



Liceo Casino de Pontevedra

Boletín Digital Semanal N° 34 / 2015

Sumario

- P03 Convocatoria Junta General Ordinaria
- P04 Jornadas de Puertas Abiertas para Septiembre
- P07 Cursos de Suelo de Adultos
- P10 Cursos de Suelo de Niños
- P14 Cursos de Agua de Adultos
- P12 Cursos de Agua de Niños
- P13 Precios de las Actividades
- P14 Otros servicios
- P16 Servicios de Restauración
- P17 Lotería de Navidad y Clubs de Lectura
- P18 Horario general de las instalaciones

Síguenos en Facebook
www.casinopontevedra.com





CONVOCATORIA

JUNTA GENERAL ORDINARIA

Junta General Ordinaria

De conformidad con la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo reguladora del Derecho de Asociación y con los Estatutos de este Liceo Casino de 31 de marzo de 2004, se le convoca a Vd. para que concurra a la Junta General Ordinaria del día 15 de septiembre de 2015 (martes) a las 19,00 horas en primera convocatoria y a las 20,00 horas en segunda convocatoria, en el Salón Noble del Local Social, sito en la c/ Manuel Quiroga, 21.

ORDEN DEL DÍA

1. Lectura y aprobación del Acta de la Junta anterior, si procede.
2. Memoria.
3. Liquidación del presupuesto del 1º de septiembre de 2014 al 31 de agosto de 2015 y su aprobación, si procede.
4. Presentación del presupuesto para el próximo ejercicio y su aprobación, si procede.
5. Reforma del párrafo primero del artículo 45 de los Estatutos¹.
6. Informe de la Presidencia.
7. Ruegos y preguntas.

¹ Con el propósito de ahorrar costes innecesarios, y manteniendo la misma eficacia en la recepción de las notificaciones a los socios, la Junta Directiva propone sustituir el párrafo inicial del artículo indicado por el siguiente texto:

“Las Juntas Generales se convocarán con QUINCE (15) días de anticipación, como mínimo, mediante publicación en la página corporativa, en los tabloneros de anuncios de la Sociedad y comunicación por correo electrónico o por correo ordinario a petición razonada del socio”.

OFERTA DEPORTIVA

TEMPORADA 2015-2016

En el Liceo Casino 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.



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 2015 a junio 2016.**

INSCRIPCIONES, BAJAS Y CAMBIOS DE GRUPO

Las inscripciones, bajas o cambios de grupo deben realizarse en Secretaría, llamando al teléfono 986 854 200 ó a través de nuestros correos electrónicos administracion@casinopontevedra.com o natalia@casinopontevedra.com.

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

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS - SEPTIEMBRE

A lo largo de la temporada deportiva se irán impartiendo diferentes jornadas de puertas abiertas para potenciar y dar a conocer las diferentes actividades que se están impartiendo en nuestras instalaciones.

Durante la **primera quincena de septiembre** contaremos con:

Actividad	Días	Horas	Monitor
Hipopresivos	Lunes y Miércoles	10,15-11,00 h	Lara
	Lunes y Miércoles	20,45-21,30 h	Lara

Y durante la **2ª quincena de septiembre** aumentamos la oferta:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BAILOTERAPIA		20,00-20,45 Déborah		20,00-20,45 Déborah	
HIPOPRESIVOS	10,15-11,00 20,45-21,30 Lara	21,30-22,15 David	10,15-11,00 20,45-21,30 Lara	21,30-22,15 David	
SEVILLANAS INIC.		18,30-19,15 Beatriz			
SEVILLANAS GRUPO FAMILIAR				18,30-19,15 Beatriz	
STRETCHING	19,15-20,00 Luz Vidal		19,15-20,00 Luz Vidal		
TAICHI					20,00-20,45 Marcos

HIPOPRESIVOS

Las malas posturas, las horas que pasamos sentados frente al ordenador o televisor y la inactividad suelen llevar aparejados un acortamiento excesivo de la musculatura posterior del cuerpo como por ejemplo la musculatura lumbar.

La columna vertebral a veces es sometida a acortamiento-tensión y por lo tanto a “compresión” que se produce no sólo a nivel de la columna vertebral sino también a nivel del compartimento abdomino-perineal. Con esta disminución de presión se logra proteger los órganos internos e incluso recolocarlos.

