Liceo Casino de Pontevedra

Boletín Digital Semanal Nº 10 / 2015

Sumario

P03 Restauración

P07 Cultura

P10 Campamento de Semana Santa

P11 Artículo

P14 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.

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

ALMUERZO ESPECIAL DÍA DEL PADRE

Viernes, 20 de marzo de 2015

En Manuel Quiroga

MENU:

Carpaccio de cecina
Zamburiñas a la vinagreta de tomate
Lechazo de Castilla
Hojaldre de fresas ó
Brownie con helado after eight

Rioja o Ribeiro
Agua Mineral
Café

Precio: 18,00 euros

RESERVAS:

Carla: Restaurante: 620 589 487

Liceo Casino: 986 85 42 00 Ext. Cafetería

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

PROGRAMACIÓN
CULTURAL

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

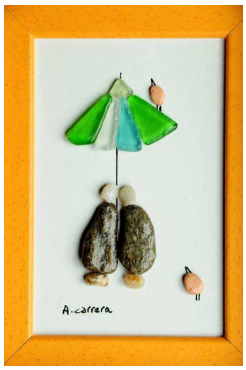
Natural de A Estrada, criado en Mondariz e veciño de Pontevedra.

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) son o meu hobby preferido e onde me atopo coma peixe na auga.
Empecei pola pintura ó óleo ós 17 anos e depois de deixalo durante moito tempo volvín a ela fai pouco. Mais agora descubrín as infinitas posibilidades de facer Arte cos refugallos atopados a carón do mar e cada día síntome máis identificado con esta Sea Art ou Beach Art.

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

As mañás dos domingos, especialmente no outono e inverno, cando apenas hai ninguén, gústame ir pasear polas praias ben abrigado a toma-lo sol e de paso ir recollendo materiais que segundo a súa forma vanme server para crear cadros na casa.



Encántame a emoción de atopar pezas especiais de pedra, vidro, cerámica ou madeira... Simplemente non hai nada que se compare coa sensación que se obtén no momento que detecto unha cor rara ou unha peza inusual.

E así, con un pouco de imaxinación intento facer pequenas obras que inspiren e nos conten acerca de temas cotiáns : a parella, os paxaros, os barcos, a maternidade, por nomear algúns.

A. Carrera

VIDEOCONFERENCIA

Organizado por INGADA (Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados) contaremos en el Salón Noble con una Videoconferencia.

Título: "Gestionando mis emociones"
Ponente D. Santiago Vázquez Blanco, Director de Recursos Humanos de R.
Día: 25 de marzo
Hora: 19,00 horas
Local: Sede Social (c/ Manuel Quiroga, 21)

Acceso libre hasta completar aforo.

"Gestionando mis emociones" es la conferencia que impartirá el 25 de marzo Santiago Vázquez, el director de personas de la operadora gallega R.

Santiago Vázquez, como gestor de capital humano, cree con firmeza que los rendimientos de una empresa pasan en gran medida por la felicidad de los trabajadores.
Ponente y conferenciante especializado en motivación, liderazgo y coaching, Vázquez participa activamente en diferentes programas de formación de diversas universidades y escuelas de negocios contribuyendo al contagio de la gripe H (Happiness at work, felicidad en el trabajo).
Santiago Vázquez es economista y licenciado en Ciencias Políticas por la Universidad Complutense de Madrid, además de PDD por el IESE. Lleva más de veinte años trabajando en la gestión de personas en España, República Dominicana y Filipinas y es Coach Profesional Senior Certificado por AECOP.

INGADA
Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados

La cita será el 25 de marzo a las 19,00 horas en la Fundación Barrié de A Coruña pero aquellos que residan en Ferrol, Pontevedra y Ourense podrán asistir por VIDEOCONFERENCIA gracias a la colaboración del campus universitario de Ferrol, Ourense y al Liceo Casino que facilitarán espacios p ara realizar la conexión.

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA DE LUIS MUIÑOS

Con el título de "**Pontevedra, un anaco fotográfico**" Luis Muiños 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 Muiños

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.

Actualización del CARNET SOCIAL

Les recordamos que para hacer uso de las instalaciones es IMPRESCINDIBLE 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).

CAMPAMENTO DE SEMANA SANTA

Coincidiendo con las vacaciones escolares, el Liceo Casino organiza el I Campamento de Semana Santa, un programa de actividades de para fomentar la colaboración, evitar el sedentarismo y fomentar hábitos saludables disfrutando de nuestras instalaciones.

Objetivos generales.

