



PEÑA DE LA BOINA

José María Barreiro
recibe el premio de
Honra e Louvanza

Pág. 6



CENA DE LA PRENSA

Los periodistas
pontevedreses festejan
su patrón

Pág. 10

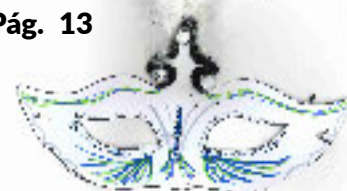


EL LICEO

Snowboard y esquí en Alto Campoo

**PROGRAMA DE
CARNAVAL**

Pág. 13





SUMARIO

Don Carnal y doña Cuaresma.....	4
Viaje a la Nieve.....	7
Premios Honra e Louvanza.....	6
La prensa celebra su patrón.....	10
Programa de Carnaval.....	13
Programación Cultural.....	27
Programación Deportiva.....	30



El Boletín Digital nº 1/2012 se publicó el 3/01/2012 y pasó a periodicidad quincenal el 14/08/2015 con el Boletín Digital nº 31/2015.

Revista nº2 / 2020

(1ª quincena de Febrero)

Síguenos en Facebook y en Instagram



DON CARNAL Y DOÑA CUARESMA

Se acerca el Carnaval, una antigua celebración festiva documentada en España desde la Edad Media y con una rica personalidad propia a partir del Renacimiento.

Las fechas para festejar el Carnaval son variables entre febrero y marzo, dependiendo del calendario litúrgico. Por tanto, el Carnaval está conectado con la Cuaresma, tiempo de ayuno, reflexión y abstinencia para los cristianos en el cual se conmemora la Resurrección de Jesucristo.

La palabra Carnaval deriva del italiano carnevale, antiguamente carnelevare, compuesta a su vez por las palabras carne que significa "carne" y, vale "quitar".

Por tanto, Carnaval significa "despedida de la carne", ya que durante los 40 días siguientes, a lo largo de la Cuaresma hasta Pascua, los cristianos evitan comer carnes rojas.

Como sin duda sabrán muchos de nuestros lectores, la Cuaresma (del latín quadragesima) es el período de cuarenta días que va desde el Miércoles de Ceniza al Jueves Santo y que según el calendario

litúrgico cristiano sirve de preparación espiritual para la Pascua.

Oración, penitencia, reflexión y abstinencia de todo tipo de apetitos eran los preceptos básicos de esta época del año en la que las reglas de la Iglesia imponían un estricto régimen alimenticio sin rastro de carne o grasa animal. No serán pocos quienes recuerden pagar la Bula de Carne para reducir los días de abstinencia, ya que estuvo operativa hasta 1966. Con esta dispensa en el cajón los fieles tan sólo debían mortificarse en la mesa unos 25 días al año en vez de más de cien, así que realmente era una bicoca.

Este privilegio papal, ideado originalmente como método para recaudar dinero en la guerra contra los infieles, permitió a los españoles gozar de sustanciosas prerrogativas como poder comer grosura o casquería en sábado o huevos y lácteos en días de abstinencia. Esto último, por ejemplo, pudo hacerse únicamente desde el año 1509, cuando el papa Julio II agregó una nueva dispensa a la bula. Nos podemos imaginar fácilmente lo que con anterioridad a esa fecha (y aun después) implicaba la llegada de la Cuaresma

para los creyentes: apuros para conseguir pescado, preocupaciones por no incurrir en pecado mortal y aburrimiento.

Normal que la semana anterior al comienzo de la Cuaresma fuera testigo de atracones, festines carnívoros y conductas licenciosas; los Carnavales servían a la vez como despedida y válvula de escape. De ahí que desde hace siglos se haya utilizado la dicotomía entre Carnaval y Cuaresma para simbolizar la lucha entre lo sensual y lo espiritual o entre lo pecaminoso y lo púdico. Así, dos personajes alegóricos opuestos, don Carnal y doña Cuaresma, aparecen en esa obra maestra del mester de clerecía que escribió Juan Ruiz, arcipreste de Hita (Guadalajara) en torno a 1330, enfrentados siempre en cruenta batalla con chorizos o sardinas como arma.

El libro del arcipreste es una fabulosa fuente documental acerca de qué se comía en Castilla durante la Baja Edad Media. Incluye numeroso vocabulario culinario y recoge diversos usos alimenticios del siglo XIV, desde descripciones de banquetes nobles hasta menciones de las frutas entonces habituales -

priscos, brevas, cerezas, toronjas, melón, uvas...- o platos concretos, como la judía adafina.

Como buen clérigo moralista de la época, Juan Ruiz no olvidó condenar la embriaguez y el pecado de gula. Y gracias a sus estrofas también sabemos que las comidas podían llegar a ser cinco al día, divididas entre almuerzo (ahora lo llamaríamos desayuno), yantar (comida del mediodía), merienda, cena y zahora, la recena medieval hecha entrada la noche. Pero sin duda donde más guiños gastronómicos encontramos es en su pasaje sobre la batalla entre don Carnal y doña Cuaresma, una parodia de

“Acudió don Carnal, valiente y esforzado, de gentes bien armadas muy bien acompañado, compuesto su ejército de gallinas y perdices, conejos y capones, ánades, tocinos y gordos ansarones”

los cantares de gesta medievales.

Una vez promulgado el desafío entre ambos y elegida la fecha del enfrentamiento (martes de Carnaval), ambos contendientes llegan al campo de batalla rodeados por sus guerreros. «Acudió don Carnal, valiente y esforzado, de gentes bien armadas muy bien acompañado, compuesto su ejército de gallinas y

perdices, conejos y capones, ánades, tocinos y gordos ansarones. Unos son lanceros, otros ballesteros y los últimos caballeros, pero todos unidos por la grasa y el fundamento, los patos, las cecinas, costillas de carneros, piernas de puerco fresco, los jamones enteros; las tajadas de vaca, lechones y cabritos, luego los escuderos: muchos quesuelos fritos». Con la mesa colmada y la tripa llena don Carnal y sus partidarios duermen la mona hasta que, intempestivamente, se les echa encima la frugal hueste cuaresmal: «El primero de todos que hirió a don Carnal fue el puerro cuelliblanco, y dejólo muy mal, le obligó a escupir flema; ésta fue la señal. Pensó doña Cuaresma que era suyo el real».

Pensemos que hace siete siglos la distribución de pescado fresco era muy limitada y su consumo era mucho menor que el actual. En la meseta castellana, desde donde escribía el arcipreste, la Cuaresma obligaba a comer pescado de agua dulce o marino cecial (curado, seco o en salazón) y los problemas logísticos para tenerlo en la despensa estaban a la orden del día. Y sin embargo, el 'Libro de buen amor' incluye un extenso catálogo de peces y nos desvela el fluido comercio que existía ya entonces entre la costa y el centro de la península: las mesnadas de doña Cuaresma estaban formadas por sardinas, mielgas, verdeles, jibias,

atunes, barbos, merluzas, sabogas, delfines, sábalos, sollos o lijas además de lejanas anguilas de Valencia saladas y curadas, cazones de Bayona, camarones del Henares y el Guadalquivir, langostas de Santander, besugos de Bermeo, lampreas de Sevilla, congrio de Laredo y salmón de Castro Urdiales.

La batalla acaba con don Carnal derrotado, apresado y humillado. Tas confesar y arrepentirse, obtiene la absolución de un fraile que le condena a comer cada día un único manjar para poder ser perdonado. «El día del domingo tendrás que comer los garbanzos con aceite, no más».

