



**VIDA SOCIAL**

Gala Solidaria a favor de ASSEII

Pág. 10-11



**CULTURA**

Presentación del libro Prisciliano

Pág. 16-17

# EL LICEO



**VIDA SOCIAL.** Hackeo de la web.

Pag. 8

**CULTURA.** Exposición de Marinela Fontoira.

Pag. 13

**CULTURA.** Concierto piano de María Iciar Serrano Quiñones.

Pág. 14-15

**DEPORTE.** Nuestro gimnasio.

Pág. 20-23

**AGENDA.** Información de cursos deportivos y actividades.

Pag. 24-32

## El bridge, ¿juego o deporte?

Considerado rey de los juegos de cartas y practicado por más de 100 millones de personas en todo el mundo, el COI aceptó al bridge junto al ajedrez en 1999 como un deporte de la mente. La sección del Liceo Casino cuenta con 70 socios.

Pág. 4-6

# Sumario

El Bridge, ¿juego o deporte? .....	4
Hackeo de la web .....	8
Gala Solidaria .....	10
Programación Cultural.....	12
Programación Deportiva.....	18
Agenda. Cursos deportivos y actividades.....	24

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 9 - Mayo 2019

# El Bridge, ¿juego o deporte?



**E**terna dicotomía. Qué es el Bridge, ¿un juego o un deporte? Realmente lo más adecuado es decir que ambas cosas, considerado el rey de los juegos de cartas es también el único al que se le ha otorgado la condición de deporte como así lo dictaminó un juez en Inglaterra al aceptar que varios países como Holanda, Irlanda y Polonia reconocen el aspecto deportivo del bridge. Esa doble condición recibió el respaldo del Comité Olímpico Internacional quién en 1999 consideró al bridge junto al ajedrez como un deporte de la mente.

Practicado por más de 100 millones de personas en todo el mundo, en España es aún relativamente desconocido con 50.000 jugadores de los cuales 6.000 están federados para la competición. En el Liceo Casino hay una activa y pujante

sección de bridge compuesta por unos 70 socios que organizan de forma oficial torneos todos los martes y jueves de octubre a junio inclusive. Sus miembros se reúnen a partir de las 18,30 horas en la sala de bridge en la tercera planta del edificio social donde disponen de un local independiente en el que también se puede asistir a jugar de forma particular

siempre que se desee sin alterar otras actividades programadas por la Sociedad.

A lo largo de la temporada

la sección de bridge celebra otras actividades sociales como almuerzos o cenas, coincidiendo con la Navidad o el propio final de temporada. Igualmente organiza el torneo internacional Ciudad de Pontevedra en la semana de las fiestas de La Peregrina.



# El rey de los juegos de cartas

**H**ay que desmitificar que el Bridge sea difícil y complicado. En efecto, el hecho de ser diferente a todos los demás juegos de naipes y tener su propia idiosincrasia, origina cierta dificultad en su desarrollo. La complejidad surge porque es un juego por parejas que tienen que entenderse en la mesa de juego y eso de entenderse con la “pareja”, como en la vida misma, conlleva alguna complicación.

Para comenzar a jugar al Bridge necesitas saber, entender y memorizar previamente una serie de nociones y reglas. Dicho de otra forma, se necesitan unas clases de aprendizaje antes de sentarse en una mesa de juego.



El Bridge consta de dos partes perfectamente diferenciadas: la subasta y el carteo. En la primera, las dos parejas de jugadores de cada mesa pujan y se comprometen a cartear y ganar un determinado número mínimo de bazas, con o sin palo de triunfo. Para ello, intercambian con el compañero una serie de



mensajes o voces en un lenguaje estándar que también conocen sus rivales. Este lenguaje universal debe memorizarse en las clases de aprendizaje.



El carteo consiste en hacer el mayor número de bazas posibles siguiendo unas normas que difieren según se cartee con palo de triunfo o sin él (baraja francesa de 52 cartas, 13 bazas). Para ello, el compañero del ganador de la subasta muestra sus cartas encima de la mesa, no participando en el carteo, y aquél las maneja a su criterio y conveniencia, lo

**“Jugar al bridge incrementa la capacidad mental, mejora la memoria y el razonamiento, estimula la concentración y además... es divertido”**

cual supone una ventaja para el que cartea a pesar de que los oponentes también

observan las cartas mostradas y juegan en función de ellas.

