



GALERÍA

Baile de Pre-Mocitos

Pag. 8



GALERÍA

Baile de Carnaval

Pag. 14

LC

EL LICEO



CARNAVAL. BAILE DE FACHAS.

Concurso con premios a los mejores disfraces y fachas.

Pag. 4

CARNAVAL. ASALTO BAILE.

Galería fotográfica.

Pag.10

CARNAVAL. BAILE INFANTIL.

Galería fotográfica.

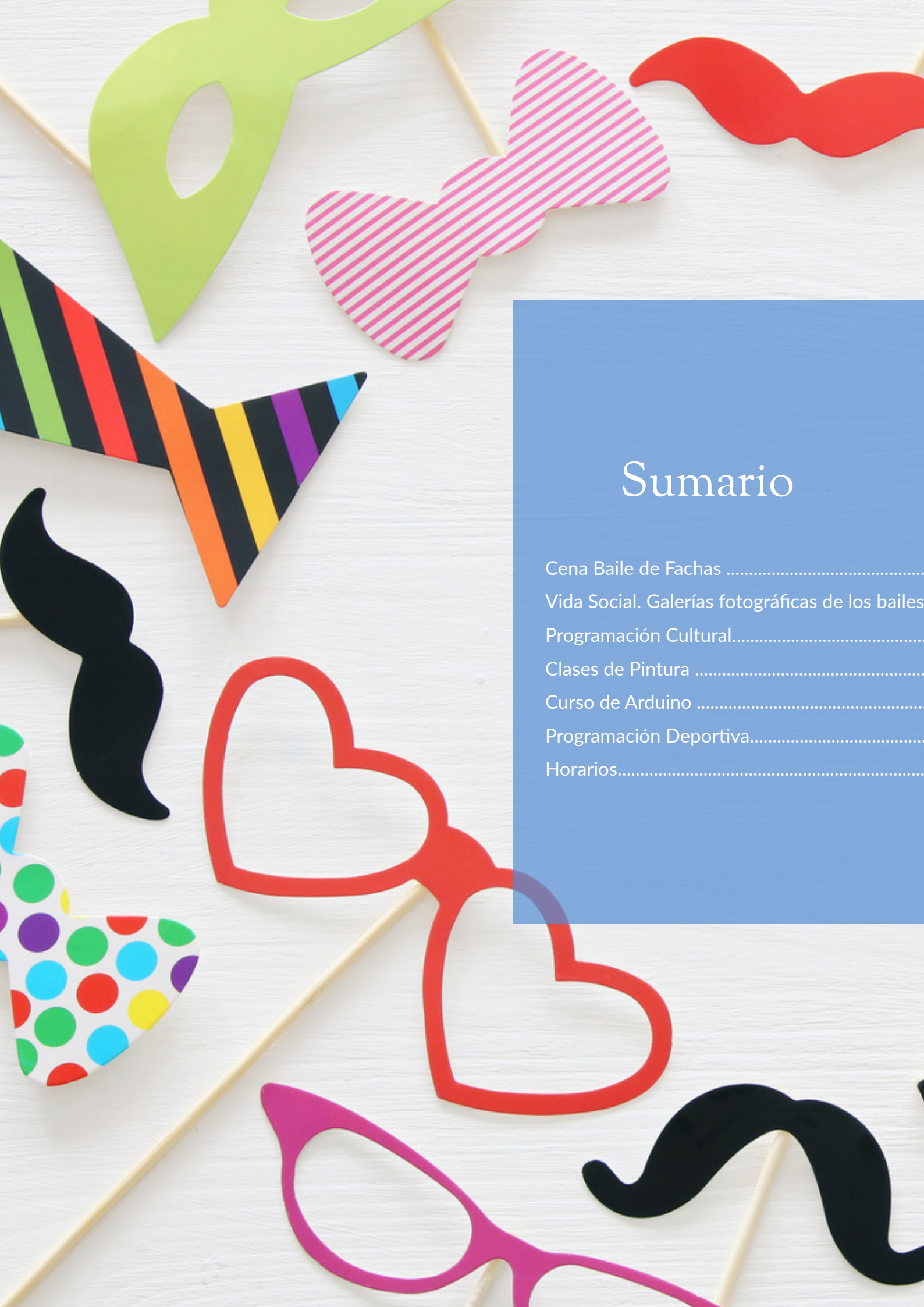
Pag. 12

CULTURA. REDENTORES DE CAUTIVOS. Proyección del documental.

Pag. 25

AGENDA. Información de cursos deportivos y actividades.

Pag. 34



Sumario

Cena Baile de Fachas	
Vida Social. Galerías fotográficas de los bailes	
Programación Cultural.....	
Clases de Pintura	
Curso de Arduino	
Programación Deportiva.....	
Horarios.....	



.....	04
.....	08
.....	19
.....	28
.....	29
.....	30
.....	39

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: Revista nº 5 / 2019

CENA BAILE DE FACHAS

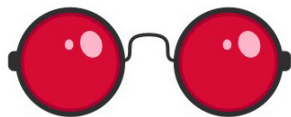
Sábado, 9 de marzo / Recepción a las 21,00 horas.

Amenizado por Dj Javi Solla

Uno de los bailes más esperados del año es sin duda el de Fachas. En él se dan cita los más variados disfraces y las más imaginativas y atrevidas fachas. Nadie quiere perderse la exhibición que en la pista realizan los concursantes. Alegría y buen humor son la tónica dominante en esta noche.

VESTIMENTA: Disfraz o vestimenta de calle.

INVITACIONES: Las entradas para los no socios podrán ser solicitadas en Secretaría hasta el 16 de febrero. Cada socio tendrá derecho a solicitar invitaciones gratuitas. Plazas limitadas hasta completar aforo.



Premios

Individual 1º: 100€ / 2º: 75€

Pareja: 1º: 200€ / 2º: 150€

Grupo: 1º: 500€ / 2º: 300€

Mejor crítica local: 150€

Recepción a las 21,00 horas.

La cena será servida a las 21,30 horas.



Menú

- *Aperitivo carnavalesco.*
- *Empanada de chorizo de Lalín.*
- *Rollito de primavera de lacón con grelos.*
- *Chupito de caldo gallego con polvo de jamón.*
- *Las croquetas del cocido.*
- *Codillo braseado con contrapunto tropical de timbal de piña y mango y patatas adobadas.*
- *Cañitas de Carballiño rellenas de tetilla y dados de miel y membrillo.*

*Bebidas: Albariño, Rioja Crianza
Cafés y licores*

Precio: 30 €

9 DE MARZO

Recepción a las 21:00 h - La cena se servirá a las 21:30 h

(CENA-BAILE DE FACHAS)



Animación:

DJ JAVI SOLLA

LC

PARA FACILITAR LA LABOR DEL JURADO:

- Los disfraces y fachas podrán entrar por la calle Tetuán (lateral del Liceo Casino).
- Las inscripciones para el concurso se harán en la conserjería de Manuel Quiroga hasta el propio día del baile a las 23,30 horas.
- Los pases para concursar se efectuarán a los postres de las cenas.
- El jurado de los premios estará compuesto por un representante de cada mesa, no pudiendo formar parte del mismo ningún miembro de la Junta Directiva. Podrá ser declarado desierto alguno de los premios.
- El premio a la Mejor Crítica Local podrá ser otorgado a una facha individual, pareja o grupo o quedar desierto, siendo incompatible con cualquier otro de los relacionados.