Claro que, leído lo anterior y visto lo visto actualmente, la pregunta es inevitable ¿qué preferimos comer hoy, los manjares de don Carnal venidos a menos en cuanto a precio en la cesta de la compra, o las delicias de doña Cuaresma, la mayoría por las nubes y al alcance de no todos los bolsillos?

Sea cual sea la elección, que cada uno disfrute como pueda y para ello, en este número presentamos nuestro Programa festivo del Carnaval, porque si estas fiestas paganas son famosas en muchas ciudades del mundo como Río de Janeiro, Venecia o Santa Cruz de Tenerife, en Pontevedra no nos quedamos atrás con nuestro Ravachol, y en el Liceo ponemos nuestro granito de arena para que la alegría nos invada a todos.



Premios Honra e Louvanza

El pintor José María Barreiro Gómez, recibió el día 18 de enero el Premio Honra e Louvanza organizado por la Peña de la Boina, un reconocimiento con el que este colectivo busca “estimular a los creadores y que sean un ejemplo para los demás” según indicó Antonio de Ron Predreira durante el acto que se desarrolló en el Liceo Casino.

Los directivos de la Peña de la Boina entregaron al galardonado una placa conmemorativa, un diploma, la insignia y la boina señal de la entidad.



Antes del Almuerzo, la Peña de la Boina de Pontevedra homenajeó a Carlos Valle, exdirector del Museo de Pontevedra por su trayectoria profesional y su contribución a la cultura y en especial al arte, desde la histórica institución provincial.

Viaje a Alto Campoo



Un año más los amantes de la nieve pudimos disfrutar de un fin de semana de esquí y snowboard, esta vez en la estación de montaña de Alto Campoo, en Cantabria, del 31 de enero al 2 de febrero.

Tras realizar el viaje en autobús, entre charlas, risas y películas llegamos a nuestro destino, el Hotel La Corza Blanca, a pie de pista de la estación de esquí, donde nos recibieron con una cena compuesta de platos típicos de la región.

Después de reponer fuerzas y establecernos en las habitaciones nos fuimos a descansar deseando que llegara el día de empezar a esquiar.

Pese a que llevábamos varios días con altas temperaturas y

sin nevadas, por lo que la parte inferior de la estación disponía de poca nieve, pudimos disfrutar del entorno espectacular que rodea la estación, mientras practicábamos esquí y snowboard.

En esta ocasión contamos con viajeros que se iniciaban en las dos disciplinas, y de todas las edades, y hay que destacar lo bien que lo hicieron, demostrando que lo más importante es tener ganas de aprender.

El domingo amaneció con buen tiempo y sol en las zonas altas, permitiendo disfrutar más aún del entorno. Desde el Pico Tres Mares se podía avistar el Mar Cantábrico, y en dirección opuesta la bonita ciudad de Reinosa con su

imponente embalse del Ebro a sus pies.

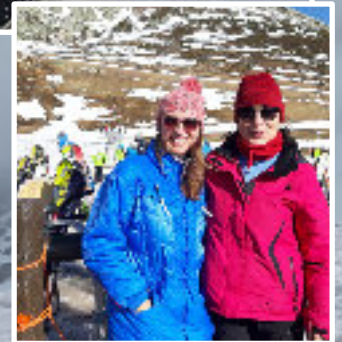
En resumen, un gran fin de semana en inmejorable compañía, en el que unos pudieron practicar su deporte favorito y otros iniciarse en la sensación de deslizarse por la nieve por primera vez. Todos con ganas de repetir.

Luis Nogueira



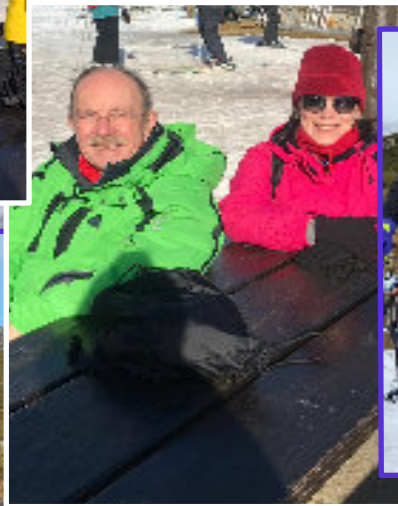


Merecido descanso tras un día duro de esquí



Carla Martínez nos dejó un bonito dibujo de recuerdo







Los periodistas de Pontevedra festejan a su patrón

Con motivo de la festividad de su patrón, San Francisco de Sales, los periodistas y profesionales de los medios de comunicación y de gabinetes de prensa de la ciudad de Pontevedra han celebrado su tradicional cena anual, que tuvo como marco el salón noble del Liceo.

Al encuentro asistieron cerca de cien profesionales de la comunicación que aprovecharon la cita para otorgar los premios Naranja y Limón a las personas o entidades que más hayan ayudado o complicado las labores periodísticas en Pontevedra.

El premio Naranja, por amplia mayoría, reconoce este año a la plataforma “Defende a Galega” por

su defensa de los medios públicos de Galicia y en particular de la Televisión de Galicia.

También una aplastante mayoría decidió que el Premio Limón fuese para Andrés Díaz, alcalde de Ponte Caldelas, que ya había sido finalista en otras ediciones, quedando en segundo lugar el Pontevedra CF y su presidenta Lupe Murillo.

La organización de la cena, que cada año recae en un medio de comunicación o gabinete de prensa, corrió a cargo del Diario de Pontevedra, mientras la “mano inocente” determinó por sorteo que será el Gabinete de Prensa de la Deputación Provincial quien la organice el próximo año.

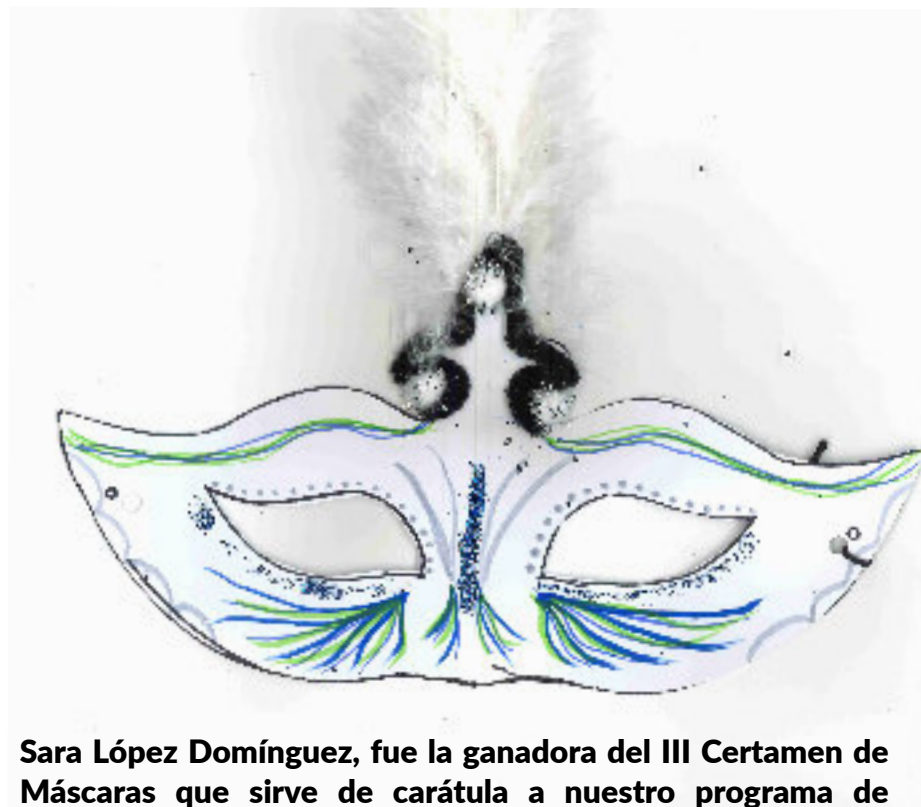


A top-down view of a coffee table. Two white ceramic cups filled with dark coffee are positioned on the table. A cinnamon stick lies horizontally between the cups. A newspaper is partially visible on the right side of the table, with some text legible. The table surface is light-colored and textured. The background is dark and out of focus.