El resultado se ajusta en referencia al número de bazas mínimas comprometidas en la subasta y las realizadas durante el carteo, es decir, puntuando en función de las bazas subastadas y de las bazas realizadas por más o por menos.

Hay tres características del Bridge que lo diferencian de los otros juegos de naipes



que son: la primera que las parejas se disponen en cada mesa conformando las líneas norte-sur y este-oeste; la segunda, que en todas las mesas en su turno se juega la misma distribución de cartas (reduciendo así el porcentaje de "suerte" que acompaña al resto de los juegos de naipes) y la tercera, que el resultado final se obtiene por comparación con los resultados parciales obtenidos por cada una de las parejas de cada línea (una pareja norte-sur



juega contra todas las parejas este-oeste y viceversa). Dicho de otra forma, las buenas o malas cartas lo son por igual para todas las parejas de cada línea.

Así pues, el Bridge es un juego cuya competitividad radica en la comparación de resultados, ya que las parejas norte-sur o este-oeste de todas las mesas juegan las mismas distribuciones de cartas, valorando más a la pareja que con las mismas cartas



que el resto obtiene los mejores resultados. Como epílogo a este artículo puedo afirmar, con base científica, que jugar al bridge incrementa la capacidad mental, mejora la memoria y el razonamiento, estimula la concentración y además... es divertido.

José G. Olivares



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 av  
kids drove one sid  
side over the hur  
St. Paul road hal  
and a risk and  
road! The sam  
traffic areas in

# La web del Liceo responde a un intento de hackeo.

Coincidiendo con el inicio de la Semana Santa, a última hora de la noche del pasado 17 de abril, la página web del Liceo ha sido víctima de un ataque informático que culminó con el hackeo de la misma. Dicho hackeo consistió en la modificación de su actual página principal.



La modificación del contenido de la página web, se ha producido mediante un acceso desde una dirección IP de Indonesia que ha insertado el contenido malicioso en la página.

El acceso al servidor se limitó únicamente a la información de la página web sin que se viera comprometido en ningún momento el correo electrónico del Liceo Casino ni el acceso a la base de datos de la Sociedad.

Los servicios de seguridad informática con los que cuenta el Liceo Casino han detectado con prontitud la intrusión procediendo a dar los pasos necesarios para el restablecimiento de la página, de tal manera que se ha conseguido restablecer el servicio en su integridad en el breve plazo de una hora desde su conocimiento.

Desde ese día hasta el momento, la página no ha vuelto a ser comprometida, y el servicio continúa estable desde entonces, habiéndose adoptado las medidas necesarias para intentar evitar que se reproduzca la incidencia.



## NUEVA WEB

Con independencia de esta situación, afortunadamente atajada sin consecuencias, y siendo conscientes de la necesidad de actualizar el código fuente utilizado en nuestra página web, procediendo a su sustitución por otro más moderno y con un soporte de seguridad adecuado, informamos que el Liceo Casino tiene muy avanzada la construcción y diseño de una nueva web, moderna y con nuevos servicios, que próximamente será presentada a todos los socios.

# La Escuela Naval invita a los civiles a jurar la bandera.



El próximo 17 de mayo, coincidiendo con el solemne acto de Jura de Bandera de los Aspirantes a Reservistas Voluntarios, la Armada, en representación del Ministerio de Defensa, invita a todos los ciudadanos de nacionalidad española a prestar juramento o promesa a la Bandera de España en la Escuela Naval Militar de Marín.

El juramento o promesa ante la Bandera de España es un requisito previo para la condición de militar profesional; sin embargo, al objeto de permitir que cualquier ciudadano pueda manifestar su compromiso con la Defensa de España, se ha determinado un procedimiento para solicitar y realizar el juramento o promesa ante la Bandera.

También podrán renovar su compromiso con la Defensa de España aquellos que hayan prestado su juramento o promesa inicial con la Bandera en el pasado.

**Podrán renovar su compromiso aquellos que hayan prestado su juramento o promesa con la Bandera en el pasado.**

Con el fin de poder compartir muy especialmente este solemne acto con los socios y familiares del Liceo Casino que así lo deseen, el Comandante Director de la Escuela Naval informa que los interesados podrán entregar la solicitud correspondiente en la Subdelegación de Defensa de Pontevedra.