PARA FACILITAR LA LABOR DEL JURADO:

- Las fachas que opten a concurso tendrán que hacer una actuación/exhibición en la pista de baile por un tiempo limitado a 2 minutos por cada facha individual, pareja o grupo inferior a 7 componentes. Los grupos de 7 o más componentes, contarán con 5 minutos.

GENERALES

- Se exigirá a todos los socios de forma rigurosa el carnet de socio y a sus invitados la tarjeta de invitación y el D.N.I.
- La Secretaría permanecerá cerrada el día 9 de marzo.
- Las instalaciones de A Caeira el día 9 de marzo a partir de las 14,30 horas.
- El restaurante “A Caeira” permanecerá cerrado el día 10 de marzo todo el día.

POR E-MAIL

Durante los eventos sociales de la Entidad, el personal del Liceo Casino solicitará autorización al socio o socios para hacerles fotografías y las autorizadas se integrarán en nuestra Fototeca. Durante los 15 días siguientes al evento estarán en el ordenador de la portería, para que los socios puedan identificar las suyas y solicitar su envío a su cuenta personal de correo electrónico.

No se harán fotografías sin previa autorización, ni se enviarán a personas que no figuren en ellas.

A top-down view of a coffee table. Two white ceramic cups filled with black coffee are positioned at the top and bottom left. A cinnamon stick lies horizontally across the middle. A newspaper is partially visible on the right side, with some text legible. The table surface is covered with a light-colored, textured cloth.

REPORTAJES

VIDA SOCIAL

...even showed the guy his wallet and emptied out his pants pocket to prove his point. You would think that would be enough to draw a bribe. NO, it was the pointlessness of soliciting a bribe. NO, it was as the "MMDA enforcer" instructed the driver to call his boss and tell him to do a "SMART Padala" to cell # 091***** Corruption at the level of mobility Now the MMDA wants to implement the no form of "arrest" for traffic violators. Is it conviction or lack of conviction to make the arrests and let them stick? Do we wait and let a traffic violator on with their wrong driving habits for months year before we let them know they've been say arrest them on the spot, spoil their day them learn as soon as possible.

Round and Round the Rotunda....? What In case you don't know or have not heard Shaw Boulevard Rotunda that used to be a mark between the old provincial capitol, row and Barrio Kapitolyo has been sneaking piece by piece in order to avoid a firestorm of oppositionists. They did it so well that many motorists and pedestrians seal how much longer is this hide and seek For starters, locals and motorists what the national or local authorities will in terms of traffic management. Will light/intersection between Shaw Boulevard Commons and Barrio Kapitolyo? Organic intersections maintain those organic intersections maintain organic personnel of the Pasig TPN People are also asking about the unfinished concrete posts at various the intersection. Vendors in the for an elevated platform for pedestrians come they've stopped working last three months, blocked walk entry into the village? With people cats fighting for space, this "community an "accident" waiting to happen It would help if the people both local and national came exactly what they intend to do project taking so long and well lowered to dig, dump, and wait.

Still in the area of Pasig, Avenue to St. Paul Road, by a number of vehicles flow at high speed nearly soon discovered that the a speed hump by driving was only on half the road. These half-humps ideas but in truth the accidents. A year or in a car accident involving one of the residents the half-hump avenue kids drove one side over the hump St. Paul road half and a risk and road! The same traffic areas in

CARNAVAL 2019

Las fiestas de Carnaval celebradas en nuestra Sociedad nos dejaron momentos que formaran parte para siempre de nuestros recuerdos.

En el área privada del Socio podrán revisar todas las galerías fotográficas. Antes le damos un pequeño anticipo.

BAILE DE PRE-MOCITOS

Se celebró el día 3 de marzo con la animación de La Bola de Cristal y para edades a partir de 9 años.





ASALTO BAILE DE CARNAVAL

Más de 500 jóvenes se dieron cita en la Asalto Baile de Carnaval, Socios e invitados bailaron con el ritmo de La Bola de Cristal.

A juzgar por las fotografías lo pasaron fenomenal.





BAILE INFANTIL DE DISFRACES



El día 5 de marzo se fueron dando cita niños y padres para disfrutar del Baile Infantil de Disfraces.

Vaqueros, princesas, ratitas ... todos disfrutaron de la animada fiesta al ritmo marcado por los monitores de BBC Animaciones y Eventos.

Además hubo varios sorteos .





TODOS BAILARON HASTA
CAER RENDIDOS





BAILE DE CARNAVAL

En el Baile de Carnaval los disfraces fueron abrumadora mayoría, una noche en la que el Carnaval fue el rey más que nunca.







Y los premiados fueron...



