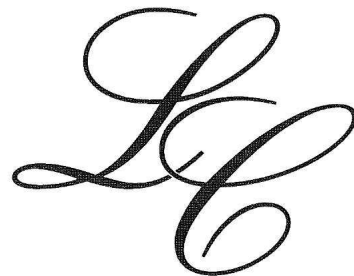


EXPOSICIÓN



Liceo Casino de Pontevedra

Boletín Digital Semanal N° 8 / 2015



Sumario

P03	Restauración
P06	Cultura
P11	Actualización del Carnet Social
P12	Artículo
P13	Recopilatorio
P17	Programación Deportiva Temporada 2014-2015
P19	Nuevos servicios
P20	Actividades y disponibilidad de plazas
P25	Precios
P27	Horarios de las instalaciones



[Síguenos en Facebook](#)
[Liceo Casino Pontevedra](#)

RESTAURACIÓN

La Sociedad dispone del restaurante “**Liceo**” y del restaurante “**A Caeira**”.

En estos establecimientos se ofrecen servicios de restauración organizados por la Sociedad o por los propios socios para sus fiestas y eventos privados.

Al frente de sus cocinas está la **chef Carla Álvarez** que programa los menús para todo tipo de servicios.

Reserva de Evento:

Si desea hacer una reserva deberá ponerse en contacto con la Secretaría de la Sociedad para estudiar disponibilidad de fechas en el teléfono: 986 85 42 00 o a través de los correos electrónicos: administracion@casinopontevedra.com / natalia@casinopontevedra.com.

RESTAURANTE “LICEO”

El RESTAURANTE “LICEO” se encuentra en la sede social de Manuel Quiroga con un aforo de trescientas personas.

En el Restaurante “Liceo” se ofrecen **Cenas los Viernes** con un menú de 13 euros, al que pueden acudir con sus amigos y tomarse después una copa en un ambiente inigualable.

Desde el pasado mes septiembre estamos ofreciendo **servicio de comidas en la Cafetería**, de lunes a viernes, con una excelente acogida con:

Menú del Socio: 13,00 euros

Menú del Día: 9,00 euros

Menú a la Carta



Los menús se anuncian diariamente en facebook y en los tablones de anuncios de la Sociedad.

RESTAURANTE “A CAEIRA”

El RESTAURANTE “A CAEIRA” se encuentra en el parque del mismo nombre. Cuenta con sus dos terrazas Boavista y Atalaya con vistas al río Lérez y a la ciudad. Tiene un aforo de 200 personas en el interior del chalet y de hasta 600 personas en el exterior, en una zona techada que rodea la pista de baile, disponible de mayo a octubre.

Los domingos y festivos seguirán sirviéndose en el Restaurante “A Caeira” las **Comidas del Domingo** con servicio de:

Menú del Socio: 13 €

Menú a la Carta

Los Socios podrán además hacer reservas para la celebración de eventos privados.



Reserva de Mesa:

Como el aforo es limitado es necesario realizar la reserva de mesa en los teléfonos:

Restaurante: 620 589 487

Liceo Casino: 986 85 42 00 Ext. Cafetería

O a través del área privada de socio de nuestra página web.



LH

PROGRAMACION CULTURAL

EXPOSICIÓN DE MERCEDES NIETO



Del **2 al 28 de febrero de 2015**, Mercedes Nieto (Mecha) expone su obra en nuestra Sala de Exposiciones.

Pintora autodidacta, comenzó a pintar hace más de 25 años. Su pintura es abstracta y trabaja sólo con materiales ecológicos de madera de okumen y pintura acrílica.

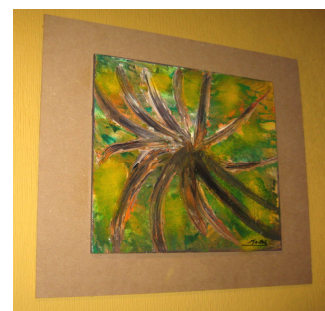
BRILLOS DE INVIERNO

La creación acrílica sobre madera de Mercedes Nieto (Mecha), el pigmento adquiere una importancia relevante expandiéndole por toda la tabla, aportando al conjunto un sello delicado y vitalista que ennoblece su pintura, creando rasgos innovadores capaces de distinguir su propio estilo.



Mercedes Nieto (Mecha) trata su pintura nacida de la intuición y los sueños, dando lugar, a una composición pictórica llena de luz y color. Nos refleja otra realidad, otra fascinación basada en el descubrimiento del Cosmos. Adopta actitudes innovadoras ante el arte, de ahí que siga, tras 25 años pintando, en el camino de la búsqueda de los valores más fuertes de la verdad. Trata de introducir al espectador dentro de sus pinturas, haciendo del sueño una realidad capaz de descubrir la fuerza, con que emerge su mente, en ideales fuertes y claros, con sentido del equilibrio representado en la fantasía. Su obra podía connotarse como una verdadera alegoría de las artes plásticas.

