horas
DÍA DEL SOCIO**

**Sábado, 28 de diciembre a las 21,00 horas
CENA CON PRINCESAS Y PERSONAJES DISNEY**

**Domingo, 29 de diciembre a las 18,00 horas
BAILE DE PRE-MOCITOS**

**Domingo, 29 de diciembre a las 21,00 horas
ASALTO BAILE**

**Martes, 31 de diciembre a las 21,30 horas
CENA BAILE DE FIN DE AÑO EN FAMILIA, con monitores para los niños a partir de las 22,00 horas**

**Viernes, 3 de enero a las 21,00 horas
CENA CON PRINCESAS Y PERSONAJES DISNEY**

**Sábado, 4 de enero, a las 18,00 horas
VISITA DE LOS REYES MAGOS con entrega de juguetes**

**Domingo, 5 de enero a las 21,00 horas
CENA DE REYES EN FAMILIA con la visita de SS.MM. los Reyes Magos de Oriente, con monitores para los niños a partir de las 21,30 horas**



DÍA DEL SOCIO

24 de diciembre – 13:30 h

LC



BAILE PRINCESAS Y PERSONAJES DISNEY

Se trata de una fiesta en la que los socios pueden disfrutar de una noche mágica en compañía de sus hijos y de los personajes Disney.

Lo celebraremos los sábados 28 de diciembre y 3 de enero a las 21,00 horas y contaremos con talleres de maquillaje de princesas y superhéroes.

CENAS

La retirada de las tarjetas podrá efectuarse en Secretaría hasta los días 23 y 30 de diciembre respectivamente. Plazas limitadas.

VESTIMENTA

Acorde con el evento.

ANIMACIÓN

A cargo de BBC Animación y Eventos

Invitación a los NO Socios: 10 € por unidad familiar. Podrán ser retiradas en la Secretaría de la Sociedad hasta los días 27 de diciembre y 2 de enero respectivamente.

MENÚ ADULTOS

Aperitivo de bienvenida

Raviolis de boletus de temporada con su menestra y bechamel trufada

Llana de ternera gallega a baja temperatura con timbal de trigueros al punto de miel y verduras de invierno.

Mus de Mago y chocolate blanco

Bodega

Rioja crianza, Albariño Rías Baixas,

Aguas, refrescos y cervezas

Precio: 28 euros/persona

MENÚ INFANTIL

Aperitivo infantil

Milanesa de pollo con patatas deluxe

Tarta de chocolate y nata

Agua y refrescos

Precio: 15 euros/niño



AMENIZA

La Bola de Cristal

Bono Consumición: 5€

· Pizza
· Hamburguesa
· Perrito caliente



· Patatas fritas



· Agua
· Refresco
· Zumo

Vestimenta: Informal

Invitaciones: 2 € (máximo dos por Socio)



BAILE DE PREMOCITOS

A partir de los 9 años nuestros Socios más jóvenes ya pueden disfrutar de un Baile de "Pre Mocitos" que celebraremos el domingo 29 de diciembre de 18,00 a 20,00 horas en el local social de Manuel Quiroga.

ASALTO BAILE DE NAVIDAD

Y el domingo 29 de diciembre, pero de 21,00 a 01,00 horas celebraremos nuestro tradicional Asalto Baile de Navidad al que podrán asistir los mayores de 12 años.

INFORMACIÓN

Si además desean solicitar invitaciones para no Socios podrán solicitarlas en Secretaría hasta el día 28 de diciembre, con un máximo de dos por socio, al precio de 2 euros.

Los bailes serán amenizados por "La Bola de Cristal".

Vestimenta: Acorde con el evento.

CARTA DE CAFETERÍA

Pizza: 7 €

Fingers: 5 €

Hamburguesa de ternera o pollo: 3,50 €

Perrito caliente: 2,50 €

Patatas fritas: 1,50 €

BONO PRECIO ESPECIAL: 5 €

Venta anticipada en Secretaría hasta el 27 de diciembre.



FIN DE AÑO EN FAMILIA

E

l día 31 de diciembre celebraremos la Cena Baile de Fin de Año en el Restaurante "Liceo", una cena para disfrutar toda la familia.

Dará comienzo a las 21,30 y contaremos con monitores para los niños desde las 22,00 horas con juegos, animaciones, coreografías en familia y mucha música para todas las edades.

La animación estará a cargo de Eri Events Planner.

CENAS

La retirada de las tarjetas podrá efectuarse en Secretaría hasta el día 27 de diciembre, previo pago de número de cubiertos que solicite cada socio, siendo el número de plazas limitado.

INVITACIONES

La retirada de las invitaciones podrá efectuarse en Secretaría hasta el día 30 de diciembre.

Precio: 10 € por unidad familiar.

VESTIMENTA

Señoras: Traje de Fiesta.

Caballeros: Smoking o Traje con corbata.

Niños: Acorde con el evento a celebrar.