1º Premio Individual: El Misterio de Amelia



2º Premio:
Rapero



1º Premio Parejas: Mª Antonieta y Luis XVI



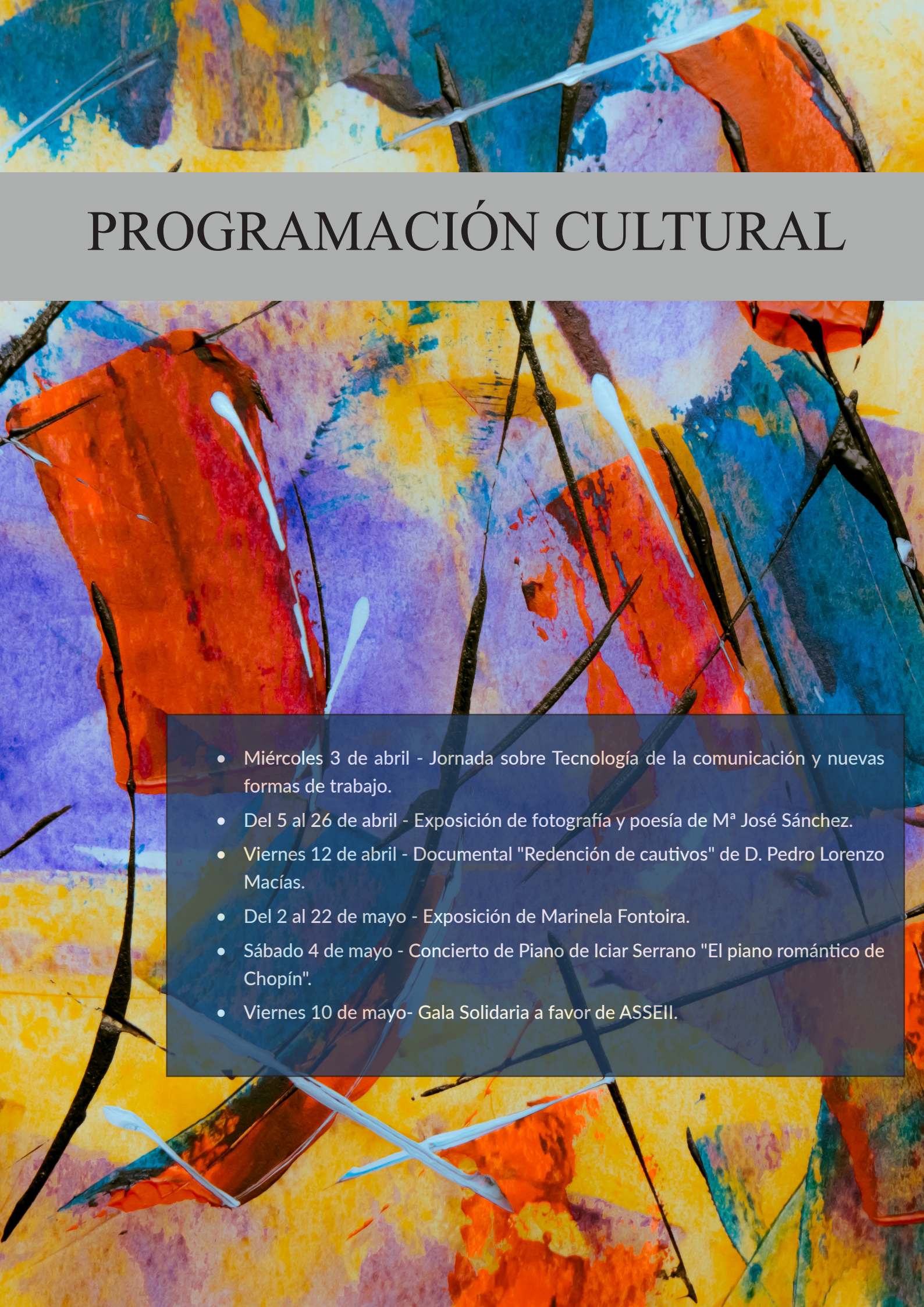
2º Premio Parejas: Andaluces



1º Premio (ex aequo) Grupos:
Carmen Miranda y su Orquesta



1º Premio (ex aequo) Grupos:
Mundo Disney



PROGRAMACIÓN CULTURAL

- Miércoles 3 de abril - Jornada sobre Tecnología de la comunicación y nuevas formas de trabajo.
- Del 5 al 26 de abril - Exposición de fotografía y poesía de M^a José Sánchez.
- Viernes 12 de abril - Documental "Redención de cautivos" de D. Pedro Lorenzo Macías.
- Del 2 al 22 de mayo - Exposición de Marinela Fontoira.
- Sábado 4 de mayo - Concierto de Piano de Iciar Serrano "El piano romántico de Chopín".
- Viernes 10 de mayo- Gala Solidaria a favor de ASSEII.

Tecnología de la Comunicación y Nuevas Formas de Trabajo

Miércoles 3 de abril a las 16,00 horas.

Organizado polo Consello Galego de Relacións Laborais e o Colexio Oficial de Graduados Sociais de Pontevedra.

Os avances tecnolóxicos e os novos procesos están a transformar o mercado laboral, e a mudar de xeito profundo as condicións de vida e traballo tradicionais. As plataformas dixitais están a poñer a proba o Dereito do Traballo impondo un grao de externalización descoñecido ata este século.



16:00 Entrega da documentación.

16:45 Mesa redonda: “As plataformas dixitais e o emprego: problemas de encadramento na Seguridade Social”.

Margarita Teresa Pampín Martínez – Inspectora de Traballo e Seguridade Social de Vigo.

Emilio Fernández de Mata – Maxistrado da Sala do Social do Tribunal Superior de Xustiza de Galicia.

17:45 Mesa redonda: “Relacións Laborais e plataformas dixitais” – Representantes do SN de CCOO de Galicia, CIG, UGT-Galicia e CEG.

19:30 Conferencia: “O dereito á desconexión nos estados membros da Unión Europea”.

Alexandre Pazos Pérez – Profesor Axudante Doutor de Dereito do Traballo e da Seguridade Social da Universidade de Vigo.

Dirección da xornada:

Verónica Martínez Barbero - Presidenta do Consello Galego de Relacións Laborais.

Raúl Gómez Villaverde – Presidente do Colexio Oficial de Graduados Sociais de Pontevedra.

Inscripcións:

Tlfn. 981 957 489 formacion.cgrrl@xunta.gal

Tlfn. 986 200 918 cograsop@telefonica.net

Exposición de Marinela Fontoira

Del 2 al 22 de Mayo de 2019.

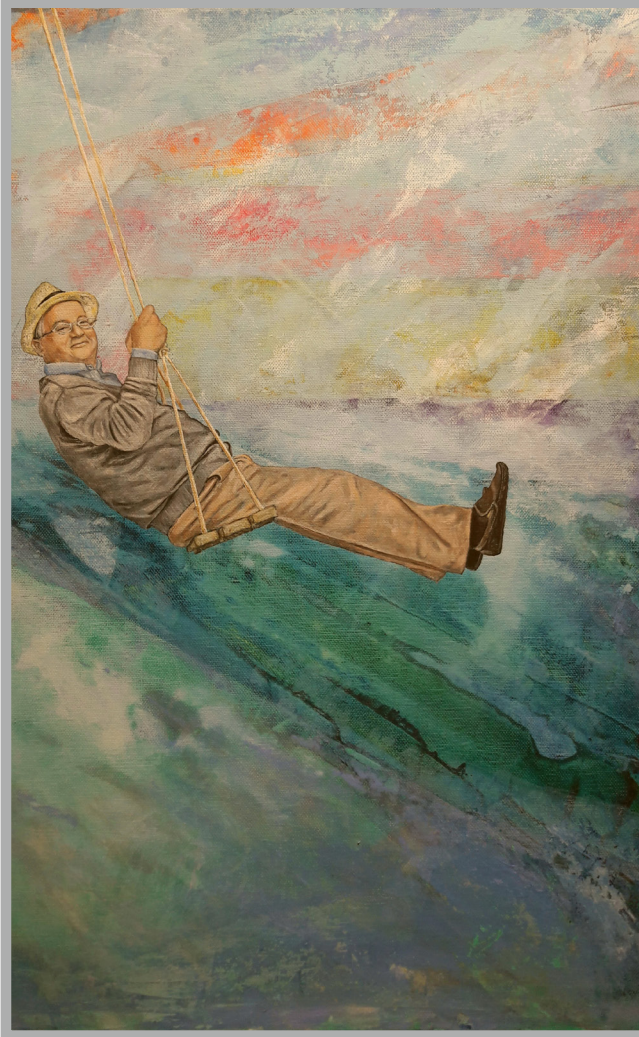


Nací en 1968 en la ciudad de Pontevedra, donde pasé mi infancia y juventud. Me licencié en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad Complutense de Madrid, una carrera que me obligó a mantener los pies en el suelo, pero, aferrada al arte desde niña, nunca dejé de cultivar la escritura, la música, la danza y la pintura; siendo ésta última la que ocupa la mayor parte de mi labor creativa. Actualmente vivo en Madrid y trabajo como artista contemporánea especializada en abstracción con figura. Las personas son mi fuente de inspiración, así como mis experiencias vividas y las emociones más profundas. En mis cuadros mezclo abstracción, surrealismo, simbolismo y figurativismo. Con los fondos, vuelo, sueño y comunico un estado de ánimo, y, con las personas y símbolos, trato de transmitir pequeñas narraciones e ideas, metáforas o alegorías.

