



FIESTAS DE NAVIDAD

Luz, color y alegría en los festivos navideños

Pág. 4



PONTEDETAPAS

Ruben González y el Café Liceo galardonados

Pág. 22

LC

EL LICEO



Šťastný nový rok

Laimīgu jauno gadu

Happy New Year

Tau Hou koa

Gott nytt år

С НОВЫМ ГОДОМ

Sretna nova godina

Felice anno nuovo

Bonne année

Urte berri on

Frohes neues Jahr

Felicit Any nou

Ευτυχισμένο το νέο έτος

Selamat tahun baru

Feliz Año novo

Szczęśliwego nowego roku

Feliz Año nuevo 2020



CLUB JUVENIL
• Juegos de Mesa
• Billar Americano
• Dardos

SALA D...

SUMARIO

Feliz Año Nuevo	4
Eventos y festivalesl.....	6
Café Liceo Galardonado	22
Propuesta mejora instalaciones sociales.....	24
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 nº1 / 2020
(1ª quincena de Enero)

Síguenos en Facebook y en Instagram



¡FELIZ AÑO

Es posiblemente la frase más repetida en todo el mundo en las primeras horas y días de cada año: ¡Feliz año nuevo!, pronunciada en más de 3.000 idiomas en los cinco continentes, si bien en dos de ellos (América y Oceanía) no son sino repetición de lo que podemos escuchar en Europa, ya que los idiomas más hablados son el español, el inglés, el portugués y el francés. Evidentemente no hemos incluido en nuestra portada la totalidad de los idiomas del mundo, porque necesitaríamos más que una portada una revista entera y nos faltaría espacio.

Atrás quedan unas fechas en las que casi todo son risas en casa: que si turrón por un lado, que si volver a ver a los familiares por el otro, que si las fiestas, los regalos... O puede que no: que si el mismo turrón de siempre por un lado, que si volver a ver a esos familiares que a veces te importunan, que si las fiestas de aburrida y obligada asistencia, esos mismos regalos que no sabes qué hacer con ellos, pero cuando los recibes finges que te ilusionan (o pones cara de póker)...El caso es que en estas festivas fechas la mayoría procuramos sacar el Santa Claus que todos llevamos dentro (bueno, algunos más bien llevan al 'Grinch') y repartir felicitaciones a diestro y siniestro.

Llegados a este punto, se imponen dos cosas: la primera, cómo desear un feliz año nuevo adecuadamente y la segunda, ¿hasta cuándo hay que decir «Feliz año»?

Vamos con la primera. Para desear un feliz año adecuadamente es importante tener en cuenta tres normas básicas: la primera, con un brindis. A ser posible de champán o cava. No escatimes con la cantidad; ya habrá momento de arrepentirse por la mañana. La segunda, con una sonrisa. Tanto para tu mejor amigo como para tu peor enemigo. Es tiempo de fiestas y buenos deseos, nada de riñas y estrangulamientos. Además, cómo se suele decir, "Año nuevo vida nueva". Y la tercera, con un abrazo. Nada de dos besos, apretones de manos y demás ñoñerías. ¡Abrazos bien fuertes, con efusividad!

Y ahora la segunda, ¿hasta cuándo hay que decir «Feliz año»?:

- Hasta el primer día después de Navidad
- Hasta finales de Enero
- La primera vez que vea a una persona en el año nuevo
- Hasta que me dé la gana
- Durante todo el año, por supuesto

Estamos ante un debate irresoluble,

O NUEVO!

lo sabemos. Sin embargo, todos conocemos gente que felicita el año hasta fechas increíbles. ¿Dónde está el límite? ¿Hasta dónde llega la prudencia? ¿Es un formalismo innecesario?

Un artículo de Alfred López en la revista 20 minutos en 2012 ya señalaba dos hitos importantes:

Refranero: la tradición de los refranes, tan arraigada en España, nos dice lo siguiente: «Hasta San Antón, Pascuas Son». San Antón se celebra el día 17 de Enero. Esa podría ser una buena fecha para dejar de felicitar el año.

El protocolo: en el mismo artículo se dice que el protocolo no registra ninguna norma concreta, pero que quizá con la primera semana de enero valdría.

Otro breve artículo de El País señala que valdría con felicitarlo hasta el primer día laboral después de Navidad.

