

PONTEDETAPAS

Del 1 al 18 de Noviembre



LICEO CASINO DE PONTEVEDRA

Boletín Digital Quincenal nº 21 / 2018

Sumario

Pontedetapas.....	04
Asalto Baile de Halloween.....	06
Cena de Halloween en familia.....	07
Concurso Escolar de Dibujo.....	08
IX Semana de la Ciencia.....	10
Concierto de Piano.....	12
Concierto de Coros y Presentación Libro.....	13
Curso de Arduino, electrónica e impresión 3D.....	14
Viaje a Nueva York.....	15
Viaje a la Nieve.....	17
Actividades deportivas.....	18
Lotería de Navidad.....	29
Horarios.....	31

Síguenos en Facebook y en
Instagram



Boletín Digital nº 1 se publicó el 3/01/2012, pasó a periodicidad
quincenal el 14 de agosto con el Boletín Digital nº 31 – 2015 / 188.
Actual: Boletín Digital nº 21– 2018 / nº 271.



*Vuelven las cenas del viernes y los
finde de tapas a Manuel Quiroga.*

PONTEDETAPAS

El Café Liceo participa en el concurso de PONTEDETAPAS que se organiza el 2 al 18 de noviembre.

Nuestra propuesta: "EMPANADA DE MILLO DE CULLER" BERBERECHO&MEXILLÓN podrá degustarse en horario de 13,00 a 16,00 horas y de 20,00 a 23,00 horas en nuestra Cafetería.

El precio de la tapa será de 2 euros.

Un total de 55 locales de hostelería compiten en la X Edición del certamen Pontedetapas, que se celebra hasta el próximo 18 de noviembre.

Habrà un Premio del Jurado que escogerà la mejor tapa creativa, la mejor tapa tradicional y el mejor cóctel y será el profesorado del CIFP Carlos Oroza el encargado de probar todas las propuestas y hacer una preselección de diez tapas y tres cócteles.

Entre esos finalistas, un jurado profesional escogerà al ganador de cada una de estas modalidades.

Además, entre todas las tapas y cócteles presentados, el público otorgará mediante votación popular el Premio del Público Tapa Pontevedra.

Los ciudadanos emitirán sus votos a razón de un único voto por tapa o cóctel consumido, durante los días de celebración del evento. Podrán hacerlo a través de un cupón de votación, en formato papel, o a través de la app Pontedetapas.

Rubén González y Sergio Orge, cocineros de El Cafetín de la Alameda, fueron los ganadores del certamen del año pasado con la mejor tapa creativa.

Rubén González forma parte de Servicios Galicia, S.A., empresa que gestiona el servicio de restauración de nuestro Liceo Casino, quién como cocinero, también atiende nuestros fogones.

Horario:

De martes a sábado de 13:00 a 16:00 h y de 20:00 a 23:00 h.

Lunes y domingo no habrá degustación.



¡¡¡Ven a probar, da tu valoración y participa en el sorteo de diferentes premios!!!



NUESTRA CAFETERÍA

NUESTRA CAFETERÍA "CAFÉ LICEO"

Situada en la planta baja de la Sede Social de Manuel Quiroga, nuestra Cafetería se encuentra en plena zona monumental.

Posee todos los servicios y comodidades para tomar un desayuno, un café a media mañana o cualquier otra consumición solo o con los amigos.

A su disposición se encuentra la prensa diaria así como revistas de actualidad.

Además del acceso por la puerta principal tiene también acceso por la calle Don Filiberto.

HORARIO

Por la mañana: De 10:30 a 14:00 h.

Por la tarde: De 16:30 a 21:30 h. (viernes y sábados hasta las 23:00 h. - Hasta las 23,30 mientras dure Pontedetapas).

Domingos y festivos por la tarde cerrado.

ASALTO BAILE DE HALLOWEEN

El miércoles, día 31 de octubre, celebraremos el tradicional Asalto Baile de Halloween en la sede social de Manuel Quiroga.

Dj La Bola de Cristal

Edad: a partir de 12 años

Invitación a no Socios: 2 € (máximo dos invitaciones por socio)

Vestimenta: sport o disfraz acorde con la temática de la fiesta



ASALTO

HALLOWEEN

A PARTIR DE 12 AÑOS - 31 DE OCTUBRE DE 21:00 A 1:00 H

Animación:
LA BOLA DE CRISTAL

SERVICIO DE CAFETERÍA

BONO MERIENDA 5€
Venta anticipada en Secretaría

LC

SERVICIO DE CAFETERÍA:

Pizza Terrorífica: 7 €

Hamburguesas Monstruosas: 3,50 €

Perritos Calientes de "Dedos fritos": 2,50 €

Patatas con Salsa de Sangre: 1,50 €

Zumo o Refresco: 1,80 € Agua: 1 €

PRECIO ESPECIAL: 5 €

Venta anticipada en Secretaría sólo hasta el 30 de octubre.

A escoger entre:

Pizza o Hamburguesa o Perrito + Patatas fritas + Refresco o Zumo o Agua

La Cena de Halloween en Familia se celebrará en A Caeira a las 21:00 h. miércoles 31 de octubre.

Las inscripciones deberán realizarse en la Secretaría de la Sociedad hasta el día 29 de octubre, previo pago del número de cubiertos que solicite cada Socio.

Contará con la animación de: BBC Animaciones y Eventos.

Invitaciones a no Socios: 10 € por unidad familiar.

CENA DE HALLOWEEN EN FAMILIA

Miércoles 31 de octubre a las 21:00 h. en A Caeira.

