

LC



CARNAVAL 2014



Domingo, 2 de marzo / De 20:00 a 01:00 h.
ASALTO BAILE JUVENIL con disjockey

Lunes, 3 de marzo / 17:00 h.
BAILE INFANTIL DE DISFRACES con animación

Martes, 4 de marzo / 22:00 h.
CENA-BAILE DE DISFRACES
Amenizan: TRÍO NOSTALGIAS y DISJOCKEY

Sábado, 8 de marzo / 22:00 h.
CENA-BAILE DE FACHAS
Amenizan: TRÍO ETIQUETA NEGRA y DISJOCKEY



Sumario

P03	Restauración
P05	Agenda Cultural
P08	Clubs de lectura
P09	Programa de Fiestas de Carnaval
P12	Viajes a la nieve
P15	Programación Deportiva Temporada 2013-2014
P25	Precios
P23	Horarios



[Síguenos en Facebook](#)

[Liceo Casino Pontevedra](#)

RESTAURACIÓN

Viernes, 21 de febrero de 2014



ADULTOS:

Entrante
Aperitivos del chef

Primer Plato
Crema reina con picatostes crujientes

Segundo Plato
Solomillo ibérico a la parrilla con salsa de boletos

Postre
Tarta San Marcos

Rioja o Ribeiro
Agua Mineral
Café

Precio: 13,00 euros

**MENÚ
del viernes**
Liceo Casino Pontevedra



RESERVAS:

Juan: 685 022 087 / 698 146 800
juanrias@hotmail.com

Como el aforo es limitado, se ruega hacer la reserva antes del jueves a las 22:00 horas.

Domingo, 23 de febrero de 2014



ADULTOS:

Primer Plato
Cazuelita de callos con morcilla y chorizo

Segundo Plato
Parrillada de carnes, patatita room y setas a la plancha

Postre:
Tiramisú cremoso con café

Rioja o Ribeiro
Agua Mineral
Café

Precio: 13,00 euros

NIÑOS:

Pechuga a la plancha con
pizza y patatas
Helado
Agua o refresco

Precio: 8 €

RESERVAS:

Juan: 685 022 087 / 698 146 800

juanrias@hotmail.com

Como el aforo es limitado, se ruega hacer la reserva antes del viernes a las 22:00 horas.



PROGRAMACIÓN CULTURAL

EXPOSICIÓN DE LA ASOCIACION CULTURAL "A CEPA"

Del 2 al 21 de febrero la Asociación Cultural "A Cepa" expondrá sus obras en nuestra Sala de Exposiciones.

Inauguración el día 2 de febrero a las 12,00 h con la actuación de la violinista Miriam Parada.

A CEPA

En 1996 las actividades que promovía en Cangas la asociación cultural "A Cepa" se ampliaron con un taller de pintura.



Exponen:

Juan Sánchez, Jesús Gómez, Irene González, Nieves Blanco, Eduardo Prieto, Olivia Rodal, M^a Jesús López, Marisa Baliño, Encarna Baliño, Conchi Rodal, Julia Romero, Pilar García, Carmen Saa, Gonzalo Fernández, Arsenio Piñeiro, Teresa Nores, Lita Freire, Maruxa Pérez, Bernardo Núñez, Beni García, Carmen Martínez, Rosa Martínez.

EXPOSICIÓN PICTÓRICA DE JACINTO CAJETE

Del 23 de febrero al 11 de marzo de 2014, **Jacinto Cajete López** expone en la Sala de Exposiciones de nuestra Sociedad (2ª planta).

Se inicia en la pintura al óleo en el año 1988, desarrollando su pintura desde entonces en ciudades como Oviedo, Bilbao y Pontevedra.

De formación autodidacta aunque adquiere importantes conocimientos de dos portantes pintores.

Es un pintor eminentemente paisajista, dedicando una atención mayor hacia la observación de la naturaleza, intentando plasmar objetivamente esa realidad con una captación simple de la misma. La estética de sus obras está basada en la representación directa de la realidad.



Aunque su obra es eminentemente paisajista, a veces se acerca al bodegón o a la figura. Utiliza predominantemente el óleo sobre lienzo y ocasionalmente la pintura acrílica, bien a espátula o a pincel.

Desde hace unos 17 años ha venido realizando exposiciones, tanto individuales como colectivas, en diversas ciudades, tales como Madrid, Toledo, Lisboa, Oporto, Santiago, Orense, Barcelona, Vigo, Ferrol o Pontevedra.



En el año 2000 fue invitado para participar en una muestra colectiva en la ciudad de Guayaquil (Ecuador) con ocasión de la celebración del Aniversario de dicha ciudad, con el patrocinio del Ministerio de Cultura de dicho país.



Fue primero Vocal y posteriormente Secretario de la Asociación Artístico Cultural de Pontevedra, cargo que ejerce en la actualidad. Forma parte asimismo de Grupo Cultural GRISALLA.

Su obra se encuentra reflejada en diversas publicaciones como “Artistas de Galicia” editado por la Xunta de Galicia” o “Artistas del Siglo XXI” de Ediciones Ecuador, entre otras muchas publicaciones.

CLUBS DE LECTURA

Las reuniones tendrán lugar en la Sala Méndez Núñez, en los horarios abajo especificados.

La inscripción es gratuita y deberá realizarse en la Secretaría de la Sociedad o bien a través de nuestro correo electrónico.