REPORTAJES

VIDA SOCIAL

carnaval 2020



Sara López Domínguez, fue la ganadora del III Certamen de Máscaras que sirve de carátula a nuestro programa de fiestas.

PROGRAMACIÓN CARNAVAL 2020

Sábado 22 de febrero

Desde las 21:00 h.

CENA-BAILE DE DISFRACES EN FAMILIA

Animación a cargo de: bñ Events Planner
con monitores y taller de carnaval para los niños a partir de las 22:00 h.

Domingo 23 de febrero

De 18:00 a 20:00 h.

BAILE DE PRE-MOCITOS (A partir de 7 años)

Aménzar: Dj La Bola de Cristal

De 21:00 a 01:00 h.

ASALTO-BAILE DE CARNAVAL (A partir de 12 años)

Aménzar: Dj La Bola de Cristal

Lunes 24 de febrero

De 17:00 h. a 20:00 h.

BAILE INFANTIL DE DISFRACES

Animación a cargo de: bñ Events Planner

Martes 25 de febrero

Desde las 21:30 h.

CENA-BAILE DE CARNAVAL

Aménzar: Dj Jamar Audio

Sábado 29 de febrero

Desde las 21:30 h.

CENA-BAILE DE FACHAS

Aménzar: Dj La Duendeneta

Handwritten signature logo.

22 DE FEBRERO - 21:00 H
CENA-BAILE

DE DISFRACES EN

FAMILIA

ANIMACIÓN:
ERI EVENTS PLANNE

MONITORES
Y TALLER DE CARNAVAL
DESDE LAS 22:00 H

LL

CENA BAILE DE DISFRACES EN FAMILIA

Sábado, 22 de febrero / 21:00 horas

Nuestro programa de Carnaval comienza el día **22 de febrero**, con una cena para que toda la familia pueda disfrazarse y disfrutar junta; y que mejor que hacerlo después de ver el gran desfile que se celebra en la calle. ¡**Anímate!**

Contaremos con monitores, animación, y un taller de carnaval para los niños desde las 22,00 horas a cargo de Eri Events Planner.

VESTIMENTA: Disfraz o vestimenta de calle.

INVITACIONES: Podrán ser retiradas en Secretaría hasta el día 20 de febrero. Cada Socio tendrá derecho a solicitar invitaciones gratuitas. Plazas limitadas hasta completar aforo.

CENAS: La retirada de las tarjetas podrá efectuarse en Secretaría del 10 al 20 de febrero, previo pago del número de cubiertos que solicite cada socio, que no podrá ser superior a 10. Plazas limitadas.

MENÚ ADULTOS

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

Principal

Codillo de cerdo breseado con peras confitadas y caramelizadas, patatas risoladas y zanahorias glaseadas

Postre

Filloa rellena de crema pastelera y polvo crujiente de frutos secos

Bebidas

Albariño, Rioja Crianza
Café y licores

Precio: 32 €

MENÚ INFANTIL

Aperitivo

Aros de calamar rebozados
Croquetitas caseras

Principal

Milanesa de pollo con patatas Deluxe y salsa de queso suave

Postre

Tarta de chocolate y nata

Bebidas

Refrescos y aguas

Precio: 15 €





BAILE DE PREMOCITOS

Domingo, 23 de febrero
De 18:00 a 20:00 horas
(A partir de 9 años)

NORMAS COMUNES

Amenizado por un Dj de La Bola de Cristal.

Vestimenta: Disfraz o vestimenta de calle.

Invitaciones: Máximo dos por socio solicitadas en
Secretaría hasta el 20 de febrero.

Precio: 2 euros

ASALTO BAILE DE CARNAVAL



Domingo, 23 de febrero
De 21:00 a 01:00 horas
(A partir de 12 años)

**Venta anticipada de bonos en Secretaría
hasta el 21 de febrero.**



Bono Consumición: 5€

- Pasa
- Hamburguesa de vaca
- Hamburguesa de pollo
- Pechuga de ternero
- Patatas fritas
- De postre
- Zumos
- Agua

Carta

- Pasa 7 €
- Finger 3 €
- Hamburguesa de ternero 3,50 €
- Hamburguesa de pollo 3,50 €
- Pechuga de ternero 3,50 €
- Pechuga de ternero 1,50 €



BAILE INFANTIL DE DISFRACES

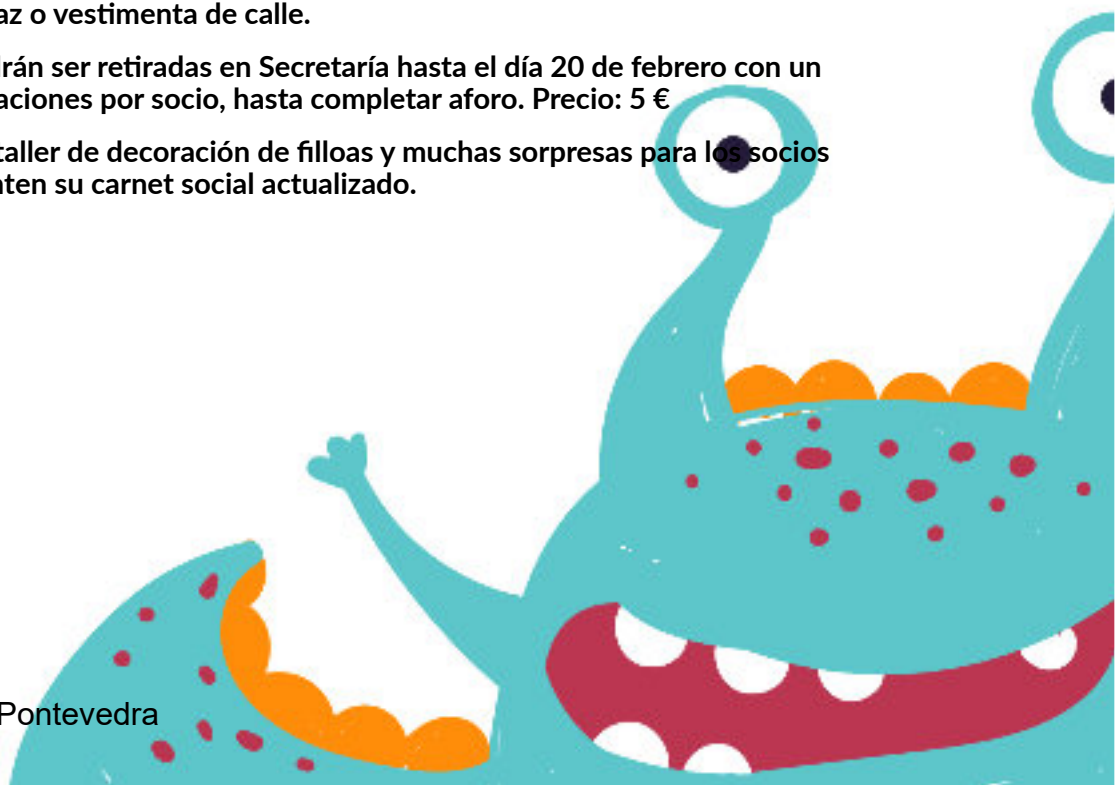
Lunes, 24 de febrero / De 17:00 a 20:00 horas

Si hay algo con lo que disfruten los niños es con los disfraces. Príncipes, princesas, hadas, duendes, superhéroes... El lunes 24 de febrero, con la animación de Eri Events Planner, celebramos el Baile Infantil de Disfraces a partir de las 17:00 horas.