MENÚ ADULTOS

Snacks de bienvenida

Salpicón de langostinos y cigalitas sobre su
caldo tibio

Rape gris en salsa verde de berberechos

Sorbete de Navidad

Solomillo de ternera gallega sobre
menestra de setas de invierno y emulsión
de tubérculos

El último dulce del año

Uvas de la suerte

Café o infusiones

Los caprichos de Navidad

Bodega: Rioja Crianza, Albariño Rías
Baixas, aguas, refrescos y cervezas

Precio: 80 euros/persona

MENÚ INFANTIL

Aperitivo especial Fin de Año

Escalopines de ternera con salsa de carne y
patatas condimentadas

Tarta de Navidad

Aguas y refrescos

Precio: 22 euros/niño

CONCIERTOS
DICIEMBRE

VIERNES 06
SUFRE MAMON
TRIBUTO HOMBRÉS G

VIERNES 13
THE CRUZE
VERSIONES ROCK

VIERNES 20
LOS ALCANTARA
VERSIONES ESPAÑOLAS 60 Y 70

VIERNES 27
LOS HIJOS DE
LA PANDILLA
TRIBUTO FITO & FITIPALDIS

PUBLICIDAD



BAZAAR

PUB | MUSIC ROOM



PLAZA DEL TEUCRO 4/6 - ZONA MONUMENTAL - PONTEVEDRA

YA LLEGAN SS.MM. LOS REYES MAGOS



VISITA DE SS.MM. LOS REYES MAGOS

El sábado 4 de enero, a las 18,00 horas, SS.MM. los Reyes Magos visitarán el Liceo Casino y harán entrega de regalos a los hijos de los socios. La inscripción de los niños para poder ser recibidos por SS. MM. se realizarán en Secretaría hasta el día 2 de enero.



CENA BAILE DE REYES EN FAMILIA

El sábado 5 de enero a las 21,00 horas celebraremos en el restaurante “Liceo” en Manuel Quiroga la tradicional Cena Baile de Reyes en Familia.

Contaremos con monitores para los niños desde las 22,30 horas y en el transcurso de la noche SS.MM. los Reyes Magos visitarán a los niños asistentes a la cena.

ANIMACIÓN

La animación correrá a cargo de Eri Events Planner.

VESTIMENTA

Acorde con el evento a celebrar.

INVITACIONES

Los Socios podrán solicitar invitaciones en la Secretaría de la Sociedad hasta el 3 de enero al precio de 10 euros por unidad familiar.

CENAS

La retirada de las arjetas podrá efectuarse en Secretaría hasta el día 2 de enero, previo pago del número de cubiertos que solicite cada socio.

MENÚ ADULTOS

Bocados de bienvenida

Merluza de pincho a baja temperatura
sobre caldo de bogavante

Lomo de Vaca gallega “al punto” con salsa
de oloroso y calabaza salteada a la
mantequilla tostada

Semifrío de chocolate blanco y turrón

Café o infusiones

Roscón de Reyes

Bodega: Rioja Crianza, Albariño Rías
Baixas, aguas, refrescos y cervezas

Precio: 38 euros/persona

MENÚ INFANTIL

Aperitivos reales

Escalope de pollo con queso, patatas
Deluxe y arroz tomate

Tarta de nata y chocolate

Aguas y refrescos

Precio: 21 euros/niño

NORMAS GENERALES

Todos los bailes se llevarán a cabo en los salones de la Sociedad en la calle Manuel Quiroga.

Se exigirá a todos los socios de forma rigurosa el carnet de socio o DNI, estar al día en el pago de sus cuotas.

HORARIOS:

- **Local Social (c/ Manuel Quiroga, 21)**

Cerrará el 24 de diciembre a las 15,00 horas.

Los días 25 de diciembre, 1 y 6 de enero permanecerá cerrado todo el día.

- **Restaurante “A Caeira”**

Permanecerá cerrado los días 25 de diciembre y 1 y 6 enero.

- **Pabellón Polideportivo y Piscina Climatizada**

Cerrarán los días 24 y 31 de diciembre y 5 de enero, a partir de las 13,00 horas.

El día 25 de diciembre y el 1 y 6 de enero, permanecerán cerrados todo el día.

- **Secretaría**

Permanecerá cerrada los martes y los días 28 de diciembre y 4 de enero.



CAMPAMENTOS DE NAVIDAD

FECHAS

Del 23 al 27 de diciembre y del 30 de diciembre al 3 de enero (con posibilidad de ampliar los días 6 y 7 de enero en caso de demanda).

HORARIO

De 8:45 a 14:15 horas

EDAD

De 6 a 14 años (los grupos se dividirán en función de la edad).

PRECIO

Entre 28 y 46 euros (en función del número de inscritos).

INSCRIPCIONES

Hasta el jueves de la semana anterior.





Alto Campoo y Grandvalira, dos opciones para los amantes de la nieve

VIAJES A LA NIEVE

Del 31 de enero al 2 de febrero de 2020
Estación de Alto Campoo (Cantabria)

Dos opciones para una afición que tiene muchos adeptos en el Liceo. La nieve volverá a ser protagonista y por partida doble a través de sendos viajes organizados a las estaciones invernales de Alto Campoo (Cantabria) y Grandvalira (Andorra).

Por orden cronológico, los amantes del esquí y la nieve tendrán una primera oportunidad en el viaje que tendrá lugar desde el 31 de enero al 2 de febrero de 2020 a la estación cántabra. A partir de 275 euros/persona, el precio incluye transporte, alojamiento en 1/2 pensión y forfait de 2 días, siempre que se reúna un grupo mínimo de 15 personas.

Para más información, los interesados deberán ponerse en contacto con la secretaría de la sociedad.

Precio por
persona desde
275 €



Del 21 al 26 de febrero de 2020 Estación de Grandvalira (Andorra)

A finales de febrero de 2020, concretamente entre el 21 y el 26 de febrero, el destino elegido es la estación andorrana de Grandvalira, punto que va camino de convertirse en todo un clásico de los viajes programados por el Liceo.

