



**VIDA SOCIAL**

Viaje a la estación  
invernal de Grandvalira  
Pág. 10-11

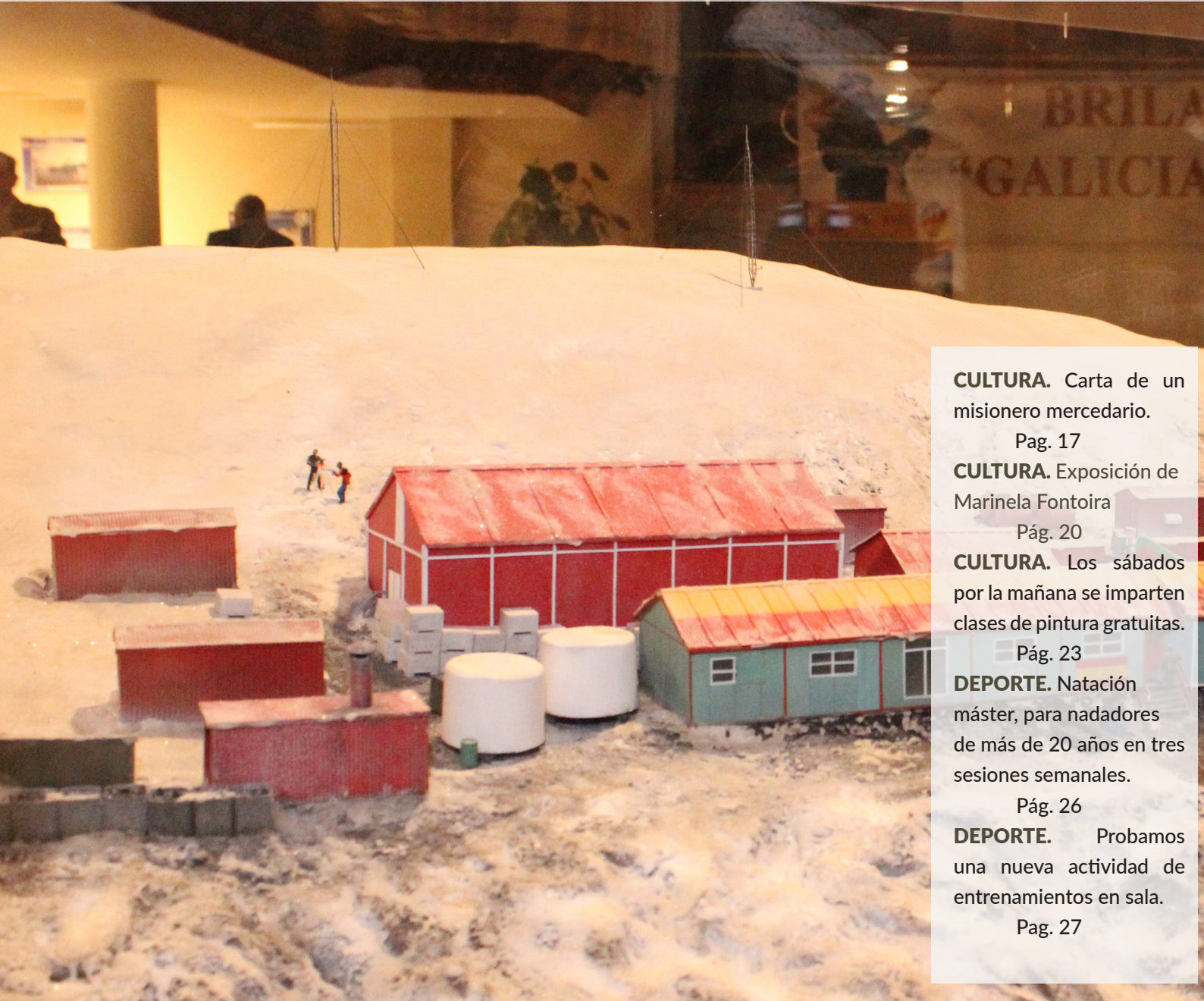


**CULTURA**

María José Sánchez  
expone su obra  
Pág. 13-15

LC

# EL LICEO



**CULTURA.** Carta de un misionero mercedario.

Pag. 17

**CULTURA.** Exposición de Marinela Fontoira

Pág. 20

**CULTURA.** Los sábados por la mañana se imparten clases de pintura gratuitas.

Pág. 23

**DEPORTE.** Natación máster, para nadadores de más de 20 años en tres sesiones semanales.

Pág. 26

**DEPORTE.** Probamos una nueva actividad de entrenamientos en sala.

Pag. 27

## De paseo por la Antártida

Conferencias, mesas redondas, visitas guiadas y una completa exposición convirtieron durante una semana al Liceo Casino en un reflejo de la base antártica española "Gabriel de Castilla" del ejército de tierra.

Pág. 4-8

# Sumario

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Crónica de la Campaña Antártica..... | 04 |
| Viaje a la nieve .....               | 10 |
| Programación Cultural.....           | 13 |
| Programación Deportiva.....          | 25 |
| Horarios.....                        | 35 |

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.

Revista nº 7 - 2019

# EXPOSICIÓN LA CAMPAÑA ANTÁRTICA

Organizada por la Brilat se celebró, del 25 al 31 de marzo, una exposición en nuestra Sociedad sobre la misión del Ejército de Tierra en la Antártida.

Su objetivo principal fue proporcionar apoyo logístico a la investigación científica

en la Base Antártica Española "Gabriel de Castilla" así como realizar proyectos de investigación y experimentación de interés para el Ejército en las áreas de transmisiones, medio ambiente, sanidad, bromatología o vestuario y material de campamento.







## PROGRAMA DE ACTOS

Los 32 años de presencia del Ejército de Tierra en la Antártida, a través de la Campaña Antártica, fueron objeto de la muestra que, del 25 al 31 de marzo, se pudo visitar en la sala de exposiciones del Liceo Casino de Pontevedra, en la que podía verse la evolución de la campaña a través de una exposición fotográfica y la réplica del material piloto empleado en la Campaña.

A lo largo de toda la semana nuestro Salón Noble acogió distintas conferencias impartidas por científicos y militares de las sucesivas campañas.

