



FIESTA PRE FIN DE AÑO

Aperitivo de los festivales y eventos navideños

Pág. 17



BLACK STONES

Medio siglo de música pontevedresa en un concierto inolvidable

Pág. 10



EL LICEO



¡FELIZ NAVIDAD!, ¡BOAS FESTAS!

Llega la hora de dejar los calcetines colgados de la chimenea o los zapatos bajo el árbol y meterte de lleno en "modo festivo". Te invitamos a pasar unas muy felices fiestas, siempre con alegría. Consulta nuestras propuestas



SUMARIO

Origen de la Navidad	4
III Certamen de Dibujo Infantil.....	8
Concierto Black Stones.....	10
Avance Programación Navideña.....	16
Cena Baile Pre Fin de Año	17
Exposición de la AACCP	20
Viajes a la Nieve.....	22
Curso de Iniciación al Golf.....	26
Programación Deportiva	32



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 23 / 2019
(1ª quincena de Diciembre)

Síguenos en Facebook y en Instagram





Llega la Navidad y sus días centrales de celebración alrededor de la Nochebuena.

Ese período de tiempo en el que la tradición cristiana conmemora el nacimiento de Jesús, pero que en épocas más modernas da cobijo a numerosas celebraciones religiosas y paganas.

El Adviento y la Navidad que duran entre 21 y 28 días antes del 25 de diciembre y hasta el domingo siguiente a la fiesta de la Epifanía (6 de enero), no son

sino hitos señalados en unas fechas familiares, entrañables, en las que aprovechamos para reunirnos, celebrar y disfrutar con amigos y compañeros de trabajo.

Con más de un mes por delante en el calendario, el abanico de posibilidades y actividades unidas a las Fiestas también se multiplica, aunque el reencuentro familiar continúa en el centro de las celebraciones, los viajes, las comidas y cenas de empresa y los regalos han desplazado a otras tradiciones de toda la vida hasta el punto de que ya no nos

resulte extraña cualquier propuesta innovadora para estas fechas.

Relacionamos con la Navidad todos los preparativos que implican el montaje del árbol, poner el belén, adornar la casa, las luces en las calles, los productos navideños en las grandes superficies, así como los precios prohibitivos de muchos alimentos en estas fechas, las compras navideñas, los festivales escolares, la lotería cantada por los niños de San Ildefonso, los villancicos, la cabalgata de Reyes,

las comidas y cenas de empresa, todo aderezado con buenos deseos a diestro y siniestro que, últimamente, también son cada vez menos por carta y más por WhatsApp, a tono con las modas que surgen cada año.

Lo que no cabe duda en que la Navidad es una de las celebraciones más famosas en todo el mundo y también de las más celebradas incluso aunque no vaya unida a la tradición religiosa. Sin embargo, el origen histórico de estas fechas es más reciente de lo que se puede pensar y en él adquieren protagonismo desde ritos paganos hasta el mismísimo



Imperio Romano.

El origen de la Navidad, aunque cueste imaginarlo y creerlo, no es cristiano, sino pagano. La primera vez que podemos decir que la Navidad se celebró el 25 de diciembre tal y como la conocemos hoy fue cuatro siglos después del nacimiento de Jesús, por decisión del Papa Julio I, ya que antes las navidades lo que celebraban era la figura de Saturno que los romanos implantaron.

En sus primeros años de vida, la Iglesia católica trató de que los fieles cristianos se apartaran de las fiestas paganas del solsticio de invierno, eligiendo el 25 de diciembre para conmemorar el nacimiento de Jesús, y así la Navidad ocupó el lugar que llenaban esas fiestas saturnales en el invierno de Roma.

A partir de ese momento se fue construyendo el relato de unas tradiciones, mitos y leyendas que perduran hasta nuestros

días aunque cada vez más influenciadas y mezcladas con las americanas: así surgió la entrega de regalos a los niños, el belén y árbol de Navidad.