En este caso el viaje se realizará en avión, con salida desde Santiago hasta Barcelona, para desde allí trasladarse en autobús a la localidad de Encamp. Con un precio estimado por persona de 810 euros (sujeto a variaciones en función de los vuelos), dicha tarifa incluye avión (tarifa plus + seguro de anulación), billetes de autobús Barcelona-Andorra ida y vuelta), alojamiento en media pensión, 4 forfaits, menús exprés en pista los 4 días, seguro de cancelación y seguro de esquí y viaje.

Como en el primer viaje, para más información, los interesados deberán ponerse en contacto con la secretaria de la sociedad.

**Precio por
persona
810 €**

CULTURA



Asociación Artístico Cultural de Pontevedra

Hasta el 11 de enero la Asociación Artístico Cultural de Pontevedra expondrá sus obras en la Sala de Exposiciones.

La clausura oficial de la exposición tendrá lugar el día 11 de enero.



HISTORIA

La Asociación Artístico Cultural de Pontevedra se creó el 29 de Febrero del año 1996 y en noviembre hizo su presentación en sociedad con una exposición colectiva en el Salón Noble del Liceo Casino de Pontevedra.

El promotor y primer presidente fue don José Luís Vázquez Vázquez, "VILASECO" reconocido pintor pontevedrés galardonado en el año 2004 con la medalla de Galicia en su categoría de Bronce.

Le sucedió en la presidencia doña Caridad Rubio, "CARI", pintora también de reconocido prestigio, que cesó a petición propia, y fue relevada por doña María Teresa Cortada Civit,

"DUIR", hasta Febrero de 2008 en que finalizó su presidencia también a petición propia.

Desde febrero del año 2008 la presidenta es la reconocida escritora y pintora doña María del Carmen Gago Florenti.

En la actualidad está integrada por más de 50 miembros entre los que hay pintores, fotógrafos, escultores, ceramistas, y amantes del arte y la cultura en general.

EXPOSICIÓN DE JAIME CORREA

Del 11 al 25 de enero la Sala de Exposiciones acogerá la muestra de Jaime Correa Deulofeu.

La inauguración de la Exposición tendrá lugar el día 11 de enero a las 20,00 horas con el espectáculo "Poiesis" que él mismo lleva cabo.

El acto de clausura previsto para el día 25 de enero, coincide con la Jornada Literaria de la Unión Nacional de Escritores.

DATOS BIOGRÁFICOS

Nació en Jacobacci, Río Negro, Patagonia Argentina, el 4 de enero de 1951 y reside en Vigo desde 1989.

Licenciado en Educación Física y Deportes, ejerció la docencia en distintos niveles de enseñanza pública y privada, en Argentina y España.

Artista polifacético, pintor, poeta, cantautor y creador de puentes culturales entre ambos países.

LITERATURA

Su camino en el mundo de las letras comienza con Líneas de Vida (pomas y relatos), continúa con El Triciclo de Djaiv (novela), Argentina en el Alma, España en el Corazón (ensayo). Su nuevo trabajo La Vida del Mundo está dedicado al Cambio Climático y la defensa del Medio Ambiente.

Sus publicaciones han merecido amplios reconocimientos y fueron declarados "de interés educativo y cultura" por el gobierno de la provincia de Río Negro y la Municipalidad de Jacobacci, quien en 2006 le concede el "Michay de Honor" como Embajador Cultural de Patagonia.

MÚSICA

Amante de la música en el 2014 publica el disco "Peregrino" con la producción de Carlos Mariño. Un canto a la amistad, al amor y un homenaje a las dos orillas de su puente afectivo entre Galicia y la Patagonia.



DICEN DE MI ...

"La poesía de este polifacético autor argentino se presenta pura y transparente como el agua del río, y supone un remanso para los sentidos. Sus creaciones, reposadas en la barrica de roble de su propia experiencia personal, conforma un mosaico cromático y plural..." Emilio Vega Gómez, Poeta, PONFERRADA.

"Artista versátil de mucho fuelle que enriquece Vigo con su presencia. Jaime es de esa clase de hombres capaces de hacer una obra de arte de su propia vida..." Fernando Franco, Periodista, FARO DE VIGO.

JORNADA LITERARIA

El día 25 de enero, a las 20,00 horas el Salón Noble acogerá una Jornada Literaria dentro del ciclo “Cultura=Oxígeno”, presentado por la Delegada en Galicia de la Unión Nacional de Escritores Ana Julia Martínez.

Como ponentes Carmen Gago Florenti, Eulogio Gavela, Julia M^a Dopico Vale, Manuel González, Rosy Sarmiento, David Fernández Civera, Ana Julia Martínez, Manuel Jacobo González Outes y Kiko Cabanillas.



Se harán lecturas de los escritores Lucía Vilches Moya y de José Manuel Cairo Antelo.

La música correrá a cargo del grupo Amancay y de Julia María Dopico Vale.

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

A photograph of a gym interior with several stationary bikes. A large, red and white Santa hat is placed on top of one of the bikes in the foreground. The gym has a light blue floor and white walls with some equipment visible in the background.