Menús

Menú de Adultos

Aperitivo del chef

Vieira sobre crema de calabaza especiada y crujiente de maíz

Medallón de ternera gallega con salsa de pimienta rosa y millojas de patata y setas de otoño

Crema de chocolate blanco con helado de frambuesa y brownie

Precio: 30 €

Menú infantil

Cordón blue de pollo con patatas deluxe

Dulce ataúd

Precio: 12 €





CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO

CONSERVACIÓN DE LA NATURALEZA



CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO

“Conservación de la Naturaleza”

La Sociedad de Ciencias de Galicia, el Liceo Casino de Pontevedra, la Misión Biológica de Galicia-CSIC, la Estación Fitopatológica Areeiro-Diputación de Pontevedra [Sistemas Agroforestales, (Estación Fitopatológica Areeiro de la Diputación de Pontevedra), Unidad Asociada a la Misión Biológica de Galicia (CSIC)], y ENCE-Energía y Celulosa, organizan un Concurso Escolar de Dibujo sobre “Conservación de la Naturaleza”, con el objetivo de concienciar a los estudiantes de su importancia para la sociedad.

CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO “Conservación de la Naturaleza”

TEMÁTICA, TÉCNICA Y REALIZACIÓN DEL DIBUJO:

La temática de los dibujos deberá estar directamente relacionada con "La conservación de la Naturaleza". Podrán concursar los escolares de Centros educativos ubicados en cualquier localidad de España.

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.

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

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). Se excluirán del concurso los dibujos que no incluyan todos estos datos, así como aquellos cuyo tema no sea el señalado en las presentes bases.

El plazo de presentación finaliza el día 9 de noviembre de 2018. Los dibujos deberán enviarse, o presentarse, en sobre cerrado, a la siguiente dirección:

Liceo Casino de Pontevedra. Concurso Escolar de Dibujo Conservación de la Naturaleza. c/ Manuel Quiroga, 21. 36002 Pontevedra.

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.

PREMIOS:

Primer Premio: 125 € en material de dibujo o librería

Segundo Premio: 75 € en material de dibujo o librería.

Premio Especial: 125 en material de dibujo o librería.



Los dibujos premiados se publicarán en el Boletín de la Sociedad de Ciencias de Galicia, y quedarán en propiedad del Liceo Casino de Pontevedra. Los dibujos no premiados podrán retirarse en el Liceo Casino de Pontevedra, desde el 26 de Noviembre al 14 de diciembre del 2018.

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

IX SEMANA DE LA CIENCIA

Del 19 al 23 de Noviembre de 2018

D Además de las charlas didácticas, mesa redonda y diversas proyecciones se expondrán los dibujos participantes en el Concurso Escolar de Dibujo.

Coordinadores:

Antonio M. De Ron Pedreira. Presidente de la Sociedad de Ciencias de Galicia

Gonzalo Puerto Arribas. Coordinador de Publicaciones de la Sociedad de Ciencias de Galicia.



PROGRAMA

Días 19 al 23 de Noviembre. 10:00 – 22:00 horas

Visita libre a la Exposición de las obras presentadas al Concurso Escolar de Dibujo: “Conservación de la Naturaleza” .

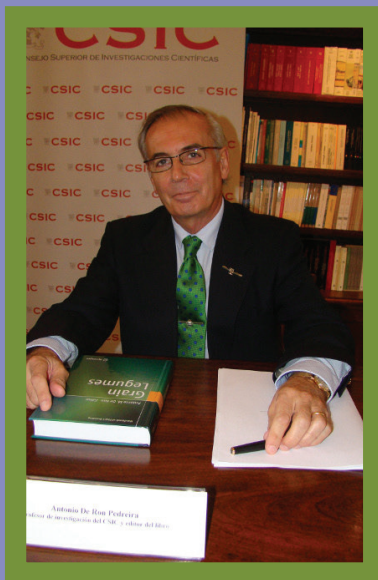
Día 22 de Noviembre. 19:00 horas

- **Conferencia:** “El hechizo genético de los Austrias”. Ponente: Prof. Dr. Gonzalo Álvarez Jurado. Catedrático de Genética de la Universidad de Santiago de Compostela. Moderador: Prof. Dr. Antonio M. de Ron Pedreira. Presidente de la Sociedad de Ciencias de Galicia. Profesor de Investigación del CSIC en la Misión Biológica de Galicia. Pontevedra.

- **Conservación de la Naturaleza y Agricultura:**
 - o Exposición de semillas, plantas, flores de diferentes cultivos de la MBG y de la EFA-DIP, paneles y folletos informativos.
 - o Degustación de judías tostadas (ñuñas) y palomitas de maíz.
 - o Degustación de productos gallegos: aceite, vino, grelos y mirabeles

Día 23 de Noviembre. 19:00 horas

- Inauguración del Acto.
- Presentación del volumen 18 de la publicación internacional Mol, y del volumen 02 del Boletín Informativo, editados por la Sociedad de Ciencias de Galicia. Gonzalo Puerto Arribas. Coordinador de Publicaciones de la SCG.
- Charla didáctica “Conservación de la Naturaleza”. Pablo Caballero Javierre, Socio SCG. Jefe de Servicio de Conservación de la Naturaleza. Pontevedra.
- Lectura del Acta del Jurado del Concurso Escolar de Dibujo.
- Entrega de los Diplomas a los finalistas y los Premios a los premiados en los Concursos Escolares de Dibujo “Medio Ambiente y Desarrollo Agroforestal” y “Turismo Sostenible para el Desarrollo”. Miembros del Jurado.
- Clausura de la Semana de la Ciencia 2018.