VESTIMENTA: Disfraz o vestimenta de calle.

INVITACIONES: Podrán ser retiradas en Secretaría hasta el día 20 de febrero con un máximo de dos invitaciones por socio, hasta completar aforo. Precio: 5 €

Contaremos con un taller de decoración de filloas y muchas sorpresas para los socios infantiles que presenten su carnet social actualizado.



CENA BAILE DE CARNAVAL

Martes, 25 de febrero / 21:30 horas

La noche perfecta para disfrutar de estas fiestas con los amigos es el martes de carnaval, sobre todo para aquellos que pueden disfrutar del miércoles festivo. Amenizado por un Dj de Jamar Audio, el martes 25 de febrero, a las 21:30 horas celebramos la Cena Baile de Carnaval.

Anímate a venir disfrazado o con algún detalle divertido y obtendrás premio seguro aunque lo más importante es participar y pasarlo bien.

VESTIMENTA: Disfraz o vestimenta de calle.

INVITACIONES: Podrán ser retiradas en Secretaría hasta el día 24 de febrero. Plazas limitadas hasta completar aforo. Precio: 12 €

CENAS: La retirada de las tarjetas podrá efectuarse en la Secretaría del 10 al 20 de febrero, previo pago del número de cubiertos que solicite cada socio, que no podrá ser superior a 10.

MENÚ

Aperitivo

Canapés de bienvenida
Lubina salvaje sobre crema de grelos y su grelo crujiente

Principal

Llana de ternera gallega con su menestra de crucíferas y salsa de romanescu

Postre

Sopa de chocolate blanco, virutas de galleta negra y helado de frutos del bosque

Bebidas

Albariño Rías Baixas, Rioja Crianza
Café y licores

Precio: 33 €



PREMIOS DEL CONCURSO

Primer premio

Individual: 100 € / Pareja: 200 € / Grupo: 500 €

Segundo premio

Individual: 75 € / Pareja: 150 € / Grupo: 300 €

PREMIOS FUERA DE CONCURSO

*Se premiará con 12 € de bonificación el precio de la cena a los comensales que acudan disfrazados. Para ello nuestro personal sacará fotografías a todas las mesas. Un representante de la mesa se encargará de recoger el premio en Secretaría a partir del 9 de marzo.

CENA BAILE DE FACHAS

Sábado, 29 de febrero / 21:30 horas

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 amenizado por un Dj de La Duendeneta.

VESTIMENTA: Disfraz o vestimenta de calle.

INVITACIONES: Las entradas para los no socios podrán ser solicitadas en Secretaría hasta el 27 de febrero. Cada socio tendrá derecho a solicitar invitaciones gratuitas. Plazas limitadas hasta completar aforo.

CENAS: La retirada de las tarjetas podrá efectuarse en la Secretaría del 10 al 27 de febrero, previo pago del número de cubiertos que solicite cada socio, que no podrá ser superior a 10.



PUBLICIDAD

CONCIERTOS
FEBRERO
VIERNES 07
LA SUPERSONIC
VERSIONES POP/ROCK ESPAÑOL
VIERNES 14
TOKIO 92
TRIBUTO GUNS N' ROSES
VIERNES 21
LOS ALCANTARA
RETRO SHOW 60&70
VIERNES 27
BLACK STEREO
VINTAGE BLACK MUSIC
PLAZA DEL TELCRO 1/6 - ZONA MONUMENTAL - PONTEVEDRA


BAZAAR
PUB | MUSIC ROOM



MENÚ

Aperitivo

Bocado de bienvenida

La sopa de la abuela

Principal

Lacón Gallego con grelos, cachelos y chorizo de Lalín

Postre

Cañitas de Carballiño rellenas de tetilla y dados de miel

Bebidas

Albariño, Rioja Crianza

Café y licores

Precio: 25 €

La recepción a la cena será a las 21,00 horas y la cena será servida a las 21,30 horas.

PREMIOS DEL CONCURSO

Primer premio:

Individual: 100 € / Pareja: 200 € / Grupo: 500 €

Segundo premio: Individual: 75 € / Pareja: 150 € / Grupo: 300 €

Mejor crítica local: 150 €

NORMAS GENERALES

- 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 siendo necesario que estén compuestas al menos por un socio.
- 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.
- 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 los días 22,25 y 29 de febrero.
- Las instalaciones de A Caeira permanecerán cerradas los días 22 y 29 de febrero a partir de las 14:30 horas y el día 26 de febrero durante todo el día.
- El restaurante "A Caeira" permanecerá cerrado los días 26 de febrero y 1 de marzo.

PARA FACILITAR LA LABOR DEL JURADO

- Las fachas que opten a concurso podrán 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.
- 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.



ENVÍO GRATUITO DE FOTOGRAFÍAS 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 autorizaciones se integrarán en nuestra fototeca y podrán ser publicadas en la revista y web social. El servicio oficial de fotografías se realizará en la mesa antes del inicio de la cena. Durante los 15 días siguientes al evento estarán en el ordenador de portería, para que los socios puedan identificar las suyas y solicitar su envío a su cuenta personal de correo electrónico.

III CERTAMEN DE MÁSCARAS

A fin de potenciar la creatividad de nuestros socios más jóvenes y de que sus dibujos sirvan como portadas de los programas que la Sociedad edita para publicitar sus actividades, el Liceo organiza a lo largo del año tres concursos infantiles de dibujo con temas relativos a la Navidad, el Carnaval y las Actividades de Verano.

Con este motivo el día 31 de enero, se celebró el III Certamen Infantil de Máscaras. El Liceo facilitó el material a utilizar, así como plantillas y dibujos para los más pequeños.

Los premios a los primeros y segundos de cada categoría consistieron en cheques regalo por las cuantías de:

1º Premio de 4-7 años: 40 € ; De 8-12 años: 60 €

2º Premio de 4-7 años: 20 €; De 8-12 años: 40 €

La entrega de premios, previa deliberación del jurado, y la entrega de diplomas a todos los participantes, se realizó el día 10 de febrero.