DEPORTE

también en Navidad

El Liceo algo más que un club

**¡Cada día en el espejo
verás a quien tienes que
superar!**

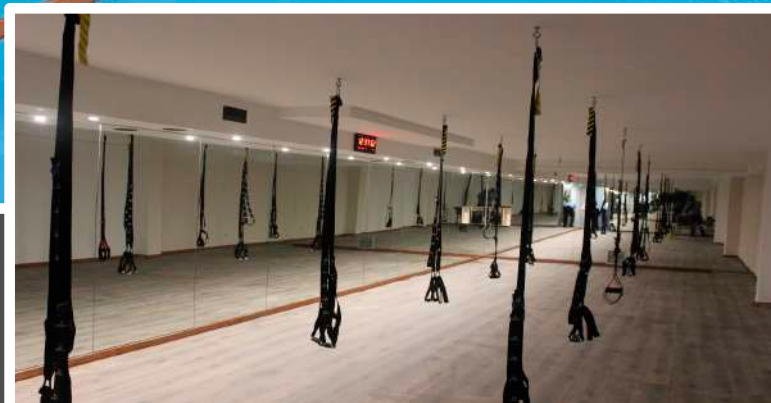
TEMPORADA 2019/2020

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

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



Golf

A background image of a golfer in mid-swing, wearing a blue cap and a grey shirt, with a large green 'Golf' text overlay.

El golf es uno de los pocos deportes destinados a todos los públicos. Ya seas niño o adulto, estés en buena forma física o no, esta disciplina te ofrece la oportunidad de disfrutar de un rato agradable mientras realizas ejercicio.

Mediante unas rutinas iniciales se pueden aprender nociones básicas de este deporte trasladables al campo.

Ofrecemos:

Clases individuales o colectivas en grupos reducidos

4 clases al mes

Prácticas en el Pabellón de A Caeira, con posibilidad de salidas al campo las últimas clases.

A partir de 20 euros en sesiones individuales

Incluido el material necesario

Solicita información en Secretaría sobre los grupos y horarios.



PUERTAS ABIERTAS

MES DE DICIEMBRE

Consulta disponibilidad
y condiciones en
Secretaría o en la
Portería del Pabellón.
Plazas sujetas a reserva
previa.

NUEVOS CURSOS

FITNESS: martes y jueves 20:00 h. (Mónica)

ZUMBA: lunes y miércoles 20:45 h. (Carla)

SPINNING: jueves 21:30 h. (Mónica)

Pilates Combo martes y jueves 09:15 h. (Marcos) 1 plz.

Pilates Combo martes y jueves 10:00 h. (Marta) 1 plz.

Pilates Combo lunes y miércoles 10:45 h. (Eva) 1 plz. y
(Marcos) 1 plz.

Pilates MQ. jueves 10:45 h. (Marta) 1 plz.

Pilates Combo lunes y miércoles 18:30 h. (Eva) 2 plz.

Pilates Combo martes y jueves 18:30 h. (Eva) 2 plz.

Pilates Combo lunes y miércoles 21:30 h. (Marcos) 1 plz.

Pilates suelo lunes y miércoles 21:30 h. (Cani) 3 plz.

Pilates Combo martes y jueves 21:30 h. (Marta) 1 plz.

Spinning martes y jueves 19:15 h. (Lara) 2 plz.



SESIÓN INDIVIDUAL EN UNA ACTIVIDAD DIRIGIDA

PUBLICIDAD

NN

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

NN

Nuria Nogueira



Síguenos en
facebook

Nuria Nogueira Paz



NuriaNogueira, pelu mixta





¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA ASISTIR A UNA ACTIVIDAD EN LA QUE NO ESTOY INSCRITO/A? Lee atentamente.

Para las actividades de:

Bailoterapia

Fitness

Gimnasia y Salud

Spinning

Zumba

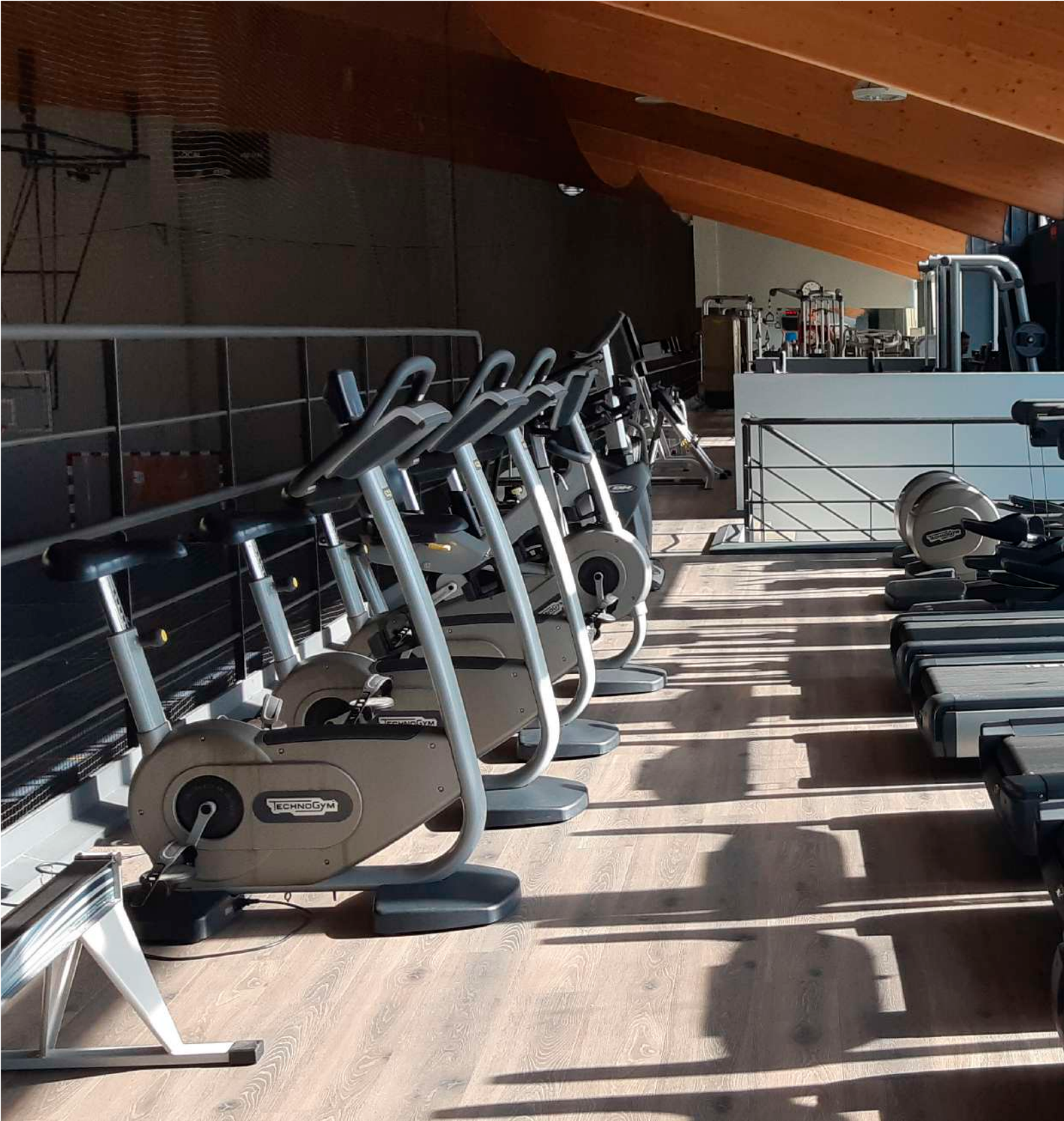
La reserva de la plaza se hará de modo presencial o a través del teléfono 986 873 858.