Puedo decir que se trata de una artista sin maldad, llena de ingenio, pero vigorosa en su empeño por hacer aquello que toda persona posee innata la capacidad y necesidad de expresarse, y que por lo tanto, todo el mundo lleva un artista dentro de sí. Cuando uno mira un cuadro de Mercedes Nieto (Mecha) termina estimando su cualidad de artista al descubrir objetivos pictóricos que uno mismo estuviera pintando. Poder plasmar en una tabla estas cualidades humanas convierte su obra en un arte, arte que englobaría dentro de lo abstracto. Pero su carisma es personal y propio de ciertas insinuaciones que saca del interior desconocido y crear una forma de expresión con emociones agresivas hasta conseguir su libertad. Es en esencia el placer de pintar.



El Visitante debe integrarse en la pintura de la autora, refugiarse en la soledad hasta descubrir toda la imaginación, conseguir una profundidad plena donde ponga título a lo que ve y donde su fuerza positiva le traslade a un estado de bienestar, capaz de sentir un espacio diferente en el tiempo.

Ángel García.

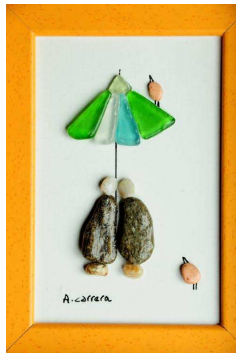
EXPOSICIÓN DE ANTONIO NUÑEZ CARRERA



Del 3 al 25 de marzo de 2015, Antonio Núñez Carrera expone su obra en la Sala de Exposiciones de nuestra Sociedad.

ARTE CON PEDRAS E VIDROS DA PRAIA

Natural de A Estrada, criado en Mondariz e veciño de Pontevedra.



Mestre xubilado e artista autodidacta.

A pintura e neste caso a Arte con pedras, paus , vidros e fragmentos de cerámica atopados nas praias de Portocelo e de Loira (Marín).

Empeceu pola pintura ó óleo ós 17 anos e depois de deixalo durante moito tempo volveu a ela fai pouco. Mais agora descubriu as infinitas posibilidades de facer Arte cos refugallos atopados a carón do mar e cada día síntose máis identificado con esta Sea Art ou Beach Art.

Ten obras en coleccións particulares en Mondariz, Pontearreas, Vigo, Pontecesures, Pontevedra, Baiona, A Estrada, Carballo e Valladolid.

PRESENTACIÓN LIBRO

El viernes, **día 6 de marzo de 2015**, tendrá lugar en el Salón Noble del Liceo-Casino de Pontevedra la presentación de los tres últimos títulos editados por la Sociedad Interuniversitaria de Filosofía:

- *20 anos de Filosofía en camiño. Sociedade interunivertaria de filosofía*, libro que recoge la actividad de la SIFA durante sus dos primeras décadas de existencia (1993-2013). Una obra en la que también se pasa revista a la presencia institucional de la Filosofía en Galicia, a las 12 ediciones de los Encuentros Internacionales de Filosofía organizados en Santiago, Pontevedra y A Coruña) y a los libros editados.
- *A Universidade. Raíces históricas e desafíos de futuro*, es una reflexión sobre el pasado, el presente y los principales retos que encara la universidad. Una visión realizada por profesores de España, Italia, Portugal, Japón y Brasil. El libro rinde homenaje, en una primera parte a varios miembros de la SIFA (César Raña, Angel González, Jesús Ríos y José Antonio Fidalgo -q.e.p.d.-) con motivo de su jubilación como profesores de Universidades de Santiago de Compostela, A Coruña y Vigo.
- *Cultura, educación e innovación* es un grueso volumen de 581 páginas que recoge las actas de los XI Encuentros Internacionales de Filosofía en el Camino de Santiago, celebrados en el año 2012. Una serie de especialistas de distintos países europeos y americanos colaboran en este libro, analizando el tema desde las perspectivas filosófica, pedagógica y social.



Han colaborado en la edición de estas obras:

- La Xunta de Galicia, a través de la consellería de cultura, educación y ordenación universitaria.
- La Fundación Isla Couto
- La Red de investigación en Ciencias Sociales REDICIS
- La Sociedad Interuniversitaria de Filosofía (SIFA)

Participan: Marcelino Agís Villaverde, Carlos Baliñas Fernández, Xosé Luis Pastoriza Rozas (coautores)

Presentación: Tito Nogueira (Vicepresidente del Liceo Casino)

MARCELINO AGÍS (Poio, 1963), catedrático y director del departamento de Filosofía y Antropología Social de la USC.



EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA DE LUIS MUIÑOS

Con el título de “Pontevedra, un anaco fotográfico” Luis Muíños expondrá su obra en nuestra Sala de Exposiciones del 28 de marzo al 7 de abril.

“Foron moitas horas nas suas ruas e prazas, días de longos paseos, traballo, e soedade, e tamen porque non decilo de cartos, as que deron lugar a esta mostra, que non ten outra ambición que expresar con fotografías, o que quizais non suopera facelo doutro xeito”

Luis Muíños



PROXIMAS EXPOSICIONES

Juan Ruiz..... del 10 al 30 de Abril.

AAAGP..... del 2 al 31 de Mayo.

Ángel Torres.....del 3 al 25 de Junio.

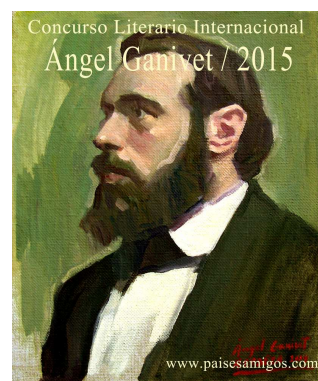
VII CONCURSO LITERARIO INTERNACIONAL “ANGEL GANIVET”

La Asociación de Países Amigos, con sede en Helsinki, convoca el IX Concurso Literario Internacional “Ángel Ganivet”, que contempla modalidades de cuento y poesía.

El Concurso propone sus géneros con carácter bianual, correspondiendo la convocatoria de esta IX Edición al género de poesía.

El tema será libre y pueden participar todas las personas que lo deseen, cualquier que sea su nacionalidad, siempre que presenten cuentos en lengua española, originales e inéditos, no publicados en ningún tipo de formato ni total ni parcialmente.

Las bases estarán a disposición de los Socios en la Secretaría de la Sociedad o pueden solicitarlas por correo electrónico.



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 quincenal: **Primer y tercer lunes de cada mes.**

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

Nivel avanzado.

Mayores de 18 años.

Máximo: 15 personas.



CLUB DE LECTURA EN CASELLANO:

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

Actualización del CARNET SOCIAL



Les recordamos que para hacer uso de las instalaciones es **IMPRESINDIBLE** tener actualizado el carnet social por lo que les rogamos que aquellos socios que todavía no tiene el carnet digital pasen por Secretaría (no es necesario llevar fotografía).

ARTICULO: 5 Consejos para retomar tu rutina de ejercicios

Retomar tu rutina de ejercicio después de estar mucho tiempo sin **actividad física** resulta muy saludable. Sin embargo, hacerlo precipitadamente puede resultar peligroso y causarte lesiones. Un error común es pretender hacer la misma rutina desde el primer día de ejercicio y eso no resulta conveniente.

El liceo casino te sugiere algunas consideraciones que debes tomar en cuenta para no lastimarte y volver al ejercicio después de un tiempo prolongado.

1. El cuerpo requiere de tiempo para adaptarse al ejercicio, además para que los **músculos** y huesos se fortalezcan, adquieran tonicidad y flexibilidad. Por ello es importante empezar progresivamente y sin exigirte demasiado, sobre todo si has tenido una **lesión**.



2. Si el motivo por el que dejaste de hacer ejercicio fue por enfermedad, es importante consultar a tu médico antes de iniciar con tu rutina. No olvides preguntarle si debes tener algún cuidado en especial.

3. Antes de iniciar ponte un objetivo; correr un maratón, hacer 100 abdominales diarias o ir en bicicleta en un trayecto largo. Cualquiera que sea tu meta, escríbela y déjala en un lugar visible como en el refrigerador.

4. Arma un plan de ejercicio; define días, horarios y lugar a donde irás a practicar. Busca nuevas formas de ejercitarte. Puedes probar ejercicios suaves como **Pilates o Taichi**.



5. Aprende a escuchar a tu cuerpo y acepta tus propias limitaciones. Sobre todo si dejaste de hacer ejercicio por cuestiones de salud o alguna **lesión**.

6. Cuida tus **músculos**. Inicia con movimientos lentos; si entrenarás con pesas, usa las más pequeñas para mejorar tu resistencia. Poco a poco aumenta el peso y las repeticiones dependiendo del resultado que quieras obtener.

Recuerda que la actividad física es sólo una parte de tu plan de **salud**. Si complementas tu rutina con pequeños cambios en tu dieta, los resultados serán más notorios. ¡Mucha suerte!