Por ejemplo, san Nicolás existió en realidad y fue obispo de Mira, la actual Turquía, en el siglo IV. Se le relaciona con numerosas leyendas: una de ellas narra que una noche, cuando trataba de transportar tres bolsas de oro hasta las tres hijas de un mercader arruinado, una de las

bolsas cayó dentro de los calcetines que colgaban de la chimenea para secarse y que por eso desde entonces se cuelgan los calcetines en espera de regalos. Su fiesta se celebra el 6 de diciembre y es el patrón de Rusia y muy popular allí, además de en Grecia, el Norte de Europa, Alemania e Inglaterra, donde ha sido asimilado a su Papá Noel y a Santa Claus, denominación anglosajona de San Nicolás, y con funciones de





protector y patrón de niños. Lo de la barba blanca y el color rojo llegó bastante después, gracias a la publicidad de la marca de refrescos más implantada en el mundo.

En Oriente, el 6 de enero solo se celebraba la Epifanía, es decir, las manifestaciones de Cristo (nacimiento, adoración de los Reyes Magos y bautismo), pero

en Occidente únicamente estaba la fiesta el nacimiento el 25 de diciembre. Con los años, Occidente adoptó la Epifanía y Oriente la Navidad. Según la tradición popular, tres magos, reyes de Oriente, tal vez de Arabia, le llevaron regalos a Jesús, recién nacido en Belén. Por este motivo, en España existe la costumbre de

obsequiar a los niños con juguetes en recuerdo del oro, incienso y mirra ofrecido por los magos a Jesús, aunque como ocurre con la Navidad, la fecha de la Epifanía el 6 de enero se debe muy probablemente a cálculos relacionados con el solsticio de invierno y las fases de la Luna.

En realidad, existen tres fechas en la tradición cristiana en las que se entregan regalos a los niños: en los países mediterráneos, como España e Italia, se hace el 6 de enero con los Reyes Magos y con la bruja Befana, respectivamente, y, en teoría solo reciben regalos los niños que se han portado bien. En España se limpian los zapatos y se dejan junto a un sillón o al lado de la chimenea para que los Reyes dejen allí sus regalos; en Bélgica, Holanda y Francia lo celebran el 6 de diciembre, día de san Nicolás. En el resto de los países occidentales son Santa Claus o Papá Noel quienes los reparten, pero el día 24 de diciembre, en Nochebuena, aunque también con particularidades, como el Olentzero, un carbonero

mitológico de origen navarro y que reparte regalos a los niños en el País Vasco, o el Tío del Nadal o Tronca del Nadal en Cataluña y Aragón, un gran tronco al que hay que golpear para que suelte los regalos.

El belén o pesebre es otra de las tradiciones de la Navidad: supone la representación del nacimiento de Jesús en Belén por medio de figuras y aparece

por primera vez en el siglo IV en la catacumba de San Sebastián de Roma. Sin embargo, la tradición popular del belén es mucho más reciente. Fue San Francisco de Asís quien realizó la primera representación. Durante la Edad Media y el Renacimiento era costumbre realizar escenas de Navidad en las iglesias. De ambas tradiciones arranca la de los belenes actuales e incluso los vivientes. La tradición belenística alcanzó su apogeo en el reino de Nápoles en el siglo XVIII y de allí pasó a España, de donde se exportó a América.

Por último, la tradición del árbol de Navidad data del siglo I D.C., cuando san Bonifacio viajó con un pequeño grupo de personas a la Baja Sajonia. Sabía que allí, una comunidad de paganos, en medio del invierno, realizaban un sacrificio humano (donde usualmente la víctima era un niño) a Thor, el dios del trueno, en la base de un roble al que consideraban sagrado y que era conocido como "El Roble del Trueno". San Bonifacio quiso destruirlo para salvar a la víctima y por eso llegaron a la aldea en la víspera de Navidad, justo a tiempo para interrumpir el sacrificio.