Solo se podrá reservar plaza para las clases 2 horas antes y hasta 10 minutos antes del comienzo de la misma.

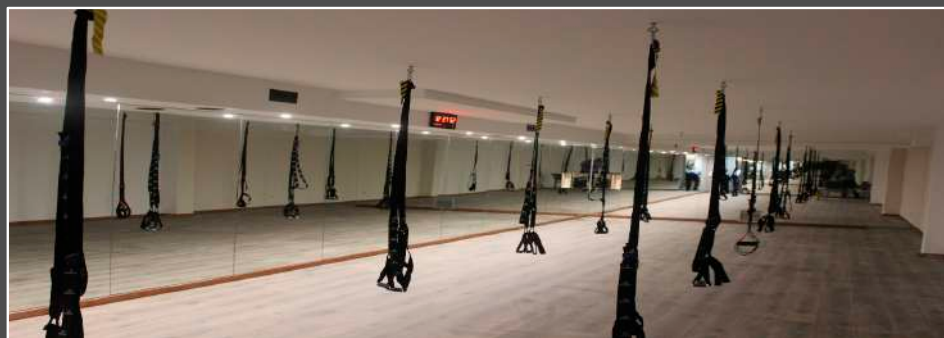
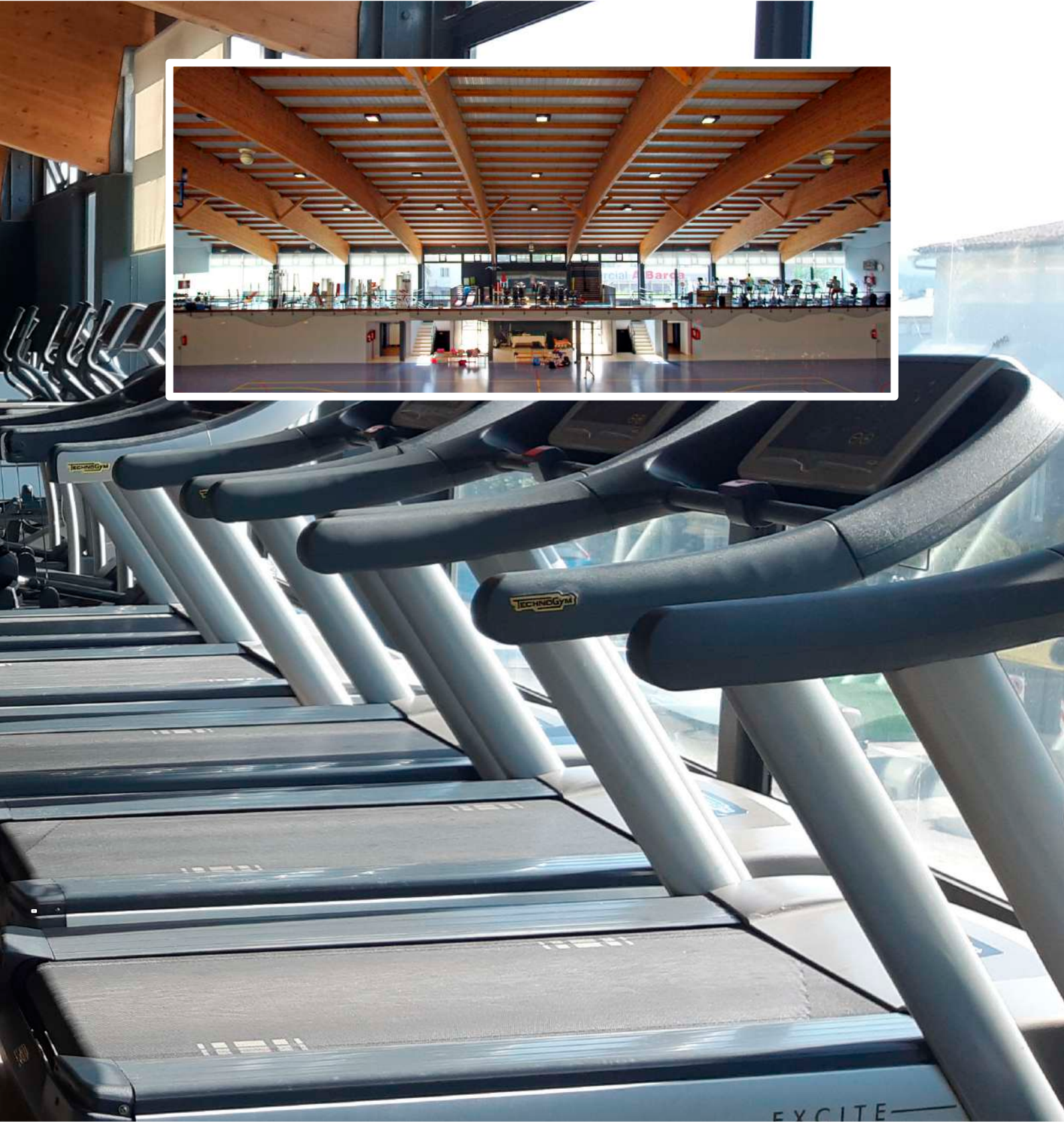
El abono se realizará en la portería del pabellón.