Antonio de Ron



CONCIERTO DE PIANO de Iciar Serrano

M^a ICIAR SERRANO QUIÑONES

El Liceo Casino de Pontevedra acogerá el sábado 17 de noviembre, a las 20:00 h. el Concierto piano de María Iciar Serrano Quiñones.

La pianista comenzó sus estudios musicales en Bilbao, continuándolos años después en Valladolid, donde terminó la carrera de piano con las mejores calificaciones, obteniendo Matrícula y Premio de Honor en la asignatura de Repentización, Improvisación y Acompañamiento.

Titulada Superior de Solfeo, Teoría de la Música, Transposición y Acompañamiento por el Conservatorio Superior de Salamanca, obtiene el Título de Profesora de Armonía, Contrapunto, Composición e Instrumentación en el Conservatorio de Arturo Soria (Madrid), y el mismo título de Profesora Superior en el Liceu de Barcelona.

Ha recibido clases de piano de los mejores profesores y escribe artículos sobre temas relacionados con la pedagogía musical en revistas digitales como "Docente XXI", "Timonel", "Andalucía educa", y la Revista Digital de la JCYL.

En la actualidad además de impartir clases en el Conservatorio de Grado Profesional de Música de Segovia está interpretando este programa "Todo Mozart", por diversas salas españolas.

CONCIERTO DE COROS

24 de noviembre

El día 24 de noviembre nuestro Salón Noble acogerá a las 20:30 h. un Concierto de Coros que contará con:

- Coro del Colegio de Abogados de Pontevedra
- Orfeao Portuscales y
- Coro "Vales María" de Bandeira.

Más información en el próximo boletín.



PRESENTACIÓN DEL LIBRO

"Promesas en el Estadio"

El día 28 de noviembre a las 19:30 h. en el Salón Noble, Raúl Calvo Varela presentará su nueva novela "Promesas en el Estadio".

SIPNOSIS



"Promesas en el estadio", es una novela reflejo de lo ocurrido en España con motivo de la transición y paso de la dictadura a la democracia. Es el eje central en torno al cual giran y se manifiestan los cambios más importantes -cambios políticos de leyes, de personas, de autoridades, de comportamiento, incluso de costumbres sociales, del terrorismo etcétera. Todo ello se alumbra y pone de manifiesto en el evento político (peligrosamente amenazado por un inminente atentado terrorista) celebrado en el "estadio" de fútbol "Poco Gento", para elegir al hombre que ha de asumir las funciones de presidente del nuevo gobierno.

Charla-Coloquio sobre violencia de género y abuso escolar

El jueves 15 de noviembre, a las 16,30 h. se celebrará una charla-coloquio sobre "ACOSO ESCOLAR-BULLYING Y VIOLENCIA DE GÉNERO". La charla será impartida por agentes de Atención Ciudadana de la Policía Nacional.

Interesados inscribirse en Secretaría.



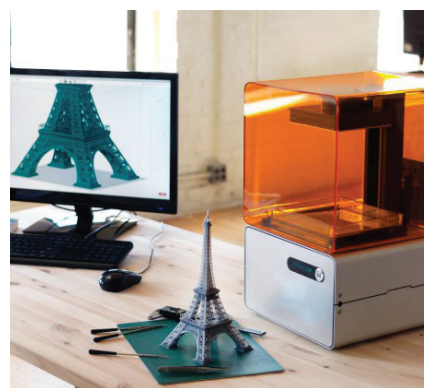
Curso de Arduino, electrónica e impresión 3 D

El curso está pensado para que el alumno/a pueda ir avanzando desde los conceptos y competencias básicas de programación y electrónica hasta el punto en que puedan realizar sus propios proyectos con éxito.

Organizado en varios módulos independientes, pero relacionados con los siguientes contenidos: **Introducción a los conceptos básicos de programación, electricidad y electrónica para pasar luego a sensores, actuadores y posteriormente a displays con conceptos más avanzados de programación y electrónica. Acabando con diseño de robótica e impresión en 3 D.**

Horario: Jueves de 17:00 a 18:30 h.

Edades: A partir de 8 años.



PRECIO POR ALUMNO/A MES

Grupo mínimo 5 alumnos/as 35 €
Grupo 6/7 alumnos/as 30 €
Grupo 8/10 alumnos/as 25 €



NUEVA YORK

Del 18 al 24 de mayo de 2019

Del 18 al 24 de mayo de 2019 estamos organizando un viaje a Nueva York.

ITINERARIO

Sábado, 18 de mayo- Presentación del grupo en el punto indicado en Pontevedra ciudad y salida en traslado privado al aeropuerto de Oporto. Llegada y trámites de facturación con la asistencia por parte de nuestra organización. Salida del vuelo de línea regular hacia Nueva York. Llegada y recogida de equipaje. Asistencia en habla hispana y traslado en autocar privado al hotel. Resto del día libre. Alojamiento.

Domingo 19 a miércoles 22 de mayo. Nueva York
Desayuno en el hotel. Días libres a disposición del grupo en Nueva York. Alojamiento.

Jueves 23 de mayo. Nueva York-Oporto

Desayuno en el hotel. A la hora indicada traslado en autocar privado del grupo al aeropuerto de

Nueva York. Llegada al aeropuerto, trámites de facturación y embarque de la compañía aérea. Salida en clase turista del vuelo destino a Oporto.

Viernes 24 de mayo. Oporto-Pontevedra

Llegada a aeropuerto de Oporto. Recogida de equipaje y traslado de regreso a Pontevedra. Llegada a punto acordado y fin de nuestros servicios.