CLUB DE LECTURA EN INGLÉS: NIVEL AVANZADO

Dirigido por Dña. Cristina Rodríguez Ravelo

Licenciada en Filología Inglesa. Máster en investigación literaria.

Periodicidad: Primer y tercer lunes de cada mes.

Horario: de 19:30 a 20:30 h.

Mayores de 18 años.

Máximo: 15 personas.



CLUB DE LECTURA DE CASTELLANO I:

Dirigido por Dña. Inés D'Ors

Doctorada en Filología Hispánica

Periodicidad mensual: **último miércoles de cada mes.**

Horario: de 19:00 a 20:30 h.

Mayores de 18 años.

Máximo: 22 personas

CLUB DE LECTURA EN CASCELLANO II:

Dirigido por Juan H. Martínez Varela

Licenciado en Filología Hispánica

Periodicidad mensual: **segundo miércoles de cada mes.**

Horario: de 19:00 a 20:30 h.

Mayores de 18 años.

Máximo: 20 personas

PROGRAMA DE FIESTAS DE CARNAVAL 2014

El Presidente y la Junta Directiva de la Sociedad, tienen el honor de participar a los señores Socios, el Programa de Actos que se celebrarán en esta Sociedad durante las tradicionales fiestas de Carnaval 2014, agradeciéndole su asistencia y la de su distinguida familia.



ASALTO BAILE JUVENIL con DISJOCKEY

Domingo, 2 de marzo / De 20:00 a 01:00 h.

Edad: A partir de 12 años

Vestimenta: Disfraz o vestimenta de calle.

INVITACIONES: Máximo dos por socio.

Precio: 2 €



BAILE INFANTIL DE DISFRACES

Lunes, 3 de marzo / De 17:00 a 20:00 h.



A partir de las 17:00 h. habrá baile con animación para los más pequeños.

INVITACIONES: Máximo dos invitados o miembros de una misma unidad familiar.

CENA – BAILE DE DISFRACES

Martes, 4 de marzo / 22:00 h.

Amenizado por el TRIO NOSTALGIAS Y DISJOCKEY

CENAS: La retirada de las tarjetas podrá efectuarse en la Secretaría desde el 17 de febrero al 1 de marzo, previo pago del número de cubiertos que solicite cada socio, siendo el número de plazas limitado.

VESTIMENA: Disfraz o vestimenta de calle.

Menú:

- ✓ Caldo de lacón
- ✓ Lacón con grelos (Lacón de Sarria, Chorizos de Lalín, Patatas de Xinzo, Grelos de Santiago y Pan de Cea)
- ✓ Leche frita tradicional
- ✓ Vino: Mencía
- ✓ Agua
- ✓ Café

Precio por persona: 21 €



CENA – BAILE DE FACHAS

Sábado, 8 de marzo / 22:00 h.

Amenizado por el TRIO ETIQUETA NEGRA Y DISJOCKEY

CENAS: La retirada de las tarjetas podrá efectuarse en la Secretaría desde el 17 de febrero al 6 de marzo, previo pago del número de cubiertos que solicite cada socio, siendo el número de plazas limitado.

VESTIMENTA: Disfraz o vestimenta de calle.

Menú:

- ✓ Empanada de zorza
- ✓ Crema de grelos con crujiente de chorizo
- ✓ Codillo glaseado al horno con patata cremette
- ✓ Orejas de carnaval
- ✓ Vino: Mencía
- ✓ Agua
- ✓ Café

Precio por persona: 21 €





PREMIOS A LOS MEJORES DISFRACES Y FACHAS

DISFRACES Y FACHAS

Individual

Primer premio 200 €

Segundo premio 100 €

Parejas

Primer premio 300 €

Segundo premio 200 €

Grupo

Primer premio 700 €

Segundo premio 300 €

Premio a la **mejor crítica local** en el Baile de Fachas: 300 €

NORMAS GENERALES

Los disfraces y fachas deberán entrar por la calle Tetuán (lateral del Liceo Casino). Los pases para concursar se efectuarán de 00:00 a 01:00 h.

El jurado de los premios estará compuesto por un representante de cada mesa, no pudiendo formar parte del mismo ningún miembro de la Junta Directiva. Podrá ser declarado desierto alguno de los premios.

El premio a la Mejor Crítica Local podrá ser otorgado a una facha individual, pareja o grupo, siendo compatible con cualquier otro de los relacionados o quedar desierto.

INVITACIONES PARA NO SOCIOS

Las entradas para los no socios podrán ser solicitadas en Secretaría hasta 48 horas antes de cada baile, mediante la formalización del impreso correspondiente, al que se acompañará una fotografía y D.N.I original. Precio por invitación: 5 €

- ✓ Invitados de más de 30 años: No podrán ser residentes en Pontevedra, ni municipios limítrofes
- ✓ Invitados entre 16 y 30 años: Podrán ser de Pontevedra

CIERRE DE INSTALACIONES

Por necesidades de la Sociedad la Secretaría permanecerá cerrada los días 4 y 8 de marzo durante todo el día y las instalaciones de A Caeira el día 8 de marzo, a partir de las 15,00 h.



VIAJES A LA NIEVE

2014

Inscripciones en Secretaría
Grupo mínimo 40 personas.