Cuando no se pueda acudir por motivos de fuerza mayor a una actividad en la que se ha reservado plaza se comunicará para anular dicha reserva.

Precio por sesión: 2 euros.



Programas
Personalizados
de entrenamiento



Cursos de Suelo

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves			
9:15 10:00	SPINNING	L	9	4	PILATES COMBO	M	5	1	SPINNING	L	9	4	PILATES COMBO	M	5	1
	PILATES	LZ	7	3					PILATES	LZ	7	3				
	PILATES COMBO	M	6	0	PILATES COMBO	MA	5	1	PILATES COMBO	M	3	3	PILATES COMBO	MA	5	1
10:00 10:45	YOGA	LZ	0	10	PILATES COMBO	M	6	0	YOGA	LZ	0	10	PILATES COMBO	M	6	0
	PILATES COMBO	M	5	1	PILATES COMBO	MA	6	0	PILATES COMBO	M	5	1	PILATES COMBO	MA	6	0
10:00 11:30	PILATES COMBO	M	5	4	PILATES COMBO	M	4	2	PILATES COMBO	M	5	4	PILATES COMBO	M	4	2
	PILATES COMBO	E	6	0					PILATES COMBO	E	6	0	PILATES MÁQUINAS	M	6	0

18:30 19:15	JUDO (6-11)*	L	4	6	TRX JUNIOR	M	8	2	PILATES COMBO	E	0	6	TRX JUNIOR	M	8	2
	PILATES COMBO	E	0	6	PILATES COMBO	E	4	2					PILATES COMBO	E	4	2
19:15 20:00	FITNESS	MO	16	0	SPINNING	L	9	4	FITNESS	MO	10	0	SPINNING	L	9	4
	HIPOPRESIVOS	LZ	8	0	BAILOTERAPIA	E	10	2	HIPOPRESIVOS	LZ	8	0	BAILOTERAPIA	E	10	2
	PILATES COMBO	M	5	1	PILATES COMBO	M	6	0	PILATES COMBO	M	5	1	PILATES COMBO	M	6	0
	PILATES COMBO	E	4	2	PILATES COMBO	MA	6	0	PILATES COMBO	E	4	2	PILATES COMBO	MA	6	0
20:00 20:45	SPINNING	L	13	0	SPINNING	L	13	0	SPINNING	L	13	0	SPINNING	L	13	0
	FITNESS	MO	12	2	FITNESS	MO	0	16	FITNESS	MO	12	2	FITNESS	MO	0	16
	GIMNASIA Y SALUD	M	9	5					GIMNASIA Y SALUD	M	9	5				
	PILATES	LZ	9	1	BALANCE	MA	5	3	PILATES	LZ	9	1	BALANCE	MA	5	3
	PILATES COMBO	MA	6	0	PILATES COMBO	M	6	0	PILATES COMBO	MA	6	0	PILATES COMBO	M	6	0
	PILATES COMBO	E	6	0	PILATES COMBO	LU	6	0	PILATES COMBO	E	6	0	PILATES COMBO	LU	6	0
20:45 21:30	SPINNING	MO	11	2	SPINNING	C	9	4	SPINNING	MO	11	2	SPINNING	C	9	4
	FITNESS	L	14	2	FITNESS	MO	15	1	FITNESS	L	14	2	FITNESS	MO	15	1
	ZUMBA	E	9	5	BALANCE	MA	9	-1	ZUMBA	E	9	5	BALANCE	MA	9	-1
	PILATES	LZ	10	0					PILATES	LZ	10	0				
	PILATES COMBO	M	6	0	PILATES COMBO	M	6	0	PILATES COMBO	M	6	0	PILATES COMBO	M	6	0
	PILATES COMBO	MA	6	0	PILATES COMBO	L	6	0	PILATES COMBO	MA	5	1	PILATES COMBO	L	6	0
21:30 22:15													SPINNING	MO	0	13
	FITNESS	MO	10	4	PILATES COMBO	M	6	0	FITNESS	MO	10	4	PILATES COMBO	M	6	0
	PILATES	E	5	5					PILATES	E	5	5				
	PILATES COMBO	M	5	1	PILATES COMBO	M	6	0	PILATES COMBO	M	5	1	PILATES COMBO	MA	6	0
	PILATES COMBO	MA	6	0					PILATES COMBO	MA	6	0				