# 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 €

10 de mayo, a las 20:30 h



**GALA SOLIDARIA**  
Asociación Socio Sanitaria de Enfermedades  
Inflamatorias Intestinales y Ostomizados  
(ASSEII)

**Entrada 3 €**  
destinados al programa de ayuda psicológica "ASIÉNTATE"

La Gala será dirigida por Juanma Quelle de Territorio Felicidad y Pedro Campos, creador y percusor de la percuterapia. A través de este evento Juanma Quelle y Pedro Campos tratarán de convencer al público asistente de que la felicidad, su felicidad, no es aplazable y de que ser feliz puede convertirse en un hábito.

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."





### **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.



# PROGRAMACIÓN CULTURAL

- Del 3 al 26 de mayo - Exposición de Marinela Fontoira.
- Sábado 4 de mayo - Concierto de Piano de Iciar Serrano "El piano romántico de Chopin".
- Sábado 11 de mayo - Presentación del libro "Prisciliano".
- Del 1 al 23 de junio - Exposición de Juan Carlos Morales
- Del 24 al 30 de junio - Exposición de los cuadros del Concurso de Dibujo en la calle organizado por el Rotary Club.
- Del 3 al 30 de julio - Exposición de fotografía de Luis Muiños

# Exposición de Marinela Fontoira

Bajo el título de “Que nadie robe tu valor” Marinela Fontoira presenta su obra pictórica en nuestra Sala de Exposiciones del 3 al 26 de mayo.

Inauguración el día 3 de mayo a las 19,00 horas.



**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.



# Concierto de piano

## María Iciar Serrano Quiñones

El sábado 4 de mayo, a las 20,00 horas, nuestro Salón Noble acogerá un concierto de piano dedicado a Chopin.

Sábado 4 de mayo a las 20:00 h

Interpretado por María Iciar Serrano Quiñones, éste 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.

### CONCIERTO DE PIANO

#### *El piano romántico de Chopin*

María Iciar Serrano Quiñones

**María 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.



## 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.



#### 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.

# Prisciliano

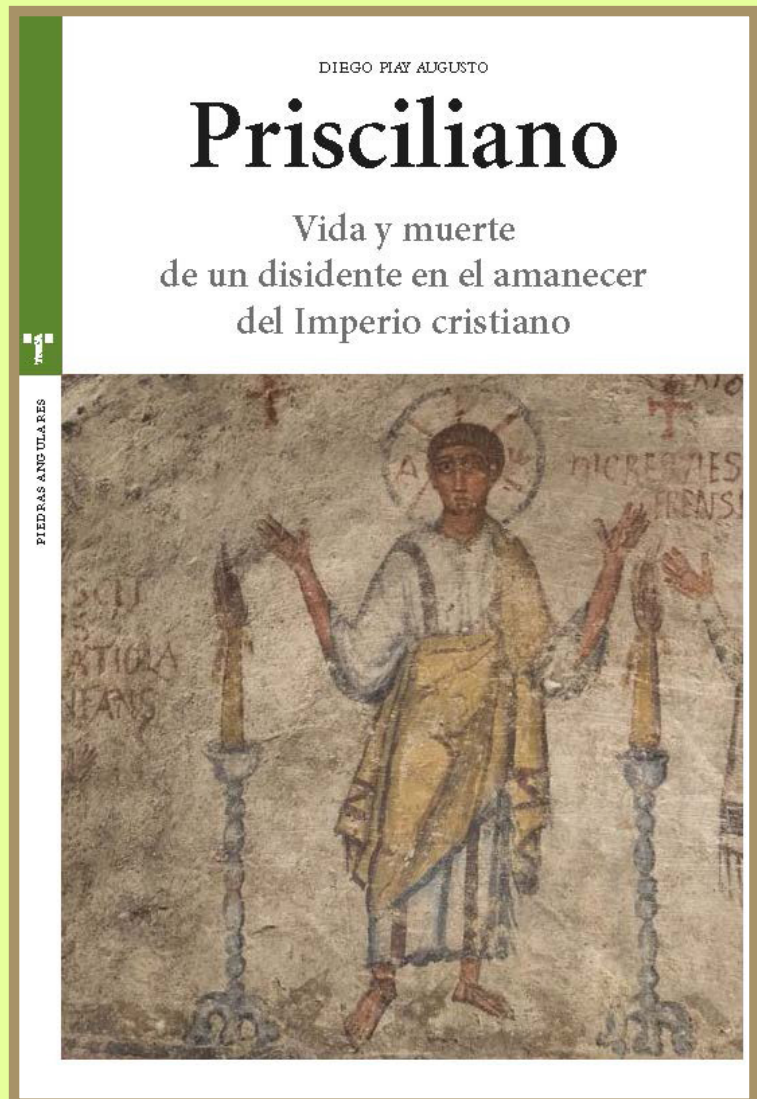
Vida y muerte de un disidente en el amanecer del Imperio Cristiano

El sábado 11 de mayo, a las 20,00 horas, Diego Piay Augusto presentará su libro "Prisciliano. Vida y muerte de un disidente en el amanecer del Imperio Cristiano".