Todos se afanaron para conseguir la mejor máscara





Amplio reportaje de los ganadores y entrega de premios y diplomas, en la próxima revista



PUBLICIDAD

NM

Nuria Nogueira
Peluquería Mixta

Przaz. de Curros Enríquez, 4
Teléfono 986 84 26 27
36002 Pontevedra

Rúa Concepción Arenal, 7
Teléfono 986 55 53 61
Vilanova de Arousa

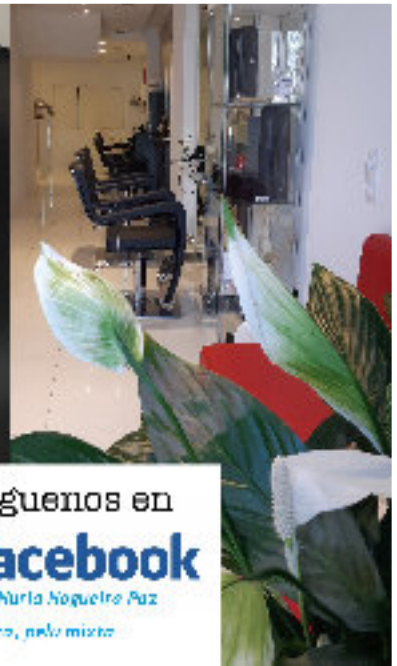
NM

Nuria Nogueira



 **Síguenos en facebook**
Nuria Nogueira Puz

 [NuriaNogueira_nelo_misto](#)



CULTURA



Jornada Literaria

El día 25 de enero, a las 20,00 horas el Salón Noble acogió “Espejo ustorio” una selección de literatura y música, una Jornada Literaria dentro del ciclo “Cultura=Oxígeno”, presentado por la Delegada en Galicia de la Unión Nacional de Escritores Ana Julia Martínez.

Como ponentes Carmen Gago Florenti, Eulogio Gavela, Julia M^a Dopico Vale, Manuel Fuentes González, Rosy Sarmiento, David Fernández Rivera, Juan Mariñas, Ana Julia Martínez, Manuel Jacobo González Outes y Kiko Cabanillas, con lecturas de los escritores Lucía Vilches Moya y de José Manuel Cairo Antelo.

La música corrió a cargo del grupo Amancay y de Julia María Dopico Vale.



Club de Lectura

Club de lectura en Castellano:

Segundo **Martes** de mes de 19 a 20,30 horas.

Club de lectura en Inglés:

Primer y tercer **Lunes** de mes de 19 a 20,30 horas.



Club de lectura

EXPOSICIÓN DE CARLOS PUCH



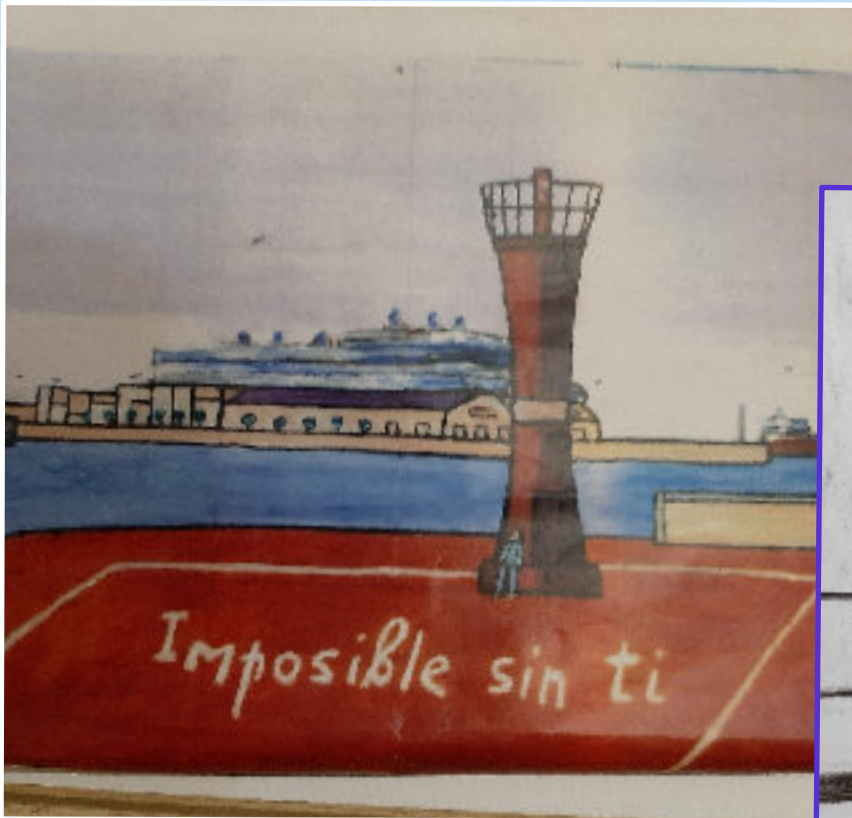
Hasta el 26 de febrero José Carlos Puch expondrá su obra pictórica en la Sala de Exposiciones, que podrá ser visitada de lunes a sábado de 10,00 a 22,00 horas y domingos de 10,00 a 15,00 horas.

Carlos Puch lleva más de cincuenta años pintando. Su obra es un recorrido por diferentes estilos, según los impulsos que guiaron su pincel: abstractos, temas gallegos, cuadros de gran formato, obras pequeñas.

Sorprende también por el dibujo, la línea de trazado para delimitar figuras, contornos, árboles. La obra que este artista vigués expone, es un canto al colorido que sólo un pintor provisto de una gran vocación y gusto exquisito es capaz de lograr. La pintura da la impresión de que ríe los ojos, grandes y pequeños y que en todos se deslizan su mensaje de pureza y verdad.

A.L.





El artista se atreve con estilos muy diferentes

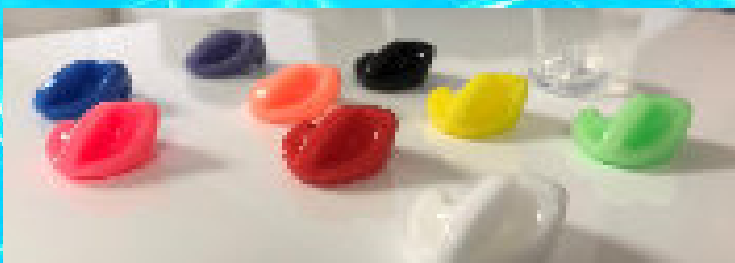
PUBLICIDAD

¿Sabías que en la temporada de verano se incrementan hasta un 70% las infecciones de oído? ¿Cómo podemos prevenirlas?

Las altas temperaturas, humedad y la excesiva exposición al agua son un cultivo ideal para los hongos y bacterias.

El uso de tapones de baño a medida ayuda a evitar que el agua entre en el conducto auditivo reduciendo las probabilidades de padecer otitis.

Los tapones de baño a medida son la solución más efectiva para evitarlas. Están hechos a medida del conducto auditivo de cada persona proporcionando una protección total del oído. Fabricados con materiales antialérgicos y confortables. Se pueden usar tanto para los baños en playas, piscinas y ríos, cómo para la práctica de deportes acuáticos (no aconsejados para la práctica de submarinismo).