El evangelizador de Alemania e Inglaterra derribó ese roble y lo reemplazó por un abeto, el símbolo del amor eterno de Dios. Este árbol fue adornado con manzanas, que para los cristianos representan las tentaciones según el texto bíblico de Adán y Eva, y velas, que simbolizaban la luz del



mundo y la gracia divina. Al ser una especie perenne, el árbol es también el símbolo de la vida eterna. Además, su forma de triángulo representa a la Santísima Trinidad.

En la Edad Media esta costumbre se expandió y luego llegó a América. El primer árbol de Navidad decorado como lo conocemos en la actualidad se

vio en Alemania en 1605 y se utilizó para ambientar la festividad en una época de extremo frío. A partir de ese momento comenzó a multiplicarse esta tradición: a España, por ejemplo, llegó en 1870, y fue evolucionando con la colocación de diversos adornos con significado espiritual: bolas, esferas, cintas, luces, angelitos.

En la actualidad, las modas, la tecnología y la globalización ofrecen navidades a la carta en las que si bien predomina la tradición cristiana del nacimiento de Jesús y la unidad familiar, la paganización inicial de este tiempo ha vuelto a ganar su espacio para hacerse un hueco en las costumbres y situación social de cada país con músicas, comidas y actividades de ocio específicas que varían incluso dentro de cada continente. Lo que no varía, en nuestra cultura, es desear estos días ¡Feliz Navidad!

FUENTE: Alberto López
(El País).

Nuestros Pequeños Artistas

Con la temática de “Bolas de Navidad” y una técnica libre, el Liceo organizó, el día 15 de noviembre, el III Certamen Infantil de Dibujo sobre “La Navidad”. En el participaron niños de entre 4 y 12 años divididos en 2 categorías, que destacaron por su gran imaginación.

Después de ser sometidos a la consideración del jurado, todos los participantes recibieron un diploma acreditativo de participación, mientras que el dibujo ganador ocupará la portada del programa de fiestas de Navidad y de las felicitaciones institucionales.

Los primeros y segundos premios de cada categoría, dotados de 40 y 20 euros respectivamente, en la categoría de 4 a 7 años, y de 60 y 40 euros, en la de 8 a 12 años, recibieron sus correspondientes cheques regalo.



Antía García Barreiro
1º Premio-8-12 años
A la izquierda su dibujo ganador



Nuestros
pequeños
artistas
posan con
sus
diplomas
en la
entrada
del Liceo



Isabel Rodríguez Lois
2º Premio 8-12 años



Lía Cruz Rodríguez
1º Premio 4-7 años



Manuel Rodríguez Lois
2º Premio 4-7 años

BLACK STONES

CINCUENTA AÑOS NO SON NADA



Corría el año 1969 cuando un grupo de adolescentes pontevedreses iniciaron una aventura musical que comenzó con la elección de un nombre, Black Stones, así, en inglés, porque de aquella parecía ofrecer más garantías de impacto.

Santi, Pachi, Miguel y Toño formaban el grupo al que le faltaba una pieza que se encargase de llevar la “voz”. Buscando al quinto componente, encontraron a Tino y se pusieron a ensayar.

Su pasión eran The Beatles, que en aquel año 1969 arrasaban con “Get back” en las listas americanas e inglesas.

Así fueron recorriendo camino, con la ayuda inicial de los Royal Juvents Group, una banda pontevedresa que por aquel entonces era referente local y de los que aprendieron muchas cosas en la mítica sala de fiestas de la carretera de Vigo que se llamaba El Pino.

Pero su edad obligaba a dedicarse a los estudios y algunos tuvieron que realizarlos fuera de Pontevedra, lo que a finales del año 1970 hizo que los Black Stones dejaran a un lado la música, hasta mejor ocasión.