Sin embargo, hay otras tendencias que también se ven en el comportamiento habitual de muchas personas:

Felicitar el año hasta final de enero: pasa mucho, hay gente que no se queda tranquila mientras sea enero.

Modo personalizado: consiste en felicitar el año a la gente la primera vez que la ves en el año nuevo. Si es en agosto, también sirve.

Aunque cabe recordar que cualquiera de ellas son normas no escritas, por lo que un saludo más o un saludo menos no causará daño, al fin y al cabo, lo más importante es que nadie se quede sin su 'Feliz año nuevo'.

Y es que la llegada de un nuevo año siempre es motivo de esperanzas, nuevos objetivos, alegrías instantáneas y, por supuesto, celebración.

Por ello, y aunque ya hayamos pasado la festividad de Reyes, sigamos pidiendo lo mejor para el año nuevo, porque los deseos son eso, deseos, que a veces se cumplen.

Para todos los socios y amigos del Liceo ¡FELIZ 2020!



DÍA DEL SOCIO

El día 24 de diciembre el presidente Jaime Olmedo felicitó las fiestas a todos los Socios dando por inauguradas las fiestas de Navidad. Como viene siendo habitual fueron muchos los que se acercaron para disfrutar de este momento.





LUZ, COLOR Y ALEGRÍA EN LOS FESTIVALES NAVIDEÑOS

Tras la Fiesta de PreFin de Año, nuestra programación navideña fue subiendo grados en ambiente y participación, alcanzando su punto culminante con una Cena Baile de Fin de Año, que nuevamente ha congregado a un gran número de Socios para disfrutar de una de las noches más festivas del año.

Todo ello sin olvidarnos de los Bailes con Princesas y Personajes Disney que va ganando mayor aceptación entre los más pequeños, ni los Bailes de Premocitos y Asaltos Baile para nuestros preadolescentes y adolescentes.

Otro de los momentos mágicos fue la visita con entrega de regalos de SS.MM. Los Reyes Magos, eventos todos que atraen a nuestra Sociedad a mayores y pequeños que es al fin y al cabo la finalidad que persigue el Liceo: ser el centro de reunión de todos los Socios y lugar de encuentro, en definitiva la casa de todos.



FIN DE AÑO EN FAMILIA

La Cena Baile de Fin de Año va ganando adeptos. Cerca de 300 entre Socios e invitados se dieron cita el día 31 de diciembre para despedir el 2019 y celebrar la llegada del nuevo año con las campanadas y las tradicionales uvas de la suerte.





Alegría y buenos deseos
para celebrar el año nuevo





BAILE PRINCESAS Y PERSONAJES DISNEY



El primer Baile de Princesas y Personajes Disney tuvo lugar el día 28 de diciembre. Princesas, personajes Disney y niños posaron juntos al final del baile.







BAILE PRINCESAS Y PERSONAJES DISNEY

Para cumplir con todas las peticiones para asistir a la cena y que nadie quedase sin poder acercarse a sus personajes favoritos, el día **3 de enero** se celebró el segundo Baile de Princesas y Personajes Disney.

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 Paz



NuriaNogueira, pelu mixta

Instagram







CENA BAILE DE REYES

SS.MM. Los Reyes Magos de Oriente visitaron a los niños, que acudieron a celebrar junto con sus padres la noche más ilusionante del año antes de acostarse para esperar con impaciencia el momento de levantarse para abrir los regalos.



El presidente Jaime Olmedo recibe a SS.MM. y brinda con ellos









Baile de Premocitos y Asalto Baile de Navidad



A partir de las 18,00 horas para los mayores de 9 años y a partir de las 21,00 horas para los mayores de 12 años, el local social celebró el día 29 de diciembre los Asaltos de Navidad para nuestros adolescentes.

El local social presentaba este lleno con el Dj de La Bola de Cristal.

REPORTAJES

VIDA SOCIAL

...they came to pay the...
even showed the guy his wallet...
parts peddled to prove his point...
You would think that would be...
or the pointlessness of soliciting...
as the "MMDA enforcer" instruct...
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...
violators. Is it conv...
form of "arrest" for traffic viola...
the arrests ar...
or lack of conviction to make...
them stick? Do we wait and...
on with their wrong driving...
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...? Wh...
In case you don't know or have not heard...
Shaw Boulevard Rotunda that used to be...
mark between the old provincial capitol...
row and Barro Kapitoiyo has been snea...
piece by piece in order to avoid a firesto...
the oppositionists. They did it so well...
how much longer is this hide and seek...
many motorists and pedestrians a...
For starters, locals and motorists...
what the national or local authorities...
in terms of traffic management. Will...
light/intersection between Shaw Bo...
Commons and Barro Kapitoiyo? 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 happen...
It would help if the people...
both local and national came...
exactly what they intend to d...
project taking so long and w...
lowed to dig, dump, and wa...