- Fomentar la colaboración
- Evitar el sedentarismo entre los jóvenes
- Fomentar hábitos saludables
- Disfrutar de nuestras instalaciones haciendo actividades físicas y recreativas.
- Aprender a desarrollar todo tipo de juegos (predeportivos, de cooperación, manualidades, de oposición…) .
- Aprender a desenvolverse en la naturaleza de forma autónoma.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
9:00	Recepción	Recepción	Recepción
9:30	Juegos de presentación	Manualidades	Juegos de agilidad
10:30	Juegos pre-deportivos	Juegos sensoriales	Manualidades
12:00	Tentempié	Tentempié	Tentempié
12:30	Juegos deportivos	Juegos acuáticos	Juegos acuáticos
14:00	Recogida	Recogida	Recogida

Horario: de 09:00 a 14:00 h.

Edad: Los grupos se dividirán en función de la edad:

- De 4 a 7 años
- De 8 a 12 años

Inscripción: Hasta las 19,00 horas del día de marzo.

Fechas:

- Días 30 y 31 de marzo y 1 de abril

Precio:

- 22 €

ARTICULO: Beneficios de la natación

Las personas que practican la natación como deporte, suman todos los beneficios de los deportes comunes sin sufrir los impactos. Además, esta actividad involucra el gran desarrollo aeróbico y la implicación de todos los grandes grupos musculares.

La natación es el deporte aeróbico por excelencia; el trabajo aeróbico moderado y continuado es el más aconsejado para el músculo más importante de nuestro organismo: el corazón.

El corazón con el ejercicio aeróbico se muscula, se fortalece y pierde la grasa que lo rodea. Como resultado se produce una bajada de la frecuencia cardiaca en reposo, lo que mejora la economía y la eficacia de nuestro corazón.

Por la misma razón aumenta el calibre de las arterias coronarias, causantes de muchos de los problemas del sistema cardiovascular, ayudando así al corazón a ser más eficaz en el trasporte y retorno de la sangre. Además, reduce la tensión arterial, por lo que todo el organismo sale beneficiado.

Con la natación fortalecemos todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones, haciendo que en cada respiración podamos tomar más aire con menos gasto energético. Aumenta nuestra capacidad pulmonar y limpia nuestros pulmones.

La natación bien planificada ejercita todas articulaciones y aumenta la flexibilidad dinámica de éstas. Los músculos aumentan de tamaño haciéndose más fuertes y resistentes a lesiones. Esto hace que nuestra calidad de vida aumente exponencialmente, pudiendo retrasar el envejecimiento y aumentar las posibilidades de expansión como persona móvil e independiente.

La mejora de la calidad de vida, de la independencia, de nuestras posibilidades físicas, hace que nos sintamos más seguros y que nuestra autoestima aumente. La natación normalmente se realiza en grupos en los que los alumnos están en estrecho contacto. Reduce el estrés. El aumento de nuestra capacidad física y de nuestra autoestima afecta reduciendo drásticamente muchos dolores difusos.

El fortalecimiento de los músculos, el engrosamiento de los huesos, hace que las caídas sean menos traumáticas y se recupere el estado normal antes que una persona sedentaria.