### LIBRO

El autor ofrece la primera biografía histórica sobre Prisciliano, un controvertido personaje de gran importancia para la historia de occidente, que hasta ahora ha sido considerado por los diferentes autores que se han aproximado a su figura como hereje, reformador, mártir apócrifo o cristiano inconformista.

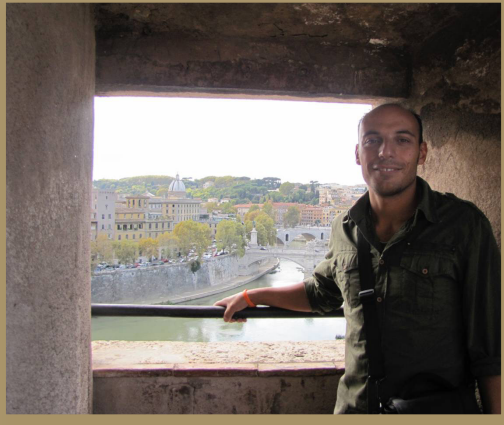
La obra que se propone al lector analiza las intrincadas cuestiones de su lugar de nacimiento, la ubicación de su sepultura o la datación de los diferentes episodios de su vida, empleando para ello la voz de los protagonistas de la época en la que vivió Prisciliano y haciendo uso de todas las fuentes disponibles para reconstruir su biografía



### EL MÁRTIR

Fue en Tréveris donde encontró la muerte en el año 385 Prisciliano. Atrás quedaban seis años de encarnizada lucha con sus opositores. Finalizaba así una azarosa vida de modo cruento. Nadie podía pensar entonces que la leyenda de Prisciliano

habría sobrevivido hasta nuestros días, ni imaginar que su muerte habría dado inicio a un conflicto en el episcopado que se prolongaría durante casi trescientos años, y mucho menos que acabaría convirtiéndose en un mártir para sus seguidores.



## AUTOR

Diego Piay nació en Pontevedra en 1979. Tras obtener la Licenciatura en Historia con las especialidades de Arqueología e Historia Antigua, se doctoró en la Universidad de Santiago de Compostela en el año 2016 con una tesis titulada “El Priscilianismo. Arqueología y Prosopografía: Estudio de un movimiento aristocrático en La Gallaecia Tardorromana” que obtuvo la calificación de “Sobresaliente cum laude”, y en la cual se recogían

sus conclusiones tras más de quince años de investigación.

En la actualidad es profesor de Historia Antigua en la Universidad de Oviedo, y desde hace más de veinte años trabaja como arqueólogo, dirigiendo intervenciones en yacimientos de diversa cronología, y habiendo participado en las excavaciones de lugares tan emblemáticos como Pompeya o Piazza Armerina. De su actividad como investigador dan cuenta numerosos artículos publicados en revistas nacionales e internacionales, en los cuales las fuentes arqueológicas han tenido siempre un papel protagonista.

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)

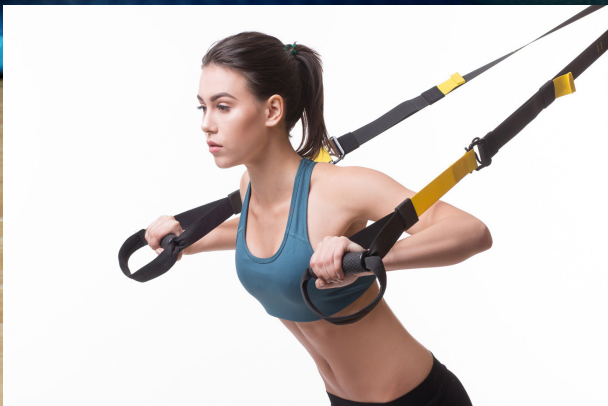
CEA  
CENTRO DE ESPECIALIDADES AUDIOLÓGICAS