## INAUGURACIÓN

El programa comenzó el día 25 de marzo a las 19,00 horas con una conferencia a cargo del Teniente Coronel D. Alberto Salas Méndez que contó con la presencia de distintas autoridades y personalidades entre los que se encontraban



la subdelegada del Gobierno en Pontevedra, D<sup>a</sup> Maica Larriba, el subdelegado de defensa D. Ángel de Miguel Campos y la comisaria jefa provincial D<sup>a</sup> Estíbaliz Palma, acompañados del presidente del Liceo Casino D. Jaime Olmedo y miembros de la junta directiva.

El día 27 tuvo lugar una mesa redonda con investigadores antárticos gallegos en la que estuvieron presentes D. Mariano Lastra, de la Facultad de Ciencias del Mar de la Universidad de Vigo, D. Jesús Sousa Troncoso, de la Estación Científico Marina de Toralla. ECIMAT, y D. Javier Cristobo, del Instituto Español de Oceanografía de Gijón. IEO.

La última charla corrió a cargo de militares antárticos y se desarrolló el día 29 de marzo.

Durante toda la semana la muestra recibió distintas visitas concertadas de colegios donde mediante vídeos los escolares pudieron conocer las condiciones de vida, materiales utilizados en la investigación y avances para la ciencia.

La misión del Ejército de Tierra en la Antártica tuvo como finalidad proporcionar apoyo logístico a la investigación científica en la Base Antártica Española "Gabriel de Castilla"



así como realizar proyectos de investigación y experimentación de interés para el Ejército en las áreas de transmisiones, medio ambiente, sanidad, bromatología o vestuario y material de campamento.

## LA ANTÁRTIDA

La Antártida es el continente más frío, en el que consta registrada la temperatura más baja del mundo, -88 °C, datada el 24 de agosto de 1960. En el interior se han registrado vientos de hasta 320 km/h. Estos vientos soplan en pendiente desde el interior hacia la costa y, combinados con las bajas temperaturas, crean peligrosas ráfagas de viento helado.

La isla Decepción es un enclave de especial interés para la investigación por su historia, sus paisajes, su fauna y flora. Y, además, por ser un volcán activo, cuyas erupciones en los años 70 destruyeron dos bases antárticas. Tiene forma de herradura con una apertura hacia el sudeste llamada Fuelles de Neptuno.

# REVISTA DE PRENSA

La exposición de la Campaña Antártica ha tenido una amplia repercusión en los distintos medios de comunicación escritos de la ciudad. Así, tanto Diario de Pontevedra como Faro de Vigo, han dedicado amplios espacios informativos a la cobertura del evento y de los actos realizados.

Igualmente el digital completo artículo en el que galería fotográfica que recoge la exposición y diferentes El principal rotativo de la dedica el martes 26 de marzo al evento con el titular “Un Pontevedra” y un reportaje López en la que se resume y unas palabras del teniente destaca tras su charla de la Campaña Antártica es



PontevedraViva ha realizado un se acompaña de una extensa tanto las conferencias como momentos de la misma. capital, Diario de Pontevedra, integralmente su contraportada iglú en el Liceo Casino de firmado por la periodista Belén el contenido de la exposición coronel Alberto Salas que inaugural que “lo más relevante el capital humano”.

Por su parte el decano de la prensa nacional, Faro de Vigo, dedica sendas páginas completas en sus ediciones del 26 y 31 de marzo. En ambos casos la periodista Susana Regueira, hace

un amplio repaso sobre la muestra y su desarrollo. Así, bajo el titular “La vida en un desierto helado” destaca que “la Brilat inaugura una exposición en el Liceo Casino sobre la Campaña Antártica, una compleja misión que cumple 32 años”. Igualmente en una entrevista al teniente coronel Salas lleva a su titular



que “ en la Campaña Antártica no hay descanso, todos los días son lunes”.

Por último, PontevedraViva, diario digital de mayor difusión de la ciudad, titula en su crónica del día 26 “El Liceo Casino repasa 32 años de presencia del ejército en el Antártida”, en un artículo en el que informa de la inauguración de la exposición incluyendo una galería en la que, a través de 22 fotografías, hace un recorrido por la exposición.

Igualmente, la muestra ha sido objeto de numerosas reseñas menores en estos mismos y otros medios de comunicación.



REPORTAJES

# VIDA SOCIAL

...even showed the guy his wallet and emptied out  
You would think that would be enough to draw  
or the pointlessness of soliciting a bribe. NO, it wa  
as the "MMDA enforcer" instructed the driver to c  
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 conv  
or lack of conviction to make the arrests an  
them stick? Do we wait and let a traffic viola  
on with their wrong driving habits for month  
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....? Wha  
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 snea  
piece by piece in order to avoid a firesto  
ple oppositionists. They did it so well  
that many motorists and pedestrians  
how much longer is this hide and seek  
For starters, locals and motorists  
what the national or local authorities  
in terms of traffic management. Will  
light/intersection between Shaw Bo  
Commons and Barrio Kapitolyo? O  
those organic intersections maintain  
organic personnel of the Pasig TPM  
People are also asking about the  
unfinished concrete posts at vario  
the intersection. Vendors in the  
for an elevated platform for pe  
come they've stopped working  
last three months, blocked walk  
entry into the village? With pe  
cats fighting for space, this "c  
an "accident" waiting to happ  
It would help if the people  
both local and national came  
exactly what they intend to d  
project taking so long and wa  
lowed to dig, dump, and wa

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 driv  
was only on half the ro  
These half-humps  
ideas but in truth the  
accidents. A year or  
in a car accident ins  
one of the resident  
the half-hump ave  
kids drove one sid  
side over the hur  
St. Paul road hal  
and a risk and  
road! The sam  
traffic areas in

# EL LICEO EN LA NIEVE

**A**ndorra fue el destino elegido para la segunda salida de este año a la nieve, aprovechando los días de carnaval, como ya es costumbre.

En esta ocasión estuvimos en la estación invernal de Grandvalira, en la zona de Pas de la Casa, en un hotel a pie de pista.

No llegamos a recorrer todas las pistas ya que serían demasiadas (son 128 pistas con un total de 210 km) pero fueron unas jornadas inolvidables en las que pequeños y mayores disfrutamos del buen tiempo, del esquí y de la mutua compañía. Tan ocupados estuvimos que ni siquiera bajamos a Andorra la Vella.

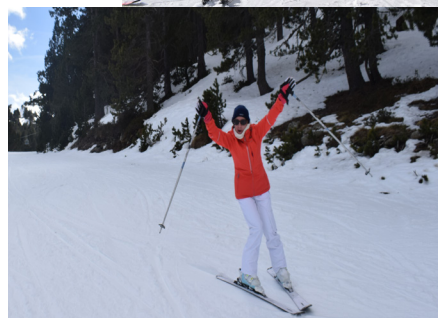
Debemos resaltar la labor de Sebas, monitor del Liceo Casino y profesor de snowboard y de Diego, profesor de esquí, que nos acompañaron todos los días.