RECOPILATORIO

BAILE INFANTIL DE DISFRACES

Celebrado el día 16 de febrero, nuestro Baile Infantil de Disfraces disfrutó de un ambiente excepcional donde niños y mayores lo pasaron en grande.



Podrá ver las fotografías del baile en el área privada de la página web.

BAILE DE DISFRACES

El martes, **17 de febrero**, se celebró la Cena Baile de Disfraces y éstos son los ganadores en nuestro concurso de disfraces.

PREMIOS:

Individuales:

1º - Goyesca

2º - Payaso



Parejas

1º Candilejas

2º Mary Poppins



Grupos

1º Indú

2º - -----



Podrá ver las fotografías del baile en el área privada de la página web.

BAILE DE FACHAS

Como colofón al Carnaval el **sábado 21 de febrero** celebramos nuestra tradicional Cena Baile de Fachas y éstos son los ganadores en nuestro concurso de disfraces.

PREMIOS:

Individuales:

1º - La vieja del visillo

2º - Escocés



Parejas

1º Cárcel de famosos

2º Duquesa de Alba + Alfonso



Grupos

1º Pontechef

2º - -----



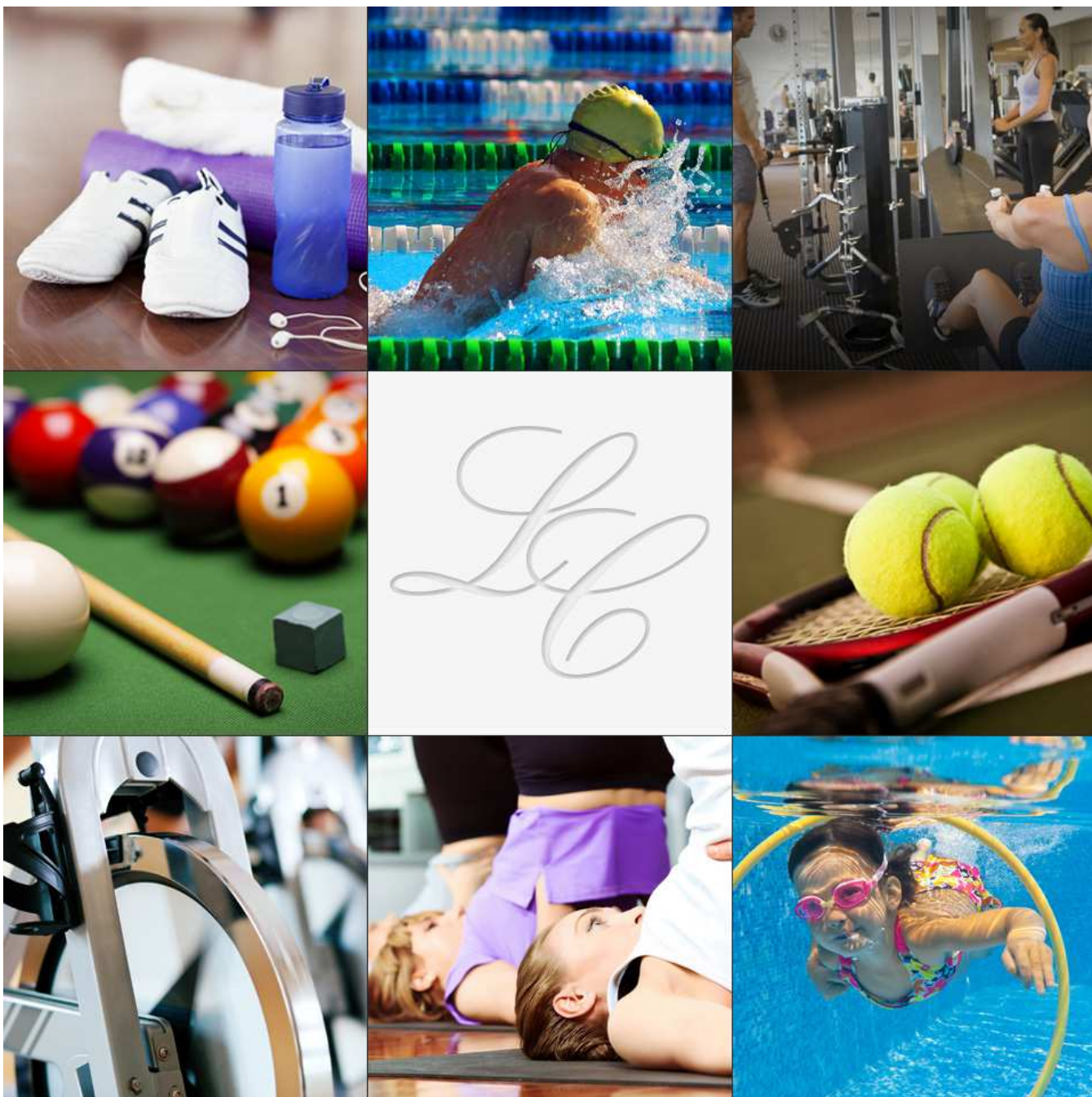
Mejor Crítica Local:

La Vieja al visillo



Podrá ver las fotografías del baile en el área privada de la página web.