Fueron casi tres décadas antes de que el “gusanillo” les reunió nuevamente. El tiempo les había hecho mayores, pero no enterró sus ilusiones musicales. La formación inicial se vio alterada porque ni Miguel ni Pachi, que fallecerían años después, se reincorporaron.

Quedaban tres fundadores, Toño, Santi y Tino, a los que se unirían tres nuevos componentes: Emilio Rivas en la batería, sustituido después por



Fredy Nistal, un veterano de la guitarra metido a "batería forzoso", Armando Guerra en el bajo, perteneciente a los Phoniks y Jaime Carbajo a la guitarra solista.

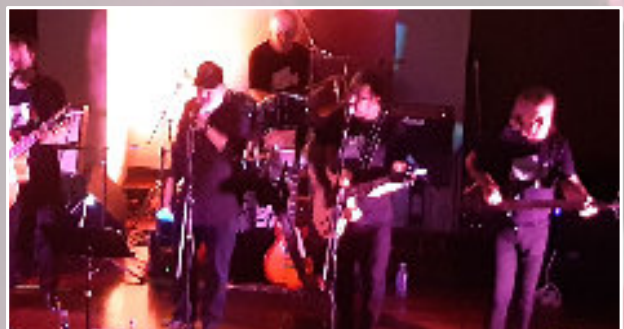
En 2005 llegaba su primera actuación tras muchos años. El reencuentro ocurrió en el mítico pub Albatros, con dos conciertos que hicieron que el local fuese insuficiente para acoger a tanta gente.

Luego vinieron las giras de verano, los conciertos (uno de ellos abarrotando la Plaza de la Herrería en plenas fiestas de La Peregrina), dos discos en el mercado –Medio siglo y Black Stones forever, actuaciones en la Televisión de Galicia, Telecinco, Televisiones locales, en un recorrido que, por ahora dura 50 años.

En un salón noble abarrotado, el sábado día 23 de noviembre, los Black Stones ofrecieron su concierto de 50 años. Repasaron lo mejor de los clásicos del pop y rock nacional e internacional. Presentaron su tercer disco y lucieron merchandising propio como recuerdo.

Con su formación actual, subieron al escenario Cándido Couselo y Emilio Rivas, bajista y batería respectivamente de los Drakkars, Javier Albatros de los Royal Juvents Group y Sara Castro de Sobre todo ella, que interpretaron distintos temas con ellos, haciendo vibrar a los asistentes.

Atrás queda medio siglo, pero viéndolos en el escenario seguro que tienen cuerda (de guitarra) para rato. **Al fin y al cabo, 50 años no son nada.**



Música para Bebés

El sábado 23 de noviembre se celebró en el Salón Noble una actividad dirigida a la estimulación musical temprana dentro de unas jornadas que bajo el título “El Mundo es Música” organiza el Rotary Club.

En una sesión muy dinámica se trabajaron diversas áreas y contenidos musicales, favoreciendo el desarrollo del bebé a través de estímulos para el desarrollo auditivo, el sentido del ritmo, coordinación, comprensión, etc. y en la que participo también uno de los padres, creando así un vínculo emocional y afectivo especial que continúa en su vida cotidiana.



Foro Empresa

El 26 de noviembre, organizado por Foro Empresa Pontevedra, se celebró en el Salón Noble, un almuerzo-coloquio con Víctor Nogueira García, presidente de la Asociación Gallega de la Empresa Familiar.





**FESTIVAL DE NAVIDAD DE LA ESCUELA DE
MÚSICA DE EUTERPE**

Lunes, 16 de diciembre, a las 17,00 horas

**FESTIVAL DE NAVIDAD DE LA ESCUELA
INFANTIL PSN BICOS**

Miércoles, 18 de diciembre, a las 17,00 horas

CONCIERTO DE VILLANCICOS DEL COLEGIO SAN JOSÉ

Jueves, 20 de diciembre, a las 11,30 horas

CONCIERTO NAVIDEÑO DEL CORO "LUIS GARCÍA LIMESES"

Jueves, 2 de enero, a las 20,00 horas.