INFORMACIÓN AÉREA

18/05/2019 Oporto – Nueva York (EWR) 12:35-15:35 h.

23/05/2019 Nueva York (EWR) – Oporto 22:30-10:30 h.

**Precio: A partir de 1.415 €
Vuelo directo desde Oporto.**

NUEVA YORK LA CAPITAL DEL MUNDO

VISITAS OPCIONALES

Manhattan Nocturno: Visita pensada para poder admirar la iluminación de la ciudad que es una de las pocas del mundo que cambia sutilmente su aspecto cuando llega la noche. Después de recorrer la zona de Times Square y los Teatros de Broadway, se alcanza la parte sur de la isla de Manhattan en la zona del Distrito Financiero. Después de una corta parada, el recorrido continúa hacia el "Battery Park" desde donde, tomando un ferry, se atraviesa parte de la bahía, pasando por delante de la Estatua de la Libertad, hasta llegar a Staten Island, otro de los barrios de la ciudad. Precio: 85 €/persona.

Visita Harlem y Coro Gospel. Después de una visita al barrio de Harlem, se tendrá la oportunidad de asistir a una de las formas más espectaculares de dar gracias a Dios: la misa "Gospel" (celebración del Evangelio). Precio: 65 €/persona.

Alta y Bajo Manhattan. Recorrido panorámico que comienza por la zona más moderna de Manhattan. Precio: 52 €/persona.



Contrastes de Nueva York. Este recorrido pretende mostrar la diversidad de sus gentes, sus barrios, sus credos y su peculiar idiosincrasia que la convierten en una ciudad única. Se visitarán, entre otros, el barrio judío Hasídico de Williamsburg, el distrito del Brons y las zonas residenciales de Queens. Precio: 65 €/persona.

(Precios en base a grupos de 20 participantes)

PLAZOS DE PAGO:

1º Antes del 31 de octubre de 2018: 300 €.



VIAJES A LA NIEVE

El invierno ya está aquí, bajan las temperaturas y en nada tendremos las estaciones de ski funcionando a pleno rendimiento. Es el momento de ir pensando en esas escapadas a la nieve que tanto nos gustan.

Como todos los años el Liceo Casino está ya en plena programación de viajes. Si estás interesado, inscríbete en Secretaría y te iremos informando.





Al contrario que muchos otros deportes, la natación está recomendada para todo el mundo sin importar la edad o la condición física. Es un deporte en el que el aprendizaje es muy sencillo y el riesgo de tener lesiones es bajo. Todo esto es debido a que la natación no afecta a las articulaciones como lo hacen otros ejercicios, puesto que al flotar el propio peso del cuerpo no recae en ellas.

La natación es la actividad de resistencia por excelencia. Y lo es porque te obliga a moverte continuamente. Y es que tanto si avanzas como si te quedas suspendido en el agua, estás en continuo movimiento, por lo que se realiza ejercicio aeróbico constantemente,

lo cual es beneficioso para los sistemas cardiovasculares y respiratorios.

Ejercita el corazón con suavidad: esto es así porque los movimientos en el agua no son bruscos.

Favorece la circulación de la sangre: especialmente la de las piernas gracias a la alternancia de contracciones y descontracciones musculares.

Ejerce acción de drenaje: esto evita los edemas y las piernas cansadas.

Se mejora la respiración: especialmente cuando llevas un tiempo entrenando. Esto



se debe a que fortalecemos los músculos que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones, de modo que cada vez se puede coger más aire en una sola inspiración. Optimizamos la utilización de nuestros pulmones, haciendo la respiración más eficiente.

Reduce o previene el dolor de espalda: con la natación se fortalecen todos los músculos y esto mejora la postura corporal.

Previene lesiones: es beneficiosa tanto para los músculos como para las articulaciones, por lo que previene lesiones. Además, también es un ejercicio adecuado para tratarlas.

NUESTROS CURSOS

En nuestra piscina climatizada de agua salada ofertamos cursos a partir de los 6 meses de edad.

Además de los cursos de iniciación y perfeccionamiento, contamos con natación terapéutica, acuatono y hasta natación sincronizada.

Consulta el planing de actividades.



INSCRIPCIONES

Está abierto ya el plazo para las nuevas inscripciones y cambios de grupo.
La duración del curso 2018-2019 va de septiembre a junio.

Se impartirán clases todos los días excepto festivos y las fechas señaladas por necesidades de la Sociedad. No hay período de vacaciones.

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

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



JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS OCTUBRE



SEMANA DEL 22 AL 31 DE OCTUBRE

ABDOMINALES

Martes y Jueves de 21:30 a 21:45 h. con Mónica

PILATES

Lunes y Miércoles de 09:15 a 10:00 h. con Paula (2 plazas)

PILATES

Lunes y Miércoles de 10:45 a 11:30 h. con Niko (2 plazas)

PILATES

Lunes y Miércoles de 18:30 a 19:15 h. con Niko

No olvides inscribirte en Secretaría o en Portería del pabellón.