CENTRO DE ESPECIALIDADES AUDIOLÓGICAS

C/ FRAY JUAN DE NAVARRETE, 8

PONTEVEDRA

TLF. 986 10 30 60

DEPORTE

El Liceo algo más que un club



**¡Lo que haces hoy
puede mejorar todas
tus mañanas!**

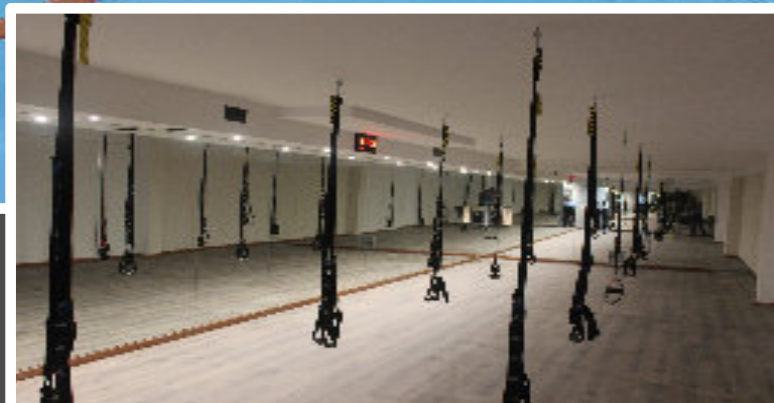
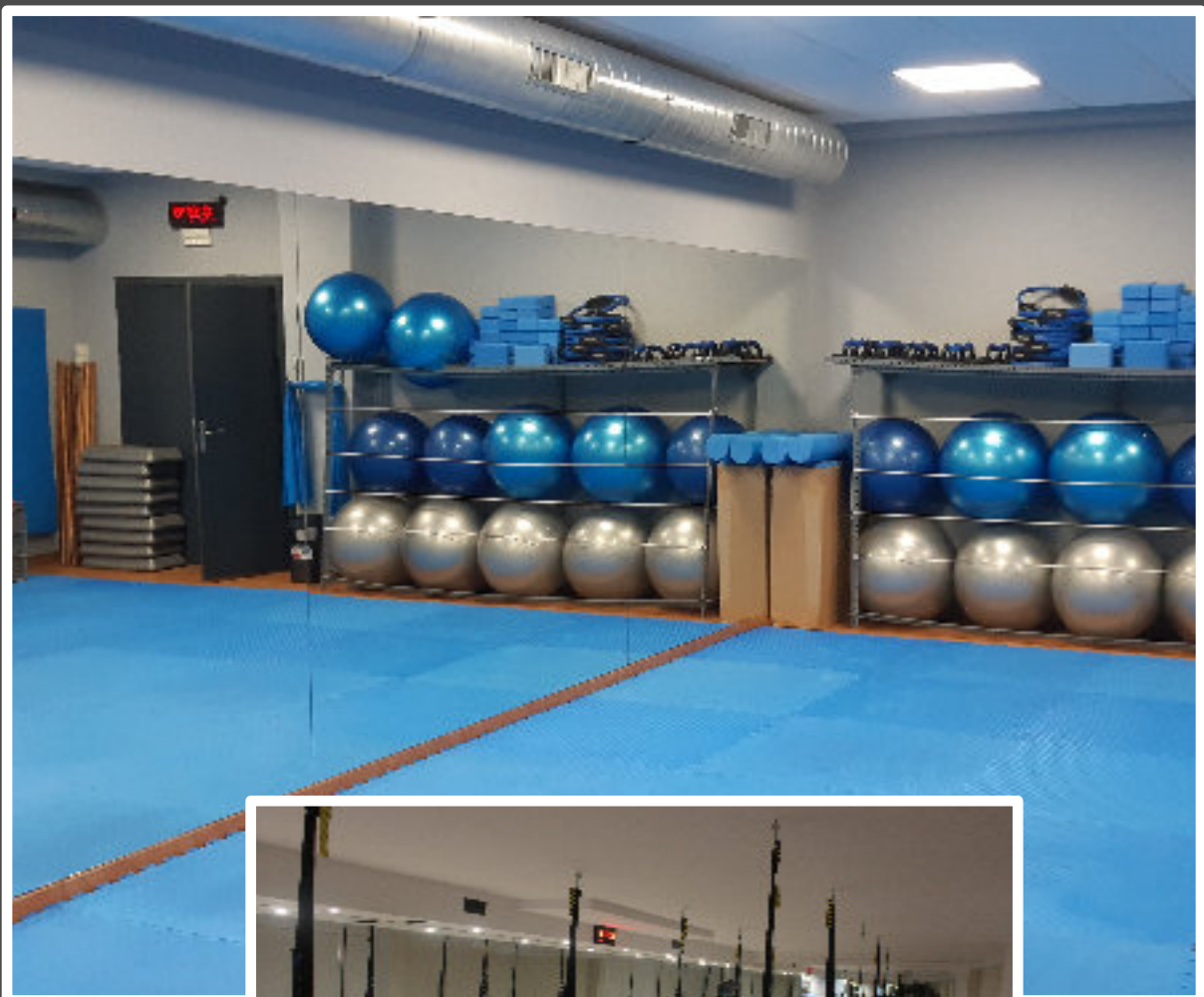
TEMPORADA 2019/2020

La duración del curso 2019-2020 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 la Secretaría de la Sociedad, llamando al teléfono 986 854 200 o a través del correo electrónico: administracion@casinopontevedra.com

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



¿Tienes un rato libre?

Apúntate a nuestras sesiones individuales



Si quieres probar una nueva actividad para comprobar que se adapta a tus necesidades antes de inscribirte

¡RESERVA!
hasta 10 minutos
antes de la actividad

Para las actividades de:

- Zumba Iniciacion
- Fitness
- Gimnasia y Salud
- Spinning
- Zumba

La reserva de la plaza se hará de modo presencial o a través del teléfono 986 873 858. Solo se podrá reservar plaza para las clases 2 horas antes y hasta 10 minutos antes del comienzo de la misma.

El abono se realizará en la portería del pabellón.

Cuando no se pueda acudir por motivos de fuerza mayor a una actividad en la que se ha reservado plaza se comunicará para anular dicha reserva.

Precio por sesión: 2 euros.



Todavía tienes plazas en:

Fútbol Sala: Sábados 10:00 h._4 plz.

Balance. Ma y Ju 20:45 h._1 plz.

Fitness Ma y Ju 20:45 h (Mónica)

Pilates Combo. Lu y Mi 10:45 h. (Eva)_2 plz.

Pilates Combo. Lu y Mi 18:30 h. (Eva)_2 plz.

Pilates Combo. Ma y Ju 18:30 h. (Eva)_2 plz.

Spinning Ma y Ju 19:15 h. (Lara)_4 plz.

Spinning Ma y Ju 20:45 h. (Cani)_4 plz.

Spinning Viernes 9:15 h. (Lara)_3 plz.

Spinning Lu y Mi 09:15 h. (Lara)_3 plz.



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 17:30 a 21:30 h

Sábados de 10:00 a 13:00 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.

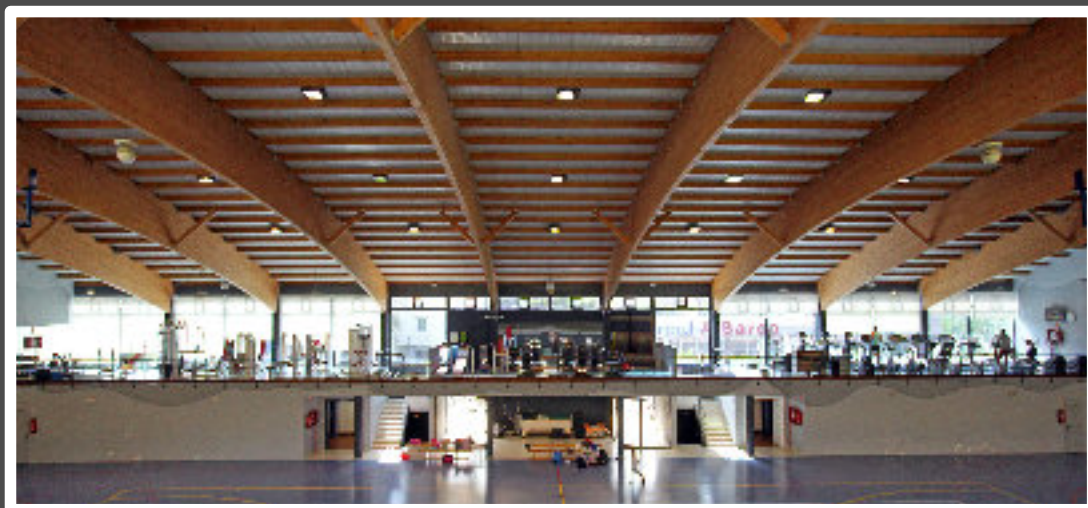
PRECIO

Ticket 1 sesión: 2 € a abonar en portería.