Still in the area of Pasig...
Avenida 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 r...
These half-humps...
ideas but in truth the...
accidents. A year or...
in a car accident ins...
one of the residents...
the half-hump av...
kids drove one sid...
side over the hump...
St. Paul road hal...
and a risk and...
road! The same...
omas in

El Café Liceo galardonado de nuevo en Pontedetapas.

Por segundo año consecutivo, nuestro Café Liceo resultó galardonado en el certamen Pontedetapas, con su propuesta 'La vieira marinera a la marinera', que obtuvo el segundo premio en la modalidad de tapa tradicional.

Pero no fue el único premio conseguido por nuestro chef Rubén González, que volvió a arrasar en el concurso, así, la propuesta de El Cafetín, establecimiento que él dirige, fue elegida como la mejor tapa creativa por el jurado formado por el CIFP Carlos Oroza, el chef Miguel Mosteiro (GastroLab Arousa), la nutricionista y concursante de MasterChef 2015 Lidia Folgar, la periodista gastronómica Silvia Viqueira y el responsable de hostelería del Casino de A Toxa, José Soto.

El bocado 'Mare Nostrum', que evocaba a las rías gallegas con berberecho, mejillón, algas o erizo, entre otros ingredientes, también fue la favorita entre el público que, con sus votos, le concedió el premio Tapa Pontevedra.

Recibió 13.331 puntos en las votaciones, lo que llevará a Rubén González y su equipo a

representar a Pontevedra en el concurso autonómico De Tapas por Galicia.

El público dejó en segundo lugar al restaurante La Cámara con la tapa tradicional 'Brocheta de solomillo de cerdo a la manzana' (con 4.634 puntos) y en tercer lugar, a Casa Verdún con la tapa tradicional 'Outra vaca no millo' (con 4.447 puntos).

Como segundos clasificados, como ya



Rubén González representará a Pontevedra en el Concurso Autonómico De Tapas por Galicia.

hemos señalado, quedaron el Café Liceo con la tapa tradicional 'La vieira marinera a la marinera', el restaurante Loaira con la tapa creativa 'Ostra en escabeche lima-limón, espuma de espumoso gallego, perlas cítricas y manzana', y Filamento con el cóctel 'Aperitivo en el bosque'.

En esta duodécima edición de Pontedetapas también hubo premio para Casa Román, que según el jurado presentó la mejor tapa tradicional con su 'Bacalao con coliflor'. El palmarés de Pontedetapas 2019 se completó con la elección del mejor cóctel, que recayó 'ex aequo' en el Bocarte y en Casa Fernández con sus respectivas propuestas, 'Bocarte Sour Snow Version' y 'Resacón no Parvadas'.