CURSOS DE NATACIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	NAT. 30' INICIACIÓN	NAT. 30' AVANZADA	NAT. 30' INICIACIÓN	NAT. 30' AVANZADA	NAT. 30' INICIACIÓN
8:30	NAT. AVANZADA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. AVANZADA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. AVANZADA
9:15	NAT. AVANZADA	ACUATONO	NAT. AVANZADA	ACUATONO	NAT. AVANZADA
10:00	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA
10:45	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA
11:30	NAT. INICIACIÓN	NAT. INTERMEDIA	NAT. INICIACIÓN	NAT. INTERMEDIA	ACUATONO
12:15	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA
13:00	NAT. AVANZADA	NAT. INTERMEDIA	NAT. AVANZADA	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA
13:45	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo
16:00	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo
16:15	NAT. AVANZADA	NAT. AVANZADA	NAT. INF. (6-8)	NAT. AVANZADA	NAT. AVANZADA
17:00	BEBÉS (3)	NAT. INF. (4-5)			BEBÉS (3)
	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (4-5)
17:45	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (6-8)
	SINCRO LU Y MI	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (4-5)	BEBÉS (6M-2A)	BEBÉS (6M-2A)
18:30	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)	INF. (4-5)	NAT. INF. (4-5)
	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF (12-15)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)
19:15	SINCRO LU Y MI	NAT. INF. (4-5)	BEBÉS (6M-2A)	BEBÉS (3)	NAT. INF. (6-8)
	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (6-8)	BEBÉS (3)	NAT. INF. (6-8))	NAT. INF. (9-11)
20:00	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF (12-15)	NAT. INF. (4-5)	NAT. INF. (12-15)	JUV.(16-18)
	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (6-8)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (9-11)	NAT. INF. (6-8)
20:45	NAT. INF (12-15)	NAT. INF (12-15)	NAT. INF (12-15)	NAT. INF. (12-15)	NAT. INF. (9-11)
	JUV.(16-18)	JUV.(16-18)	JUV.(16-18)	JUV.(16-18)	NAT. INF (12-15)
21:30	INICIACIÓN	JUV.(16-18)	INICIACIÓN	JUV.(16-18)	
	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. TERAPÉUTICA
22:15	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	NAT. TERAPÉUTICA	NAT. INTERMEDIA	
	CLUB MÁSTER NAT		CLUB MÁSTER NAT		CLUB MÁSTER NAT.
	CLUB MÁSTER NAT.	NAT. AVANZADA	CLUB MÁSTER NAT	NAT. AVANZADA	CLUB MÁSTER NAT.
	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo	Socorrismo

SÁBADO	DOMINGO
Socorrismo (09:00h)	
NAT. INF. (4-5)	10:00 a
NAT. INF. (6-8)	13:00 h
BEBÉS (3)	
NAT. INF. (4-5)	Socorrismo PB
NAT. INF. (6-8)	
NAT. INF. (9-11)	
NAT. INF. (4-5)	
NAT. INF. (6-8)	
NAT. INF. (9-11)	
BEBÉS (6M-2A)	
NAT. INF. (6-8)	
NAT. INF. (9-11)	
NAT. INF. (4-5)	
NAT. INF. (9-11)	
NAT. INF. (12-15)	
Socorrismo	
NAT. INF. (12-15)	
NAT. INF. (6-8)	18:00 h. a 21:00 h.
NAT. INF. (9-11)	Socorrismo PB
JUV. (16-18)	
D - David	
DE- Débora	
E - Eloy	
L- Lara	
LU-Luis	
M - Marcos	
P- Paula	
S- Sebastián	

HORARIOS Y PRECIOS

PISCINA CLIMATIZADA

Lunes a viernes de 08:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:5h.
Sábado de 09:00 a 13:45 h. y de 17:00 a 20:45 h.
Domingos y festivos de 10:00 a 12:5 h. y de 18:00 a 20:15 h.

NATACIÓN LIBRE:

Ticket 1 sesión: 2 € a abonar en portería.

BONO DE PISCINA:

El bono de piscina es para toda la unidad familiar.
Bono de 10 sesiones... 15 euros.
Bono de 20 sesiones... 30 euros.

PRECIO CURSOS DE NATACIÓN

1 día a la semana: 12,50 € / mes

HORARIO SAUNA

Lunes a viernes de 09:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:15 h.
Sábados de 09:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:45 h.
Domingos y festivos de 10:00 a 12:45 y de 18:00 a 20:45 h.



CURSOS DE SUELO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
09:15/10:00	SPINNING	PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING	PILATES COMBO PILATES COMBO
	PILATES		PILATES	
	PILATES COMBO		PILATES COMBO	
10:00/10:45	STRETCHING	PILATES	STRETCHING	PILATES
	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES MÁQUINAS *	PILATES COMBO
		PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO
10:45/11:30	FITNESS SENIOR	PILATES COMBO * PILATES COMBO	FITNESS SENIOR	PILATES MÁQUINAS * PILATES COMBO
	PILATES COMBO		PILATES COMBO	
	PILATES COMBO		PILATES COMBO	
11:30-12:15	PILATES MÁQUINAS	PILATES MÁQUINAS	PILATES MÁQUINAS	PILATES MÁQUINAS
	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO
12:15-13:00	YOGA	PILATES MÁQUINAS	YOGA	PILATES MÁQUINAS
		PILATES COMBO		PILATES COMBO
17:45-18:30	BAILOTERAPIA JUNIOR	KICK BOXING*	KICK BOXING*	KICK BOXING*
	TRX JUNIOR		ZUMBA *	
	TRX JUNIOR		TRX JUNIOR	
18:30-19:15	SPINNING JUNIOR	SEVILLANAS FAMILIAR	ZUMBA *	SEVILLANAS INICIACIÓN
	JUDO (6-11) *	TRX JUNIOR	JUDO (6-11) *	TRX JUNIOR
	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES MÁQUINAS * PILATES COMBO	PILATES COMBO
19:15/20:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
	FITNESS	TRX	FITNESS	SEVILLANAS PERFEC.
	HIPOPRESIVOS *	ZUMBA JUNIOR	HIPOPRESIVOS *	ZUMBA JUNIOR
	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES
	PILATES MÁQUINAS *	PILATES COMBO	PILATES COMBO *	PILATES COMBO
	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO
20:00/20:45	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
	FITNESS	TRX	FITNESS	TRX
	GIMNASIA Y SALUD	BAILOTERAPIA	GIMNASIA Y SALUD	BAILOTERAPIA
	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO
	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO
20:45/21:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
	ZUMBA		ZUMBA	
	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO
	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO	PILATES COMBO
21:30/22:15	ABDOMINALES 15 '	ABDOMINALES 15 '	ABDOMINALES 15 '	ABDOMINALES 15 '
	FITNESS	POWER TONO	FITNESS	POWER TONO
		ZUMBA		ZUMBA
	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
	PILATES COMBO PILATES COMBO	PILATES COMBO PILATES COMBO	PILATES COMBO PILATES COMBO	PILATES COMBO PILATES COMBO