	Viernes			
9:15 10:00	SPINNING	L	7	6
	PILATES COMBO	LZ	6	0

17:00 18:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
	TENIS A (10-15 AÑOS)
18:00 19:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
	TENIS A (10-15 AÑOS)
19:00 20:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
	TENIS A (10-15 AÑOS)

	Sábado			
10:00 10:45	FUTBITO (4-7)	A	8	7
	ZUMBA	R	12	2
10:45 11:30	FUTBITO (8-15)	A	9	6
18:30 19:15	PILATES	P	11	-1
18:30 19:15	PILATES MÁQUINAS	P	6	0

10:00 11:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
11:00 12:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
12:00 13:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
11:30 12:30	TENIS A (10-15 AÑOS)
12:30 13:30	TENIS A (10-15 AÑOS)

Precios

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

Actividades de Suelo

Nºpersonas	1 día / semana	2 días / 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

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

Actividades de Piscina

HORARIOS DE ADULTOS

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

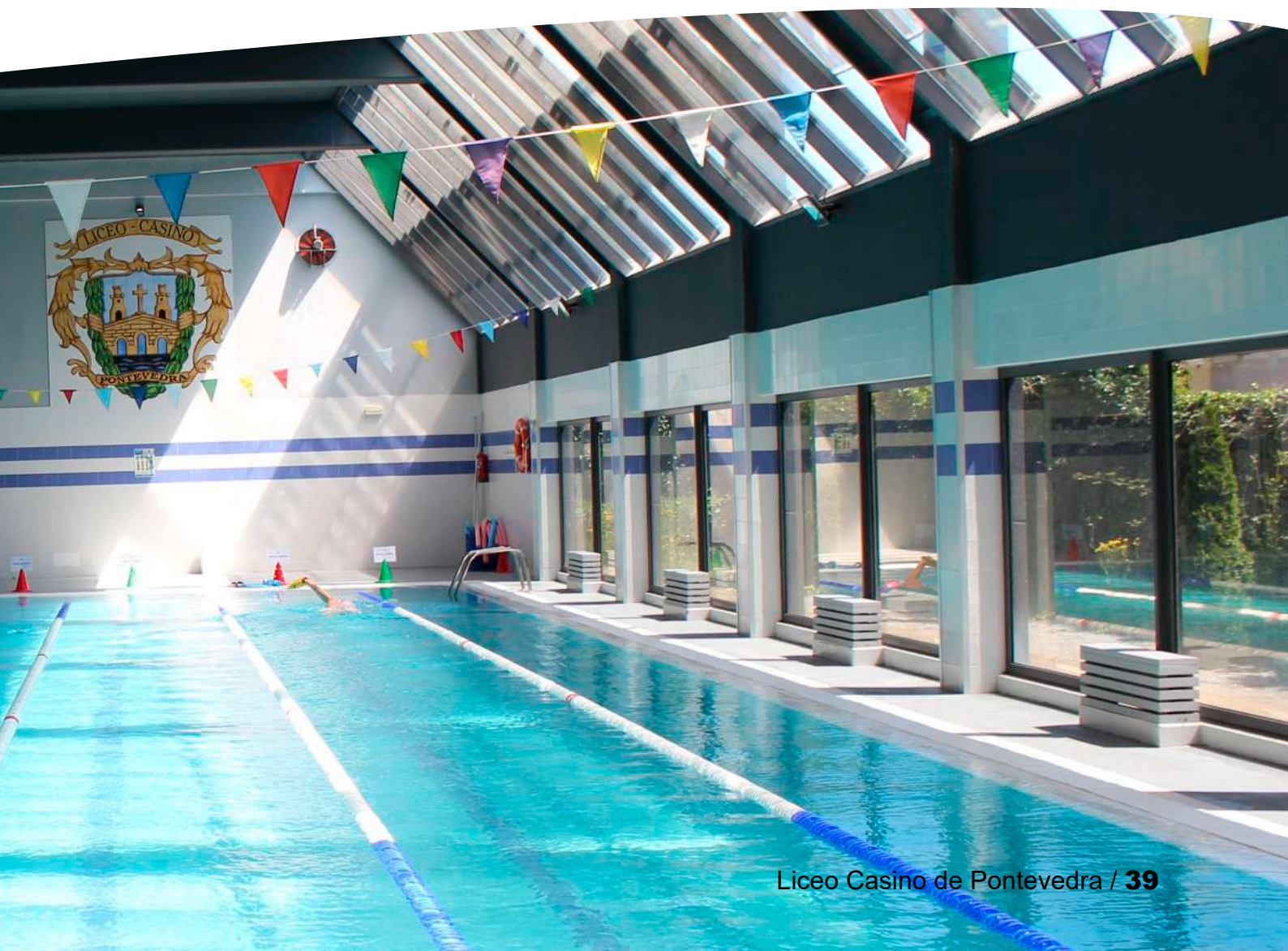
De lunes a viernes de 16:15 a 20:00 horas.

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.