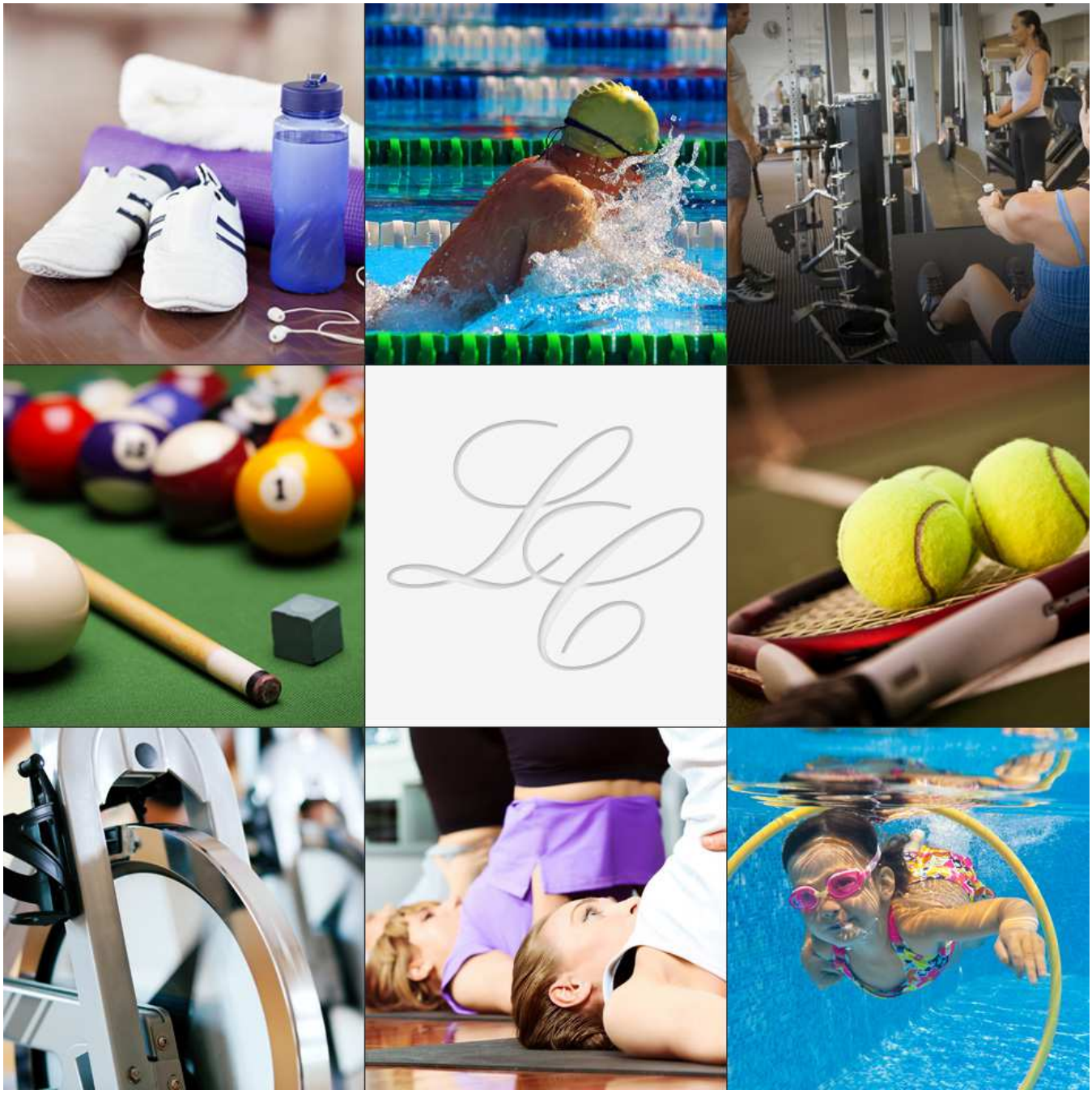
La natación es un deporte completo en el que trabajan todos los grandes grupos musculares de tu cuerpo y mantiene joven y fuerte tu corazón. Nadar es recomendable para todas las edades, desde bebés, cada uno a su ritmo.

En resumen:

Tu calidad de vida mejora extraordinariamente, retrasando el envejecimiento y aumentando tus posibilidades de desarrollo como persona móvil e independiente.

- Fortalece tu organismo.
- En el agua tus músculos trabajan de cinco a seis veces más que en tierra firme.
- Aumenta tu masa muscular y la tonifica, alarga tus músculos, les proporciona fuerza y armonía y mejora tu silueta.
- Aumenta el grosor de tus huesos, haciéndolos más resistentes a golpes y lesiones.
- Dentro del agua tu cuerpo adquiere mayor movilidad y elasticidad.
- Aumenta la flexibilidad de la columna y elimina los dolores.
- Es un ejercicio descontracturante, que te proporciona energía, al mismo tiempo que te permite liberar estrés.

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.**

NUEVOS HORARIOS EN LA PISCINA CLIMATIZADA

Desde el 1º de marzo entraron el vigor los nuevos horarios de la **piscina climatizada**.

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

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

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

El **pabellón polideportivo** mantiene sus horarios:

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

Sábados de 09,00 a 21,00 horas.

Domingos y festivos de 09,00 a 13,00 horas / de 17,00 a 21,00 horas.

CAMPAÑA DE FOMENTO DE LA NATACIÓN

Desde el 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 sesiones ….15 euros

Bono de 20 sesiones…. 30 euros

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

ZUMBA

Nuevo horario: Lunes de 09,00a 09,45 horas.

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen **colombiano**, enfocado por una parte a **mantener** un cuerpo saludable y por otra a **desarrollar**, **fortalecer** y **dar flexibilidad** al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una **serie de rutinas aeróbicas**.

La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaeton y la samba. En cada sesión de Zumba se pueden llegar a quemar 800 calorías.