CONCIERTOS

ENERO

VIERNES 03

SABINA & CIA
TRIBUTU JOAQUÍN SABINA

VIERNES 10

THE SIBARITAS
VERSIONES POP-ROCK

VIERNES 17

LOS NACHOS
VERSIONES POP-ROCK

VIERNES 24

WONDERCOVERS
COVERS ROCK LEGENDS

VIERNES 31

CHERRY SWEET
VERSIONES SWING

PUBLICIDAD



BAZAAR

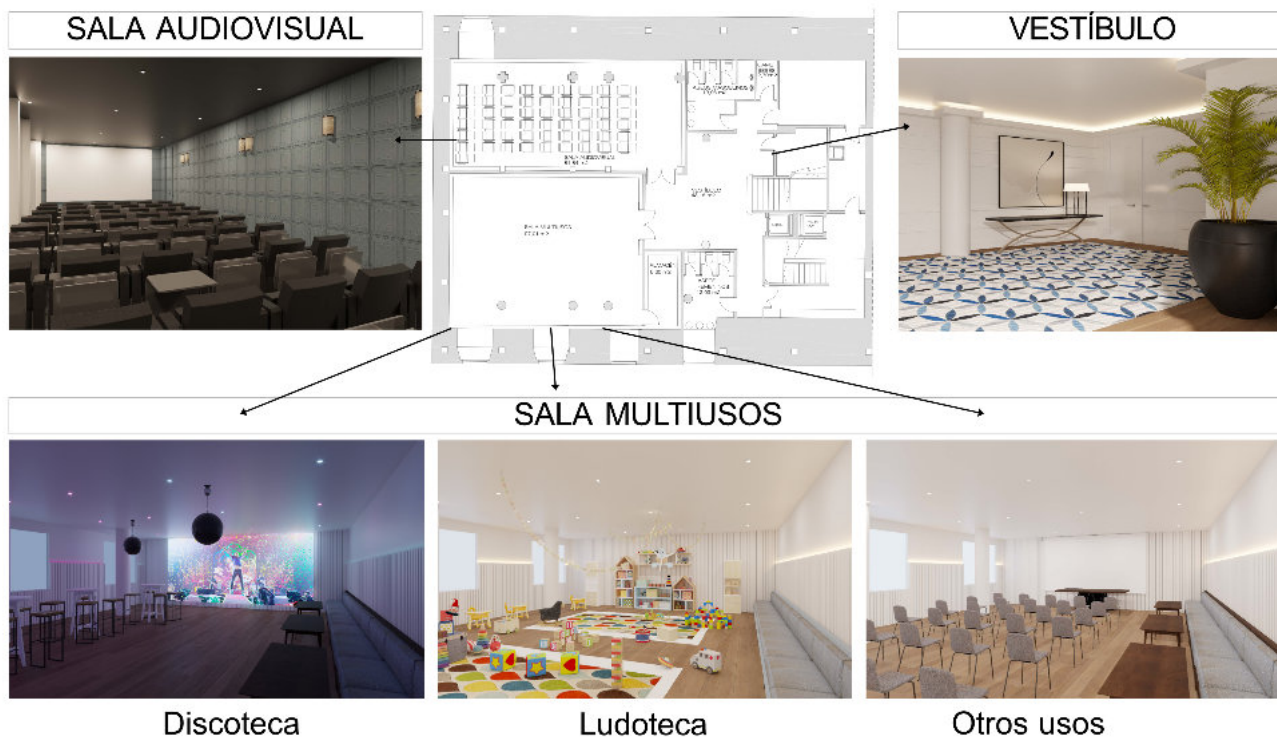
PUB | MUSIC ROOM



PLAZA DEL TEUCRO 4/6 - ZONA MONUMENTAL - PONTEVEDRA

PROPUESTA DE MEJORA DE

PROPUESTA PLANTA SÓTANO



Con motivo de la celebración del Día del Socio, el pasado 24 de diciembre, el presidente del Liceo Casino, Jaime Olmedo, aprovechó el brindis para presentar a los asistentes el proyecto de ampliación y mejora de las instalaciones sociales que la Junta Directiva propondrá a los Socios en una Asamblea Extraordinaria a celebrar en fechas próximas.

En los laterales del Salón Noble, los Socios pudieron contemplar diversas infografías con imágenes de los distintos espacios a rehabilitar con la intención de lograr un mejor aprovechamiento y distribución de las diferentes salas, obras que, según indicó, en ningún caso afectarán a la configuración ni a la estructura del edificio.

Con anterioridad a la celebración de la citada Asamblea Extraordinaria las infografías con todas las propuestas a realizar serán expuestas en el edificio social, con el fin de que todos los Socios puedan tener conocimiento previo de las mismas y aportar las sugerencias o formular las preguntas que estimen oportunas.

En estas páginas publicamos a modo de anticipo algunas de las propuestas citadas.

INSTALACIONES SOCIALES

SALA AUDIOVISUAL



SALA DE ESTUDIOS



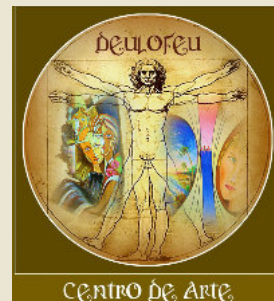
CULTURA



EXPOSICIÓN DE JAIME CORREA

Del 11 al 25 de enero la Sala de Exposiciones acoge la muestra de Jaime Correa Deulofeu.

El acto de clausura previsto para el día 25 de enero, que coincide con la Jornada Literaria de la Unión Nacional de Escritores.



DATOS BIOGRÁFICOS

Nació en Jacobacci, Río Negro, Patagonia Argentina, el 4 de enero de 1951 y reside en Vigo desde 1989.

