

The image features a close-up of autumn leaves in shades of red, orange, and yellow. A large, semi-transparent white circle is centered over the leaves. Inside this circle, the text 'L.C.' is written in a cursive font at the top, followed by 'Otoño' in a large, elegant script font, and 'Cultural' in a smaller, simple sans-serif font below it.

L.C.  
*Otoño*  
Cultural

**Liceo Casino de  
Pontevedra**

**Boletín Digital Quincenal N° 20 / 2016**



## Sumario

**03** Exposiciones

**05** Concurso Escolar de Dibujo

**07** Semana de la Ciencia

**08** Restauración

**10** Artículo: Beneficios de la Actividad Física

**20** Asistencia por libre a las instalaciones deportivas

**21** Precios

**22** Información de interés

Síguenos en Facebook

[www.casinopontevedra.com](http://www.casinopontevedra.com)



Boletín Digital nº 1 se publicó el 3/01/2012 (Boletín Semanal Digital nº 1 - 2012 / 1), pasó a periodicidad quincenal el 14 de agosto con el Boletín Digital nº 31 - 2015 / 188

Actual: Boletín Digital nº 20 - 2016 / nº 218

# Cultura

Exposiciones, conciertos, presentación de libros...



## EXPOSICIÓN “50 AÑOS DE LA BRILAT”



Entre los días 4 y 8 de octubre, bajo el título “50 años de la BRILAT” el Liceo Casino de Pontevedra acogerá una exposición recordando los 50 años de la Brigada, principalmente su conexión con la ciudad de Pontevedra.

### Exposición:

Exposición fotográfica de la Brilat ampliada con una colección de 50 láminas del pintor Augusto Ferrer-Dalman. El día 8 de octubre a las 18,00 horas tendrá lugar la donación de un cuadro a la Brilat por parte del pintor.

### Conferencia:

El día 4 de octubre a las 17,00 horas el escritor D. José Ricardo Pardo Gato impartirá una conferencia para presentar su libreo “La Brigada Ligera Aerotransportable: del pasado, honor; del presente, orgullo” en el que repasa los 50 años de historia de la Brilat.

Estos actos conmemorativos del 50 Aniversario de la Brilat se completarán el sábado día 8 de octubre de 09,00 a 13,00 h. con una exposición dinámica de los materiales de los que dispone la Brilat a la que podrán acercarse todas las personas que lo deseen a conocer los vehículos, armamento, artillería, equipos de desactivación de explosivos, así como los más modernos materiales de los que dispone la Brilat y a las 18:45 horas tendrá lugar con un concierto de Bandas. Estos actos se desarrollarán en la Alameda de Pontevedra.



### **EXPOSICIÓN de LOLO ZAPICO**

Del 15 al 30 de octubre de 2016.



Lolo Zapico nació en 1953 en la provincia de León, España. Empezó a estudiar pintura y dibujo y renunció en 1972, para empezar los estudios de Ingeniero de Minas.

En 1993, conoce a Eduardo Arroyo y reinicia su andadura por la pintura. Siete años después, expone en la Galería Marlborough de Madrid. Desde entonces, ha participado en numerosas exposiciones tanto individuales como colectivas y en diferentes instituciones y colecciones. Sus obras se han expuesto en Madrid,

### **EXPOSICIÓN DE G. D'AMUÑA**

Del 22 de noviembre al 12 de diciembre de 2016.

José R. García Fontán nacido en Salcedo en el Lugar de la Almuiña lleva exponiendo sus obras en diferentes exposiciones desde 1977.

Sus pinturas tienen coraje y atrevimiento. Son densas, recurrentes con un imaginario ecléctico, preñadas de la nostalgia y melancolía como las sombras del paisaje gallego. Llenas de un tiempo ya no lineal sino cíclico, en un eterno retorno, que se crea y mueve a saltos estacionales y que hacen un guiño al presente más rabioso, así como a un pasado recobrado



### **EXPOSICIÓN DE LA ASOCIACIÓN ARTÍSTICO-CULTURAL DE PONTEVEDRA**

Del 15 de diciembre de 2016 al 10 de enero de 2017.