CEA  
Natalia

# El SECRETO para lograrlo es COMENZAR



# DEPORTE



# NUESTRO GIMNASIO



Programas  
**PERSONALIZADOS**  
de entrenamiento

## ¿TODAVÍA NO CONOCES EL GIMNASIO DEL LICEO CASINO?

Situado en las instalaciones deportivas de A Caeira, dentro del pabellón polideportivo, tenemos uno de los más modernos, renovado recientemente con la maquinaria y material que necesitas para mantenerte en forma, mejorar algún aspecto físico o de salud, recuperarse de una lesión, preparar pruebas físicas de acceso a cursos, oposiciones, etc. En cuanto al equipamiento, disponemos de una zona de Cardio, donde podemos encontrar bicis estáticas y de Spinning, varios modelos de elípticas y por supuesto cintas de correr.

También contamos con una zona de entrenamiento con pesos libres; mancuernas, barras y discos son los protagonistas en este espacio.

Al lado se sitúa la zona de máquinas de tonificación y musculación tanto de tren inferior como superior, y todo tipo de poleas lo que nos permiten trabajar cualquier músculo del cuerpo.

Destacar también la zona de máquinas hidráulicas, especialmente concebidas para el trabajo de tonificación y resistencia muscular, muy útiles para personas que se inician, para los más mayores, para rehabilitación de lesiones o simplemente para mantenimiento y entrenamiento personal. Por último, también contamos con una zona de estiramientos y abdominales, donde poder realizar los ejercicios con esterilla en el suelo.

Además, cuenta con un monitor en sala de lunes a viernes de 09:00 a 13:00 y de 17:00 a 21:30, y sábados de 10:00 a 13:00, para ayudarte en lo que necesites, tanto con los ejercicios como realizando programas de entrenamiento personalizados a los objetivos y estado de forma de cada socio.

Anímate a probarlo y convierte el entrenamiento en una rutina saludable en tu vida.



## HORARIOS Y PRECIOS

### HORARIO PABELLÓN POLIDEPORTIVO Y GIMNASIO

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

Ticket 1 sesión: 2 € a abonar en portería.

Abono mensual: 16 € / mes

(Inscripciones en Secretaría)



# 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 12:45 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 NATACIÓN 2019

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

## 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

### CLASES DE TENIS

Viernes de 17,00 a 20,00 horas  
Sábados de 10,00 a 13,00 horas.

Precio: 1 h/ semana: 30 €/mes  
2 h/ semana: 45 €/mes  
3 h/ semana: 60 €/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