“Es la figura humana, mínima y precisa, de pincel limpio como pocos hoy existen, la que le da un sentido a la abstracción, a la atmósfera que envuelve esa figura y genera las sensaciones que el espectador percibe.

La pintura de Marinela nos transmite o nos descubre aquello que llevamos dentro, a veces inconscientes del peso que vamos transportando: el mismo que ella nos descubre y del que casi siempre nos libera en tantas ocasiones porque, en algunas otras, nos carga con uno nuevo recién descubierto de la mano de sus propias soledades que ella acierta a convertir en nuestras.”

Alfredo Conde Cid, escritor



EXPOSICIONES INDIVIDUALES

- *14 diciembre 2018-4 enero 2019. Museo Manuel Torres. Marín. Pontevedra.
- *30 noviembre-4 enero 2019. Galería Francisco Duayer. Madrid.
- *8-20 noviembre 2018. Sala Rafael Botí. Casa de cultura. Torrelodones. Madrid.
- *6-29 junio 2018. Ciudad Deportiva Valdefuentes. Alcobendas. Madrid.
- *26-27 abril 2018. Restaurante Babel. Torrelodones. Madrid.
- *2-24 marzo 2018. Biblioteca municipal de Las Matas. Las Rozas. Madrid.
- *27 enero- 4 febrero 2018. Xuntanza de galegos. Alcobendas. Madrid.
- *21 diciembre 2017-12 enero 2018. O2 Centro Wellness Manuel Becerra. Madrid.
- *14 noviembre-27 diciembre 2017. Galería Juca Claret. Madrid.
- *5-30 junio 2017. Casa de Galicia en Madrid.



- *15-28 febrero 2016. Casa de Cultura de Colmenarejo. Madrid.
- *5-26 diciembre 2015. Galería Aramart de Madrid.
- *Abril 2015. "Sueños y abstracción". Sala de Servicios Sociales. Torrelodones. Madrid.

También participó en Ferias de Arte y Exposiciones Colectivas

PREMIOS

- *2º premio a la mejor pintura. III Premio de Arte Ginefiv 2017.

EXPOSICIONES INTERNACIONALES

- *6-15 octubre 2017. XI Bienal de Florencia. Italia.

Exposición de fotografía y poesía

Del 5 al 26 de abril de 2019.



Se trata de una muestra de 38 fotografías y 16 poesías. Está enfocada al agua de la lluvia, río y mar, como fuente de vida.

En la muestra fotográfica y de poesía, la artista nos presenta un recorrido, en torno a la simbología de piscis y el elemento agua, en los ríos, los mares y las lluvias.

El recorrido por esta muestra, también es un viaje por las imágenes interiores que evocan en cada uno de los observadores un universo personal de sensaciones, donde la artista plasma con una impronta genuina, un despliegue de sus temas más queridos, por medio del realismo y la abstracción en las formas.

Por un lado, están los temas referentes a lo tangible, impregnados de una visión nítida, tierna y cercana hacia lo inmediato, hacia esas situaciones que para el común de los mortales pasan desapercibidas, con temas como

animales en actitudes encantadoras, cercanos y afectuosos, una luz sugerente y de sutil belleza que realza un espacio o un rostro, el flujo acuático en variadas formas, evidenciando una riqueza plástica exquisita, alejada de estereotipos, de las que sabe extraer su poética mirada y transformarla en una oda a lo cotidiano con ocasionales tintes coloristas.

Por otro lado, y también importante, está ese gusto por lo intangible, con temas que rozan la abstracción, y en algunas, se sumergen de lleno en ella, con agudas instantáneas de depuradas abstracciones formales y conceptuales, en las que nos sugiere un mundo en las que los protagonistas son lo nebuloso, lo borroso, lo impreciso, en ocasiones, muy

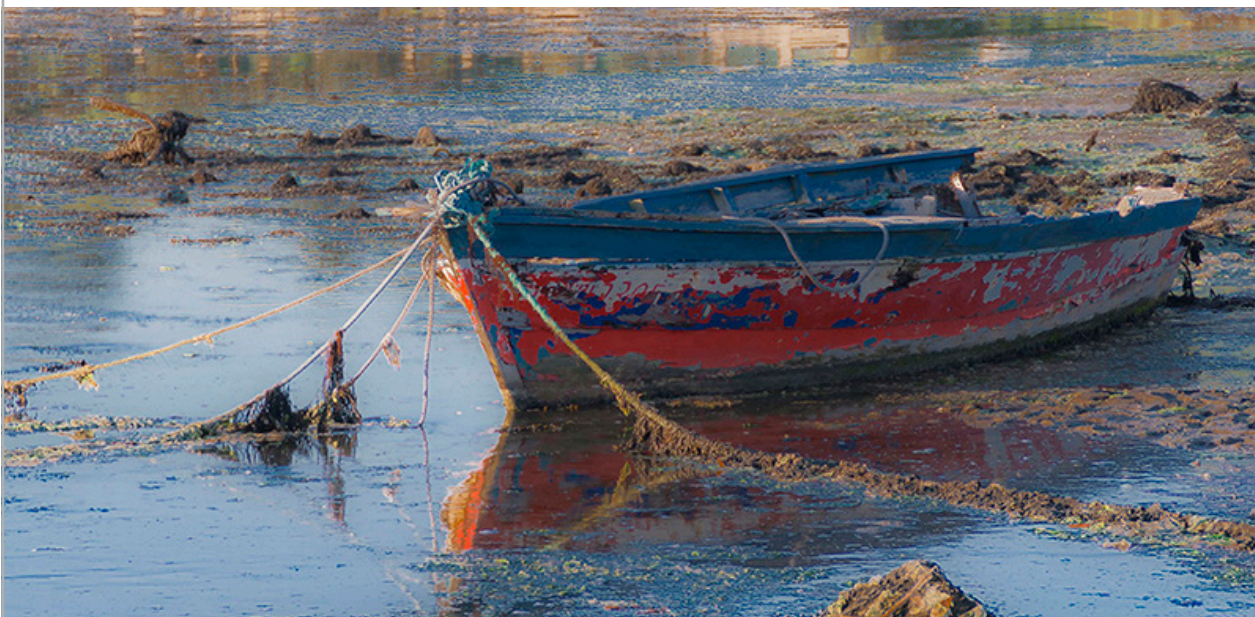
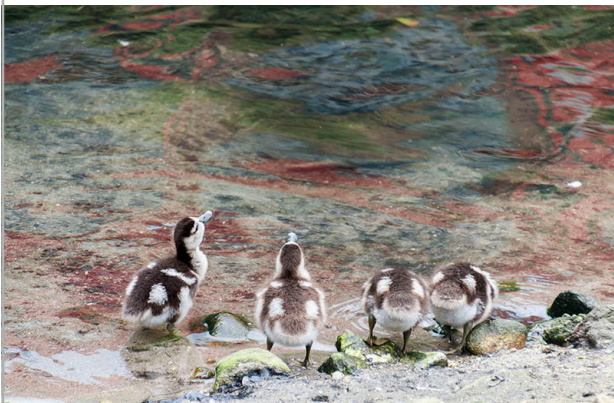
cercano a lo pictórico, para desdibujar los límites de lo ordinario y abrirnos los puertas a una alteridad poética en la que los espejos, los reflejos, las pareidolias y otras paradojas visuales y alteraciones perceptivas rompen la lógica euclidiana de las tres dimensiones, creando un "trompe l'oeil" fascinante por su ambigüedad visual.