La Asociación Artístico-Cultural de Pontevedra es una entidad sin ánimo de lucro que ha llevado el nombre de la ciudad de Pontevedra por distintos lugares de España y de Portugal.

En la actualidad está formada por unos 80 socios, principalmente pintores, pero también la integran poetas, escritores, etc., así como personas amantes del arte y la cultura.

## CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO “LAS LEGUMBRES”

**L**a Sociedad de Ciencias de Galicia, el Liceo Casino de Pontevedra, la Misión Biológica de Galicia-CSIC, y la Estación Fitopatológica do Areeiro-Diputación de Pontevedra organizan un Concurso Escolar de Dibujo en el “Año Internacional de Las Legumbres” enmarcado dentro de los actos de la Semana de la Ciencia, con el objetivo de concienciar a los estudiantes de su importancia para la sociedad.



### Participantes:

Escolares, según tres categorías por su edad (años en el día de cierre del plazo de presentación):  
6-7 años / 8-9 años / 10-11 años

### Temática, técnica y realización del dibujo:

La temática de los dibujos será cualquiera relacionada directamente con “Las Legumbres”. La técnica será totalmente libre, pudiéndose utilizar, por ejemplo, acuarelas, ceras, témperas, etc. El dibujo deberá hacerse en cartulina blanca formato DIN A4, horizontal, y sólo se admitirá un único dibujo por participante. Cada dibujo debe acompañarse de una frase explicativa o eslogan.

### Inscripción y plazo de entrega de los dibujos:

Para poder participar en el concurso será necesario rellenar, en la parte posterior del dibujo los siguientes datos: nombre y apellidos, edad, centro escolar y datos familiares de contacto (teléfono, dirección, correo-e). Los dibujos deberán presentarse, preferentemente, a través de los Centros Escolares, que deberán limitar la participación de sus alumnos a 10 dibujos por cada una de las tres categorías. En el caso que un Centro Escolar presentase más de 10 dibujos por categoría, únicamente se valorarán 10 por el Jurado.

### El plazo de presentación finaliza el día 21 de octubre del 2016.

Los dibujos deberán enviarse, o presentarse, en sobre cerrado, a la siguiente dirección:  
Liceo Casino de Pontevedra, Concurso de Dibujo “Las Legumbres” c/ Manuel Quiroga, 21. 36002 Pontevedra.

### Premios:

Primer Premio: 100 € en material de dibujo o librería  
Segundo Premio: 50 € en material de dibujo o librería.

Los dibujos premiados se publicarán en la revista MOL, editada digitalmente por la Sociedad de Ciencias de Galicia, y quedarán en propiedad del Liceo Casino de Pontevedra.

Pueden solicitar las bases completas en la Secretaría de la Sociedad, en la página web [www.casinopontevedra.com](http://www.casinopontevedra.com) o en la web de la Sociedad de Ciencias de Galicia (<http://scg.org.es>).



## SEMANA DE LA CIENCIA

**O**rganizada por la Sociedad de Ciencias de Galicia, la Misión Biológica de Galicia-CSIC y la Estación Fitopatológica do Areeiro-Diputación de Pontevedra [Sistemas Agroforestales, (Estación Fitopatológica de Areeiro de la Diputación de Pontevedra), Unidad Asociada a la Misión Biológica de Galicia (CSIC)], el Liceo Casino participa muy activamente en los actos de la **Semana de la Ciencia** que se celebrará en nuestras instalaciones **del 14 al 18 de noviembre**.

Además de las charlas didácticas, mesa redonda y diversas proyecciones con el objetivo de concienciar a los estudiantes de su importancia para la sociedad se organiza un Concurso Escolar de Dibujo.