SECCIONES DEPORTIVAS



PROGRAMACIÓN DEPORTIVA 2014-2015



El Liceo Casino cuenta con 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.

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 temporada septiembre 2014 a junio 2015.

CAMPAÑA DE FOMENTO DE LA NATACIÓN

A partir del día **1 de febrero** y dentro de una campaña para el fomento de la natación, el **bono de la piscina se convierte en familiar**.

A partir de ahora quedan de la siguiente manera:

Bono de 10 sesiones15 euros

Bono de 20 sesiones.... 30 euros



;;;Anímate y ven en familia a pasar un rato entretenido practicando deporte!!!!

GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una modalidad deportiva que combina movimientos de ballet, danza y gimnasia con la utilización de varios elementos como mazas, pelota, cinta, cuerda o aro.

Se encuentra entre las actividades extraescolares más demandadas y en el Liceo Casino queremos participar en la formación extraescolar de los socios más jóvenes con la colaboración del Club Vagalume.

HORARIO:

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 horas



PATINAJE

Horario: Domingos de 17:00 a 18:00 horas

Lugar: Pabellón de A Caeira

Será obligatorio el uso de patines cuyas ruedas no sean negras.

Y ahora también...

PATINAJE PARA PADRES E HIJOS

¿Qué haces mientras tu hijo está en patinaje?

Hemos ampliado la banda de edad para que padres e hijos puedan hacer juntos la actividad.



TENIS

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

Edad: de 4 a 16 años

Horario:

Martes de 18:00 a 19:00 horas.

Viernes de 17:00 a 19:00 horas

Sábados de 10:00 a 14:00 horas.

Precio:

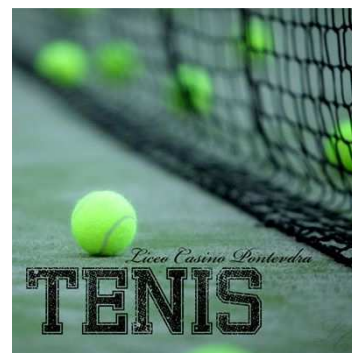
1 h semanal: 30 € / mes

2 h semanales: 45 € / mes

3 h. semanales: 60 € / mes

Nuevos grupos:

En función de la demanda se podrán abrir nuevos grupos los martes y jueves.



NUEVOS SERVICIOS

FISIOTERAPIA

Horario: de lunes a viernes

- de 09,00 a 13,00 horas y
- de 19,00 a 21,00 horas.

Precio: 60 minutos – 20 €

30 minutos – 15 €

Se necesita cita previa.

Teléfono para reservas:

Tania 657 10 46 83



ELECTROESTIMULACIÓN

Desde el lunes 19 de enero se está ofreciendo en las instalaciones de A Caeira un servicio de entrenamiento deportivo personalizado con tecnología de electroestimulación.



Las sesiones serán de **20 minutos** y el servicio se prestará mediante **cita previa:**

Tlf: 634 166 516 / 986 07 08 13

La primera sesión “demo” para cada socio será gratuita, salvo el pago de 2,00 euros por el alquiler de la ropa deportiva.

Horarios:

Lunes y Jueves de 9,00 a 13,00 horas y de 17,00 a 21,00 horas.

Prendas para la realización del entrenamiento.

Ropa deportiva interior.- Será indispensable que el usuario utilice dos prendas de algodón/elastina (inferior y superior) para facilitar la conducción de los estímulos y garantizar la asepsia del sistema. Éstas podrán ser adquiridas al precio de 15,00 € (gratuitas para el adquirente de un bono de 12 sesiones). También podrá alquilar el material al precio de 2,00 euros / sesión.

Tabla de precios.