I Encuentro Empresarial Social

El día 13 de diciembre a partir de las 9,15 horas, se celebrará en el Salón Noble el I Encuentro Empresarial Social "Social Empresarial RSE".

El objetivo fundamental de la jornada, cuyo plazo para las inscripciones finalizó el 30 de noviembre, es contribuir al desarrollo sostenible de la provincia a través de la colaboración entre empresas de Pontevedra y entidades sin ánimo de lucro.

Estos vínculos entre unas y otras organizaciones se desarrollarán a través del fomento del conocimiento, diálogo e interacción entre empresas y entidades sociales de Pontevedra y comarca.

Se pretende por un lado, detectar y visibilizar las sinergias entre empresas y y por otra parte, generar conexiones entre necesidades sociales, económicas y/o medioambientales con las que lidian estas entidades con los productos y/o servicios con que cuentan o podrían contar las empresas y sus estrategias de RSE.



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 Mayeuis.



CONCIERTOS
DICIEMBRE

VIERNES 06
SU RE MAMON
TRIBUTA HOMBRES G

VIERNES 13
THE CRUZE
VERSIONES ROCK

VIERNES 20
LOS ALCANTARA
VERSIONES ESPAÑOLAS 60 Y 70

VIERNES 27
LOS HIJOS DE
LA PANDILLA
TRIBUTA OTTO & FELIPELDES

PUBLICIDAD



BAZAAR

PUB + MUSIC ROOM



PLAZA DEL TEUCRO 4/6 - ZONA MONUMENTAL - PONTEVEDRA



A top-down view of a coffee table. Two white mugs filled with dark 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 light-colored and textured.

REPORTAJES

VIDA SOCIAL

Se acerca la Navidad, momento de encuentros con amigos y familiares, de cenas de empresas, de programación de eventos... Desde el Liceo queremos contribuir a esas maravillosas reuniones con la programación de todo tipo de eventos para niños y adultos, donde la ilusión de los más pequeños y la diversión de los mayores son nuestra prioridad.

Sábado, 14 de diciembre a las 21,00 horas
CENA BAILE DE PRE-FIN DE AÑO

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

14 de diciembre

Damos comienzo a nuestras fiestas de Navidad con la celebración de una Cena Baile de Pre-Fin de Año para disfrutar con los amigos antes de dar paso a las reuniones familiares.

La celebraremos el sábado 14 de diciembre y prometemos mucha, mucha diversión. Para ello contamos con música en vivo a cargo del grupo [#fenómenoValiente](#) que se encargarán de que la fiesta no decaiga y del Dj R Música Djs.

La cena dará comienzo con un aperitivo de bienvenida al que seguirá un primer plato de arroz meloso de setas silvestres e ibérico; de principal corvina salvaje sobre puerros confitados con tomate concase. De postre contaremos con un semifrío de frutos del bosque con galleta crujiente. De bodega un rioja crianza, albariño Rias baixas, agua, cervezas y refrescos.

Y a las 12 de la noche las tradicionales uvas de la suerte. Todo ello al **precio de 27 euros/persona**.

Música y diversión
garantizadas

Inscripciones en
Secretaría hasta el día
11 de diciembre

Con
Uvas
de la
suerte

Cena Baile

PRE FIN DE AÑO

Dj: R Música Djs
Música en vivo: #fenómenoValiente

Anímate
no te lo pierdas,
y ven con tus amigos.

LC

CULTURA



Concierto de Piano

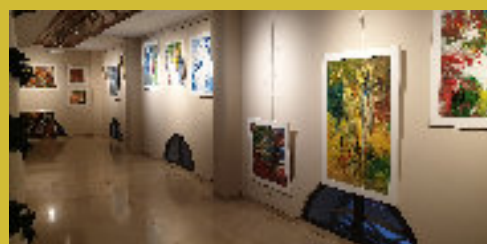
Con un programa dedicado a Brahms, M^a Icíar Serrano Quiñones deleitó el sábado 30 de noviembre a los presentes en un concierto intimista celebrado en el Salón Noble a las 20,00 horas.