### **Del 14 al 18 de noviembre:**

- Visita libre a la exposición de las obras presentadas al Concurso Escolar de Dibujo “Las Legumbres”

### **Día 17 de noviembre a las 19,00 horas**

- Mesa Redonda “Las Legumbres”
- El Rincón de las Legumbres:
  - Exposición de semillas, plantas y paneles informativos sobre legumbres
  - Degustación de judías aperitivo tipo “pop”
  - Degustación de Fabada Galaica

### **Día 18 de noviembre a las 19,00 horas**

- Charla didáctica
- Entrega de los Diplomas a los finalistas y de los Premios a los ganadores del Concurso Escolar de “Las Legumbres”
- Clausura de la Semana de la Ciencia 2016



LC

**L**as reuniones de los Clubs de Lectura tendrán lugar en la Sala Méndez Núñez, en los horarios abajo especificados.  
Están dirigidos a socios mayores de 18 años. Aquellas personas interesadas pueden dirigirse a la Secretaría de la Sociedad. **La inscripción es gratuita.**

#### NOTA INFORMATIVA

Con motivo de las obras de mejora que se están realizando en el local social las reuniones de los Clubs de Lectura se aplazan hasta nuevo aviso.

#### CLUB DE LECTURA EN INGLÉS:

**Dirigido por Dña. Cristina Rodríguez Ravelo**  
Licenciada en Filología Inglesa. Máster en investigación literaria.  
**Nivel avanzado.**  
Periodicidad quincenal: **Primer y tercer lunes de cada mes.**  
Horario: de 19:30 a 20:30 h.  
Máximo: 15 personas.

#### 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.  
Máximo: 20 personas

# Restauración

Restaurantes, cafetería...



La Sociedad dispone de dos restaurantes, el restaurante “Liceo” y del restaurante “A Caeira” además de una **Cafetería** en el local social.

En estos establecimientos, la concesionaria ofrece y organiza servicios de restauración para eventos generales de la Sociedad o para fiestas y eventos privados de los propios socios.

**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.



En el restaurante “A Caeira” se ofrece además servicio de Menú y Carta en las **comidas de domingos y festivos** y además servicio de Menú cenas de **todos los viernes** al precio de **16,00 euros**.

## CAFETERÍA Y RESTAURANTE “LICEO”

Es este momento se **encuentran cerrado por las obras de climatización** que se están realizando para actualizar la antigua caldera de gasoil por una moderna de gas con el consiguiente ahorro energético.

## RESERVA DE MESA

Como el aforo es limitado es necesario realizar la reserva de mesa para ambos restaurantes en el teléfono: **620 589 487**

## 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.

Liceo Casino: 986 85 42 00 Ext. Secretaría

[administracion@casinopontevedra.com](mailto:administracion@casinopontevedra.com) / [natalia@casinopontevedra.com](mailto:natalia@casinopontevedra.com)



...los Menús de los Domingos y Festivos

se servirán de nuevo en el Restaurante "A Caeira"

LC

## RESTAURANTE "A CAEIRA"

### MENÚ DEL DOMINGO, 25 DE SEPTIEMBRE DE 2016

#### MENÚ ADULTOS:

Un primero a elegir:

Carpaccio de pulpo y su muselina de pimentón

Tortelinis de espinacas con crema de queso  
tetilla y sal ibérica

Un segundo a elegir:

Lomos de merluza del pincho gratinados al ajo  
y trigueros

Meloso de ternera con salsa suave de boletus

Postre casero  
Café o infusión

Una botella de vino cada 3 personas o una  
bebida por persona

**Precio: 16 €**

#### MENÚ INFANTIL:

Cordon blue de pollo con  
patatas

Postre casero  
Agua o refresco

**Precio: 8 €**

**RESERVAS: 620 589 4 87**

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



## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

### BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

### BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

### BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

### BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta. Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices. mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

### COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular. La coordinación es un componente importante en la infancia.

## RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA:



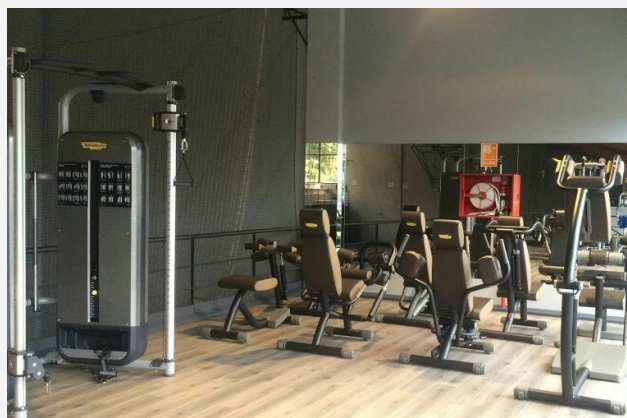
La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

## FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso (saltar a la comba, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.



## FLEXIBILIDAD:



La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

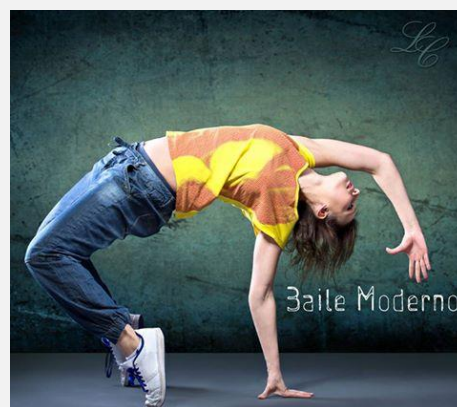
Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, practicar deportes (gimnasia, karate, etc), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional (pilates, stretching, etc.).

## COORDINACIÓN:

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (Ej. andar sobre una barra fija).
- El ritmo (Ej. moverse al son de una música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (Ej. aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).
- La coordinación ojo-pie (Ej. golpear o conducir un balón con el pie).
- La coordinación ojo-mano (Ej. golpear una bola con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).



Ten en cuenta que las actividades de coordinación:

- Evitan caídas y accidentes.
- Proporcionan una gran satisfacción en la infancia.
- Son muy importantes para el desarrollo físico psíquico.
- El aprendizaje de estas destrezas es un proceso distinto para cada persona. Algunas personas requieren más tiempo que otras.

En el Liceo Casino tenemos ofertada 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.

# Deportes

Oferta deportiva, cursos ...

## Presentamos la nueva programación para la TEMPORADA 2016-2017

**P**ara 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. Para ellos, la oferta que ofrecemos incluye Fútbol Sala, Judo, Taekwondo, Balonmano, Zumba, Baile Moderno, Tenis, y nuevas actividades que intentamos retomar como la Gimnasia Rítmica y el Patinaje, sin olvidar claro está las Clases de Natación impartidas desde los 6 meses hasta los 16 años y que se imparten de lunes a sábado.

**E**n cuanto a los 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.

Para ello cursos como el Spinning, Pilates, Fitness, Zumba, Bailoterapia, Taichi, Defensa Personal y muchos otros contribuirán a reducir los efectos del estrés, contribuyendo además a tener una visión de la vida positiva y a tener más energía.

La natación indicada para personas de todas las edades, 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. En nuestra piscina climatizada ofrecemos cursos de Natación Iniciación, Intermedia, Avanzada, pero también Natación Terapéutica y Zumba Acuático.