VIAJES

Estamos preparando la subida al Alto Campoo (Cantabria) y estamos manejando dos opciones:

- ✓ Fin de semana del 28 de febrero al 2 de marzo de 2014
- ✓ Carnavales en Alto Campoo del 28 de febrero al 2 de marzo de 2014 (cinco días)

ALTO CAMPOO- Del 28 de febrero al 2 de marzo de 2014

28/02: Salida desde el lugar de origen con destino a REINOSA. Cena y Alojamiento.

01/03: Subida a Alto Campoo, salida hacia las pistas. Almuerzo Picnic. Regreso al hotel. Cena y Alojamiento.

02/03: Desayuno. Salida hacia las pistas. Almuerzo Picnic. Regreso.



SERVICIOS INCLUIDOS:

- ✓ Autocar de lujo
- ✓ Régimen según programa
- ✓ Hoteles 3 estrellas
- ✓ Habitaciones con baño/ducha.
- ✓ Seguro de Ski
- ✓ Forfaits 2 días
- ✓ 2 días de alquiler de material
- ✓ 2 horas diarias de clase de ski dos días
- ✓ IVA incluido.
- ✓ Se necesita mínimo de plazas

Precio en habitación doble: 250,00 euros

ALTO CAMPOO- Del 28 de febrero al 5 de marzo de 2014

- 28/02:** Salida desde el lugar de origen con destino a REINOSA. Cena y Alojamiento.
- 01/03:** Subida a Alto Campo, salida hacia las pistas. Almuerzo Picnic. Regreso al hotel. Cena y Alojamiento.
- 02/03:** Desayuno. Salida hacia las pistas. Almuerzo Picnic. Regreso al Hotel. Cena y Alojamiento.
- 03/03:** Desayuno. Salida hacia las pistas. Almuerzo Picnic. Regreso al Hotel. Cena y Alojamiento.
- 04/03:** Desayuno. Salida hacia las pistas. Almuerzo Picnic. Regreso al hotel. Cena y Alojamiento.
- 05/03:** Desayuno. Salida hacia las pistas. Almuerzo Picnic. Salida hacia ciudad de origen.

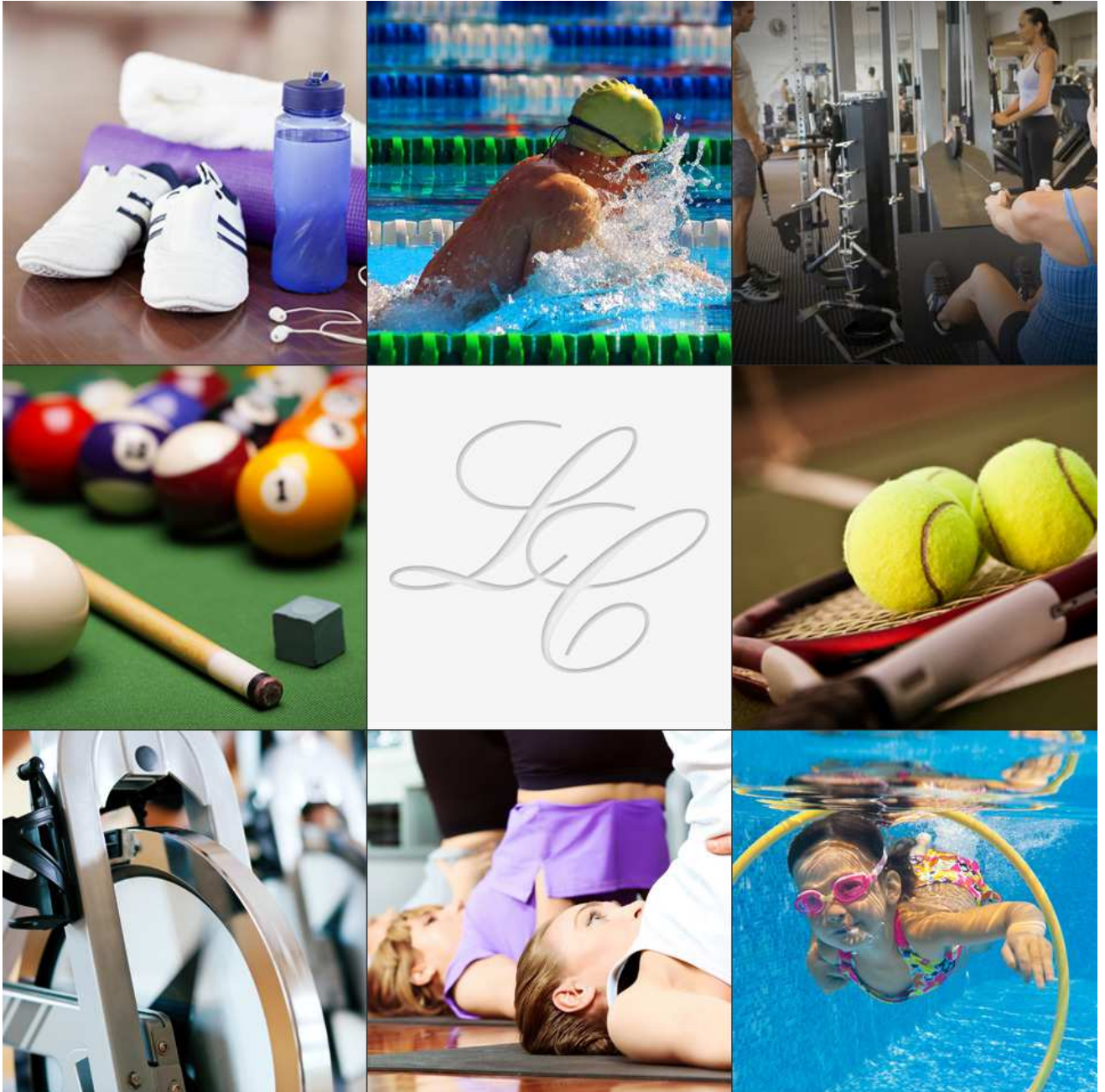
SERVICIOS INLUIDOS:

- ✓ Autocar de lujo
- ✓ Régimen según programa
- ✓ Hoteles 3 estrellas
- ✓ Habitaciones con baño/ducha.
- ✓ Segura de Ski
- ✓ Forfaits 5 días
- ✓ 5 días de alquiler de material
- ✓ 2 horas diarias de clase de ski los cinco días
- ✓ IVA incluido.
- ✓ Se necesita mínimo de plazas.



Precio en habitación doble: 500,00 euros

SECCIONES DEPORTIVAS



DESTACABLES

PARTIDOS DE FUTBOL SALA

El sábado 22 de febrero, organizamos un partido de fútbol en el pabellón polideportivo de A Caeira. Este encuentro se divide en dos fases:

De 17,00 a 18,00 horas. Nuestros pequeños se enfrentarán a la Escuela Naval

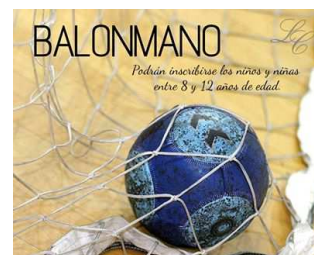
De 18,30 a 19,30 horas, partido entre el Colegio Sagrado corazón de Placeres y el Liceo Casino.

BALONMANO

Nuestro Club de Balonmano está formado por Infantiles entre los **8 y los 12 años de edad**.

Entrena en el Pabellón Polideportivo de A Caeira los **martes y jueves de 18,00 a 19,30 horas**.

Aquellos interesados en formar parte del Club deberán ponerse en contacto con la Secretaría de la Sociedad.



PATINAJE

Edad: Hasta 12 años

Fecha: Domingos de 17,00 a 18,00 horas

Local: Pabellón de A Caeira

Precio: 30 niñ@s

Será obligatorio el uso de patines cuyas ruedas no sean negras



CURSO GRATUITO DE BRIDGE

Durante el próximo mes de **MARZO** se impartirá un curso gratuito de bridge.

Horario: Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 h.

Inscripciones en secretaría o a través de nuestro correo electrónico.





PROGRAMACIÓN DEPORTIVA 2013-2014

Tenemos preparada una variada gama de programas deportivos dirigidos a personas de todas las edades con objeto de fomentar la práctica deportiva y crear hábitos saludables de actividad física. La oferta deportiva engloba una gran cantidad de actividades tanto de agua como de suelo y cursos dirigidos tanto a la iniciación y al perfeccionamiento deportivo como al mantenimiento físico.

INICIO DE LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Ya está abierta la piscina climatizada por lo tanto han dado comienzo las actividades deportivas de natación con monitor.

ACTIVIDADES Y MONITORES

Debido a los ajustes que se están realizando en los cursos les recordamos que en estos primeros meses pueden variar los horarios y los monitores.

NUEVAS INSCRIPCIONES Y CAMBIOS DE GRUPO

Las inscripciones, bajas o cambios de grupo deben realizarse en la Secretaría o a través de nuestro correo electrónico administracion@casinopontevedra.com antes del día 15 del mes anterior.