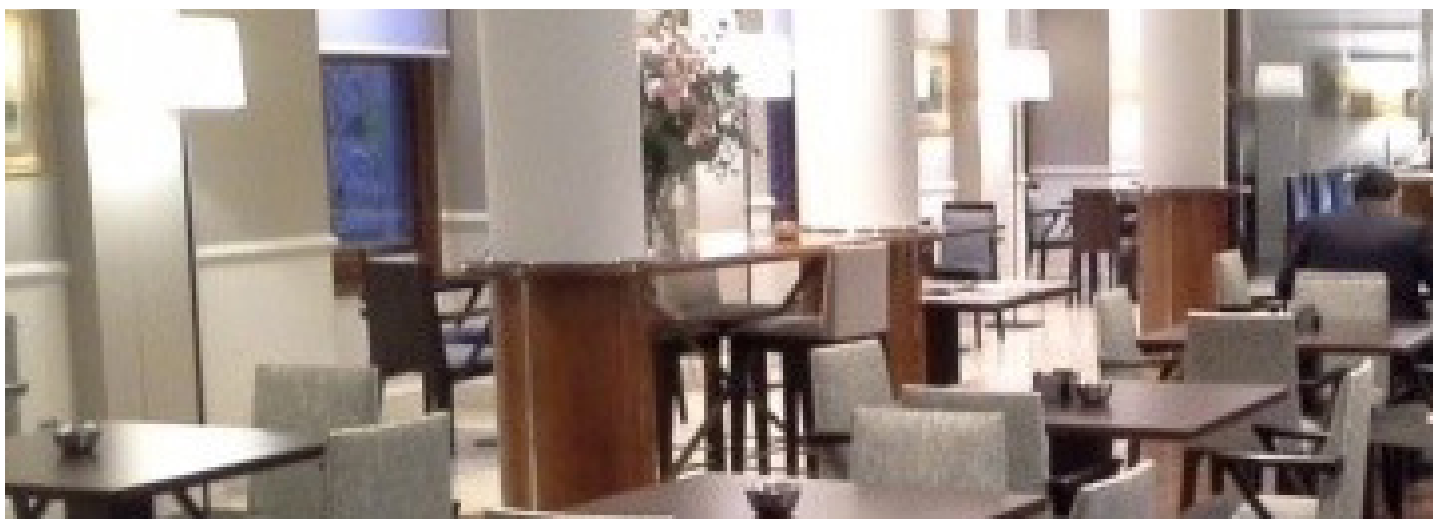


# CURSOS DE SUELO 2019

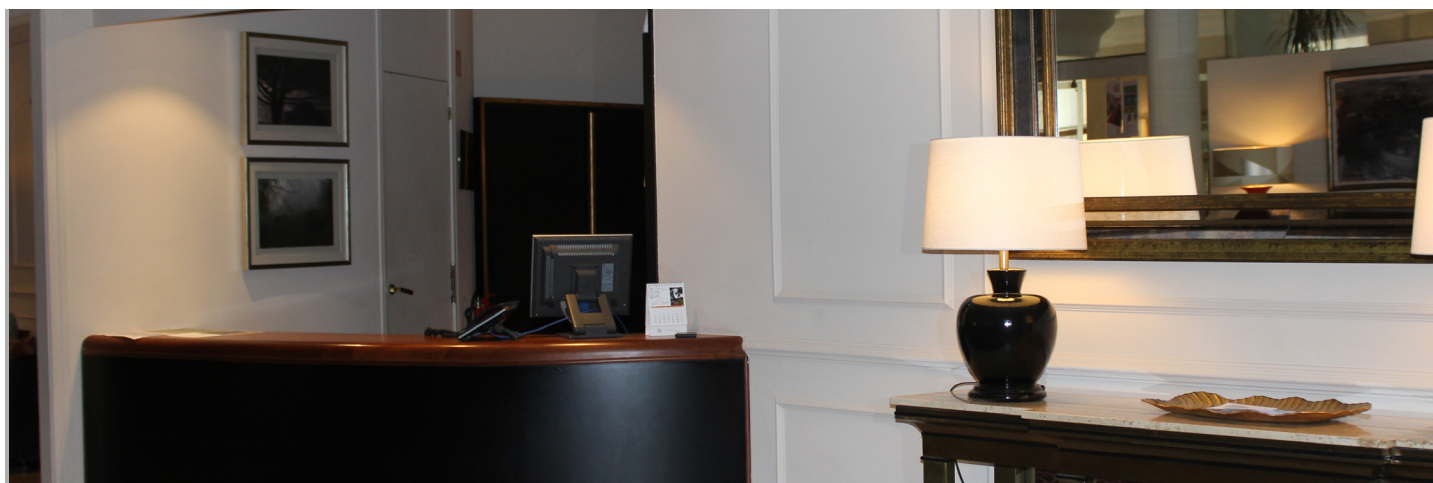
	LUNES	MONITOR	MARTES	MONITOR	MIÉRCOLES	MONITOR	JUEVES	MONITOR
09:15/10:00	SPINNING	L	PILATES COMBO	M	SPINNING	L	PILATES COMBO	M
	PILATES	LZ			PILATES	LZ		
	PILATES COMBO	P			PILATES COMBO	P		
10:00/10:45	SRETCHING	LZ	PILATES	X	SRETCHING	LZ	PILATES	X
	PILATES COMBO	N	PILATES COMBO	M	PILATES MÁQUINAS *	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

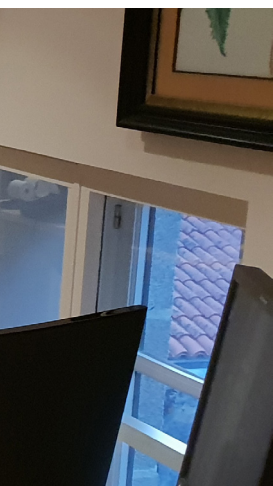
De lunes a viernes mañanas de 10:30 a 14:00 h.

### 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)

Sábado 4 de mayo a las 20:00 h



CONCIERTO DE PIANO  
*El piano romántico de Chopin*

María Iciar Serrano Quiñones

**Liceo Casino de Pontevedra**

Entrada Libre