## CURSOS DE NATACION

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
8:30	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA
9:15	NAT. AVANZADA	ACUATONO	NAT. AVANZADA
10:00	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA.	NAT. TERAPÉUTICA.
10:45	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA.	NAT. INTERMEDIA
11:30	NAT. INICIACIÓN	NATA. INTERMEDIA	NAT. INICIACIÓN
12:15	NAT. TERAPÉUTICA.	NAT. TERAPÉUTICA.	NAT. TERAPÉUTICA.
13:00	NAT. AVANZADA	ZUMBA ACUÁTICO	NAT. AVANZADA
13:45	INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN
16:15	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (6-8)
17:00	BEBÉS (3)	NAT. INF. (4-5)	
	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (4-5)
	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (6-8)
17:45	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (4-5)
	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)
	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (12-15)	NAT. INF. (9-11)
18:30	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (4-5)	BEBÉS (6M-2A)
	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)
	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (9-11)
19:15	<b>JUVENIL (16-18 AÑOS)</b>	NAT. INF. (6-8)	<b>JUVENIL (16-18 AÑOS)</b>
	NAT. INF. (9-11)	MASTER (12-15)	NAT. INF. (9-11)
	NAT. INF. (12-15)	MASTER (12-15)	NAT. INF. (12-15)
20:00	INICIACIÓN	JUV.(16-18)	INICIACIÓN
	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA.	NAT. INTERMEDIA
20:45	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA.
	<b>CLUB MÁSTER</b>	ACUAGYM	<b>CLUB MÁSTER</b>
21:30	<b>CLUB MÁSTER</b>	NAT. AVANZADA	<b>CLUB MÁSTER</b>



## TEMPORADA 2016-2017

JUEVES		VIERNES		SABADO	
8:30	NAT. TERAPÉUTICA		NAT. INTERMEDIA		
9:15	ACUATONO		NAT. AVANZADA		
10:00	NAT. TERAPÉUTICA.		NAT. TERAPÉUTICA.		BEBÉS (3) NAT. INF. (6-8) NAT. INF. (9-11)
10:45	NAT. TERAPÉUTICA.		NAT. INTERMEDIA		BEBÉS (6M-2A) NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-8)
11:30	NAT. INTERMEDIA		ACUATONO		NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-8)
12:15	NAT. TERAPÉUTICA.		NAT. TERAPÉUTICA.		NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-8) NAT. INF. (9-11)
13:00	ZUMBA ACUÁTICO		NAT. TERAPÉUTICA.		NAT. INF. (6-8) BEBÉS (3) NAT. INF. (8-11)
13:45	INICIACIÓN		INICIACIÓN		NAT. INF. (6-8) NAT. INF. (9-11)
16:15	NAT. INF. (4-5)		NAT. INF. (9-11)		
17:00	NAT. INF. (6-8) NAT. INF. (9-11)		BEBÉS (6M-2A) NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-8)		NAT. INF. (6-8)
17:45	BEBÉS (3) NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (9-11)		NAT. INF. (4-5) NAT. INF. (6-8) NAT. INF. (9-11)		NAT. INF. (9-11)
18:30	NAT. INF. (6-8) NAT. INF. (9-11) NAT. INF. (12-15)		NAT. INF. (6-8) NAT. INF. (9-11) <b>JUV.(16-18)</b>		NAT. INF. (12-15)
19:15	NAT. INF. (6-8) MASTER (12-15) MASTER (12-15)		NAT. INF. (6-8) NAT. INF. (9-11) NAT. INF(12-15)		<b>JUV. (16-18 AÑOS)</b>
20:00	<b>JUV.(16-18)</b> NAT. TERAPÉUTICA.		NAT. TERAPÉUTICA.		
20:45	NAT. INTERMEDIA ACUAGYM		<b>CLUB MÁSTER NAT.</b>		
21:30	NAT. AVANZADA		<b>CLUB MÁSTER NAT.</b>		