Licenciado en Educación Física y Deportes, ejerció la docencia en distintos niveles de enseñanza pública y privada, en Argentina y España.

Artista polifacético, pintor, poeta, cantautor y creador de puentes culturales entre ambos países.

LITERATURA

Su camino en el mundo de las letras comienza con Líneas de Vida (poemas y relatos), continúa con El Triciclo de Djaiv (novela), Argentina en el Alma, España en el Corazón (ensayo). Su nuevo trabajo La Vida del Mundo está dedicado al Cambio Climático y la defensa del Medio Ambiente.

Sus publicaciones han merecido amplios reconocimientos y fueron declarados "de interés educativo y cultural" por el gobierno de la provincia de Río Negro y la Municipalidad de Jacobacci, quien en 2006 le concede el "Michay de Honor" como Embajador Cultural de Patagonia.

MÚSICA

Amante de la música en el 2014 publica el disco "Peregrino" con la producción de Carlos Mariño. Un canto a la amistad, al amor y un homenaje a las dos orillas de su puente afectivo entre Galicia y la Patagonia.



DICEN DE MÍ ...

"La poesía de este polifacético autor argentino se presenta pura y transparente como el agua del río, y supone un remanso para los sentidos. Sus creaciones, reposadas en la barrica de roble de su propia experiencia personal, conforman un mosaico cromático y plural..." Emilio Vega Gómez, Poeta, PONFERRADA.

"Artista versátil de mucho fuelle que enriquece Vigo con su presencia. Jaime es de esa clase de hombres capaces de hacer una obra de arte de su propia vida..." Fernando Franco, Periodista, FARO DE VIGO.

JORNADA LITERARIA

El día 25 de enero, a las 20,00 horas el Salón Noble acogerá “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 Civera, Juan Mariñas, Ana Julia Martínez, Manuel Jacobo González Outes y Kiko Cabanillas.



Se harán lecturas de los escritores Lucía Vilches Moya y de José Manuel Cairo Antelo.

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

Amancay es un grupo poético-musical, con interpretaciones propias y ajenas, compuesto por Carmen Álvaro, Carmen Gago y Jaime Correa.

Breve reseña sobre la Unión Nacional de Escritores de España

Es una asociación que tiene como objetivos la defensa de la libertad de expresión y de creación literaria, la defensa del derecho de la palabra oral o escrita de los escritores y la ayuda a los asociados a encontrar vías de difusión para su obra.

Entre los fines de la Unión Nacional de Escritores de España se encuentran proporcionar los cauces de asistencia jurídica a los socios en relación con cualquier problemática relacionada con los fines de la entidad y el

mantenimiento de delegaciones territoriales en distintas zonas del país que representen a la asociación y organicen actividades en defensa de los escritores, así como otras de carácter cultural en el ámbito de su representación.

Además de la colaboración activa en la mejora del nivel cultural del país la Unión Nacional de Escritores de España persigue la cooperación con otras asociaciones culturales, así como con organismos

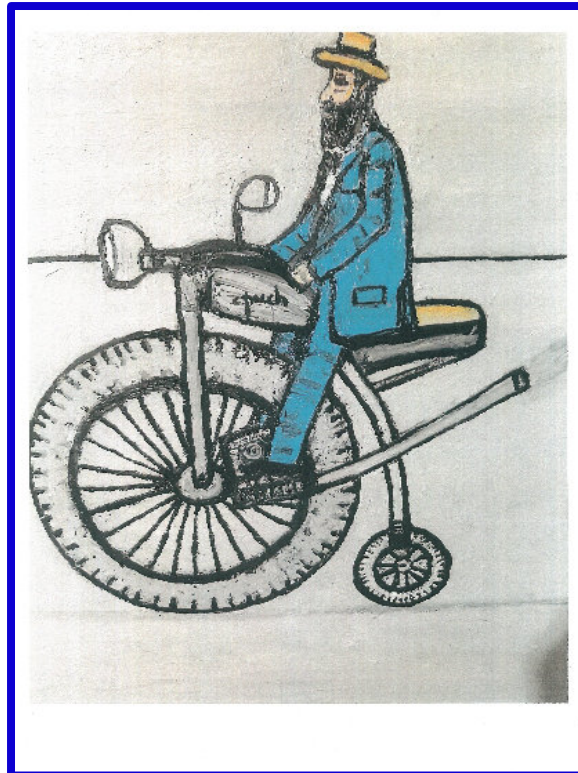
oficiales estatales y autonómicos y entidades privadas.