HIPOPRESIVOS

Son ejercicios para reforzar la faja abdominal, reducir cintura y evitar lumbalgias

En este sentido el ejercicio hipopresivo trata de quitar esa presión a las estructuras internas a través de estiramiento muscular y con el entrenamiento del diafragma que es un músculo determinante en el juego de la presión intraabdominal.

La respiración hipopresiva se caracteriza por intercalar el entrenamiento de la respiración diafragmática que consiste en realizar un vacuum abdominal a través de una apnea espiratoria asociada a la expansión torácica. Son ejercicios que se realizan sin aire en los pulmones, es decir en apnea, como cuando se bucea pero en vez de coger aire antes de entrar en el agua lo expulsas. Éste es casi el factor lo más diferenciador

de los hipopresivos frente a otro tipo de “técnicas posturales”.

Este método refuerza la faja abdominal, reduce la cintura rápida y efectivamente, proporciona unas mejoras estéticas evidentes y evita pubalgias, lumbalgias, prolapso e incontinencia urinaria. Es la base tanto para personas que se inicien en el ejercicio físico con el objetivo de mejorar su apariencia estética como para profesionales del deporte.



Monitora: **Lara**

BAILOTERAPIA

El baile moderno es una forma de expresión actual de gran dinamismo y potencia visual.

Las coreografías son atractivas con pasos sencillos y rítmicos coordinados al ritmo de canciones actuales, siendo una actividad muy divertida.

Está indicado para todas las edades por lo que está recomendado tanto para gente joven como para personas más adultas.

Monitora: **Deborah**

TRX

En su forma más sencilla, la actividad de TRX es entrenamiento en suspensión y hace referencia a la amplia colección de movimientos y ejercicios y los principios del programa creado por Fitness Anywhere. Estos movimientos y ejercicios se diferencian de los ejercicios tradicionales ya que las manos o los pies del usuario se encuentran generalmente sostenidos por un solo punto de anclaje, mientras que el extremo opuesto del cuerpo está en contacto con el suelo. Cuando se usa el TRX, el porcentaje deseado del peso corporal recae sobre la zona corporal deseada y con una dinámica de movimiento de ejercicio. El único punto de sujeción del TRX proporciona una combinación ideal de apoyo y movilidad para desarrollar fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad,

TRX

Para desarrollar fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y potencia

El entrenamiento en suspensión es seguro y efectivo para las personas con todos los niveles de condición física.

potencia y estabilidad de la parte central y con una elección amplia de resistencia.

El entrenamiento en suspensión desarrolla fuerza en la sección media del cuerpo mediante movimientos funcionales y posiciones dinámicas. Cuando la mayoría de los ejercicios tradicionales para el entrenamiento de los abdominales se tienen que realizar en el suelo con el TRX los realiza en suspensión. Además de ofrecer una cantidad de movimientos intensos que se concentran específicamente en los abdominales, también se integra un

fortalecimiento significativo de la sección media en cada ejercicio de espalda, hombros, pecho, cadera y piernas. Es por esto que decimos que en el entrenamiento con el TRX participa “toda la sección media del cuerpo, en cada momento”.



TAICHI

TAICHI
Consigue la armonía entre el cuerpo y la mente.

Son movimientos basados en las artes marciales chinas y la medicina tradicional asiática que con la armonía de ambas consigue el bienestar y la salud tonificando la musculatura y trabajando la coordinación de movimientos.

El principio fundamental del Taichi es la suavidad: el practicante debe moverse de manera natural, relajada, suelta y fluida.

La duración recomendada es de una hora semanal.

Monitor: **Marcos**

SEVILLANAS

Las **sevillanas** son un cante y baile típico de Sevilla, Huelva y otras provincias de Andalucía, que se cantan y se bailan en las distintas ferias que se celebran por parte de la comunidad andaluza.

Actualmente el baile de las **sevillanas** se divide en 4 partes (o coplas), lo que conocemos por la primera, la segunda... Se suelen bailar clásicamente en pareja, salvo excepciones y experimentales combinaciones tales como: en sombra, en círculo, cruzadas, agarradas en pareja, con elementos propios del baile flamenco: mantón, sombrero, castañuelas, bastón...

LA **METODOLOGÍA** que empleamos a la hora de impartir las clases es la siguiente:

Se comienza por aprender la fórmula que constituye la primera sevillana, trabajando el paso de sevillana, las pasadas, los laterales, el giro final o plante, etc.