Es aquí donde a la artista le gusta ahondar e investigar sobre lo que hay más allá de lo aparente, de lo que podemos ver y tocar, y en el que ella intuye que hay algo más... algo desde lo que su sensibilidad artística nos muestra admirablemente.

Juan Villaverde.
Pintor y profesor de pintura.

M^a José Sánchez (fotografía artística)
Profesional del mundo de la fotografía desde hace más de 10 años, pero cada día formando y reciclándome en este mundo en el que comencé sin darme apenas cuenta. Entre las muestras realizadas, estas

se llevaron a cabo en diferentes espacios de Palma de Mallorca (Baleares). Participé en los certámenes de autoridad portuaria, opticaigua, exportgráfica ciclista, entre otros.



Pérdida Auditiva y Demencia

¿Cuántas veces nos hemos preguntado si nuestro familiar no entiende porque no oye o porque la demencia se lo impide?

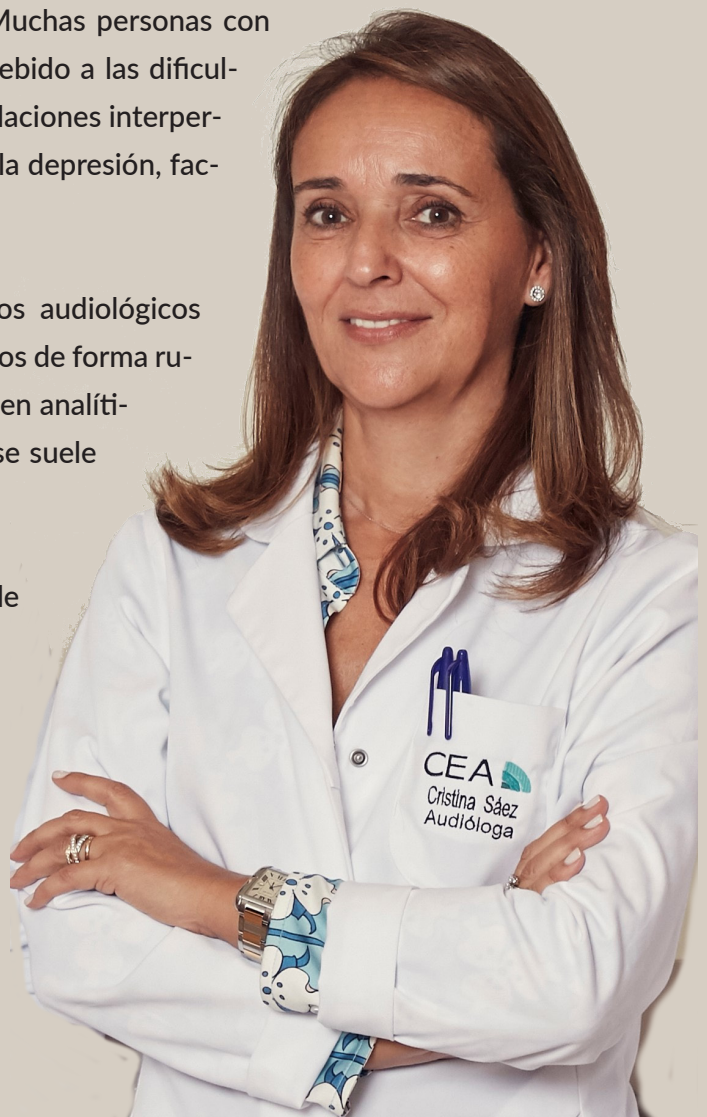
Estudios realizados en diferentes universidades en los últimos años evidencian que la pérdida de audición aumenta el deterioro cognitivo. No oír bien puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad

La audición está involucrada en la memoria. Muchas personas con pérdida auditiva se sienten socialmente aisladas debido a las dificultades que tienen para comunicarse y mantener relaciones interpersonales, esto a menudo conduce al aislamiento a la depresión, factores de riesgo para el deterioro cognitivo.

Por eso es tan importante realizarse estudios audiológicos periódicos. Y, sin embargo no es algo que realicemos de forma rutinaria como otro tipo de revisiones dónde se hacen analíticas, se vigila la presión arterial, el peso. Pero no se suele hacer un estudio audiológico.

Deberíamos tomar conciencia de la importancia de estos para poder iniciar un proceso de adaptación protésica con audífono o implante para lograr mejorar la sintomatología depresiva, de aislamiento y el envejecimiento progresivo que la in-comunicación por la pérdida auditiva provoca.

Por lo tanto debemos insistir en la idea de que el aislamiento que acompaña a la pérdida auditiva acelera el deterioro cognitivo



Cristina Sáez
I Centro de Especialidades Audiológicas



C/ Fray Juan de Navarrete , nº8 bajo,
36001 Pontevedra
Teléfono 986103060

Redentores de Cautivos

Un documental sobre los mercedarios españoles en las matanzas de Ruanda.

Viernes, 12 de abril a las 20,00 horas.

La cinta narra en primera persona las vivencias de diez misioneros de la Orden de la Merced que estuvieron en la guerra de Ruanda, de la que se cumplen ahora 25 años. Estos misioneros recibieron en 1994 el premio Príncipe de Asturias.

En 1996 en Ruanda se produjo un genocidio de los Hutus contra los Tutsis. Como presentes y pacientes, el Mercedario Juan Carlos Mancebo, junto con otros compañeros mercedarios han protagonizado realidades. El documental se abre con una escena en Ruanda en 1996. Han salvado unas 18.000 personas de ser ejecutadas. Se inicia con una carta de 1998 de un niño dando las gracias al padre Juan Carlos Mancebo, mercedario. Es una cinta en la que han participado otros diez frailes mercedarios de toda España que han trabajado en países como Ruanda, Burundi y Camerún.