El último día tocó aventura. Nadie se quiso perder la excursión y todos recorrimos esquiando los seis sectores de la estación, desde Pas de la Casa al Tarter, pasando por Grau Roig y Soldeu, un recorrido de muchos kilómetros acompañados por Diego y Sebas quien se encargó también de tomar las fotografías que acompañan a esta crónica.





Los almuerzos los hacíamos en grupo y el après-ski estuvo genial, aprovechando la cena para comentar las anécdotas del día. Las más pequeñas, Eva y Fátima, ya esquián como profesionales y son incansables y divertidas. Muy buenas compañeras que no pueden faltar en la próxima cita.



Naturalmente hubo alguna que otra caída pero sin consecuencias. Ya estamos esperando la oportunidad de volver.



An abstract painting featuring vibrant, layered colors of blue, purple, yellow, and orange. Dark, thin branches or sticks are scattered across the composition, some with small white, teardrop-shaped elements. The overall style is expressive and textured.

# 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<sup>a</sup> José Sánchez.
- Martes 9 de abril - Jornada sobre Control de la Jornada de Trabajo.
- 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.

# Exposición de fotografía y poesía

## MARÍA JOSÉ SÁNCHEZ

Del 5 al 26 de abril de 2019.

**M**uestra fotográfica y de poesía, en la que 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 abrimos las puertas a una alteridad poética en la que los espejos, los reflejos, las pareidolias y otras paradojas



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

visuales y alteraciones perceptivas rompen la lógica euclidiana de las tres dimensiones, creando un "trompe l'oeil" fascinante por su ambigüedad visual.

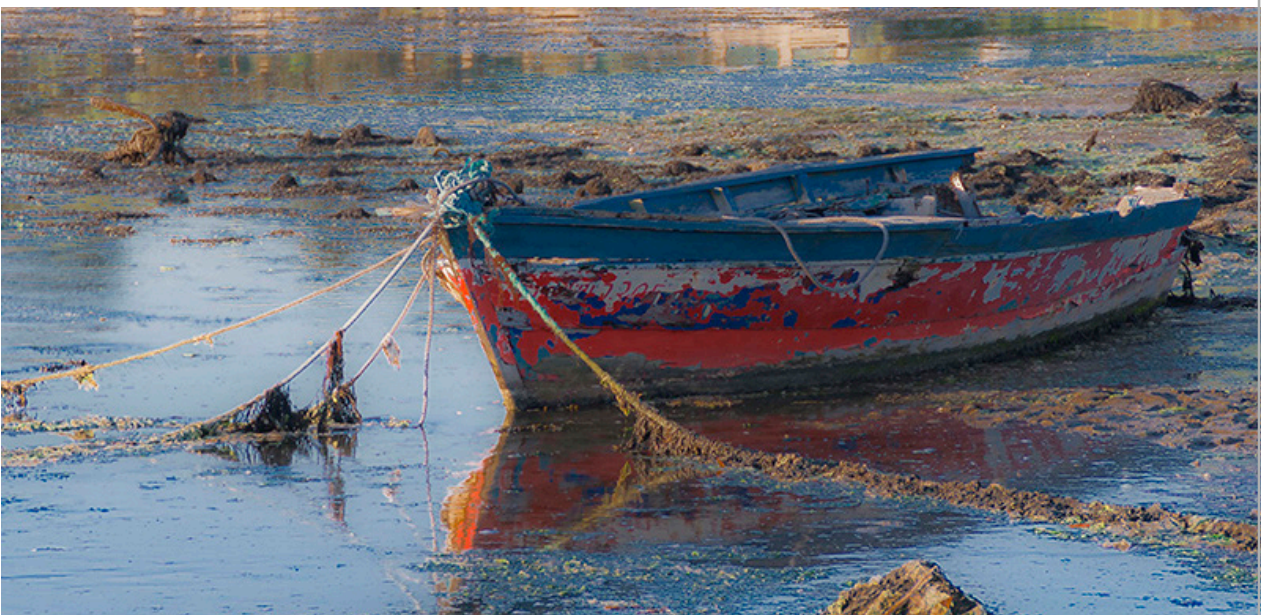
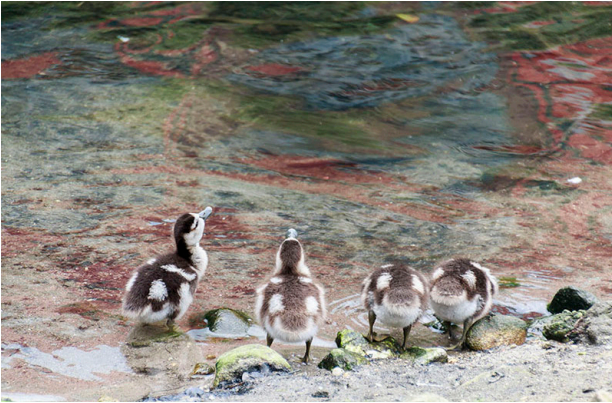
Es aquí donde a la artista le gusta ahondar e investigar sobre lo que hay más allá de lo aparente, de lo que podemos ver y tocar, y en el que ella intuye que hay algo más... algo desde lo que su sensibilidad artística nos muestra admirablemente.