Seguidamente comienzan los ejercicios de brazos, su técnica y colocación para posteriormente acoplarlos conjuntamente con los movimientos de los pies y conformar lo que llamamos la primera sevillana. Así continuamos sucesivamente con el resto de las coplas hasta realizar la coreografía completa, es decir, las 4 sevillanas. Aportan multitud de beneficios no sólo artísticos, sino también a nivel físico, cognitivo y emocional, pues permiten hacer un gran

trabajo cardiovascular y mejorar la postura. También libera tensiones, permite expresar emociones y elimina el stress; mejora el riego sanguíneo; alivia los dolores de espalda y corrige errores de postura en la columna; provee mayor agilidad, estabilidad, equilibrio y balance al cuerpo (evitando las caídas); coordinación de brazos y piernas; etc.; además, la mente se ejercita para recordar los pasos, el oído para seguir el compás y el cuerpo para ejecutar los movimientos. Así que divirtiéndote obtienes una buena figura, buena salud y además te sentirás muy bien.

SEVILLANAS

Si te gustan las sevillanas su baile te encantará y mejorarás tu coordinación, agilidad, equilibrio y técnica de baile.

SEVILLANAS GRUPO FAMILIAR

Con objeto de que la familiar pueda disfrutar junta aprendiendo sevillanas los jueves a las 18,30 h. se impartirán clases conjuntas.

Profesora: **Beatriz de la Cruz**

CURSOS DE SUELO

ADULTOS

Los beneficios del deporte en la salud son muchos e incuestionables. Con el deporte se mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida en general. Si mejoramos la salud mediante la actividad física y la incorporamos como parte de un estilo de vida saludable, casi aseguramos una vejez envidiable y un presente óptimo.

La actividad física regular mejora la sensación general de bienestar porque a su vez mejora la propia aptitud y la autoestima.

Con el ejercicio físico se reducen los efectos del estrés, contribuye a tener una visión de la vida positiva y a tener más energía.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	ZUMBA (09:00 a 09:45 h.)	PILATES (09:15-10:00 h.)	SPINNING FATBURNER	PILATES (09:15-10:00 h.)	
	SPINNING FATBURNER				
10:15	STRETCHING	PILATES (10:00-10:45 h.)	- STRETCHING	PILATES (10:00-10:45 h.)	
	HIOPRESIVOS		HIOPRESIVOS		
18:30		SEVILLANAS INIC.		SEVILLANAS FAMILIAR	
19:15	FITNESS	PILATES	FITNESS	PILATES	
	TRX	SEVILLANAS PERF.	TRX		
	STRECHING GLOBAL AC.	SPINNING	STRECHING GLOBAL AC.	SPINNING	
20:00	ZUMBA	BAILOTERAPIA	ZUMBA	BAILOTERAPIA	TAICHI
	BODY FIT		BODY FIT		
	GIMNASIA Y SALUD	TRX	GIMNASIA Y SALUD	TRX	
	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
20:45/	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	DEFENSA PERSONAL
	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	
	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	
	PILATES		PILATES		
	HIOPRESIVOS		HIOPRESIVOS		
21:30	FITNESS	POWER TONO	FITNESS	POWER TONO	
	STRECHING GLOBAL AC.	HIOPRESIVOS	STRECHING GLOBAL AC.	HIOPRESIVOS	
	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
		SPINNING 4 PICOS		SPINNING 4 PICOS	

STRECHING GLOBAL ACTIVO

El stretching Global Activo es un método revolucionario que aporta un nuevo concepto de Escuela de Espalda para prevenir lesiones y ganar elasticidad y calidad de vida. Está dirigido a todas las personas, independientemente de la edad y de la condición física.

- Es un método suave que se adapta a la flexibilidad y movilidad de cada uno.
- Está indicado en procesos inflamatorios: epicondilitis, artritis, tendinitis, etc. y en procesos degenerativos como artrosis y eficaz en escoliosis, cifosis, hiperlordosis, dorso plano..etc.
- Corrige la postura



- Gana y aumenta la elasticidad.
- Previene lesiones o dolores.
- Mejora el rendimiento deportivo y la calidad de vida.
- Mantiene los efectos obtenidos tras un tratamiento de reeducación postural.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Disminuye la tensión del sistema nervioso.

La duración recomendada es de dos clases semanales.

Monitora: **Luz Vidal**

BODY FIT

El bodyFit 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 desgastarán 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.

Monitora: **Lara**



POWER TONO

Son ejercicios estructurados con pesas que se realizan siguiendo una base musical para marcar los tiempos. La resistencia principal son unas barras con discos de diferentes pesos que cada uno escoge según el nivel.