Los beneficios de la película están destinados íntegramente a la obra “Educación y Libertad” que la Orden de la Merced desarrolla en las cárceles de Sangmélina (Camerún), con la ayuda higiénica, alimenticia y educativa a presos y familiares. Es un proyecto que está ayudando a más de 300 familias.

Los asistentes sólo deben aportar un donativo que estará dirigido de manera directa al fin benéfico.

Director: Salvador Gutierrez - Periodista.

Técnico de imagen: José Antonio Capote.

Concierto de piano

M^a Iciar Serrano Quiñones

Sábado, 4 de mayo a las 20,00 horas



Maria Iciar Serrano Quiñones 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, obtuvo 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, asistiendo durante cinco años consecutivos a los ensayos de la OSCYL, en Valladolid, como alumna de composición del Conservatorio Superior de Salamanca.

Ha recibido clases de piano de los profesores Miguel Frechilla del Rey, Pedro Zuloaga, Pedro Gómez, Manuel Carra y Jorge Leyt y entre sus profesores de composición cabe destacar a Alejandro Yagüe, Benet Casablanca y Victor Estapé.

Este programa nos muestra a Chopin, uno de los mayores representantes del Romanticismo musical, y el único gran compositor cuya figura puede estudiarse por entero a través de su producción para piano, que fue el centro de su creatividad.

Su obra, de gran refinamiento estilístico, ha ejercido una notable influencia en la música de otros célebres compositores, como Brahms o Debussy.

Acerca de la música para piano de F. Chopin:

En Chopin se dan las cualidades más bellas del piano romántico.

Las obras más importantes para piano escritas posteriormente han tomado como modelo a Chopin, y su figura tiene ya un halo especial, pues su música vive profundamente la experiencia del arte del período romántico.

La música de Chopin ha sido escrita principalmente para piano, instrumento que llega a ser su confidente; un medio con el que poder expresar sus sentimientos.

PROGRAMA

“El piano romántico de Chopin”

F. Chopin: Bala en sol menor, nº 1, Opus 23.

F. Chopin: Estudio nº 7, Opus 25.

F. Chopin: Estudio nº 3, Opus 10, “Tristesse”.

F. Chopin: Estudio nº 6 , Opus 10.

F. Chopin: Fantasía-Improptu en do menor, nº 4. Opus póstumo, 66.

F. Chopin: Estudio nº 9, Opus 10.

F. Chopin: Estudio nº 12, Opus 10, “Revolucionario”.

F. Chopin: nº 2, Opus 25.

F. Chopin: nº 5, Opus 10, “Teclas negras”.

F. Chopin: Scherzo nº 2, Opus 31.



CLASES DE PINTURA

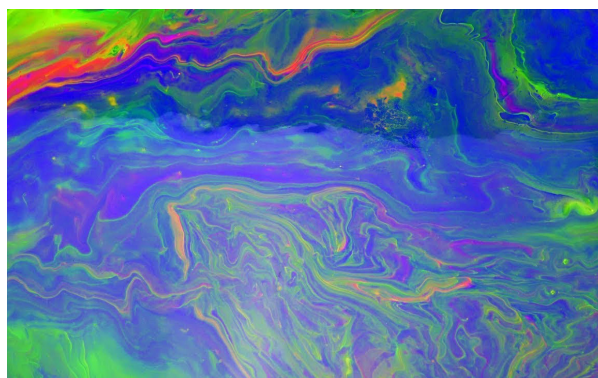
GRATUITAS.

Oferta de clases de pintura, método Pouring, para niños y adultos interesados.

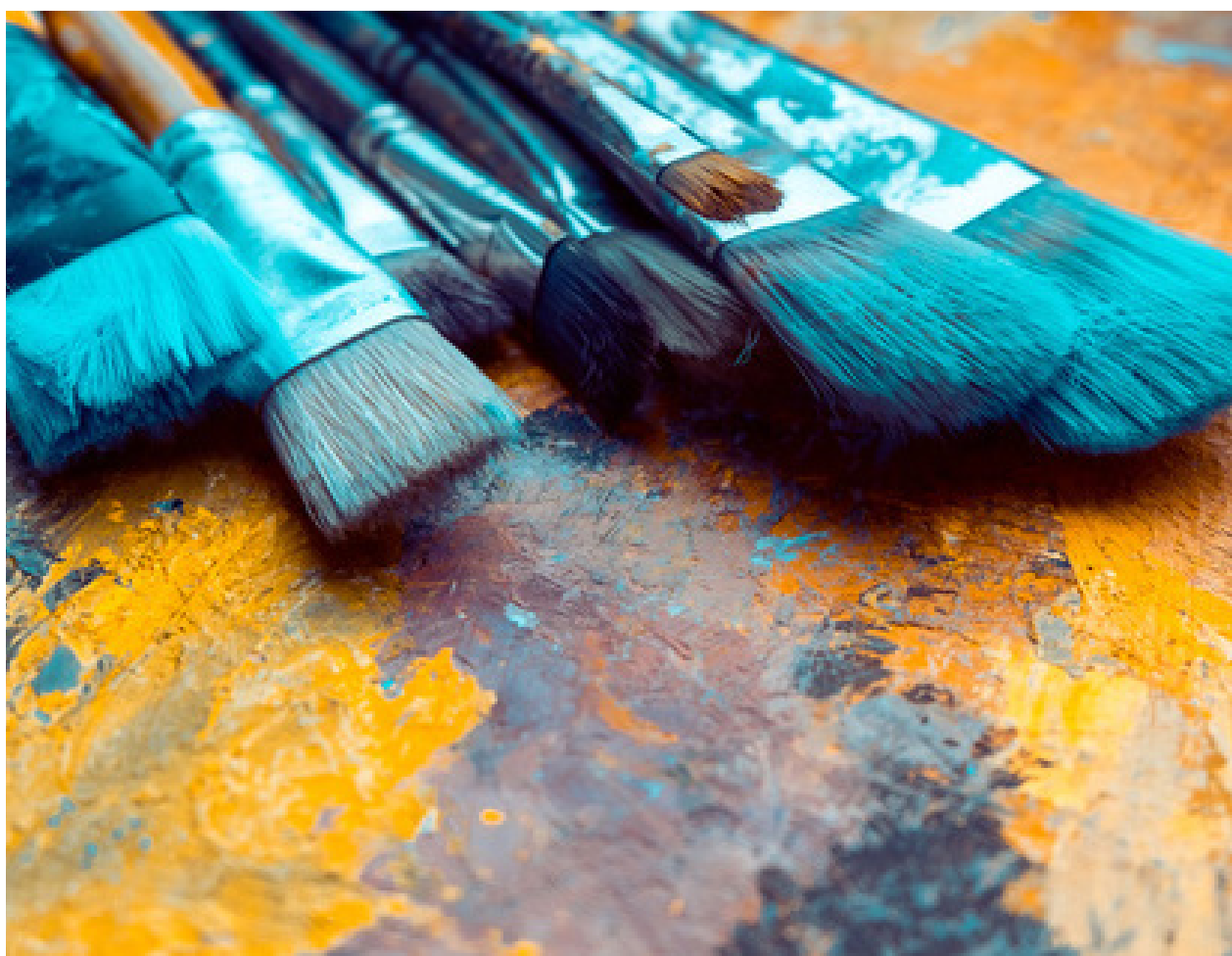
Los talleres se desarrollarán en 3 clases los sábados por la mañana.