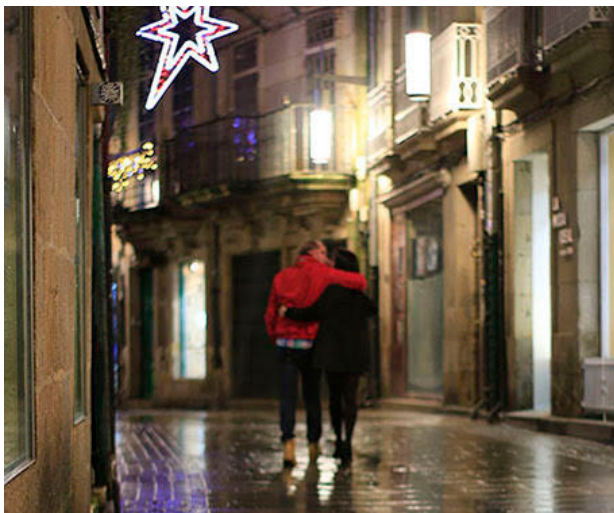
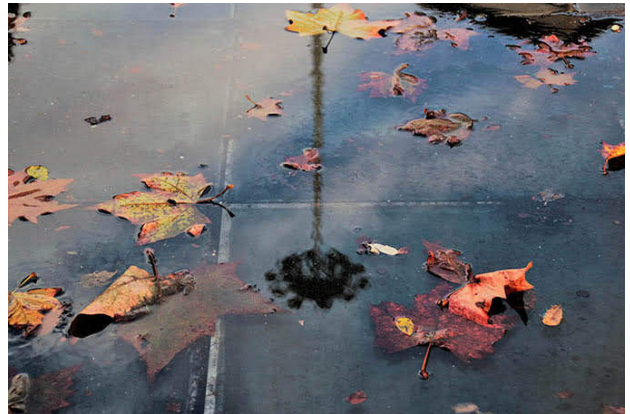
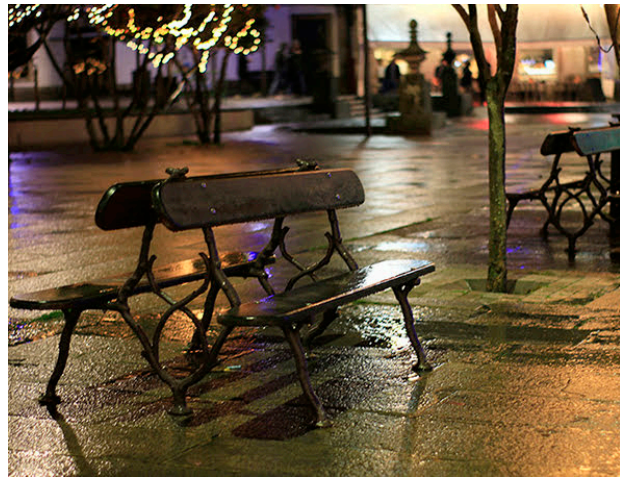
Juan Villaverde.  
Pintor y profesor de pintura.

## MARÍA JOSÉ SÁNCHEZ

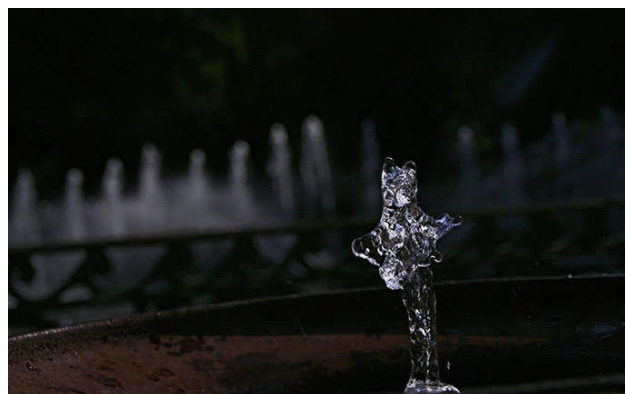
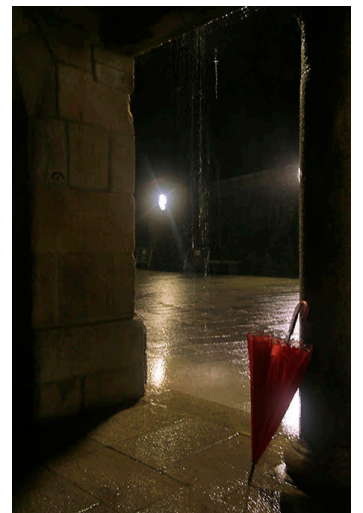
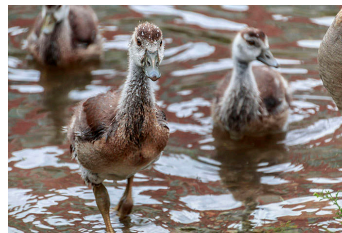
Profesional del mundo de la fotografía desde hace más de 10 años, pero cada día formando y reciclándome en este mundo en el que comencé sin darme apenas cuenta. Entre las muestras realizadas, estas

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





LA LLUVIA  
Una sinfonía



# 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.



## CARTA DE UN MISIONERO MERCEDARIO

Amigos:

Os traigo un saludo de gratitud del pueblo de Ruanda. Os piden aquellas gentes vuestra simpatía y cercanía. Todo es muerte en estos momentos, todo es desesperanza, todo es correr de un lugar sin poder encontrar un lugar seguro. La historia es demasiado dura con estos pueblos ya sumidos en la miseria desde todos los tiempos.

Soy un mercedario, José Estévez, que sentí vuestro cariño y generosidad para la misión de Ruanda –vuestra misión- en varias ocasiones. Habéis curado, vestido, albergado, alimentado con vuestros donativos a cientos de niños, mujeres y hombres. Habéis puesto corazón al dar a vuestros misioneros una credencial de amistad y confianza, os los agradecemos.

Dejamos Ruanda a finales de abril. No podíamos continuar allí porque nuestra presencia parecía ser una ACUSACIÓN a tanto horror, a tanta sangre, a tanto caos.

Puedo deciros que al salir dijimos si “no será nuestro escaparnos un insulto a nuestras gentes”. No pudimos quedarnos porque nos pareció que los asesinatos que se cometieron el 16.04.94 eran para demostrarnos que nuestra permanencia era inútil.

Ruanda necesita vuestra ayuda y la nuestra. ¿Reconstrucción?, aún no. Reconciliación, aún lejana; amistad y cercanía con los cientos de miles de refugiados y desplazados. Ahora mismo tratamos de ver en qué Campos de Refugiados podremos estar presentes y cómo.

A todos os digo “aún puede nacer un mundo mejor”.

Madrid, 22-05-94  
JOSÉ ESTÉVEZ

# Concierto de piano

## María Iciar Serrano Quiñones

Sábado, 4 de mayo a las 20,00 horas



*Concierto de Piano*  
*Ma Iciar Serrano Quiñones*

**M**aria 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 Víctor 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.



### 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.



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.