HORARIOS Y PRECIOS

HORARIO PABELLÓN POLIDEPORTIVO

Lunes a viernes de 08:00 a 22:30 h.

Sábados de 09:00 a 21:00 h.

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

MONITOR EN SALA

Lunes a viernes de 09:00 a 13:00 h. y de 17:00 a 21:30 h.

SAUNA

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

Sábados de 09:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:45 h.

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

PRECIO

Abono mensual: 16 € / mes
(Inscripciones en secretaría)

Ticket 1 sesión: 2 € a abonar en portería.



Además los sábados por la mañana se impartirán los siguientes cursos:

Fútbolito:

10:00 h. Edades de 4 a 7 años.

10:45 h. Edades de 8 a 15 años.

Zumba: 10:00 h.

Fitness: 11:30 y 12:15 h.

Pilates Activo: 11:30 h.

Pilates Máquinas: 12:15 h.



PRECIOS

Los cursos de suelo con monitor van 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 PISTAS DE TENIS

Las pistas también pueden alquilarse para jugar particularmente:

Pista exterior: 0,50 € jugador/hora + suplemento por luz 1 €

Pista de pabellón para tenis: 6 €/ hora

Puedes proponer una actividad y haremos lo posible por complacerte.



4º AFTERWORK DE AEMPE

La escritora y periodista Pilar Cernuda fue la invitada de excepción al último afterwork organizado por Aempe, que se ha celebrado el pasado viernes en las instalaciones del Linceo Casino.

Además de compartir la experiencia profesional de Cernuda, en un ambiente ameno y cercano, los participantes pudieron disfrutar de un aperitivo compuesto de jamón y buen vino.

NUESTRAS PROPUESTAS



GIMNASIA Y SALUD

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 a independencia.

CLASES DE TENIS

Clases impartidas por Manuel Chaves y Pablo Domínguez.



Viernes de 17:00 a 20:00 h.
Sábado de 10:00 a 13:00 h.

Precios:

1 hora/semana: 30 € /mes
2 horas/semana: 45 € /mes
3 horas/semana: 60 € /mes



YOGA

La actividad está abierta a propuestas de horarios.



Una clase de Yoga es una propuesta para conectar, a través del trabajo con el cuerpo, con la parte más profunda de ti mismo/a, esa parte olvidada pero verdadera, que puede hacerte más consciente de tus potenciales y recursos naturales, así como también de tus resistencias y miedos.