MODALIDAD	PRECIOS	CADUCIDAD
Una sesión	25,00 €	
Bono de cuatro sesiones	80,00 €	Un mes
Bono de ocho sesiones	155,00 €	Dos meses
Bono de doce sesiones	225,00 €	Tres meses

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	10	14	4
RITMOS LATINOS LU-MI 20:00-20:45	0	PENDIENTE DE EMPEZAR	
BALONCESTO LU-MI 21:00-22:00	8	PLAZAS DISPONIBLES	
FITNESS LU-MI 19:15-20:00	11	14	3
FITNESS LU-MI 20:45-21:30	12	12	COMPLETO
FITNESS LU-MI 21:30-22:15	13	14	1
FITNESS MA-JU 20:45-21:30	14	14	COMPLETO
GIM. Y SALUD LU-MI 20:00-20:45	11	14	3
GIM. Y SALUD MA-JU 10:00-10:45	0	14	14
PILATES LU-MI 20:00-20:45	11	11	COMPLETO
PILATES LU-MI 20:45-21:30	11	11	COMPLETO
PILATES LU-MI 21:30-22:15	10	11	COMPLETO
PILATES MA-JU 09:15-10:00	11	11	COMPLETO
PILATES MA-JUA 10:00-10:45	11	11	COMPLETO
PILATES MA-JU 19:15-20:00	11	11	COMPLETO
PILATES MA-JU 20:00-20:45	11	11	COMPLETO
PILATES MA-JU 20:45-21:30	10	11	1
PILATES MA-JU 21:30-22:15	11	11	COMPLETO
POWER TONO MA-JU 21:30-22:15	9	14	5
SEVILLANAS INICIACIÓN MI 19:15-20:00	13	COMPLETO	
SEVILLANAS PERFECCIONAMIENTO JU 19:15-20:00	18	COMPLETO	
SPINNING FATBURNER LU-MI 09:30-10:15	9	13	4
SPINNING LU-MI 20:00-21:30	13	13	COMPLETO
SPINNING LU-MI 20:45-21:30	12	13	1
SPINNING MA-JU 19:15-20:00	12	13	1
SPINNING MA-JU 20:00-21:30	13	13	COMPLETO
SPINNING MA-JU 20:45-21:30	13	13	COMPLETO
STRECHING GLOBAL ACTIVO LU-MI 19:00-20:00	7	10	3
TAI CHI MA-JU 20:45-21:30	0	10	10
TAI CHI VIERNES 20:00-20:45	9	14	5
ZUMBA LU-MI 20:00-20:45	11	14	3
ZUMBA LU-MI 20:45-21:30	12	14	2
ZUMBA MIERCOLES 18:30-19:15	5	14	9
ZUMBA SABADO 10:15-11:00	10	14	4
ZUMBA SABADO 11:00-11:45	14	14	COMPLETO
	357		

ENTRENAMIENTO PERS. Lunes a Domingo - Horario libre	136	PLAZAS DISPONIBLES
---	-----	--------------------



Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
ACUATONO JUEVES 09:15-10:00	2	8	6
ACUATONO MARTES 09:15-10:00	1	8	7
ACUATONO VIERNES 11:30-12:15	3	8	5
INICIACION JUEVES 11:30-12:15	2	8	6
INICIACION JUEVES 13:45-14:30	0	8	8
INICIACION LUNES 13:45-14:30	1	8	7
INICIACION LUNES 20:00-20:45	3	8	5
INICIACION MARTES 11:30-12:15	2	8	6
INICIACION MARTES 13:45-14:30	0	8	8
INICIACION MIERCOLES 20:00-20:45	4	8	4
INICIACION VIERNES 13:45-14:30	1	8	7
NAT. INTERMEDIA JUEVES 20:45-21:30	6	8	2
NAT. INTERMEDIA LUNES 08:30-09:15	4	8	4
NAT. INTERMEDIA LUNES 10:45-11:30	3	8	5
NAT. INTERMEDIA LUNES 20:00-20:45	3	8	5
NAT. INTERMEDIA MARTES 20:45-21:30	6	8	2
NAT. INTERMEDIA MIERCOLES 08:30-09:15	4	8	4
NAT. INTERMEDIA MIERCOLES 10:45-11:30	3	8	5
NAT. INTERMEDIA MIERCOLES 20:00-20:45	3	8	5
NAT. INTERMEDIA VIERNES 08:30-09:15	4	8	4
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	8	8	COMPLETO
NAT. AVANZADA VIERNES 09:15-10:00	6	8	2
TERAPEUTICA JUEVES 10:00-10:45	6	8	2
TERAPEUTICA JUEVES 10:45-11:30	2	8	6
TERAPEUTICA JUEVES 12:15-13:00	2	8	6
TERAPEUTICA JUEVES 20:00-20:45	7	8	1
TERAPEUTICA JUEVES 21:30-22:15	3	8	5
TERAPEUTICA LUNES 10:00-10:45	0	8	8
TERAPEUTICA LUNES 12:15-13:00	2	8	6
TERAPEUTICA LUNES 20:45-21:30	5	8	3
TERAPEUTICA MARTES 10:00-10:45	6	8	2
TERAPEUTICA MARTES 10:45-11:30	2	8	6
TERAPEUTICA MARTES 12:15-13:00	2	8	6
TERAPEUTICA MARTES 20:00-20:45	6	8	2
TERAPEUTICA MARTES 21:30-22:15	3	8	6
TERAPEUTICA MIERCOLES 10:00-10:45	3	8	2
TERAPEUTICA MIERCOLES 12:15-13:00	2	8	6
TERAPEUTICA MIERCOLES 20:45-21:30	6	16	10
TERAPEUTICA VIERNES 10:00-10:45	0	8	8
TERAPEUTICA VIERNES 12:15-13:00	0	8	8
TERAPEUTICA VIERNES 20:00-20:45	2	8	6
ZUMBA ACUATICO JUEVES 13:00-13:45	1	8	7
ZUMBA ACUATICO MARTES 13:00-13:45	1	8	7
CLUB MASTER DE NATACIÓN LU-MI-VI 20:45-22:15	4	8	4
	141		



Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
BEBES (6-24 MESES) MIERCOLES 18:30-19:15	4	7	3
BEBES (6-24 MESES) SABADO 10:45-11:30	6	9	3
BEBES (6-24 MESES) SABADO 11:30-12:15	9	9	COMPLETO
BEBES (6-24 MESES) VIERNES 17:00-17:45	6	7	1
BEBES (3 AÑOS) LUNES 17:00-17:45	4	7	3
BEBES (3 AÑOS) MARTES 17:00-17:45	7	7	COMPLETO
BEBES (3 AÑOS) SABADO 10:45-11:30	7	7	COMPLETO
BEBES (3 AÑOS) SABADO 11:30-12:15	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) JUEVES 17:00-17:45	4	7	3
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) JUEVES 17:45-18:30	1	7	6
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) LUNES 16:15-17:00	0	7	7
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) LUNES 17:00-17:45	2	7	5
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) LUNES 17:45-18:30	5	7	2
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) LUNES 18:30-19:15	2	7	5
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MARTES 17:00-17:45	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MARTES 17:45-18:30	4	7	3
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MARTES 18:30-19:15	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MIERCOLES 17:00-17:45	1	7	6
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) MIERCOLES 17:45-18:30	3	7	4
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 10:00-10:45	5	7	2
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 10:45-11:30	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 11:30-12:15	5	7	2
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 12:15-13:00	4	7	3
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 13:00-13:45	6	7	1
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) SABADO 13:45-14:30	3	7	4
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) VIERNES 17:00-17:45	5	7	2
NAT. INFANTIL (4-5 AÑOS) VIERNES 17:45-18:30	3	7	4
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) JUEVES 17:00-17:45	2	7	5
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) JUEVES 17:45-18:30	3	7	4
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) JUEVES 18:30-19:15	1	7	6
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) JUEVES 19:15-20:00	1	7	6
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) LUNES 17:45-18:30	3	14	11
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) LUNES 18:30-19:15	6	7	1
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) LUNES 19:15-20:20	5	7	2
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MARTES 16:15-17:00	0	7	7
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MARTES 17:00-17:45	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MARTES 17:45-18:30	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MARTES 18:30-19:15	1	7	6
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MARTES 19:15-20:00	0	7	7
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MIERCOLES 16:15-17:00	2	7	5
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MIERCOLES 17:00-17:45	4	7	3
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MIERCOLES 17:45-18:30	1	14	13
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MIERCOLES 18:30-19:15	5	7	2
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 10:00-10:45	1	7	6
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 11:30-12:15	6	7	1
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 12:15-13:00	0	7	7
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 13:00-13:45	6	7	1
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) SABADO 17:00-17:45	3	7	4
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) VIERNES 17:00-17:45	8	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) VIERNES 17:45-18:30	8	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) VIERNES 18:30-19:15	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) VIERNES 19:15-20:00	2	7	5

Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) JUEVES 17:45-18:30	2	7	5
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) JUEVES 18:30-19:15	5	7	2
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) JUEVES 19:15-20:00	0	7	7
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	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MARTES 18:30-19:15	6	7	1
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MARTES 19:15-20:00	3	7	4
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MIERCOLES 17:45-18:30	3	7	4
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MIERCOLES 18:30-19:15	7	14	7
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) MIERCOLES 19:15-20:00	0	7	7
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 10:00-10:45	5	7	2
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 12:15-13:00	11	14	3
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 13:00-13:45	6	7	1
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 13:45-14:30	2	7	5
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) SABADO 17:45-18:30	4	7	3
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) VIERNES 16:15-17:00	0	7	7
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) VIERNES 17:45-18:30	7	7	COMPLETO
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) VIERNES 18:30-19:15	5	7	2
NAT. INFANTIL (8-11 AÑOS) VIERNES 19:15-20:00	6	7	1
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) JUEVES 18:30-19:15	0	8	8
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) JUEVES 19:15-20:00	2	8	6
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) LUNES 19:15-20:00	6	8	1
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) MARTES 19:15-20:00	5	8	3
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) MIERCOLES 19:15-20:00	15	16	1
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) SÁBADO 18:30-19:15	8	8	COMPLETO
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) VIERNES 18:30-19:15	5	8	3
NAT. INFANTIL (12-15 AÑOS) VIERNES 19:15-20:00	4	8	4
NAT. JUVENIL(16-18 AÑOS) MARTES 20:00-20:45	2	8	6
NAT. JUVENIL(16-18 AÑOS) JUEVES 20:00-20:45	2	8	6
	359		





Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
BAILE MODERNO LUNES 18:15-19:00	0	10	10
BAILE MODERNO (8-12 AÑOS) MIERCOLES 18:30-19:15	8	10	2
BALONMANO MA-JU 18:00-19:30	22	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	13	20	7
FUTBITO (9-15 AÑOS) SABADO 10:45-11:30	8	20	12
GIMNASIA RITMICA LU-MI 18:00-19:30	11	PLAZAS DISPONIBLES	
PATINAJE DOMINGO 17:00-18:00	6	20	14
TAEKWONDO (7-12 AÑOS) MARTES 18:00	14	14	COMPLETO
TAEKWONDO (7-12 AÑOS) VIERNES 18:00	9	14	5
	100		

Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
TENIS A (10-15 AÑOS) SABADO 10:00-11:00	7	9	2
TENIS A (10-15 AÑOS) SABADO 12:00-13:00	11	9	COMPLETO
TENIS A (10-15 AÑOS) VIERNES 17:00-18:00	3	9	6
TENIS A (10-15 AÑOS) VIERNES 18:00-19:00	4	9	5
TENIS A (10-16 AÑOS) MARTES 18:00-19:00	5	9	4
TENIS A (10-16 AÑOS) VIERNES 19:00-20:00	3	9	6
TENIS A (4-9 AÑOS) SABADO 11:00-12:00	5	9	4
TENIS B (4-9 AÑOS) SABADO 11:30-12:30	12	9	COMPLETO
TENIS B (10-15 AÑOS) SABADO 12:30-13:30	2	9	7
TENIS B (4-9 AÑOS) VIERNES 17:00-18:00	9	9	COMPLETO
TENIS B (4-9 AÑOS) VIERNES 18:00-19:00	9	9	COMPLETO
TENIS B VIERNES 19:00-20:00	4	9	5
	74		



Natación Adultos: 141
 Natación Niños: 359
 Actividades de Suelo de Adultos: 357
 Actividades de Suelo de Niños: 100
 Entrenamiento Personalizado: 136
 Tenis: 74
TOTAL 1.167 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

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 12:00 a 14:00 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)

NATACIÓN LIBRE:

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

Bonos: (El bono pasa ahora a ser familiar dentro de una campaña de fomento de la natación)

Bono 10 sesiones: 15 €

Bono 20 sesiones: 30 €

(Válido para toda la temporada- de septiembre a junio)





HORARIOS

LOCAL SOCIAL

De lunes a sábado de 09,00 a 22,30 horas / domingos de 09,00 a 15,00 horas.

SECRETARÍA

De lunes a viernes: de 09:30 a 13:30 h. y de 17,00 a 19,00 h.

Sábados de 10:00 a 13:00 h.

Permanecerá cerrada los miércoles.

PABELLÓN POLIDEPORIVO

Lunes a viernes de 08,00 a 22,30 horas.

Sábados de 10,00 a 21,00 horas.

Domingos y festivos de 10,00 a 13,00 horas / de 17,00 a 21,00 horas.

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

PISCINA CLIMATIZADA (A partir de marzo)

Lunes a viernes de 08,00 a 22,30 horas.

Sábados de 09,00 a 15,00 h. / de 17,00 a 21,00 horas.

Domingos y festivos de 09,00 a 13,00 horas / de 18,00 a 21,00 horas.

TELÉFONOS

Local Social: 986 85 42 00

Fax: 986 84 03 97

Parque de A Caeira: 986 87 38 58

Restaurante: 620 589 487

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.



Liceo Casino de Pontevedra
www.casinopontevedra.com