PROGRAMA  
"El piano romántico de Chopin"

PUBLICIDAD



# Crees que padeces algún problema auditivo...

VEN AL CENTRO DE ESPECIALIDADES  
AUDIOLÓGICAS Y DISFRUTA DE:

**REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA**

**PRECIO ADAPTADO A TUS NECESIDADES**

**FINANCIACIÓN GRATIS**

**Y... LA MEJOR ESTÉTICA**

**CUIDA TU SALUD AUDITIVA Y DESCUBRE  
LO QUE PODEMOS HACER POR TI**

NATALIA CARNERO, AUDIOPROTESISTA EN EL CENTRO DE ESPECIALIDADES AUDIOLÓGICAS DE PONTEVEDRA

C/ Fray Juan de Navarrete 8, 36001, Pontevedra  
Teléfono: 986 10 30 60 | [www.ceaudiologicas.es](http://www.ceaudiologicas.es)

CEA 

CENTRO DE ESPECIALIDADES AUDIOLÓGICAS

CEA  
Natalia  
Audiología



# Exposición de Marinela Fontoira

Del 2 al 22 de mayo de 2019.



**N**ací 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



# Gala Solidaria

Viernes, 10 de mayo a las 20,00 horas.

## TERRITORIO FELICIDAD

Un evento innovador y divertido donde se combinan las conferencias inspiracionales, la música y breves sesiones de percuterapia.

Una charla amena e interactiva de noventa minutos de duración, en la que estos reconocidos coach, comparten con un estilo sencillo y práctico, las reflexiones que les han convertido en uno de los referentes en el ámbito de la felicidad.

ENTRADA/DONACIÓN: 3 €



Todos los beneficios serán destinados a ASSEII (Asociación socio sanitaria educativa inflamatorio intestinal).

## Charlas inspiracionales, música y percuterapia de la mano de Juanma Quelle y Pedro Campos

El evento de desarrollo personal que ha puesto de moda la felicidad.

“Nuestra misión: que todas las personas que se acerquen a nosotros se vayan más felices de lo que llegaron.”





**Juanma Quelle:**

Coach internacional, conferenciante y escritor.

Autor de “La rueda del hámster” y de # Territoriofelicidad.



**Pedro Campos:**

Músico y terapeuta.

Creador e impulsor de la Percuterapia.

**Factor Felicidad.**

Cuando tus colaboradores son felices su productividad aumenta hasta en un 83%

Esta charla inspiracional y motivacional está orientada a facilitar a los asistentes las herramientas para incorporar en el día a día el “coeficiente de felicidad”.

Con un lenguaje llano, coloquial, cercano, lleno de anécdotas y con algunos tintes de humor, Juanma introduce en su discurso la idea de que la felicidad es la clave para aumentar la productividad en cualquier empresa u organización.



# CLASES DE PINTURA GRATUITAS.

**O** oferta de clases de pintura, método Pouring, para niños y adultos interesados.  
Los talleres se desarrollarán en 3 clases los sábados por la mañana.

Precio del material: 35 €.

## COMIENZO DE LAS CLASES

El sábado 16 de marzo dieron comienzo las clases de pintura para el primer grupo y el 23 se incorporaron varios niños más . Además de iniciarse en las técnicas de preparación de pinturas ya hicieron alguna obra.



Las clases se impartirán los sábados por la mañana de 10,00 a 13,00 horas.

Profesora: Mercedes Nieto (Mecha)

INFÓRMATE EN SECRETARÍA.



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

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



# NATACIÓN MASTER

SESIÓN DE 90 MINUTOS Y TRES DÍAS A LA SEMANA

La natación Master es una actividad dirigida a nadadores de más de 20 años y atiende a diferentes motivaciones y objetivos. Desde quienes lo practican con espíritu competitivo y buscan participar en campeonatos de piscina como en travesías de verano por el mar, a otros que simplemente buscan mantenerse en forma a través de la natación entrenando de una forma divertida y competitiva.

Una de las ventajas de la natación Master es que se adapta a todas las edades ya que existen categorías desde los 20 a los 100 años, divididas en tramos de edad de 5 años. De esta forma siempre se compite con gente de una edad similar. Durante la temporada, en función del nivel de cada alumno se establecen unos objetivos y retos a conseguir durante la temporada, a través de los entrenamientos específicos para cada objetivo.

Las sesiones de entrenamiento varían en función del momento de la temporada. Se comienza con intensidades moderadas, y aumentando poco a poco el volumen de metros, para, según avanza la temporada, comenzar a subir progresivamente la intensidad y reducir el número de metros.

Además se trabajan otros aspectos como la respiración y capacidad pulmonar, la flotabilidad, tonificación de brazos, piernas y torso, etc,

Si te gusta nadar en la playa, la natación Master puede servirte como preparación para la temporada de travesías en mar. Es una experiencia muy bonita y adaptable a todos los niveles ya que suele haber pruebas con diferentes distancias de nado, desde los 800 metros hasta los 3000m o 5000m. Además del componente competitivo también destaca por el ambiente de compañerismo y buen rollo.

La sesión de entrenamiento es de 90 minutos, durante 3 días a la semana, en horario de 20:45 a 22:15, los lunes, miércoles y viernes.

Animaros a probar la actividad y veréis que además de mejorar la forma física y la técnica de nado, sentiréis la satisfacción de alcanzar los objetivos propuestos y de conocer gente con la que pasar un rato agradable.



**PISCINA DE AGUA SALADA**

Con sistema de clorador salino.

# NUEVA ACTIVIDAD

## BODYBALANCE

BODYBALANCE es un programa de entrenamiento inspirado en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates que mejora la flexibilidad, la fuerza y te aporta una sensación de calma, armonía y bienestar. Combinando los principios de otros métodos de entrenamiento como Yoga, Taichi o Pilates, las sesiones de Body Balance pueden convertirse en el complemento perfecto de vuestros entrenamientos en sala.



*Abril - 1ª Quincena*

**JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS**  
**BODYBALANCE**

¡Ven a probarla!  
Inscripciones en Secretaría o  
en la portería del pabellón.

### BENEFICIOS

Como principales beneficios nos aporta:

Aumentar la fuerza, la flexibilidad y la amplitud de movimientos.

Reducir los niveles de estrés.

Aportar sensación de calma y bienestar.