Beneficios:

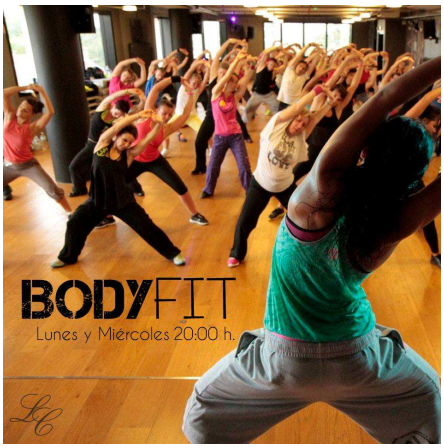
- Un excelente quema calorías.
- Tonificación corporal.
- Libera tensiones.
- Resultados sorprendentes.
- Muy divertida.

BODYFIT

Horario: Lunes y miércoles de 20,00 a 20,45 horas.

Jornada de Puertas Abiertas durante el mes de Marzo

¡Ven y pruébalo!



El **bodyFi**t se trata de una nueva visión de clases dirigidas que engloba diferentes disciplinas y que pretende tonificar el cuerpo, a la vez que una buena colocación postural. Con esto las articulaciones se desgastaran menos cambiando los patrones de movimientos erróneos de nuestro cuerpo.

Objetivo:

- Tonificar el cuerpo con la ayuda de la música y ejercicios controlados.
- Estirar la musculatura.
- Elaborar patrones de movimiento correctos.

Disciplinas trabajadas:

- **RITMOS LATINOS:**

  Los ritmos latinos combinan ritmos de músicas de origen afrocubano, realizando todo un trabajo de caderas, piernas y glúteos, tonificándolos y siendo la base de una coreografía basada en un trabajo aeróbico, cardiovascular y que además mejora la coordinación, combatiendo así el estrés a través de una práctica sana y muy divertida.

- **CORE:**

  El *core* o núcleo es el área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda. Lo componen los oblicuos, recto abdominal, suelo pélvico, el diafragma, el multifidus y el músculo más importante de todos: el músculo transverso abdominal. Sería **algo así como el corset de nuestro cuerpo que, entre otras funciones, protege los órganos**.

- **EJERCICIOS DE FITBALL**

  Es un programa de entrenamiento, de acondicionamiento físico y del trabajo postural, diseñado sobre los principios de la fisioterapia y del entrenamiento deportivo para el mundo del fitness.

  Este programa combina ejercicios aeróbicos (coreografías simples), de fuerza, coordinación, equilibrio, flexibilidad y relajación con elementos de base inestable: pelota FIT-BALL. Además con FIT-BALL se entrena el equilibrio dinámico, la velocidad de las reacciones y la correcta alineación postural en movimiento.

GIMNASIA RÍTMICA

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

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.

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.

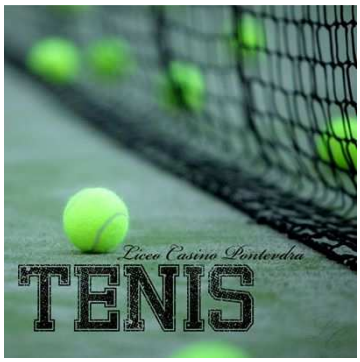
Edad: de 4 a 16 años

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.

LIGA PRIMAVERA FÚTBOL SALA LICEO CASINO

Edad: La actividad está dirigida a todos los socios mayores de 18 años.

Normas:
La liga estará compuesta, como mínimo de 6 equipos y 7 jugadores por equipo.
Máximo 2 no Socios por equipo.
Los partidos tendrán una duración de 2 tiempos de 20 minutos.

Duración: Del 6 de abril al 12 de junio

La liga tendrá una duración de 10 semanas/jornadas (5 ida y 5 vuelta).

Horarios: Los partidos se disputarán los lunes, miércoles y viernes de cada semana en horario de 21:00 a 22:00 h.

Precio: Socios: 15 € / No Socios: 20 €

Inscripciones hasta el **27 de marzo.**
Más información en la Secretaría de la Sociedad.