Es imprescindible grupo mínimo para comenzar.

Precio del material: 35 €.



Más información en Secretaría.



Curso de Arduino, electrónica e impresión 3 D

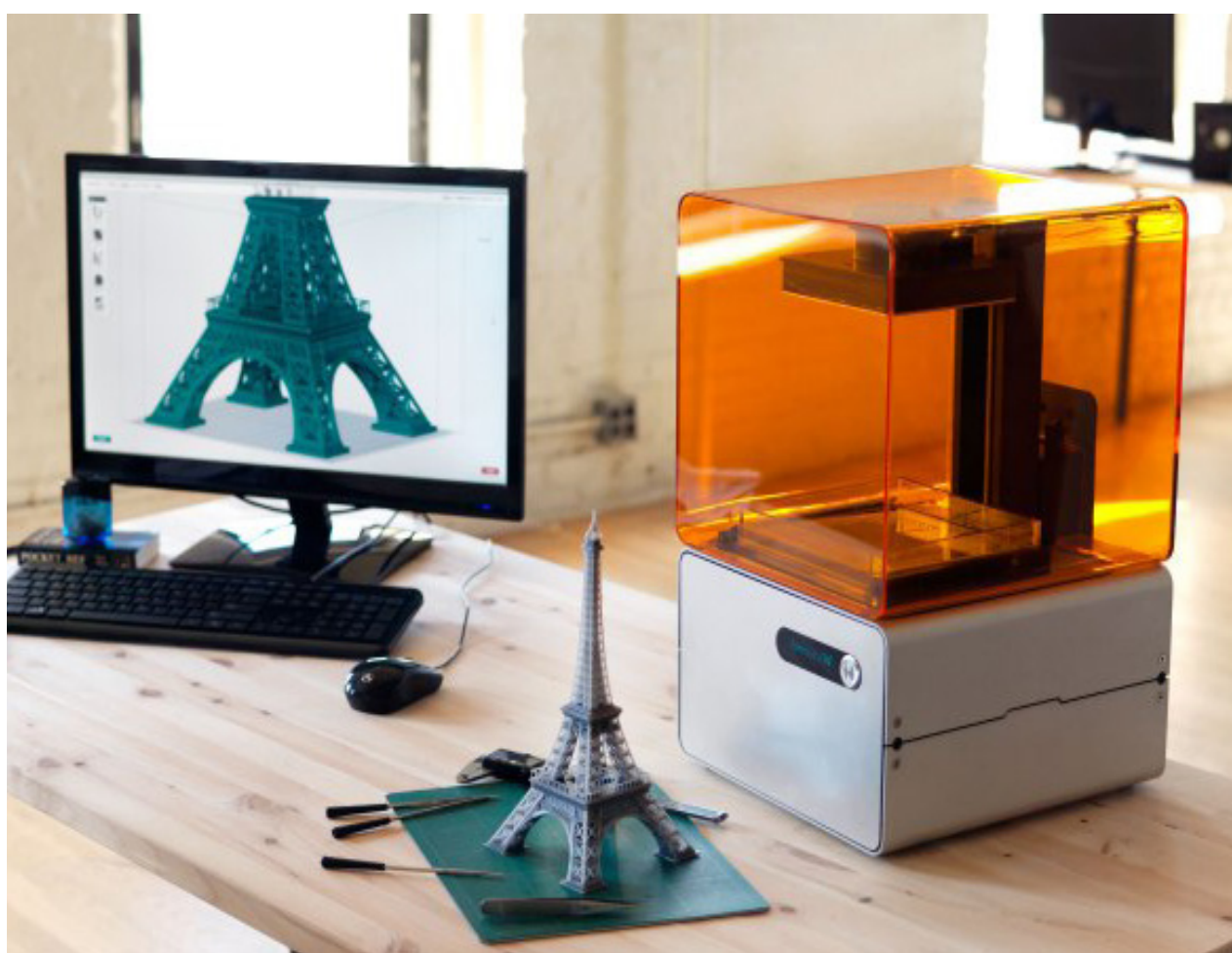
El curso está pensado para que el alumno/a pueda ir avanzando desde los conceptos y competencias básicas de programación y electrónica hasta el punto en que puedan realizar sus propios proyectos con éxito.

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 €





DEPORTE

INFÓRMATE, seguro que encontrarás una actividad a tu medida!!!



INSCRIPCIONES

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.

SPINNING

QUIEN MUEVE LAS PIERNAS, MUEVE EL CORAZÓN.

EL SPINNING ES UNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE REALIZA SOBRE UNA BICICLETA ESTÁTICA. UN PERFECTO ALIADO PARA LOS CUADROS DE ANSIEDAD.

Esta actividad se realiza mayormente por intervalos, tanto de velocidad de pedaleo como de intensidad (capacidad anaeróbica).

Otras veces las clases son de carácter aeróbico, en las que se va manteniendo una intensidad y velocidad similar.

Se trata de simular en una clase de spinning una ruta en bici con distintos terrenos, llanos, subidas, bajadas...

Esta práctica **aporta muchos beneficios**, ya que ayuda a quemar calorías, bajar colesterol, fortalece la musculatura sobre todo la de los miembros inferiores, pero también de los abdominales y los brazos, refuerza el sistema cardiovascular y respiratorio, disminuye la presión arterial...

Es un perfecto aliado para ponerle fin a cuadros de ansiedad y estrés, ya que libera endorfinas. Además, la práctica de spinning ayuda a descansar mejor durante la noche.

Una ventaja importante del spinning es que **no requiere de gran capacidad de equilibrio ni coordinación**, a diferencia de otras prácticas aeróbicas, y se adapta a todos los perfiles ya que tú mismo regulas la resistencia. Por otra parte, se produce una mejora progresiva y constante que favorece ir superando objetivos y mejorando la forma física con facilidad.

Cabe destacar la baja posibilidad de lesiones, lo que la convierte en una actividad muy segura y para todas las edades. Además, se refuerzan las articulaciones de rodilla y tobillo.

Las clases de spinning destacan especialmente por el buen ambiente. Además de hacer ejercicio la gente se distrae de su rutina, compartiendo anécdotas y generando un clima agradable que permite pasarlo bien a la vez que se ejercitan.





CURSOS DE NATACIÓN

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 natación sincronizada.

Consulta el planing de actividades.



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



HORARIOS DE ADULTOS:

Lunes a viernes de 08:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:15h.

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.

HORARIO INFANTIL:

De lunes a viernes de 16:15 a 20:00 horas.

Sábados, domingos y festivos, así como durante las vacaciones escolares, el acceso es en horario completo, siempre acompañado de un adulto.