## CURSOS DE SUELO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30/10:15	SPINNING FATBURNER PILATES	PILATES (09:15-10:00 h.)	SPINNING FATBURNER PILATES	PILATES (09:15-10:00 h.)	
10:15/11:00	- STRETCHING EJERC. EN SUSPENSIÓN	PILATES (10:00-10:45 h.)	- STRETCHING EJERC. EN SUSPENSIÓN	PILATES (10:00-10:45 h.)	
11/11:45	HIPOPRESIVOS	GIMNASIA Y SALUD TAICHI	HIPOPRESIVOS	GIMNASIA Y SALUD TAICHI	
17:45-18:30	KICK BOXING BALONMANO BENJAMÍN (17:00 -18:00 h.)	BALONMANO INFANTIL MASCULINO (17:30 - 19:00 h.)	KICK BOXING BALONMANO BENJAMÍN (17:00 -18:00 h.)	BALONMANO INFANTIL MASCULINO (17:30 - 19:00 h.)	TENIS DE 17,00 H.
18:30-19:15	BALONMANO ALEVÍN (18:00 - 19:00 h.) JUDO (6-11)	TAEKWONDO (7-12) (18:00-19:00) SEVILLANAS FAMILIAR	BALONMANO ALEVÍN (18:00 - 19:00 h.) ZUMBA (18-18:45 h.) JUDO (6-11)	TAEKWONDO (7-12) (18:00-19:00) SEVILLANAS INICIACIÓN	BAILE MODERNO
19:15/20:00	FITNESS EJERC. EN SUSPENSIÓN STRECHING GLOBAL AC.	PILATES PATINAJE SPINNING	FITNESS EJERC. EN SUSPENSIÓN STRECHING GLOBAL AC.	PILATES PATINAJE SPINNING	TENIS A 20,00 H.
20:00/20:45	ZUMBA CIRCUIT TRAINING GIMNASIA Y SALUD PILATES SPINNING	BAILOTERAPIA EJERC. EN SUSPENSIÓN PILATES SPINNING	ZUMBA CIRCUIT TRAINING GIMNASIA Y SALUD PILATES SPINNING	BAILOTERAPIA EJERC. EN SUSPENSIÓN PILATES SPINNING	TAICHI
20:45/21:30	FITNESS ZUMBA PILATES SPINNING HIPOPRESIVOS	FITNESS CARDIO ZUMBA PILATES SPINNING	FITNESS ZUMBA PILATES SPINNING HIPOPRESIVOS	FITNESS CARDIO ZUMBA PILATES SPINNING	DEFENSA PERSONAL
21:30/22:15	FITNESS STRECHING GLOBAL AC. PILATES PILATES	POWER TONO HIPOPRESIVOS PILATES SPINNING	FITNESS STRECHING GLOBAL AC. PILATES PILATES	POWER TONO HIPOPRESIVOS PILATES SPINNING	

sábado	FUTBITO (4-8) 10:00-10:45 h	FUTBITO (9-15) 10:45-10:45 h	ZUMBA 10:15-11:00 h. 11:00-11:45 h.	TENIS De 10:00 a 13:30 horas
--------	--------------------------------	---------------------------------	---	---------------------------------

# JORNADAS puertas abiertas



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.

## JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS MES DE SEPTIEMBRE

ACTIVIDAD	HORARIOS	
BAILE MODERNO	VIERNES - 18:30-19:15 horas	Nikolai
EJERCICIOS EN SUSPENSIÓN	LUNES - 19:15-20:00 horas	Lara
	MA Y JU - 20:00-20:45 horas	David
FITNESS	LU Y MI - 19:15-20:00 horas	Mónica
	LU Y MI - 21:30-22:15 horas	Mónica
	MA Y JU - 20:45-21:30 horas	Lara
KICK BOXING	LUNES - 17:45-18:30 horas	Marcos
FUTBOL SALA INFANTIL	SÁBADO - 10:00-10:45 horas	Marcos
	SÁBADO - 10:45-11:30 horas	Marcos
PILATES	LU Y MI - 9:30-10:15 horas	Luz
	LU Y MI - 20:45-21:30 horas	Luz
	MA Y JU - 20:00-20:45 horas	Marcos
	MA Y JU - 21:30-22:15 horas	Marcos
SPINNING FATBURNER	LU Y MI - 9:30-10:15 horas	Lara
STRETCHING	LU Y MI - 10:15-11:00 horas	Luz
ZUMBA	LU Y MI - 20:00-20:45 horas	Déborah
	SÁBADOS - 10:15-11:00 horas	Déborah
	SÁBADOS - 11:00-11:45 horas	Déborah