Abono mensual: 16 € / mes

(Inscripciones en Secretaría)

Programas
Personalizados
de entrenamiento



Cursos de Suelo

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves					
9:15 10:00	SPINNING	L			PILATES COMBO	M				SPINNING	L			PILATES COMBO	M			
	PILATES	LZ				PILATES	LZ			PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	MA		
	PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	MA			PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	MA		
10:00 10:45	YOGA	LZ			PILATES COMBO	M				YOGA	LZ			PILATES COMBO	M			
	PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	MA			PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	MA		
10:00 11:30	PILATES COMBO	M			PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	M			PILATES COMBO	M			
	PILATES COMBO	E								PILATES COMBO	E				PILATES MÁQUINAS	M		

18:30 19:15	JUDO (6-11)*	L			TRX JUNIOR	M				PILATES COMBO	E			TRX JUNIOR	M									
	PILATES COMBO	E				PILATES COMBO	E				PILATES COMBO	E				PILATES COMBO	E							
19:15 20:00	FITNESS	MO			SPINNING	L				FITNESS	MO			SPINNING	L									
	HIPOPRESIVOS	LZ				ZUMBA INICIACIÓN	E				HIPOPRESIVOS	LZ				ZUMBA INICIACIÓN	E							
	PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	M							
	PILATES COMBO	E				PILATES COMBO	MA				PILATES COMBO	E				PILATES COMBO	MA							
20:00 20:45	SPINNING	L			SPINNING	L				SPINNING	L			SPINNING	L									
	FITNESS	MO				CROSS TRAINING	MO				FITNESS	MO				CROSS TRAINING	MO							
	GIMNASIA Y SALUD	M									GIMNASIA Y SALUD	M												
	PILATES	LZ				BALANCE	MA				PILATES	LZ				BALANCE	MA							
	PILATES COMBO	MA				PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	MA				PILATES COMBO	M							
	PILATES COMBO	E				PILATES COMBO	LU				PILATES COMBO	E				PILATES COMBO	LU							
20:45 21:30	SPINNING	MO			SPINNING	C				SPINNING	MO			SPINNING	C									
	FITNESS	L				FITNESS	MO				FITNESS	L				FITNESS	MO							
	ZUMBA	E				BALANCE	MA				ZUMBA	E				BALANCE	MA							
	PILATES	LZ									PILATES	LZ												
	PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	M				PILATES COMBO	M							
	PILATES COMBO	MA				PILATES COMBO	L				PILATES COMBO	MA				PILATES COMBO	L							
																		SPINNING	MO					
21:30 22:15	FITNESS	MO			PILATES COMBO	M				FITNESS	MO			PILATES COMBO	M									
	PILATES	E							PILATES	E														
	PILATES COMBO	M							PILATES COMBO	M			PILATES COMBO					M			PILATES COMBO	MA		
	PILATES COMBO	MA							PILATES COMBO	MA			PILATES COMBO					MA			PILATES COMBO	MA		

		Viernes			
9:15 10:00	SPINNING	L			
	PILATES COMBO	LZ			

17:00 18:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
	TENIS A (10-15 AÑOS)
18:00 19:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
	TENIS A (10-15 AÑOS)
19:00 20:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
	TENIS A (10-15 AÑOS)

		Sábado			
10:00 10:45	FUTBITO (4-7)	A			
	ZUMBA	R			
10:45 11:30	FUTBITO (8-15)	A			
11:30 12:15	PILATES	P			
	FITNESS	X			
12:15 13:00	PILATES MÁQUINAS	P			
	CROS TRAINING	MO			

10:00 11:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
11:00 12:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
12:00 13:00	TENIS A (10-15 AÑOS)
11:30 12:30	TENIS A (10-15 AÑOS)
12:30 13:30	TENIS A (10-15 AÑOS)

Precios

Los cursos de suelo con monitor van en función del número de alumnos:

Actividades de Suelo

Nºpersonas	1 día / semana	2 días / semana
3	21 € al mes	41 € al mes
4	16 € al mes	31 € al mes
5	13 € al mes	25 € al mes
6	11 € al mes	21 € al mes
7	9 € al mes	18 € al mes
8	8 € al mes	16 € al mes
9	8 € al mes	16 € al mes
10	8 € al mes	16 € al mes

TENIS

Los viernes a partir de las 17:00 h y hasta las 19:00 h, y los sábados de 10:00 a 13:00 h. se impartirán clases de tenis.

Precio:

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

Actividades de Piscina

HORARIOS DE ADULTOS

Sábado de 09:00 a 14:45 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.