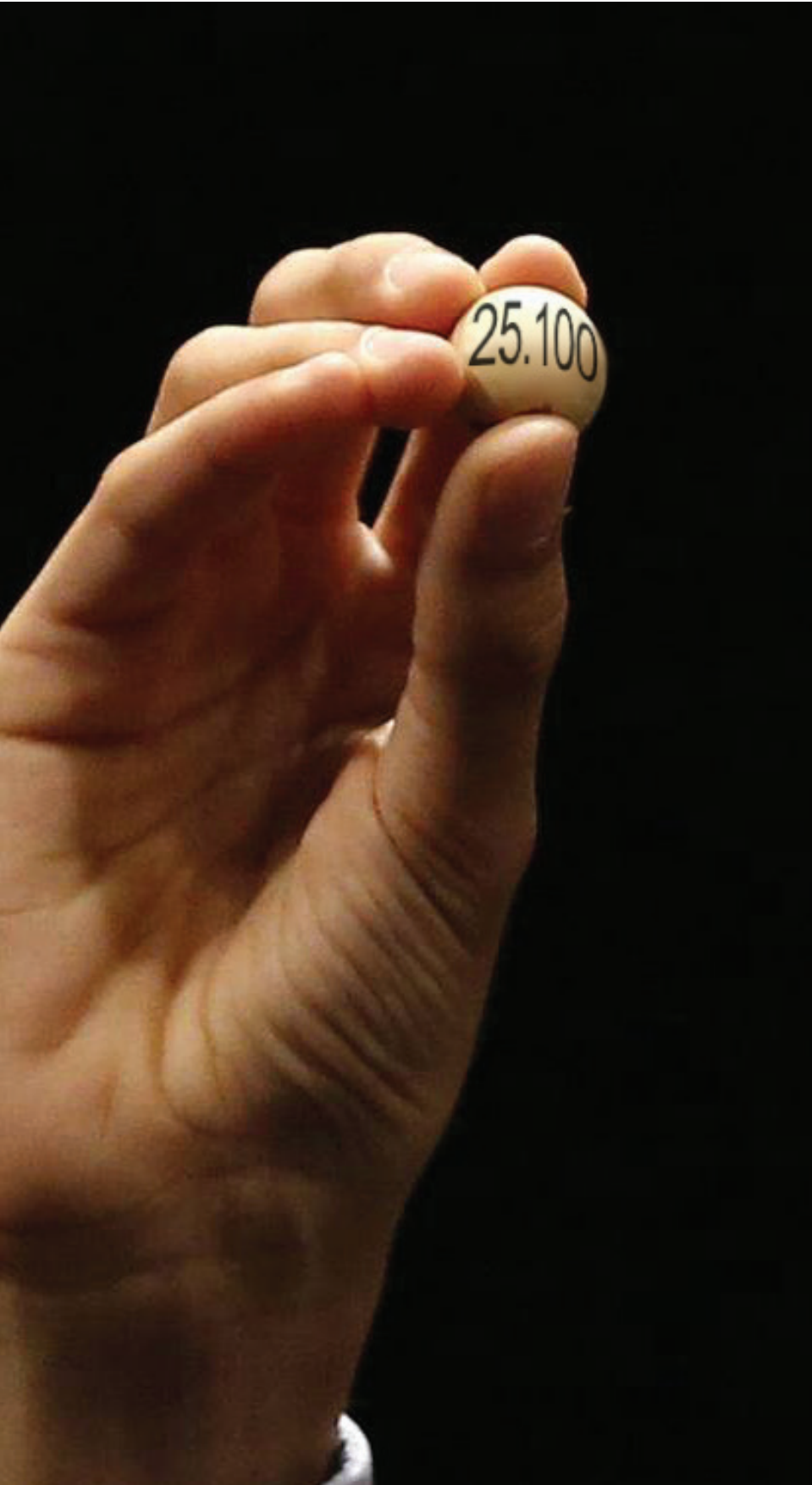
TRX

Martes y jueves a las 18:30 y a las 20:00 h.



Cada entrenamiento en suspensión desarrolla fuerza funcional al mismo tiempo que mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad central del cuerpo.





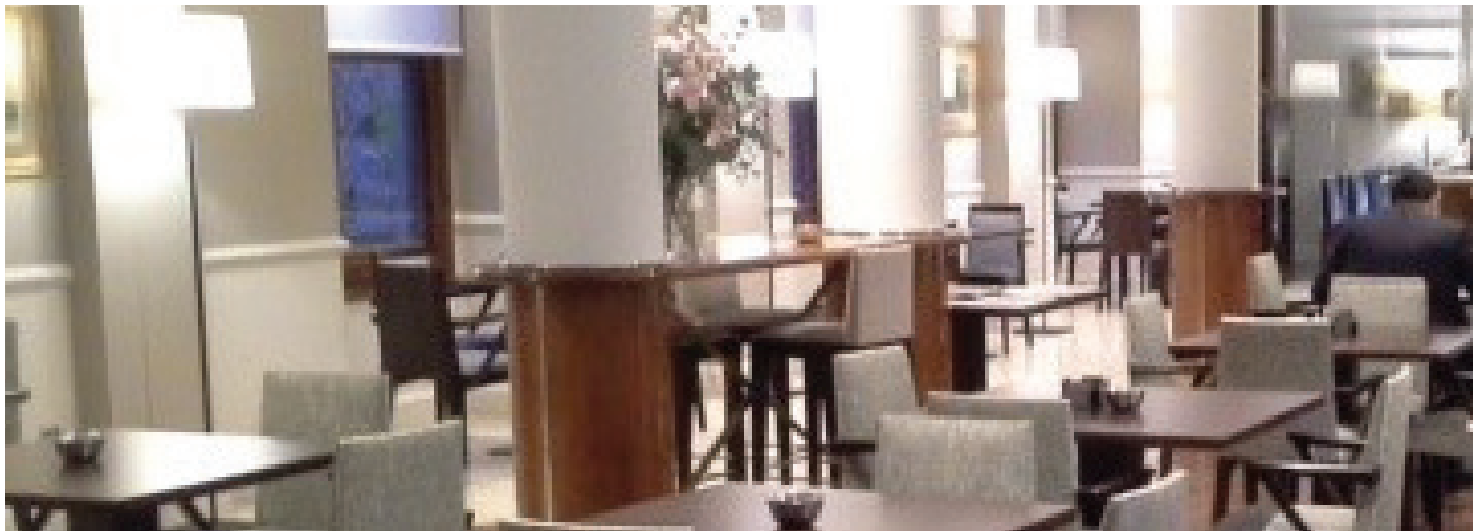
LOTERIA DE NAVIDAD

Ya están a la venta las participaciones de la Lotería de Navidad:

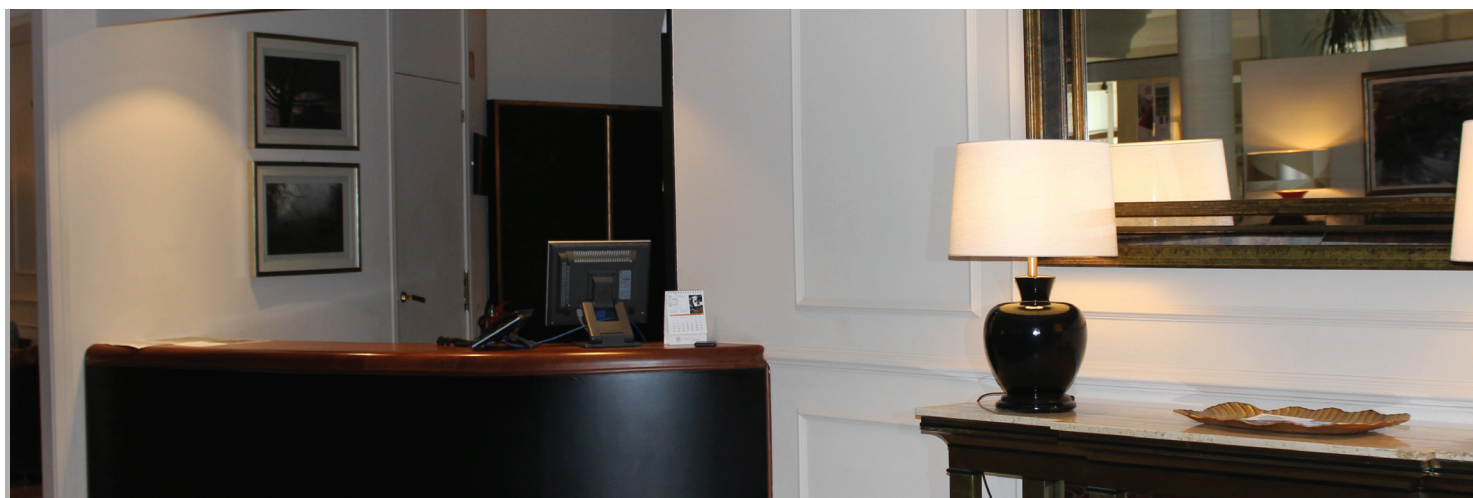
Nº 25.100

Se pueden adquirir en la conserjería de la sede social de Manuel Quiroga en fracciones de 5 y 10 €.

Participaciones limitadas hasta agotar la cantidad total de juego.



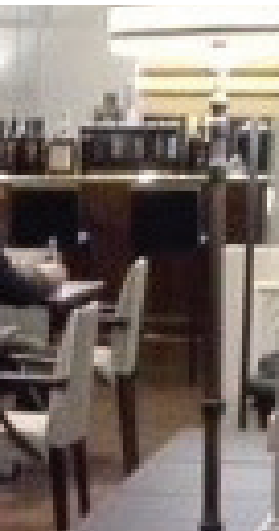
Nuestra Cafetería en Manuel Quiroga.



Entrada de Manuel Quiroga



Las nuevas oficinas en la tercera planta.



LOCAL SOCIAL

De lunes a sábado de 09:00 a 22:30 h.
Los domingos de 09:00 a 15:00 h.

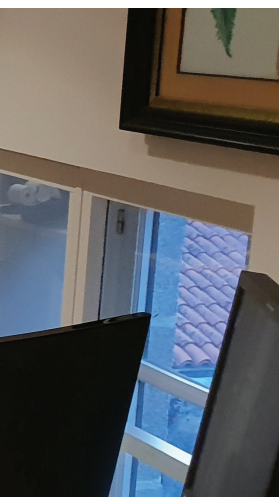


SECRETARÍA

De lunes a viernes de 09:30 a 13:30 h.
y de 17:00 a 19:00 h.
Sábado de 10:00 a 13:00 h.
(excepto los martes que permanecerá cerrada)

CAFETERÍA

MAÑANAS
De lunes a viernes mañanas de 10:30 a 14:00 h.
TARDES
De 16:30 a 21:30 h.
Viernes y sábados hasta las 23:00 h.
Domingos y festivo por la tarde cerrado.



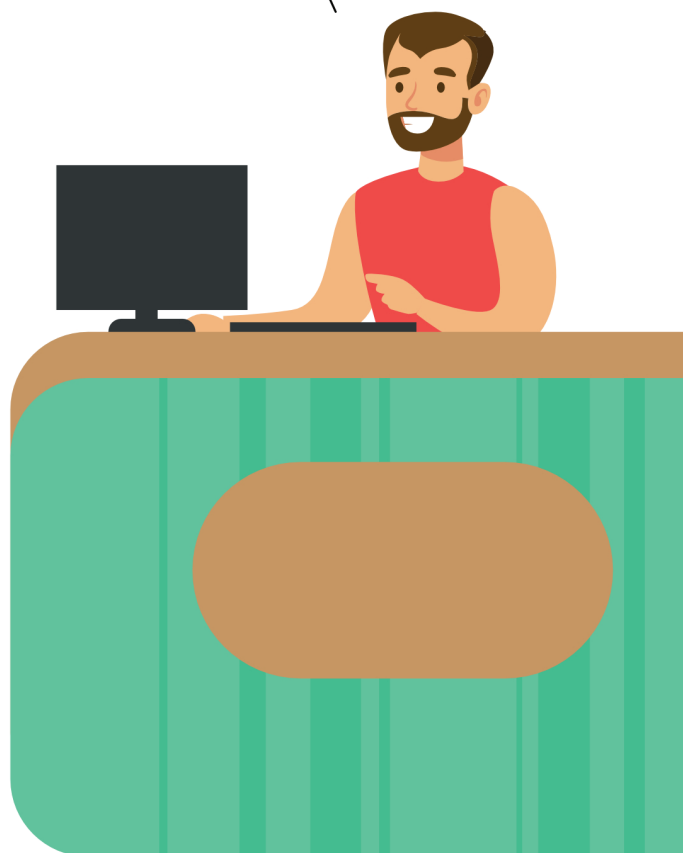
TELÉFONOS

Local Social: 986 85 42 00
Parque de A Caeira: 986 87 38 58
Restaurante: 620 589 487

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

*¿Tienes una idea? Para una actividad nueva, para mejorar una clase...
Comunícalo en Secretaría*

¡nos interesa!



LC