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 adquiriente 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	9	14	5
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	10	14	4
FITNESS LU-MI 20:45-21:30	12	12	COMPLETO
FITNESS LU-MI 21:30-22:15	14	14	COMPLETO
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	11	11	COMPLETO
PILATES MA-JU 09:15-10:00	10	11	1
PILATES MA-JUA 10:00-10:45	9	11	2
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	7	13	6
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	13	13	COMPLETO
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	8	14	6
ZUMBA LU-MI 20:00-20:45	12	14	2
ZUMBA LU-MI 20:45-21:30	13	14	1
ZUMBA LU 09:00-09:45	6	14	8
ZUMBA MIERCOLES 18:30-19:15	5	14	9
ZUMBA SABADO 10:15-11:00	8	14	6
ZUMBA SABADO 11:00-11:45	14	14	COMPLETO
	355		

ENTRENAMIENTO PERS. Lunes a Domingo - Horario libre	134	PLAZAS DISPONIBLES

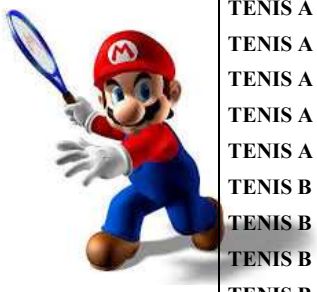
Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
ACUATONO JUEVES 09:15-10:00	2	8	6
ACUATONO MARTES 09:15-10:00	1	8	7
ACUATONO VIERNES 11:30-12:15	3	8	5
INICIACION JUEVES 11:30-12:15	2	8	6
INICIACION JUEVES 13:45-14:30	0	8	8
INICIACION LUNES 13:45-14:30	1	8	7
INICIACION LUNES 20:00-20:45	3	8	5
INICIACION MARTES 11:30-12:15	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	4	8	4
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	5	8	3
TERAPEUTICA JUEVES 10:45-11:30	3	8	5
TERAPEUTICA JUEVES 12:15-13:00	2	8	6
TERAPEUTICA JUEVES 20:00-20:45	7	8	1
TERAPEUTICA JUEVES 21:30-22:15	2	8	6
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	5	8	3
TERAPEUTICA MARTES 10:45-11:30	3	8	5
TERAPEUTICA MARTES 12:15-13:00	2	8	6
TERAPEUTICA MARTES 20:00-20:45	6	8	2
TERAPEUTICA MARTES 21:30-22:15	2	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	0	8	8
ZUMBA ACUATICO MARTES 13:00-13:45	0	8	8
CLUB MASTER DE NATACIÓN LU-MI-VI 20:45-22:15	4	8	4
	138		

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	7	7	COMPLETO
BEBES (3 AÑOS) LUNES 17:00-17:45	5	7	2
BEBES (3 AÑOS) MARTES 17:00-17:45	6	7	1
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	1	7	6
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	6	7	1
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	2	7	5
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	5	14	9
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) LUNES 18:30-19:15	7	7	COMPLETO
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	2	7	5
NAT. INFANTIL (6-7 AÑOS) MIERCOLES 17:45-18:30	0	14	14
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	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	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	5	7	2
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	8	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	14	16	2
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
	358		

Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
BAILE MODERNO LUNES 18:15-19:00	0	10	10
BAILE MODERNO (8-12 AÑOS) MIERCOLES 18:30-19:15	7	10	3
BALONMANO MA-JU 18:00-19:30	22	PLAZAS DISPONIBLES	
JUDO LUNES 18:30-19:15	8	10	2
JUDO MIÉRCOLES 18:30-19:15	0	10	10
FUTBITO (4-8 AÑOS) SABADO 10:00-10:45	14	20	6
FUTBITO (9-15 AÑOS) SABADO 10:45-11:30	8	20	12
GIMNASIA RITMICA LU-MI 18:OO-19:30	12	PLAZAS DISPONIBLES	
PATINAJE DOMINGO 17:00-18:00	2	20	18
TAEKWONDO (7-12 AÑOS) MARTES 18:00	14	14	COMPLETO
TAEKWONDO (7-12 AÑOS) VIERNES 18:00	9	14	5
	97		

Actividad	Ocupación	Plazas	Vacantes
TENIS A (10-15 AÑOS) SABADO 10:00-11:00	6	9	3
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	6	9	3
TENIS A (10-16 AÑOS) VIERNES 19:00-20:00	3	9	6
TENIS A (4-9 AÑOS) SABADO 11:00-12:00	7	9	2
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	7	9	2
TENIS B (4-9 AÑOS) VIERNES 18:00-19:00	6	9	3
TENIS B VIERNES 19:00-20:00	4	9	5
	71		



Natación Adultos: 138
Natación Niños: 358
Actividades de Suelo de Adultos: 355
Actividades de Suelo de Niños: 97
Entrenamiento Personalizado: 134
Tenis: 71

TOTAL 1.153

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 09,00 a 21,00 horas.

Domingos y festivos de 09,00 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