Monitora: **Lara**

STRECHING

Previene lesiones y se gana elasticidad, coordinación y calidad de vida.

Apto para todas las edades y condición física

CURSOS DE SUELO

NIÑOS

Para los niños el deporte es, ante todo, juego y diversión. Para los padres, al mismo tiempo que ven disfrutar a sus hijos saben que el ejercicio físico, practicado de forma regular, previene muchas enfermedades que se manifiestan en la edad adulta – como la obesidad o la osteoporosis- y ayuda a superar otras que puede padecer ya el niño- como el asma.

El deporte ayuda al buen desarrollo de huesos y músculos y proporciona una buena

aptitud cardiovascular, pero además, también tiene

beneficios mucho más allá de los tangibles ya que el ejercicio ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás.

Por encima de todo debe ser el niño, dentro de unos límites, el encargado de elegir el deporte o deportes que va a practicar.

FUTBITO

De 4 a 7 años – Sábado de 10,00 a 10,45 horas

De 8 a 15 años – Sábado de 10,5 a 11,30 horas

Monitor: **Marcos Blanco**

JUDO

De 6 a 11 años – Lunes de 18,30 a 19,15 horas

Monitor: **Lara**

TAEKWONDO

De 7 a 12 años – Martes de 18,00 a 19,00 horas

De 7 a 12 años – Viernes de 18,00 a 19,00 horas.

Monitora: **Deborah**

TENIS

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

Edades: de 4 a 16 años

Días: Viernes de 17,00 a 19,00 horas y

Sábados de 10,00 a 14,00 horas.

Precio: 1 h semanal: 30 €/mes

2 h semanales: 45 €/mes

Monitores: **Manuel Chaves y Pablo Fernández**

Además de estas actividades estamos preparando otras como el Patinaje, Baile Moderno, Balonmano y Gimnasia Rítmica que están a la espera de fijar horarios.

CURSOS DE AGUA

ADULTOS

Indicada para personas de todas las edades, la natación es una de las actividades deportivas más completas. Con este deporte se trabajan y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:30	INTERMEDIA	TERAPÉUTICA	INTERMEDIA	TERAPÉUTICA	INTERMEDIA	
9:15	AVANZADA	ACUATONO	AVANZADA	ACUATONO	AVANZADA	
10:00	TERAPÉUTICA	TERAPÉUTICA	TERAPÉUTICA.	TERAPÉUTICA	TERAPÉUTICA	
10:45	INTERMEDIA	TERAPÉUTICA	INTERMEDIA	TERAPÉUTICA	INTERMEDIA	
11:30	INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	ACUATONO	
12:15	TERAPÉUTICA.	TERAPÉUTICA	TERAPÉUT.	TERAPÉUTICA	TERAPÉUTICA	
13:00	AVANZADA	ZUMBA ACUÁTICO	AVANZADA	ZUMBA ACUÁTICO	TERAPÉUTICA	
13:45	INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	
19:15						NAT. MASTER
20:00	INICIACIÓN	JUV.(16-18)	INICIACIÓN	JUV.(16-18)		
	INTERMEDIA	TERAPÉUTICA.	INTERMEDIA	TERAPÉUTICA	TERAPÉUTICA	
20:45		NAT. MASTER		NAT. MASTER		
	TERAPÉUTICA		TERAPÉUTICA			
	NAT. MASTER	INTERMEDIA	NAT. MASTER	INTERMEDIA		
21:30	CLUB MÁSTER		CLUB MÁSTER		CLUB MÁSTER	
	CLUB MÁSTER	TERAPÉUTICA	CLUB MÁSTER	TERAPÉUTICA	CLUB MÁSTER	

CURSOS DE AGUA

NIÑOS

Además contribuye en el desarrollo de la independencia y la autoconfianza del niño.