CURSOS DE NATACIÓN 2013-2014

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
8,30	INTERMEDIA	M	TERAP.	L	INTERMEDIA	M	TERAP.	L	INTERMEDIA	D		
9,15	AVANZADA	M	ACUATONO	L	AVANZADA	M	ACUATONO	L	AVANZADA.	D		
10,00											INF.4-5 AÑOS	D
	TERAP.	M	TERAP.	L	TERAP.	M	TERAP.	L	TERAP.	D	INF. (6-7)	A
											INF. (8-11)	L
10,45	INTERMEDIA	M	TERAP.	L	INTERMEDIA	M	TERAP.	L	INTERMEDIA	D	BEBÉS (3)	L
											INF. (4-5)	A
											INF. (8-11)	D
11,30	INICIACIÓN.	M	INICIACIÓN	L	INICIACIÓN	M	INICIACIÓN	L	ACUATONO	D	BEBÉS (6M-2A)	A
											BEBÉS (3)	L
											INF. (4-5)	M
12,15	TERAP	M	TERAP.	L	TERAP.	M	TERAP.	L	TERAP.	D	BEBÉS (3)	A
											INF. (6-7)	L
											INF. (8-11)	M
13,00	AVANZADA	M	INICIACIÓN	L	PERFECC.	M	INICIACIÓN	L	TERAP.	D	INF. (4-5)	L
											INF. (6-7)	A
											INF. (8-11)	M
13,45	INICIACIÓN	M	TERAP.	L	INICIACIÓN	M	TERAP.	A	INICIACIÓN	D	INF. (6-7)	A
16,15	INF. (4-5)	LU	INF. (6-7)	D	INF. (6-7)	LU	INF. (6-7)	D	INF. (8-11)	A		
17,00	BEBÉS(3)	R	BEBÉS (3)	L	BEBÉS (3)	R	BEBÉS (3)	L	BEBÉS (6M-2A)	R		
	INF. (4-5)	LU	INF. (4-5)	N	INF. (4-5)	LU	INF. (4-5)	N	BEBÉS (3)	L	INF. (6-7)	D
									INF. (4-5)	M		
17,45	INF. (4-5)	A	INF. (4-5)	N	INF. (4-5)	A	INF. (4-5)	N	INF. (4-5)	R		
	INF. (6-7)	LU	INF. (6-7)	R	INF. (6-7)	R	INF. (6-7)	A	INF. (6-7)	L	INF. (8-11)	D
	INF. (8-11)	R	INF. (8-11)	L	INF. (8-11)	LU	INF. (8-11)	L	INF. (8-11)	M		
18,30	INF. (4-5)	R	INF. (4-5)	R	INF. (6-7)	A	INF. (6-7)	N	INF. (4-5)	R		
	INF. (6-7)	LU	INF. (6-7)	N	INF. (8-11)	LU	INF. (8-11)	A	INF. (8-11)	L	INF. (12-15)	D
	INF. (8-11)	A	INF. (8-11)	L	INF. (8-11)	R	INF. (12-15)	L	INF(12-15)	M		
19,15	INF. (6-7)	R	INF. (6-7)	E	INF. (8-11)	A	INF. (6-7)	E	INF. (6-7)	A		
	INF. (8-11)	A	INF. (8-11)	A	INF. (8-11)	R	INF. (8-11)	A	INF. (8-11)	L	NAT. MASTER	D
	INF (12-15)	LU	INF (12-15)	N	INF (12-15)	LU	INF (12-15)	N	INF(12-15)	M		
20,00	INICIACIÓN	A	JUV.(16-18)	N	INICIACIÓN	A	JUV.(16-18)	N			Angel	
	INTERMEDIA	R	TERAP.	E	INTERMEDIA	R	TERAP.	E	ACUATONO	A	David	
			NAT. MASTER	A			NAT. MASTER	A			Eloy	
20,45	TERAP.	A			TERAP.	A					Lara	
	NAT. MASTER	R	INTERMEDIA	E	NAT. MASTER	R	INTERMEDIA	E	TERAP.	A	Luis	
	CLUB MÁSTER	E			CLUB MÁSTER	E			CLUB MÁSTER	E	Marcos	
21,30	CLUB MÁSTER	E	TERAP.	E	CLUB MÁSTER	E	TERAP.	E	CLUB MÁSTER	E	Noemí	
											Rebeca	



CURSOS DE SUELO 2013-2014

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9:30/10:15	SPINNING FATBURNER	L	PILATES (09:15-10:00 h.)	M	SPINNING FATBURNER	L	PILATES (09:15-10:00 h.)	M		
10:15/11:00	FITNESS	L	GIMNASIA Y SALUD (10:00-10:45 h.)	M	FITNESS	L	GIMNASIA Y SALUD (10:00-10:45 h.)	M		
18,00	GIMNASIA RÍTMICA (18:00-19:30 H.)		TAEKWONDO (7-12) BALONMANO	A	GIMNASIA RÍTMICA (18:00-19:30 H.)		BALONMANO (18:00-19:30 h.)		TAEKWONDO	A
18:30- 19:15	B. MODERNO JUDO (6-11)	D L			B. MODERNO (8-12) JUDO (6-11)	D L			TENIS	
19:15/20:00	FITNESS STRECHING GLOBAL AC.	L LZ	PILATES SPINNING	M L	FITNESS SEVILLANAS STRECHING GLOBAL AC.	L B LU	PILATES SEVILLANAS SPINNING	M B L	TENIS	
20:00/20:45	BAILUMBA ESTIRAMIENTO Y C. POST. GIMNASIA Y SALUD PILATES SPINNING	D L M LZ E	BAILOTERAPIA PILATES SPINNING	AN M L	BAILUMBA ESTIRAMIENTO Y C. POST. PILATES GIMNASIA Y SALUD SPINNING	D L LU M E	BAILOTERAPIA PILATES SPINNING	AN M L	TENIS TAICHI	M
20:45/21:30	FITNESS BAILUMBA PILATES SPINNING	L D LZ D	FITNESS TAICHI SPINNING	L M D	FITNESS BAILUMBA PILATES SPINNING	L D LU D	FITNESS TAICHI SPINNING 33-113	L M D		
21:30/22:15	FITNESS PILATES	MO M	SHAPE PILATES	L M	FITNESS PILATES	MO M	SHAPE 24-104 PILATES	L M		

sábado	FUTBITO (4-8) 10:00-10:45 h	M	FUTBITO (9-15) 10:45-10:45 h	M	TENIS Grupos de 1 h. de duración desde las 10:00 hasta 14:00	Zumba: 11,00 h. Stretching: 11,00 h.
--------	--------------------------------	---	---------------------------------	---	--	---

MONITORES					
DEBORAH	D	MARCOS	M	Tenis:	
ANGEL	A	MOANA	MO	MANUEL	
DAVID	D	NOEMI	N	PABLO	
ELOY	E	REBECA	R	Balonmano: PEDRO	
LARA	L	LUIS	LU	Gimnasia Rítmica:	
LUZ	LZ	Sevillanas: BEATRIZ		Monitoras del Club Vagalume	



ACTIVIDADES Y DISPONIBILIDAD DE PLAZAS

Entrenar con regularidad, practicar algún deporte o hacer actividad física nos ayuda a mantener la salud y prevenir las enfermedades, pero tiene también otras ventajas que van desde el control de peso, hasta mejoras en la autoestima pasando por la flexibilidad, la fuerza y el descanso.