**MARTES Y JUEVES**

**De 20,00 a 20,45 h.**

**Monitor: Marta**

# 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.

| HORA  | LUNES                   | MONITOR | MARTES                  | MONITOR | MIÉRCOLES               | MONITOR | JUEVES                   |
|-------|-------------------------|---------|-------------------------|---------|-------------------------|---------|--------------------------|
| 8:00  | NAT. 30 ´ INICIACIÓN    | P       | NAT. 30 ´ AVANZADA      | P       | NAT. 30 ´ INICIACIÓN    | P       | NAT. 30´ AVANZ           |
| 8:30  | NAT. AVANZADA           | P       | NAT. TERAPÉUTICA        | P       | NAT. AVANZADA           | P       | NAT. TERAPÉUT            |
| 9:15  | NAT. AVANZADA           | C       | ACUATONO                | S       | NAT. AVANZADA           | S       | ACUATONO                 |
| 10:00 | NAT. TERAPÉUTICA        | C       | NAT. TERAPÉUTICA.       | S       | NAT. TERAPÉUTICA.       | S       | NAT. TERAPÉUT            |
| 10:45 | NAT. INTERMEDIA         | C       | NAT. TERAPÉUTICA.       | S       | NAT. INTERMEDIA         | S       | NAT. TERAPÉUT            |
| 11:30 | NAT. INICIACIÓN         | P       | NAT. INTERMEDIA         | P       | NAT. INICIACIÓN         | S       | NAT. INTERMED            |
| 12:15 | NAT. TERAPÉUTICA.       | P       | NAT. TERAPÉUTICA.       | P       | NAT. TERAPÉUTICA.       | P       | NAT. TERAPÉUT            |
| 13:00 | NAT. AVANZADA           | L       | NAT. INTERMEDIA         | M       | NAT. AVANZADA           | L       | NAT. INTERMED            |
| 13:45 | INICIACIÓN              | L       | INICIACIÓN              | M       | INICIACIÓN              | L       | INICIACIÓN               |
| 14:30 |                         |         |                         |         |                         |         |                          |
| 15:00 |                         |         |                         |         |                         |         |                          |
| 15:30 | NAT. AVANZADA           | C       | NAT. AVANZADA           | C       |                         |         |                          |
| 16:15 | NAT. AVANZADA           | C       | NAT. AVANZADA           | C       | NAT. INF. (6-8)         | C       | NAT. AVANZADA            |
| 17:00 | BEBÉS (3)               | LU      | NAT. INF. (4-5)         | M       |                         |         |                          |
|       | NAT. INF. (4-5)         | C       | NAT. INF. (6-8)         | S       | NAT. INF. (4-5)         | M       | NAT. INF. (6-8)          |
|       | NAT. INF. (6-8)         | M       | NAT. INF. (9-11)        | C       | NAT. INF. (6-8)         | C       | NAT. INF. (9-11)         |
| 17:45 | <b>SINCRO LU Y MI</b>   | J       | NAT. INF. (4-5)         | C       | NAT. INF. (4-5)         | M       | <b>BEBÉS (6M-2A)</b>     |
|       | NAT. INF. (6-8)         | M       | NAT. INF. (6-8)         | S       | NAT. INF. (6-8)         | S       | INF. (4-5)               |
|       | NAT. INF. (9-11)        | C       | <b>NAT. INF (12-15)</b> | M       | NAT. INF. (9-11)        | C       | NAT. INF. (6-8)          |
| 18:30 | <b>SINCRO LU Y MI</b>   | J       | NAT. INF. (4-5)         | C       | <b>BEBÉS (6M-2A)</b>    | M       | BEBÉS (3)                |
|       | NAT. INF. (6-8)         | C       | NAT. INF. (6-8)         | LU      | BEBÉS (3)               | C       | NAT. INF. (6-8))         |
|       | NAT. INF. (9-11)        | M       | <b>NAT. INF (12-15)</b> | S       | NAT. INF. (4-5)         | S       | NAT. INF. (12-15)        |
| 19:15 | NAT. INF. (9-11)        | C       | NAT. INF. (6-8)         | LU      | NAT. INF. (9-11)        | M       | NAT. INF. (9-11)         |
|       | <b>NAT. INF (12-15)</b> | M       | <b>NAT. INF (12-15)</b> | C       | <b>NAT. INF (12-15)</b> | S       | <b>NAT. INF. (12-15)</b> |
|       | JUV.(16-18)             | S       | JUV.(16-18)             | S       | JUV.(16-18)             | C       | JUV.(16-18)              |
| 20:00 | INICIACIÓN              | C       | JUV.(16-18)             | X       | INICIACIÓN              | C       | JUV.(16-18)              |
|       | NAT. INTERMEDIA         | S       | NAT. TERAPÉUTICA.       | C       | NAT. INTERMEDIA         | S       | NAT. TERAPÉUT            |
| 20:45 | NAT. TERAPÉUTICA        | S       | NAT. INTERMEDIA         | S       | NAT. TERAPÉUTICA.       | S       | NAT. INTERMEDIA          |
|       | <b>CLUB MÁSTER NAT</b>  | S       |                         |         | <b>CLUB MÁSTER NAT</b>  | S       |                          |
| 21:30 | <b>CLUB MÁSTER NAT.</b> | S       | NAT. AVANZADA           | S       | <b>CLUB MÁSTER NAT</b>  | S       | NAT. AVANZADA            |