### PUERTAS ABIERTAS A PARTIR DEL 19 DE SEPTIEMBRE

ZUMBA	MA Y JU - 20:45-21:30	Nikolai
CIRCUITO TRAINING	LU Y MI - 20:00-20:45	Mónica

## ACTIVIDADES PROXIMAS A COMENZAR

En el mes de octubre dará comienzo la actividad de Gimnasia y Salud, Stretching y alguna otra actividad que se está ofertando en jornadas de puertas abiertas para que puedan conocerla.

La actividad de Sevillanas comenzará también a lo largo del mes de octubre y la fecha será comunicada a través del correo electrónico y en los tabloncillos de anuncios de la Sociedad.

### CLASES DE SEVILLANAS

Impartidas por Beatriz de la Cruz

**Iniciación: Jueves 18:30 h.**

**Perfeccionamiento: Jueves 19:15**

**Sevillanas familiar: Martes 18:30 h.**

Las sevillanas son un canto 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.



### GIMNASIA Y SALUD

Impartidas por Marcos Blanco

**Lunes y miércoles a las 20:00 h.**

El ejercicio y la actividad física mejoran la salud, la capacidad funcional, la calidad de vida y la independencia.

### NUEVO CARDIO ZUMBA

Impartido por Nikolai

**Martes y jueves a la 20:45 h.**

Si te gusta la zumba con intensidad prueba esta nueva actividad.





## CIRCUIT TRAINING

Impartida por Mónica

**Lunes y Miércoles a las 20:00 h..**

El entrenamiento en circuito o “circuito training” es un sistema de entrenamiento en el que se combinan ejercicios con pausas. Los ejercicios se organizan en un circuito con 5-10 estaciones, en cada una de las cuales se trabaja un grupo muscular. Cada ejercicio puede hacerse por tiempo o por repeticiones.

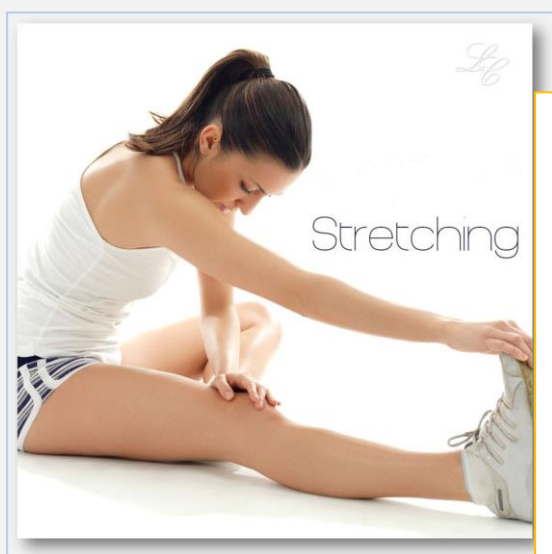
Con 3-5 vueltas al circuito habremos tonificado todo el cuerpo y al mismo tiempo trabajado la resistencia, perfecto para mejorar nuestra salud.

## ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

**Lunes a las 18:30 h. con Lara**

**Martes y Jueves a las 20:00 h. con David.**

En esta disciplina aprovechando el peso del propio cuerpo se consigue ejercitar toda la musculatura corporal.



## STRETCHING

Grupo próximo a comenzar:

**Lunes y Miércoles a las 19:15 h.**

Los ejercicios de stretching o estiramiento dotan a nuestros músculos de flexibilidad y los preparan para comenzar a trabajar en el gimnasio o fuera de este. Es imprescindible estirar los músculos al final y al principio de una clase de fitness, de un entrenamiento u otra actividad física.