A continuación detallamos las actividades que oferta la Sociedad en las instalaciones deportivas de A Caeira **para la presente temporada** así como el número de plazas, ocupación y vacantes existentes. Queremos hacer hincapié en que la oferta deportiva que se ofrece es abierta, si está interesado en alguna otra actividad no dude en plantearlo en Secretaría.

Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
BAILOTERAPIA MA-JU 20:00-20:45	12	14	2
CORREC. POSTURAL LU-MI 20:00-20:45	11	10	COMPLETO
FITNESS LU-MI 19:15-20:00	12	14	2
FITNESS LU-MI 20:45-21:30	10	14	4
FITNESS LU-MI 21:30-22:15	12	14	2
FITNESS MA-JU 20:45-21:30	12	14	2
GIM. Y SALUD LU-MI 20:00-20:45	13	14	COMPLETO
GIM. Y SALUD MA-JU 10:00-10:45	0	14	14
PILATES MARTES 19:15-20:00	10	10	COMPLETO
PILATES JUEVES 19:15-20:00	10	10	COMPLETO
PILATES MA-JU 20:00-20:45	8	10	2
PILATES LU-MI 20:00-20:45	10	10	COMPLETO
PILATES LU-MI 20:45-21:30	10	10	COMPLETO
PILATES LU-MI 21:30-22:15	10	10	COMPLETO
PILATES MA-JU 09:15-10:00	10	10	COMPLETO
PILATES MA-JU 21:30-22:15	10	10	COMPLETO
SHAPE MA-JU 21:30-22:15	6	14	8
SPINNING FATBURNER LU-MI 09:30-10:15	6	13	7
SPINNING LU-MI 20:00-21:30	0	13	13
SPINNING LU-MI 20:45-21:30	12	13	1
SPINNING LU-MI 21:30-22:15	0	13	13
SPINNING MA-JU 19:15-20:00	11	13	2
SPINNING MA-JU 20:00-21:30	12	13	1
SPINNING MA-JU 20:45-21:30	13	13	COMPLETO
STRECHING GLOBAL ACTIVO LU-MI 19:15-20:00	9	10	1
TAI CHI MA-JU 20:45-21:30	0	10	10
TAI CHI VIERNES 20:00-20:45	12	14	2
ZUMBA LU-MI 20:00-20:45	13	14	1
ZUMBA LU-MI 20:45-21:30	14	14	COMPLETO
ZUMBA SABADO 11:00-11:45	10	14	4
	278		

ENTRENAMIENTO PERS. Lunes a Domingo - Horario libre

139

PLAZAS DISPONIBLES



Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
ACUATONO JUEVES 09:15-10:00	1	8	7
ACUATONO MARTES 09:15-10:00	1	8	7
ACUATONO VIERNES 11:30-12:15	4	8	4
INICIACION JUEVES 13:00-13:45	1	8	7
INICIACION LUNES 20:00-20:45	4	8	4
INICIACION MARTES 13:00-13:45	1	8	7
INICIACION MIERCOLES 20:00-20:45	4	8	4
NAT. INTERMEDIA JUEVES 20:45-21:30	8	8	COMPLETO
NAT. INTERMEDIA LUNES 08:30-09:15	5	8	3
NAT. INTERMEDIA LUNES 10:45-11:30	3	8	5
NAT. INTERMEDIA LUNES 20:00-20:45	5	8	3
NAT. INTERMEDIA MARTES 20:45-21:30	8	8	COMPLETO
NAT. INTERMEDIA MIERCOLES 08:30-09:15	5	8	3
NAT. INTERMEDIA MIERCOLES 10:45-11:30	3	8	5
NAT. INTERMEDIA MIERCOLES 20:00-20:45	5	8	3
NAT. INTERMEDIA VIERNES 08:30-09:15	5	8	3
NAT. INTERMEDIA VIERNES 10:45-11:30	1	8	7
NAT. AVANZADA LUNES 09:15-10:00	6	8	2
NAT. AVANZADA MIERCOLES 09:15-10:00	7	8	1
NAT. AVANZADA VIERNES 09:15-10:00	6	8	2
TERAPEUTICA JUEVES 10:00-10:45	8	8	COMPLETO
TERAPEUTICA JUEVES 10:45-11:30	1	8	7
TERAPEUTICA JUEVES 12:15-13:00	1	8	7
TERAPEUTICA JUEVES 20:00-20:45	8	8	COMPLETO
TERAPEUTICA JUEVES 21:30-22:15	3	8	5
TERAPEUTICA LUNES 10:00-10:45	1	8	7
TERAPEUTICA LUNES 20:45-21:30	5	16	11
TERAPEUTICA MARTES 10:00-10:45	8	8	COMPLETO
TERAPEUTICA MARTES 10:45-11:30	1	8	7
TERAPEUTICA MARTES 12:15-13:00	1	8	7
TERAPEUTICA MARTES 13:45-14:30	0	8	8
TERAPEUTICA MARTES 20:00-20:45	8	8	COMPLETO
TERAPEUTICA MARTES 21:30-22:15	4	8	4
TERAPEUTICA MIERCOLES 10:00-10:45	2	8	6
TERAPEUTICA MIERCOLES 12:15-13:00	1	8	7
TERAPEUTICA MIERCOLES 20:45-21:30	6	16	10
TERAPEUTICA VIERNES 10:00-10:45	1	8	7
TERAPEUTICA VIERNES 20:45-21:30	1	8	7
CLUB MASTER DE NATACIÓN LU-MI-VI 20:45-22:15	7	8	1
	150		



Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
BEBES (6-24 MESES) SABADO 11:30-12:15	14	14	COMPLETO
BEBES (6-24 MESES) VIERNES 17:00-17:45	6	7	1
BEBES (3 AÑOS) JUEVES 17:00-17:45	4	7	3
BEBES (3 AÑOS) LUNES 17:00-17:45	2	7	5
BEBES (3 AÑOS) MARTES 17:00-17:45	5	7	2
BEBES (3 AÑOS) MIERCOLES 17:00-17:45	5	7	2
BEBES (3 AÑOS) SABADO 10:45-11:30	4	14	10
BEBES (3 AÑOS) SABADO 11:30-12:15	6	7	1
BEBES (3 AÑOS) SABADO 12:15-13:00	5	7	2
BEBES (3 AÑOS) VIERNES 17:00-17:45	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) JUEVES 17:00-17:45	5	7	2
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) JUEVES 17:45-18:30	3	7	4
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) LUNES 17:00-17:45	4	7	3
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) LUNES 17:45-18:30	4	7	3
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) LUNES 18:30-19:15	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MARTES 17:00-17:45	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MARTES 17:45-18:30	5	7	2
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MARTES 18:30-19:15	4	7	3
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MIERCOLES 17:00-17:45	3	7	4
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MIERCOLES 17:45-18:30	3	7	4
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 10:00-10:45	3	7	4
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 10:45-11:30	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 11:30-12:15	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 13:00-13:45	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 13:45-14:30	1	7	6
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) VIERNES 17:00-17:45	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) VIERNES 17:45-18:30	6	7	1
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) VIERNES 18:30-19:15	4	7	3
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) JUEVES 17:45-18:30	6	7	1
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) JUEVES 18:30-19:15	3	7	4
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) JUEVES 19:15-20:00	1	7	6
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) LUNES 17:45-18:30	4	14	10
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) LUNES 18:30-19:15	4	7	3
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) LUNES 19:15-20:20	3	7	4
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MARTES 16:15-17:00	1	7	6
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MARTES 17:45-18:30	4	7	3
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MARTES 18:30-19:15	5	7	2
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MARTES 19:15-20:00	1	7	6
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MIERCOLES 16:15-17:00	3	7	4
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MIERCOLES 17:45-18:30	4	14	10
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MIERCOLES 18:30-19:15	4	7	3
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 10:00-10:45	3	7	4
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 12:15-13:00	5	7	2
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 13:00-13:45	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 13:45-14:30	1	7	6
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 17:00-17:45	4	7	3
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) VIERNES 17:45-18:30	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) VIERNES 19:15-20:00	4	7	3

Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) JUEVES 17:45-18:30	5	7	1
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) JUEVES 18:30-19:15	6	7	1
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) JUEVES 19:15-20:00	4	7	3
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) LUNES 17:45-18:30	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) LUNES 18:30-19:15	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) LUNES 19:15-20:00	6	7	1
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MARTES 17:45-18:30	5	7	2
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MARTES 18:30-19:15	5	7	2
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MARTES 19:15-20:00	3	7	4
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MIERCOLES 17:45-18:30	2	7	5
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MIERCOLES 18:30-19:15	7	14	7
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MIERCOLES 19:15-20:00	1	7	6
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 10:00-10:45	5	7	2
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 10:45-11:30	5	7	2
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 12:15-13:00	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 13:00-13:45	5	7	2
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 17:45-18:30	4	7	3
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) VIERNES 17:45-18:30	6	7	1
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) VIERNES 18:30-19:15	4	7	3
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) VIERNES 19:15-20:00	5	7	2
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) JUEVES 18:30-19:15	0	8	8
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) JUEVES 19:15-20:00	4	8	4
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) LUNES 19:15-20:00	7	8	1
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) MARTES 19:15-20:00	4	8	4
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) MIERCOLES 19:15-20:00	12	16	4
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) SÁBADO 18:30-19:15	7	8	1
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) VIERNES 18:30-19:15	5	8	3
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) VIERNES 19:15-20:00	8	8	COMPLETO
NAT. JUVENIL(16-18 AÑOS) MARTES 20:00-20:45	3	8	5
NAT. JUVENIL(16-18 AÑOS) JUEVES 20:00-20:45	1	8	7
	365		