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





Cursos de Natación

	Lunes	M	Martes	M	Miércoles	M	Jueves	M
8:00	Natación Libre		Natación Libre		Natación Libre		Natación Libre	P
8:30	NAT. AVANZADA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. AVANZADA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P
9:15	NAT. AVANZADA	P	ACUATONO	P	NAT. AVANZADA	P	ACUATONO	P
10:00	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P
10:45	NAT. INTERMEDIA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. INTERMEDIA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P
11:30	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. INTERMEDIA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. INTERMEDIA	P
12:15	Natación Libre	P	Natación Libre	P	Natación Libre	P	Natación Libre	P
13:00	Natación Libre	C	Natación Libre	S	Natación Libre	C	Natación Libre	S
13:45	Natación Libre	C	Natación Libre	S	Natación Libre	C	Natación Libre	S
15:00	Natación Libre	C	Natación Libre	S	Natación Libre	C	Natación Libre	S
17:00	INF. (4-5)	C	INF. (6-8)	S	INF. (4-5)	M	INF. (6-8)	M
	INF. (6-8)	M	INF. (9-11)	M	INF. (6-8)	C	INF. (9-11)	S
17:45			INF. (4-5)	C			BEBÉS (6M-2A)	C
	BEBÉS(3)	M	INF. (6-8)	S	INF. (6-8)	S	INF. (4-5)	M
	INF. (9-11)	C	INF. (12-15)	M	INF. (9-11)	C	INF. (6-8)	S
18:30	SINCRO (LU Y MI)	R	INF. (4-5)	C	BEBÉS (6M-2A)	M	INF. (4-5)	M
	INF. (6-8)	C	INF. (6-8)	M	BEBÉS(3)	C	INF. (6-8)	C
	INF. (9-11)	M	INF. (12-15)	S	INF. (4-5)	S	INF. (9-11)	S
19:15	SINCRO (LU Y MI)	R			SINCRO (LU Y MI)	R		
			INF. (12-15)	C	INF. (9-11)	S	INF. (12-15)	C
	JUV.(16-18)	S	JUV.(16-18)	S	JUV.(16-18)	C	JUV.(16-18)	S
20:00	INICIACIÓN	C	NAT. TERAPÉUTICA	S	INICIACIÓN	C	NAT. TERAPÉUTICA	S
	NAT. INTERMEDIA	S			NAT. INTERMEDIA	M		
20:45	NAT. TERAPÉUTICA	C	NAT. INTERMEDIA	S	NAT. TERAPÉUTICA	C	NAT. INTERMEDIA	S
	CLUB MÁSTER	S			CLUB MÁSTER	S		
21:30	Natación Libre	S	Natación Libre	S	Natación Libre	S	Natación Libre	S
22:15	Natación Libre	S	Natación Libre	S	Natación Libre	S	Natación Libre	S

	Viernes	M	Sábado	M
8:00	Natación Libre			
8:30	NAT. AVANZADA	P	Socorrismo (08:45 h.) 1,25	
9:15	NAT. AVANZADA	P		
10:00	NAT. TERAPÉUTICA	P	INF. (4-5)	P
			INF. (6-8)	C
			INF. (9-11)	R
10:45	NAT. INTERMEDIA	P	INF. (4-5)	C
			INF. (6-8)	P
			INF. (9-11)	R
11:30	ACUATONO	P	INF. (4-5)	A
			INF. (6-8)	C
			INF. (9-11)	R
12:15	Natación Libre	P	BEBÉS (6M-2A)	C
			INF. (6-8)	A
			INF. (9-11)	R
13:00	Natación Libre	C	INF. (4-5)	A
			INF. (9-11)	R
			INF. (12-15)	C
13:45	Natación Libre	C	Socorrismo	C
15:00	Natación Libre	C		
17:00	INF. (4-5)	S	Natación Libre	
	INF. (6-8)	M		
17:45	INF. (4-5)	M		
	INF. (6-8)	S		
	INF. (9-11)	C		
	INF. (6-8)	S		
18:30	INF. (9-11)	M		
	JUV.(16-18)	MA		
	INF. (6-8)	S		
19:15	INF. (9-11)	M		
	INF. (12-15)	MA		
20:00	NAT. TERAPÉUTICA	S		
20:45	CLUB MÁSTER	S		
21:30	Natación Libre	LU		
22:15	Natación Libre	LU		

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 sesiones15 €

Bono de 20 sesiones30 €

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

Coordinación

Natalia Crespo

Distribución

Secretaría Liceo Casino de
Pontevedra

Tel. 986 85 42 00

**Copyright © 2019 REVISTA EL
LICEO**

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 0 00 a 0 h.
Los domingos y festivos de 0 00 a 1 00 h.

SECRETARÍA

De lunes a viernes de 0 0 a 1 0 h.
y de 1 00 a 1 00 h.
Sábado de 10 00 a 1 00 h.
(excepto los martes que permanecerá cerrada)

CAFETERÍA

MAÑANAS
De lunes a viernes mañanas de 10 0 a 1 00 h.
TARDES
De 1 0 a 1 0 h.
Domingos y festivos por la tarde cerrado.

TELÉFONOS

Local Social 00
Parque de A Caeira
Restaurante 0

Correo electrónico
administracion@casinopontevedra.com
natalia@casinopontevedra.com



Nuestra Cafetería en Manuel Quiroga



Entrada de Manuel Quiroga



Oficinas en la tercera planta

31 DE DICIEMBRE
A LAS 21.30 H



CENA BAILE

FIN DE AÑO

en Familia

Ameniza
ERI Events Planner

Monitores
desde las 22:00 h

LC