Durante la temporada de invierno los domingos y festivos por la mañana la entrada será por el pabellón, mientras que por las tardes será por el chalet.

CURSOS DE SUELO

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.



ALQUILER DE PISTAS DE TENIS

Las pistas también pueden alquilarse para jugar particularmente:

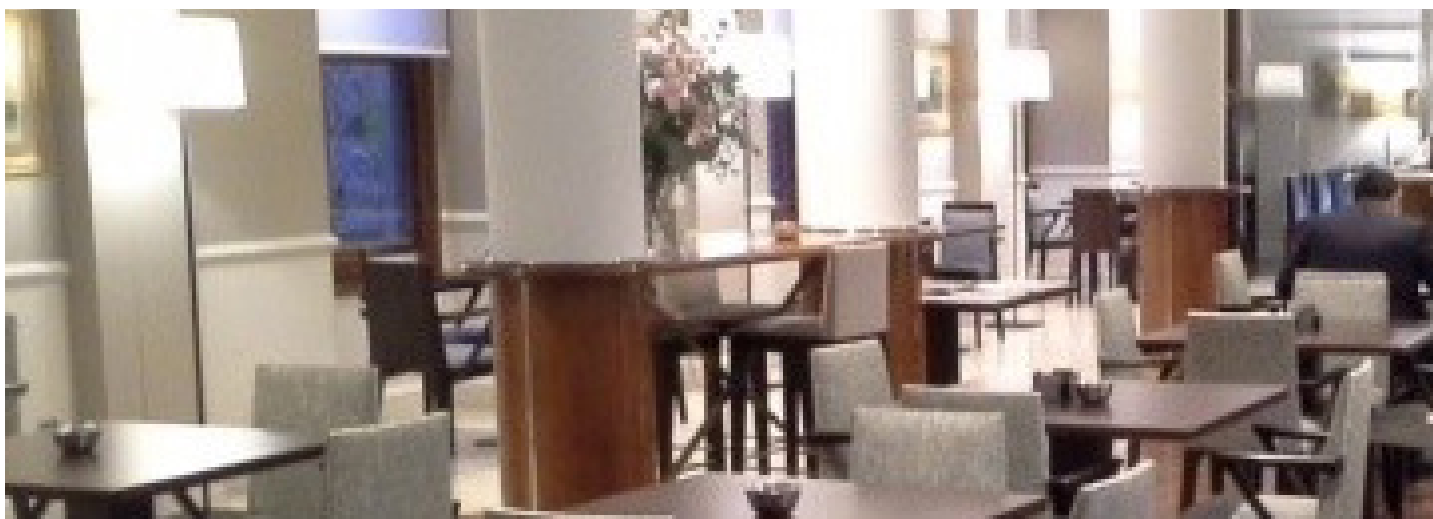
Pista exterior: 0,50 € jugador/hora + suplemento por luz 1 €

Pista de pabellón para tenis: 6 €/ hora

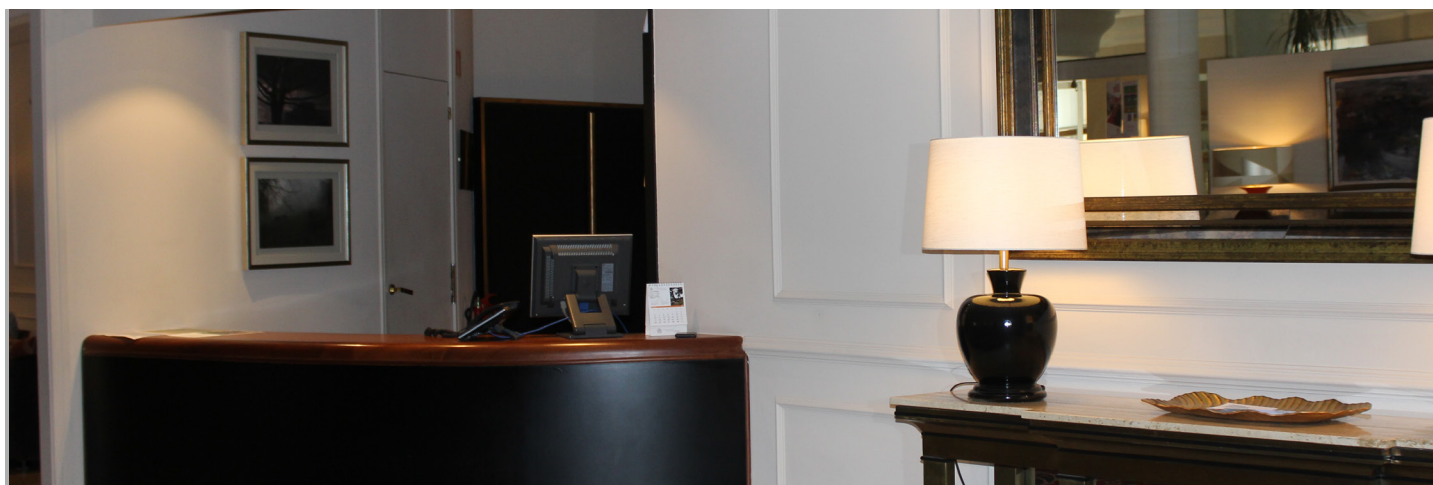
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
09:15/10:00	SPINNING PILATES PILATES COMBO	PILATES COMBO PILATES COMBO	SPINNING PILATES PILATES COMBO	PILATES COMBO PILATES COMBO
10:00/10:45	STRETCHING PILATES COMBO	PILATES PILATES COMBO PILATES COMBO	STRETCHING PILATES MÁQUINAS * PILATES COMBO	PILATES PILATES COMBO PILATES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

También los sábados por la mañana.

Pregunta en Secretaría.



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.

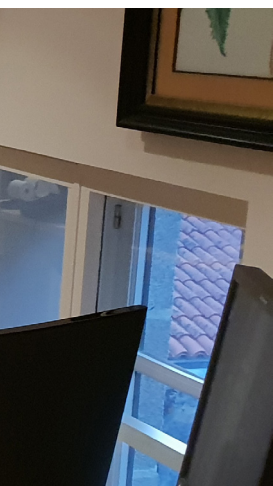


SECRETARÍA

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

3 de abril por la tarde



Jornada del Consello Galego de RRLL
en colaboración con el Colexio de Graduados Sociais
**TECNOLOGÍA DE LA COMUNICACIÓN
Y NUEVAS FORMAS DE TRABAJO**

La primera mesa de debate en la que participarán representantes de la Inspección de Trabajo y de la Judicatura que llevará por título: Las plataformas digitales de empleo: problemas para encuadrarlas en la Seguridad Social.

Seguirá una mesa de interlocutores sociales bajo el título: Relaciones laborales y plataformas digitales.

La última mesa, a cargo de alguien de la Universidad, llevará por título: El derecho a la desconexión en los estados miembros de la Unión Europea

Liceo Casino de Pontevedra

Entrada Libre