LC



Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
BAILE MODERNO LUNES 18:30-19:15	0	10	10
BAILE MODERNO (8-12 AÑOS) MIÉRCOLES 18:30-19:15	9	10	1
BALONMANO MA-JU 18:00-19:30	14	PLAZAS DISPONIBLES	
GIMNASIA RITMICA LU-MI 18:00-19:30	PLAZAS DISPONIBLES		
JUDO LUNES 18:30-19:15	9	10	1
JUDO MIÉRCOLES 18:30-19:15	0	10	10
FUTBITO (4-8 AÑOS) SABADO 10:00-10:45	15	20	5
FUTBITO (9-15 AÑOS) SABADO 10:45-11:30	6	20	15
PATINAJE DOMINGO 17:00-18:00	18	20	2
TAEKWONDO MARTES 17:30-18:30	14	14	COMPLETO
TAEKWONDO VIERNES 17:30-18:30	9	14	5
	92		



Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
TENIS A (10-15 AÑOS) SABADO 10:00-11:00	9	9	COMPLETO
TENIS A (10-15 AÑOS) SABADO 12:00-13:00	9	9	COMPLETO
TENIS A (10-15 AÑOS) VIERNES 17:00-18:00	6	9	3
TENIS A (10-15 AÑOS) VIERNES 18:00-19:00	7	9	2
TENIS A (10-16 AÑOS) VIERNES 19:00-20:00	4	9	5
TENIS A (4-9 AÑOS) SABADO 11:00-12:00	9	9	COMPLETO
TENIS B (10-15 AÑOS) SABADO 12:30-13:30	0	9	9
TENIS B (4-9 AÑOS) SABADO 11:30-12:30	9	9	COMPLETO
TENIS B (4-9 AÑOS) VIERNES 17:00-18:00	5	9	4
TENIS B (4-9 AÑOS) VIERNES 18:00-19:00	4	9	5
TENIS B ADULTOS VIERNES 19:00-20:00	4	9	5
	66		

Natación Adultos: 150

Natación Niños: 365

Actividades de Suelo de Adultos: 279

Actividades de Suelo de Niños: 92

Entrenamiento Personalizado: 139

Tenis: 66

TOTAL 1.091 usuarios

PRECIOS

CURSOS DE AGUA CON MONITOR:

Actividad de Agua: 1 día a la semana: 12,50 € al mes

CURSOS DE SUELO CON MONITOR (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

TENIS:

Los grupos se harán en función de las edades y niveles de los alumnos.

Edades de 4 a 16 años	Viernes de 17:00 a 19:00 h. Sábados de 10:00 a 14:00 h.
Adultos	Viernes 19:00 a 20:00 h.
Posibilidad de lunes a jueves (de 18:00 a 20:00 h.) Mínimo 4 personas – Consultar con monitores	
Precio: 1 h/semana: 30 € / mes 2 h/semana: 45 € / mes 3 h/semana: 60 € / mes	

ALQUILER DE PISTA:

Pista exterior de tenis	0,50 € por jugador/hora Suplemento luz: 1 €
Pista polideportiva para tenis	6 € por hora
Pista polideportiva	12,50 € por hora

ASISTENCIA POR LIBRE – TICKETS Y BONOS

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Se realizarán planificaciones de entrenamiento acorde a los objetivos de cada persona. Su pago deberá ser domiciliado en la Secretaría de la Sociedad. Sin límite de sesiones.

Está indicado para:

- Bajar de peso
- Fortalecer
- Reducir colesterol
- Preparación de oposiciones
- Complemento para otros deportes

Los días de entrenamiento serán aconsejados por el monitor atendiendo a las necesidades del usuario. En caso de querer un entrenamiento libre se contará con un monitor en sala para ayudar y aconsejar.

Horario de monitor en sala: de Lunes a Viernes – de 09:00 a 13:00 h. y de 17,00 a 21:30 h.
Sábado de 11,30 a 13,00 h.

Se autoriza la entrada al gimnasio de los socios de 15 y 16 años siempre con la autorización escrita de sus padres o tutores y con el monitor en sala.

Abono mensual: 16 € (inscripciones en secretaría)

Ticket 1 sesión: 2 € (a abonar en portería)

I

NATACIÓN LIBRE:

Bono de 20 sesiones: 30 € (Válido para toda la temporada- de septiembre a junio)

Ticket 1 sesión: 2 € (a abonar en portería)



HORARIOS

LOCAL SOCIAL

De lunes a domingo: de 09:00 a 22:30 h.

SECRETARÍA

De lunes a viernes:

mañanas de 9:30 a 13:30 h.

tardes de 17,00 a 19,00 h.

Sábados de 10:00 a 13:00 h.

Los miércoles permanecerá cerrada.



PABELLÓN POLIDEPORTIVO Y PISCINA CLIMATIZADA

Lunes a viernes: de 8:00 a 22:30 h.

Sábados: de 10:00 a 21:00 h.

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

La sauna podrá utilizarse de 09,00 a 14,30 h. y de 16,30 a 21,30 h. de lunes a viernes.

TELÉFONOS

Local Social: 986 85 42 00

Fax: 986 84 03 97

Parque de A Caeira: 986 87 38 58

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

NORMAS GENERALES

Todos los cursos deberán ser domiciliados. El recibo se cargará a partir del día 15 del mes anterior cobrado. Si desea darse de baja para el mes siguiente, deberá comunicarlo antes de este día para no proceder al giro del recibo.

Es obligatorio llevar a la instalación el carnet de socio.