Para los bebés, los beneficios son muchos. La natación mejora sus capacidades

cardiorrespiratorias, favorece su alineación postural y beneficia su coordinación muscular, desarrollando sus capacidades sensoriales y psicomotrices.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10:00						INF.4-5 AÑOS INF. (6-7) INF. (8-11)
10:45						BEBÉS (6M-2A) INF. (4-5) INF. (6-7)
11:30						BEBÉS (3) BEBÉS (3) INF. (4-5) INF. (6-7)
12:15						INF. (4-5) INF. (6-7) INF. (8-11)
13:00						INF. (6-7) INF. (6-7) INF. (8-11)
13:45						INF. (4-5) INF. (8-11)
16:15	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (6-7)	NAT. INF. (6-7)	NAT. INF. (8-11)	
17:00	BEBÉS (3) NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7)	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7)	BEBÉS (6M-2A) NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7)	INF. (6-7)
17:45	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11)	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11)	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11)	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11)	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11)	INF. (8-11)
18:30	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11)	NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11)	BEBÉS (6M-2A) INF. (6-7) INF. (8-11)	NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11) NAT. INF. (12-15)	NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11) NAT. INF. (12-15)	INF. (12-15)
19:15	NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11) INF (12-15)	NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11) INF (12-15)	NAT. INF. (8-11) INF (12-15) INF (12-15)	NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11) INF (12-15)	NAT. INF. (6-7) NAT. INF. (8-11) INF(12-15)	NAT. MASTER

PRECIOS

Cursos de Agua con monitor:

Actividad de Agua:
1 día a semana: 12,50 €/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 13,00 h
Adultos	Viernes 19 a 20 horas
De lunes a jueves – De 18 a 20 horas – Mínimo 4 personas – Consultar con monitores	
Precio: 1 h / semana: 30 € / mes 2 h / semana: 45 € / mes 3 h / semana: 60 € / mes	



OTROS 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:

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	160,00 €	Dos meses
Bono de doce sesiones	235,00 €	Tres meses

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 10,00 a 13,00 horas

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)

El bono de piscina se convierte en familiar.

Bono de 10 sesiones: 15 €

Bono de 20 sesiones: 30 €

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



SERVICIOS DE 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.

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.

Durante **la temporada de verano** el Restaurante “A Caeira” funciona de lunes a viernes con Menú y Carta y también se contará con un servicio de Snack Bar en la zona de la piscina.

Consultar horarios.

Todos los viernes, previa reserva, contamos con una cena con Menú del Socio al precio de **13 euros**.



RESERVA DE MESA

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

Restaurante: 626 605 392 de 11,00 a 20,00 horas.

RESERVA DE EVENTO PRIVADO

Los Socios podrán además hacer reservas para la celebración de eventos privados en cualquiera de nuestros restaurantes.

Para ello deberán contactar con la Secretaría de la Sociedad, dónde le informarán de la disponibilidad de fechas.

Teléfono: 986 85 42 00 Ext. Secretaría
administracion@casinopontevedra.com / natalia@casinopontevedra.com

LOTERÍA DE NAVIDAD

Están a venta las participaciones de 5 euros y 10 euros de la Lotería Nacional de Navidad con el **Nº 26.746** hasta agotarlas.



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.

Comienzo el día 5 de octubre

CLUB DE LECTURA EN CASELLANO:

Dirigido por D. 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

Comienzo el día 9 de septiembre

HORARIOS GENERALES

HORARIOS DEL PARQUE DE VERANO

Parque de Verano, Cafetería y Restaurante

Fechas: permanecerá abierto hasta el **20 de septiembre.**

Horario:

Septiembre: de 12,00 a 22,30 horas

El **restaurante** funcionará con Menú y Carta.

Piscina exterior y snack bar

Septiembre: de 12,00 a 20,00 horas



LOCAL SOCIAL

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

SECRETARÍA

El horario de Secretaría a partir del 16 de septiembre será:

- 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.

(excepto los miércoles que permanecerá cerrado)



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.

NOTA: Hasta el 20 de setptiembre de 08,00 a 12,00 horas la entrada será por el Pabellón y a partir de esa hora se accederá por el Chalet.



PISCINA CLIMATIZADA

La piscina climatizada abrirá el **14 de septiembre** por lo que ese mes los usuarios de los cursos de natación tendrán una reducción del 50% en la cuota de la actividad.

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 10,00 a 13,00 horas / de 18,00 a 21,00 horas.



TELÉFONOS

Local Social: 986 854 200

Fax: 986 84 03 97

Parque de A Caeira: 986 873 858

Restaurante: 626 605 392

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.

La entrada a las instalaciones deportivas hasta el 21 de septiembre será de 08,00 a 12,00 horas por el Pabellón y a partir de esa hora se accederá por el chalet.

Síguenos en Facebook

Y PODRÁS...

SOLICITAR INFORMACIÓN

Comentar

consultar
eventos y cursos



nuestra agenda
deportiva

CULTURAL

y mucho más...

...toda la información a solo un click

Liceo Casino de Pontevedra

*sus perfiles personales estarán protegidos.