Exposición Pictórica

El pasado viernes finalizó la muestra de Mercedes Nieto "Mecha" que permanecía expuesta desde el día 8 de noviembre.

Bajo el título "El Azar encauzado" la artista nos acercó su obra pictórica.





Asociación Artístico Cultural de Pontevedra

Del 11 de diciembre al 11 de enero la Asociación Artístico Cultural de Pontevedra expondrá sus obras en la Sala de Exposiciones.

La inauguración tendrá lugar a las 20,30 horas con la actuación de la soprano cubana Dania Diva, a la que seguirá una subasta benéfica a favor de la Parroquia de Monteporreiro de las obras donadas por integrantes de la Asociación.

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



EXPOSICIÓN JAIME CORREA

Trás la clausura oficial de la exposición anterior nuestra sala acogerá una nueva exposición en este caso para ofrecer las obras de Jaime Correa con el espectáculo "Poiesis" que él mismo lleva a cabo.

RECITAL

El día 25 de enero, fecha de la clausura de la exposición de Jaime Correa, culminarán los actos de la asociación con un recital conjunto con la Unión Nacional de Escritores de España y la actuación de la cantautora Julia Dopico Vale y el Grupo poético musical Amanca.

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.



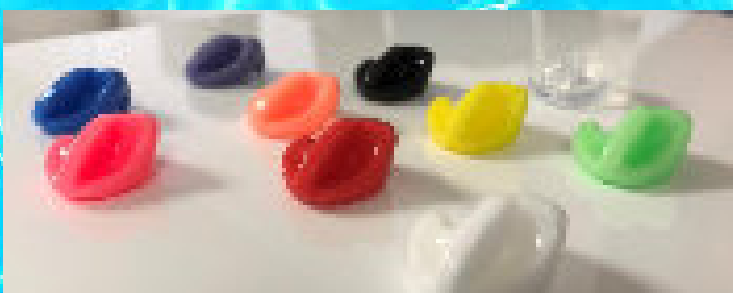
PUBLICIDAD

¿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

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

VIAJES A LA NIEVE

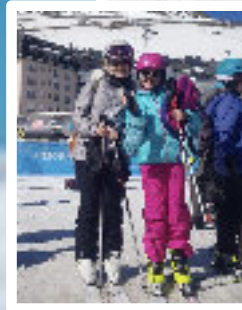
Del 31 de enero al 2 de febrero de 2020
Estación de Alto Campoo (Cantabria)

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 €

DEPORTE

El Liceo algo más que un club



¡Nunca te rindas!
El fracaso y el rechazo
son sólo el primer paso
para tener éxito