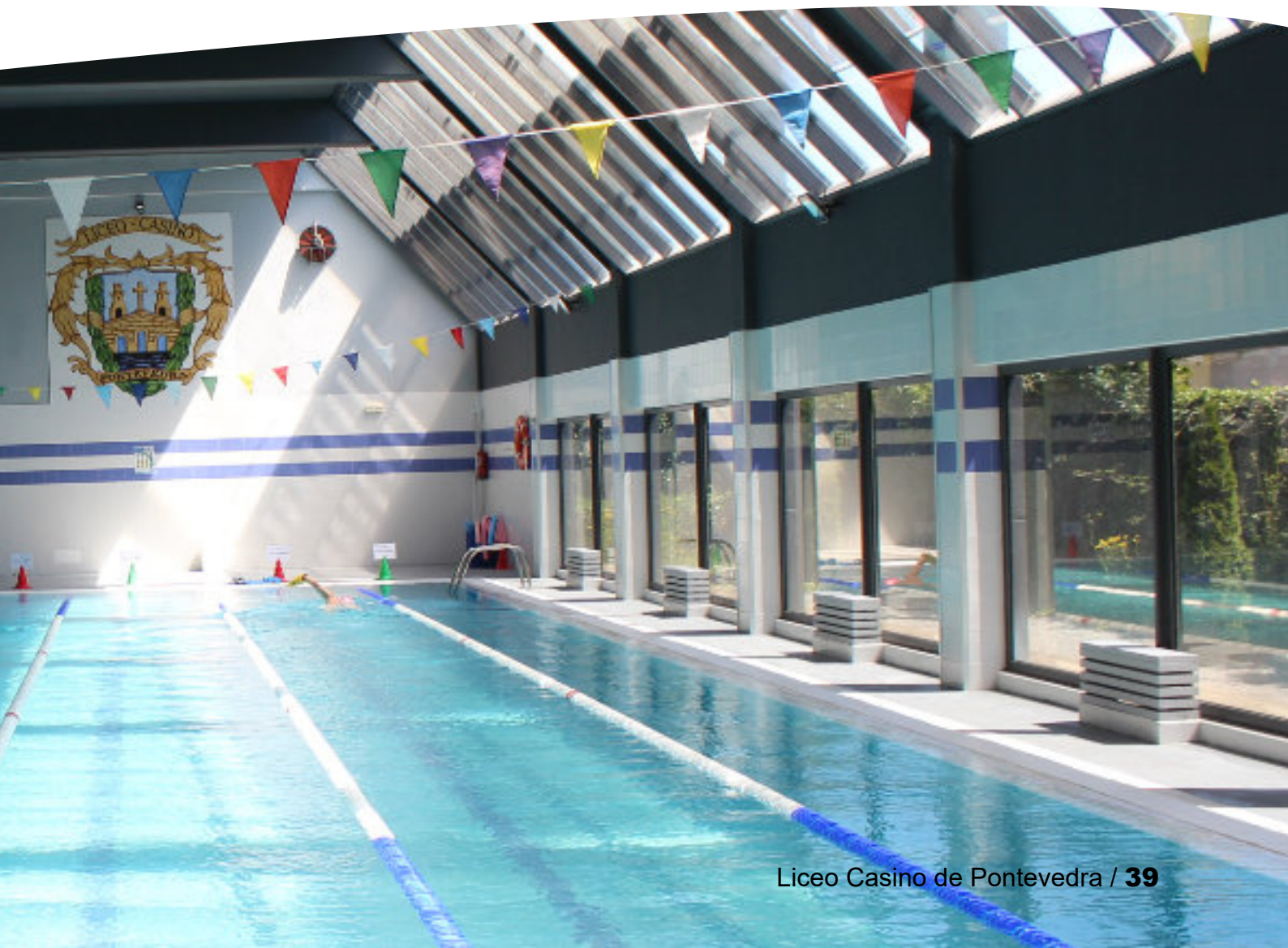
HORARIO INFANTIL

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.

Ven y disfruta
de las ventajas de la piscina
climatizada de agua salada



Cursos de Natación

	Lunes	M	Martes	M	Miércoles	M	Jueves	M
8:00	Natación Libre		Natación Libre		Natación Libre		Natación Libre	P
8:30	NAT. AVANZADA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. AVANZADA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P
9:15	NAT. AVANZADA	P	ACUATONO	P	NAT. AVANZADA	P	ACUATONO	P
10:00	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P
10:45	NAT. INTERMEDIA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. INTERMEDIA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P
11:30	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. INTERMEDIA	P	NAT. TERAPÉUTICA	P	NAT. INTERMEDIA	P
12:15	Natación Libre	P	Natación Libre	P	Natación Libre	P	Natación Libre	P
13:00	Natación Libre	C	Natación Libre	S	Natación Libre	C	Natación Libre	S
13:45	Natación Libre	C	Natación Libre	S	Natación Libre	C	Natación Libre	S
15:00	Natación Libre	C	Natación Libre	S	Natación Libre	C	Natación Libre	S
17:00	INF. (4-5)	C	INF. (6-8)	S	INF. (4-5)	M	INF. (6-8)	M
	INF. (6-8)	M	INF. (9-11)	M	INF. (6-8)	C	INF. (9-11)	S
17:45			INF. (4-5)	C			BEBÉS (6M-2A)	C
	BEBÉS(3)	M	INF. (6-8)	S	INF. (6-8)	S	INF. (4-5)	M
	INF. (9-11)	C	INF. (12-15)	M	INF. (9-11)	C	INF. (6-8)	S
18:30	SINCRO (LU Y MI)	R	INF. (4-5)	C	BEBÉS (6M-2A)	M	INF. (4-5)	M
	INF. (6-8)	C	INF. (6-8)	M	BEBÉS(3)	C	INF. (6-8)	C
	INF. (9-11)	M	INF. (12-15)	S	INF. (4-5)	S	INF. (9-11)	S
19:15	SINCRO (LU Y MI)	R			SINCRO (LU Y MI)	R		
			INF. (12-15)	C	INF. (9-11)	S	INF. (12-15)	C
	JUV.(16-18)	S	JUV.(16-18)	S	JUV.(16-18)	C	JUV.(16-18)	S
20:00	INICIACIÓN	C	NAT. TERAPÉUTICA	S	INICIACIÓN	C	NAT. TERAPÉUTICA	S
	NAT. INTERMEDIA	S			NAT. INTERMEDIA	M		
20:45	NAT. TERAPÉUTICA	C	NAT. INTERMEDIA	S	NAT. TERAPÉUTICA	C	NAT. INTERMEDIA	S
	CLUB MÁSTER	S			CLUB MÁSTER	S		
21:30	Natación Libre	S	Natación Libre	S	Natación Libre	S	Natación Libre	S
22:15	Natación Libre	S	Natación Libre	S	Natación Libre	S	Natación Libre	S

	Viernes	M	Sábado	M
8:00	Natación Libre			
8:30	NAT. AVANZADA	P	Socorrismo (08:45 h.) 1,25	
9:15	NAT. AVANZADA	P		
10:00	NAT. TERAPÉUTICA	P	INF. (4-5)	P
			INF. (6-8)	C
			INF. (9-11)	R
10:45	NAT. INTERMEDIA	P	INF. (4-5)	C
			INF. (6-8)	P
			INF. (9-11)	R
11:30	ACUATONO	P	INF. (4-5)	A
			INF. (6-8)	C
			INF. (9-11)	R
12:15	Natación Libre	P	BEBÉS (6M-2A)	C
			INF. (6-8)	A
			INF. (9-11)	R
13:00	Natación Libre	C	INF. (4-5)	A
			INF. (9-11)	R
			INF. (12-15)	C
13:45	Natación Libre	C	Socorrismo	C
15:00	Natación Libre	C		
17:00	INF. (4-5)	S	Natación Libre	
	INF. (6-8)	M		
17:45	INF. (4-5)	M		
	INF. (6-8)	S		
	INF. (9-11)	C		
18:30	INF. (6-8)	S		
	INF. (9-11)	M		
	JUV.(16-18)	MA		
19:15	INF. (6-8)	S		
	INF. (9-11)	M		
	INF. (12-15)	MA		
20:00	NAT. TERAPÉUTICA	S		
20:45	CLUB MÁSTER	S		
21:30	Natación Libre	LU		
22:15	Natación Libre	LU		

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 sesiones15 €

Bono de 20 sesiones30 €

PRECIO CURSO DE NATACIÓN

1 día a la semana: 12,50 € / mes

Créditos

EL LICEO

Erita

Liceo Casino de Pontevedra

Consejo asesor

Comisión de Comunicación y Prensa

Redacción

Ramón Quintas

Natalia Crespo

Diseño y maquetación

David López

Natalia Crespo

Fotografía

Alberto Omil

Luz Ruibal

Comunicación Liceo Casino

Contenidos

Comunicación Liceo Casino

Natalia Crespo

Contacto

prensa@casinopontevedra.com

Coordinación

Natalia Crespo

Distribución

Secretaría Liceo Casino de
Pontevedra

Tel. 986 85 42 00

Copyright © 2019 REVISTA EL LICEO

www.casinopontevedra.com

Todos los derechos reservados;
prohibida la reproducción total o
parcial de los artículos, fotografías,
ilustraciones y demás contenidos
sin la autorización expresa del
editor. El Liceo Casino no se hace
responsable de las opiniones de sus
colaboradores así como del contenido
de los anuncios publicitarios pues son
responsabilidad de los firmantes.

LOCAL SOCIAL

De lunes a sábado de 09:00 a 22:30 h.
Los domingos y festivos 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.
Domingos y festivos 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



Nuestra Cafetería en Manuel Quiroga



Oficinas en la tercera planta

22 DE FEBRERO - 21:00 H
CENA-BAILE

DE DISFRACES EN

FAMILIA

ANIMACIÓN:
ERI EVENTS PLANNE

MONITORES
Y TALLER DE CARNAVAL
DESDE LAS 22:00 H

Martes y jueves de 20:00 a 20:45 h
Sábado de 12:30 a 13:45 h

LL