## ASISTENCIA POR LIBRE – TICKETS Y BONOS

### ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Se realizarán planificaciones de entrenamiento acorde a los objetivos de cada persona. Su pago será mensual y 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.



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

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

Abono mensual: 16 € (inscripciones en secretaría)

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

### NATACIÓN LIBRE:

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

Bono de piscina (Válido para toda la unidad familiar durante la temporada de septiembre a junio)

Bono de 10 sesiones: 15 €

Bono de 20 sesiones: 30 €



## 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:

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	

### ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Abono mensual: 16 € (inscripciones en secretaría)  
Ticket 1 sesión: 2 € (a abonar en portería)

### NATACIÓN LIBRE:

Ticket 1 sesión: 2 € (a abonar en portería)  
Bono de piscina (Válido para toda la unidad familiar durante la temporada de septiembre a junio)

Bono de 10 sesiones: 15 €  
Bono de 20 sesiones: 30 €



## INFORMACIÓN DE INTERES

### **LOCAL SOCIAL**

LOCAL SOCIAL (C/ MANUEL Quiroga, 21)

En horario de lunes a sábado, de 09:00 a 15:00 h. mientras no terminen las obras de climatización. Domingos cerrado.



### **SECRETARÍA**

De lunes a viernes: de 09,30 a 13,30 h.

(Excepto los miércoles que permanecerá cerrada)

Sábados de 10,00 a 13,00 h.

***A partir del 1 de octubre también en horario de tarde***

*De lunes a viernes: de 17,00 a 19,00 h.*

### **PABELLÓN POLIDEPORTIVO**

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

Sábados de 09,00 a 21,00 horas.

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



### **SAUNA**

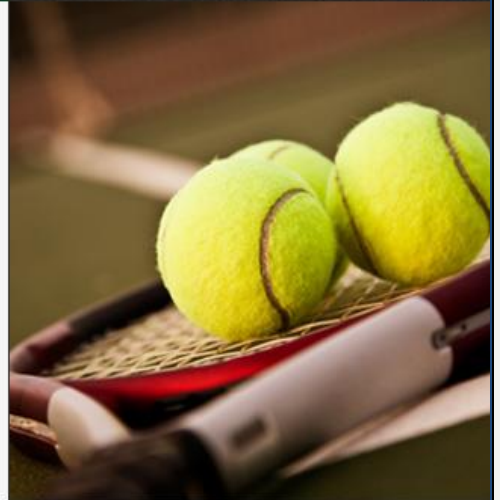
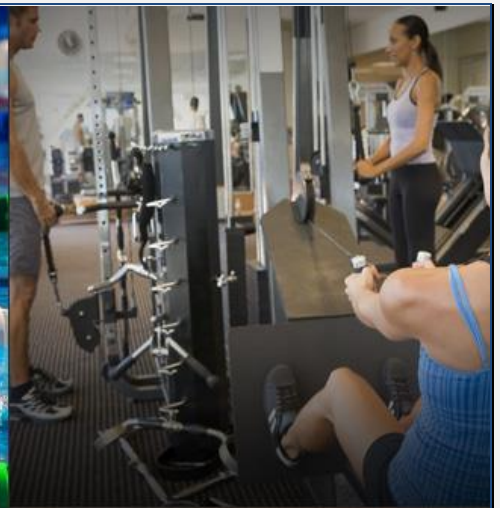
Podrá utilizarse

Lunes a viernes: 09:00 a 14:30 y 16:00 a 22:15 h.

Sábados: 09:00 a 14:30 y 17:00 a 20:45

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





NO TE QUEDIES CON LA DUDA  
SI TE INTERESA ALGUNA  
ACTIVIDAD PREGUNTA EN  
SECRETARÍA