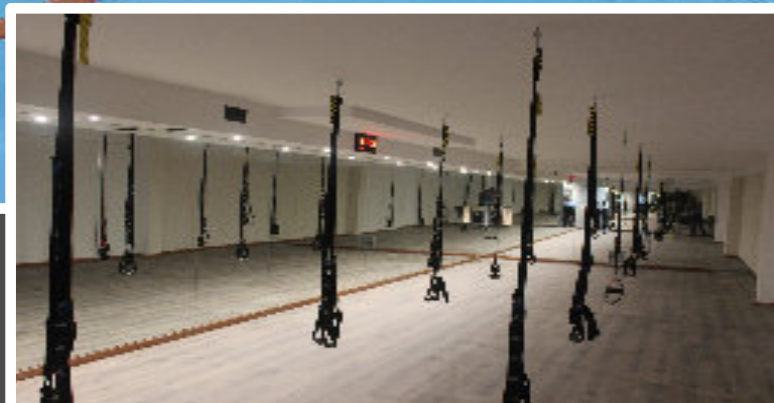
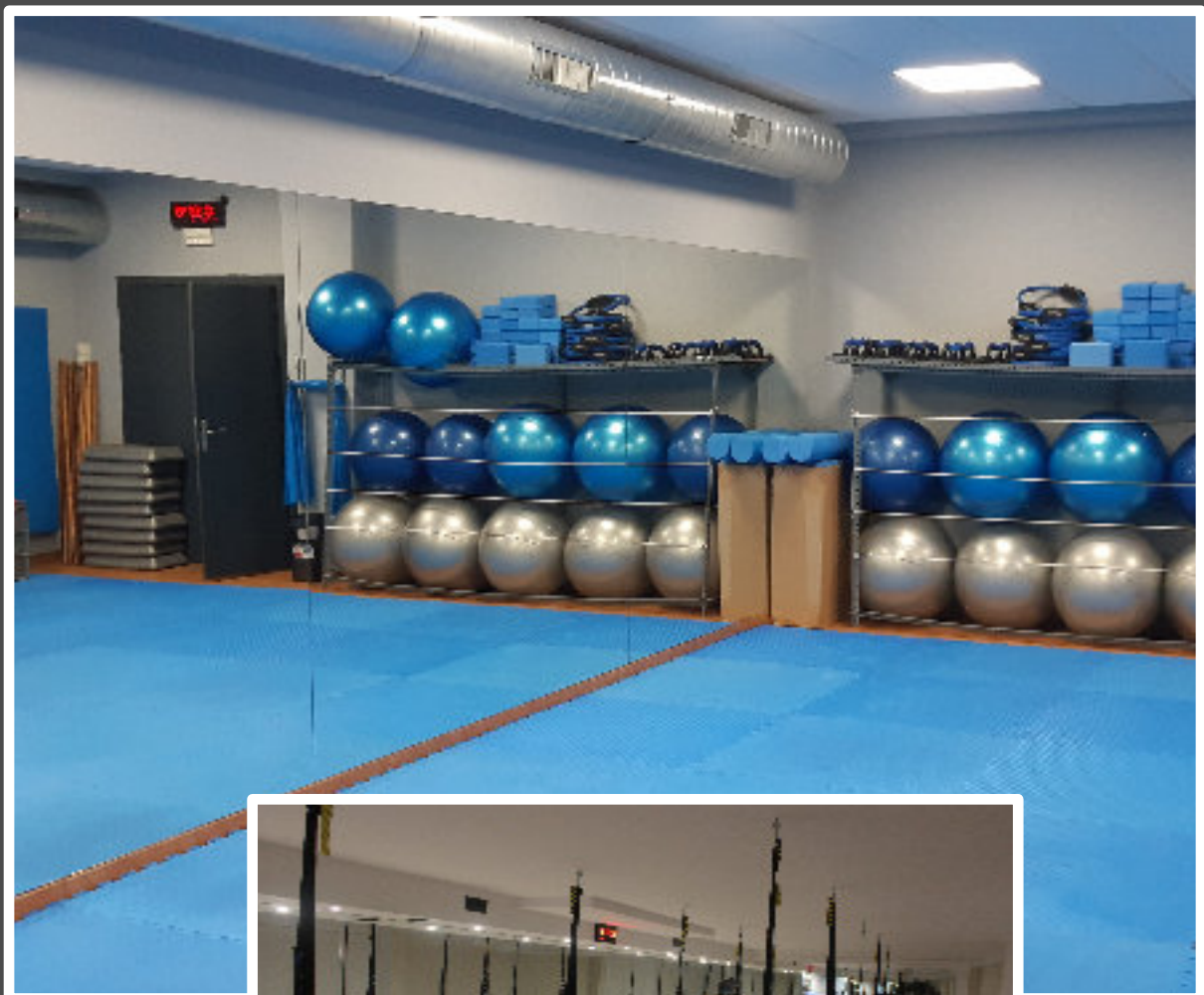
TEMPORADA 2019/2020

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



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

NM

Nuria Nogueira
Pel. Querido Mixto

Praga de Curros Enriquez, 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 Puz



NuriaNogueira, nelo mixto





¿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.