|       | MONITOR | VIERNES              | MONITOR | SÁBADO               | MONITOR | DOMINGO          |
|-------|---------|----------------------|---------|----------------------|---------|------------------|
| ADA   | P       | NAT. 30 ´ INICIACIÓN | P       |                      |         |                  |
| TICA  | P       | NAT. AVANZADA        | P       |                      |         |                  |
|       | S       | NAT. AVANZADA        | P       |                      | LU      |                  |
| TICA. | S       | NAT. TERAPÉUTICA.    | S       | NAT. INF. (4-5)      | LU      | 10:00 a          |
|       |         |                      |         | NAT. INF. (6-8)      | C       | 13:00 h.         |
|       |         |                      |         | BEBÉS (3)            | PB      |                  |
| TICA. | S       | NAT. INTERMEDIA      | S       | NAT. INF. (4-5)      | C       |                  |
|       |         |                      |         | NAT. INF. (6-8)      | PB      |                  |
|       |         |                      |         | NAT. INF. (9-11)     | LU      |                  |
| IA    | P       | ACUATONO             | S       | NAT. INF. (4-5)      | LU      |                  |
|       |         |                      |         | NAT. INF. (6-8)      | PB      |                  |
|       |         |                      |         | NAT. INF. (9-11)     | C       |                  |
| TICA. | P       | NAT. TERAPÉUTICA.    | P       | <b>BEBÉS (6M-2A)</b> | C       |                  |
|       |         |                      |         | NAT. INF. (6-8)      | LU      |                  |
|       |         |                      |         | NAT. INF. (9-11)     | PB      |                  |
| IA    | M       | NAT. TERAPÉUTICA.    | L       | NAT. INF. (4-5)      | M       | <b>MONITORES</b> |
|       |         |                      |         | NAT. INF. (9-11)     | LU      | CANI C           |
|       |         |                      |         | NAT. INF.(12-15)     | C       | LARA L           |
|       | M       | INICIACIÓN           | L       |                      |         | LUIS LU          |
|       |         |                      |         |                      |         | MARCOS M         |
|       |         |                      |         |                      |         | PABLO PB         |
|       |         |                      |         |                      |         | PAULA PB         |
|       |         |                      |         |                      |         | SEBAS S          |
| A     | C       | NAT. AVANZADA        | C       |                      |         |                  |
|       |         | BEBÉS (3)            | S       |                      |         |                  |
|       | M       | NAT. INF. (4-5)      | C       | NAT. INF. (12-15)    | P       |                  |
|       | C       | NAT. INF. (6-8)      | M       |                      |         |                  |
|       | C       | <b>BEBÉS (6M-2A)</b> | M       |                      |         |                  |
|       | L       | NAT. INF. (4-5)      | S       | NAT. INF. (6-8)      | P       | 18:00 h. a       |
|       | S       | NAT. INF. (6-8)      | C       |                      |         | 21:00 h.         |
|       | LU      | NAT. INF. (6-8)      | S       | NAT. INF. (9-11)     | P       |                  |
|       | C       | NAT. INF. (9-11)     | C       | NAT. INF. (9-11)     | P       |                  |
| )     | S       | JUV.(16-18)          | M       |                      |         |                  |
| )     | LU      | NAT. INF. (6-8)      | S       |                      |         |                  |
| )     | C       | NAT. INF. (9-11)     | C       | JUV.(16-18)          | P       |                  |
|       | S       | NAT. INF (12-15)     | M       |                      |         |                  |
|       | X       |                      |         |                      |         |                  |
| TICA. | S       | NAT. TERAPÉUTICA     | S       |                      |         |                  |
| A     | S       | CLUB MÁSTER NAT.     | LU      |                      |         |                  |
| A     | S       | CLUB MÁSTER NAT.     | LU      |                      |         |                  |