NUESTRAS INSTALACIONES

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.

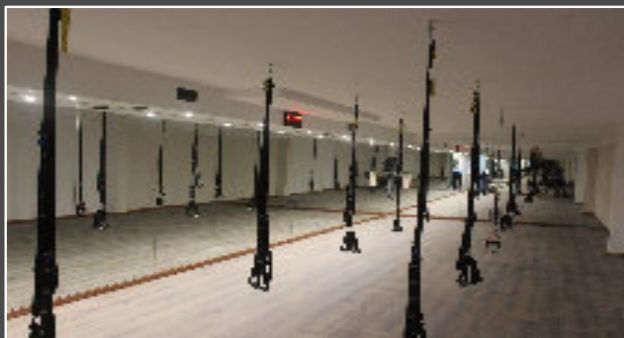
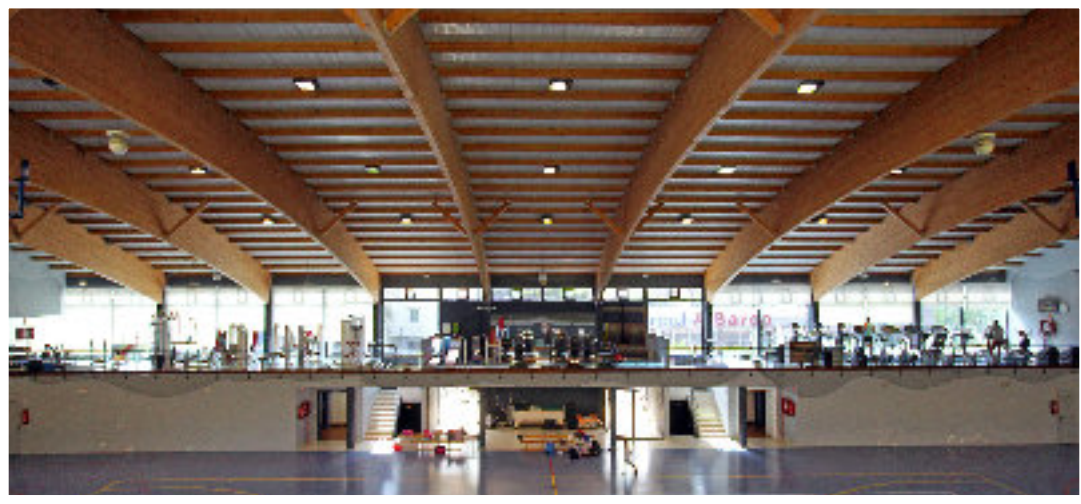
Domingos y festivos de 10:00 a 12:45 y
de 18:00 a 20:45 h.

PRECIO

Ticket 1 sesión: 2 € a abonar en portería.

Abono mensual: 16 € / mes
(Inscripciones en Secretaría)

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	MA	5		1	PILATES COMBO	MA	5	1
	PILATES COMBO	M	6	0		PILATES COMBO	M	3	3	PILATES COMBO	M	6		0	PILATES COMBO	M	6	0
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	PILATES COMBO	E	4
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
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		
18:30	INF. (6-8)	S		
	INF. (9-11)	M		
	JUV.(16-18)	MA		
19:15	INF. (6-8)	S		
	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

Erita

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 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
natalia@casinopontevedra.com



Nuestra Cafetería en Manuel Quiroga



Entrada de Manuel Quiroga



Oficinas en la tercera planta

14 de diciembre



Cena Baile

PRE FIN DE AÑO

Dj: RMúsica Djs
Música en vivo: #fenómenoValiente

Anímate
no te lo pierdas,
y ven con tus amigos.