# 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 €

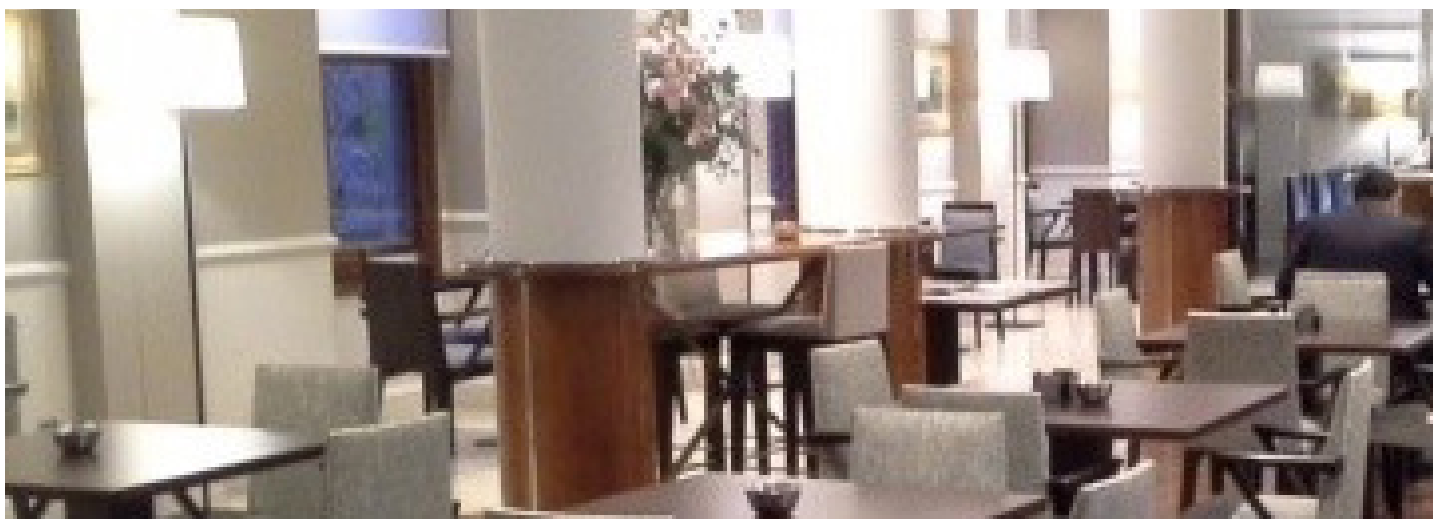
Pista de pabellón para tenis: 6 €/ hora

# CURSOS DE SUELO 2019

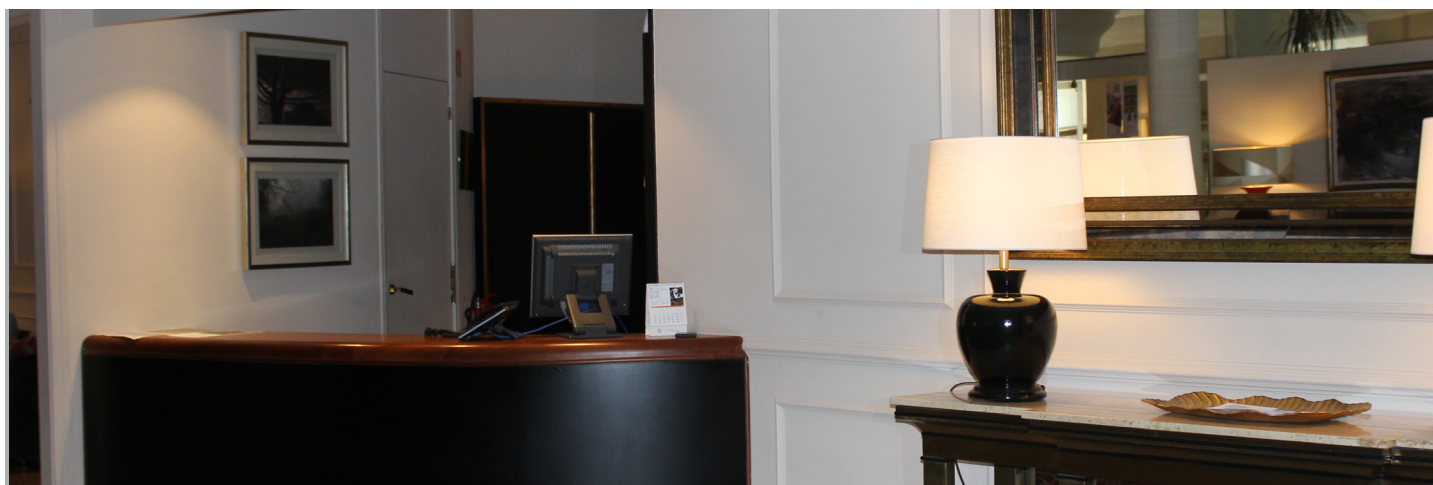
|             | LUNES               | MONITOR | MARTES              | MONITOR | MIÉRCOLES          | MONITOR | JUEVES                | MONITOR |
|-------------|---------------------|---------|---------------------|---------|--------------------|---------|-----------------------|---------|
| 09:15/10:00 | SPINNING            | L       | PILATES COMBO       | M       | SPINNING           | L       | PILATES COMBO         | M       |
|             | PILATES             | LZ      |                     |         | PILATES            | LZ      |                       |         |
|             | PILATES COMBO       | P       |                     |         | PILATES COMBO      | P       |                       |         |
| 10:00/10:45 | SRETCHING           | LZ      | PILATES             | X       | SRETCHING          | LZ      | PILATES               | X       |
|             | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO       | M       | PILATES MÁQUINAS * | LU      | PILATES COMBO         | M       |
|             |                     |         | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO      | N       | PILATES COMBO         | N       |
| 10:45/11:30 | FITNESS SENIOR      | X       | PILATES COMBO       | M       | FITNESS SENIOR     | X       | PILATES MÁQUINAS *    | N       |
|             | PILATES COMBO       | N       |                     |         | PILATES COMBO      | N       |                       |         |
|             | PILATES COMBO       | P       |                     |         | PILATES COMBO      | P       |                       |         |
| 11:30-12:15 | PILATES MÁQUINAS    |         | PILATES MÁQUINAS    |         | PILATES MÁQUINAS   |         | PILATES MÁQUINAS      |         |
|             | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO      | N       | PILATES COMBO         | N       |
| 12:15-13:00 | YOGA                | X       | PILATES MÁQUINAS    | X       | YOGA               |         | PILATES MÁQUINAS      | X       |
|             |                     |         | PILATES COMBO       | N       |                    |         | PILATES COMBO         | N       |
| 17:45-18:30 | BAILOTERAPIA JUNIOR |         | KICK BOXING*        | M       | KICK BOXING*       | M       | KICK BOXING*          | M       |
|             | TRX JUNIOR          |         |                     |         | ZUMBA *            | N       |                       |         |
|             | TRX JUNIOR          |         |                     |         | TRX JUNIOR         | 0       |                       |         |
| 18:30-19:15 | SPINNING JUNIOR     | X       | SEVILLANAS FAMILIAR | BE      | ZUMBA *            | N       | SEVILLANAS INICIACIÓN | BE      |
|             | JUDO (6-11) *       | L       | TRX JUNIOR          | M       | JUDO (6-11) *      | L       | TRX JUNIOR            | M       |
|             | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO       | N       | PILATES MÁQUINAS * | X       | PILATES COMBO         | N       |
| 19:15/20:00 | SPINNING            | M       | SPINNING            | L       | SPINNING           | M       | SPINNING              | L       |
|             | FITNESS             | MN      | TRX                 | C       | FITNESS            | MN      | SEVILLANAS PERFECC.   | BE      |
|             | HIPOPRESIVOS *      | LZ      | ZUMBA JUNIOR        | X       | HIPOPRESIVOS *     | LZ      | ZUMBA JUNIOR          | X       |
|             | YOGA                | LZ      | PILATES             | M       | YOGA               | LZ      | PILATES               | M       |
|             | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO       | M       | PILATES COMBO      | N       | PILATES COMBO         | M       |
|             | PILATES COMBO       | E       | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO      | E       | PILATES COMBO         | N       |
| 20:00/20:45 | SPINNING            | L       | SPINNING            | L       | SPINNING           | L       | SPINNING              | L       |
|             | FITNESS             | MN      | TRX                 | X       | FITNESS            | MN      | TRX                   | X       |
|             | GIMNASIA Y SALUD    | M       | BAILOTERAPIA        | N       | GIMNASIA Y SALUD   | M       | BAILOTERAPIA          | N       |
|             |                     |         | PILATES             | X       | PILATES            | LZ      | PILATES               | X       |
|             | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO       | M       | PILATES COMBO      | N       | PILATES COMBO         | M       |
|             | PILATES COMBO       | LU      | PILATES COMBO       | LU      | PILATES COMBO      | LU      | PILATES COMBO         | X       |
| 20:45/21:30 | SPINNING            | L       | SPINNING            | MN      | SPINNING           | L       | SPINNING              | MN      |
|             | FITNESS             | MN      | FITNESS             | N       | FITNESS            | MN      | FITNESS               | N       |
|             | ZUMBA               | N       |                     |         | ZUMBA              | N       |                       |         |
|             | PILATES             | LZ      | PILATES             | X       | PILATES            | LZ      | PILATES               | X       |
|             | PILATES COMBO       | M       | PILATES COMBO       | M       | PILATES COMBO      | M       | PILATES COMBO         | M       |
|             | PILATES COMBO       | E       | PILATES COMBO       | L       | PILATES COMBO      | E       | PILATES COMBO         | L       |
| 21:30/22:15 | ABDOMINALES 15´     | L       | ABDOMINALES 15´     | MN      | ABDOMINALES 15´    | L       | ABDOMINALES 15´       | MN      |
|             | FITNESS             | MN      | POWER TONO          | X       | FITNESS            | MN      | POWER TONO            | X       |
|             | PILATES             | E       | ZUMBA               | X       | PILATES            | E       | ZUMBA                 | X       |
|             |                     |         | PILATES             | X       |                    |         | PILATES               | X       |
|             | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO       | M       | PILATES COMBO      | N       | PILATES COMBO         | M       |
|             | PILATES COMBO       | M       | PILATES COMBO       | N       | PILATES COMBO      | M       | PILATES COMBO         | N       |

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](mailto:administracion@casinopontevedra.com)

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

12 de abril, a las 20:00 h



# DOCUMENTAL

# Redentores de Cautivos

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

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.

**Liceo Casino de Pontevedra**

Entrada Libre