En la actualidad la Unión Nacional de Escritores de España es la asociación más representativa, al extender su representación de un importante número de comunidades autónomas, contando con miembros tanto en España como en diferentes países extranjeros.

EXPOSICIÓN DE CARLOS PUCH

Del 3 al 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.



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



**¡Los imparables
entrenan
los perdedores se
quejan!**

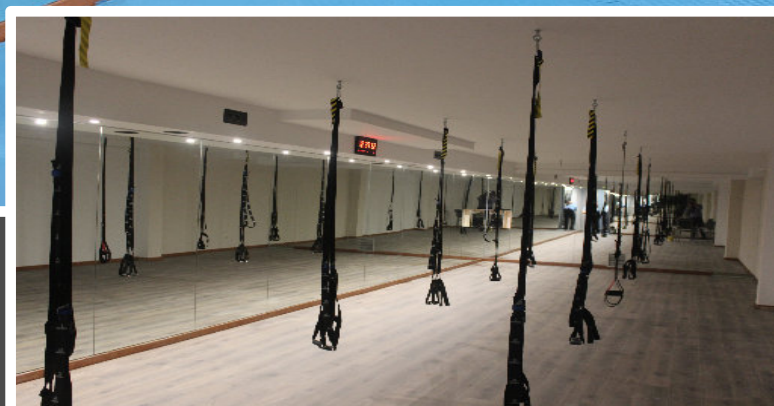
TEMPORADA 2019/2020

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.





PUERTAS ABIERTAS MES DE ENERO

Te proponemos actividades de puertas abiertas para el mes de ENERO que puedes conocer asistiendo gratuitamente.

CROSS TRAINING

Martes y Jueves de 20,00 a 20, 25 h.

Sábados de 12,30 a 13,15 h.

ZUMBA INICIACIÓN

Martes y Jueves de 19:15 h. (Eva) 4 plz. (nueva denominación de la bailoterapia que ya existe).

CROSS TRAINING



Comenzamos una nueva actividad llamada Cross Training destinada a personas que quieran trabajar y mejorar su resistencia cardiovascular, fuerza y agilidad.

Con una duración de 45 minutos se trata de una actividad de intensidad media/alta que se realiza con material estilo Crossfit (cuerda, cajón polimétrico, kettlebell, bandas de resistencia, TRX, comba, escalera de coordinación, barras y discos...) realizando ejercicios multiarticulares y funcionales que trabajan todo el cuerpo.

La sesión se distribuye en 3 partes: calentamiento y preparación de la musculatura y articulaciones para el trabajo posterior, parte central con ejercicios de intensidad media/alta, organizada por tiempos, combinando trabajo muscular y cardiovascular. Finalmente se acaba con una parte de estiramientos y descarga muscular orientada a la prevención de lesiones y la recuperación.

Pese a no ser una actividad de intensidad baja, los ejercicios se pueden adaptar a cada

perfil para lograr un trabajo eficaz y que cada persona mejore en función de su nivel y posibilidades. Es una actividad altamente motivante en la que además se aprende a trabajar a nivel postural, aprendiendo las técnicas correctas de cada ejercicio para poder trasladarlo luego al gimnasio u otras actividades.

**Martes y Jueves de
20,00 a 20,45
horas**

**Sábado de 12,30 a
13,15 horas**

¿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:

- Bailoterapia
- 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 20:00 h. (Marta)_3 plz. / 20:45 h._1 plz.

Pilates Combo. Ma y Ju 10:00 h. (Marta)_2 plz.

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

Pilates Máquina. Jueves 10:45 h. (Eva)_3 plz.

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

Pilates Combo. Ma y Ju 18:30 h. (Eva)_1 plz.

Spinning Ma y Ju 19:15 h. (Lara)_2 plz.

Spinning Ma y Ju 20:45 h. (Cani)_2 plz.

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



Golf





El golf es uno de los pocos deportes destinados a todos los públicos. Ya seas niño o adulto, estés en buena forma física o no, esta disciplina te ofrece la oportunidad de disfrutar de un rato agradable mientras realizas ejercicio.

Mediante unas rutinas iniciales se pueden aprender nociones básicas de este deporte trasladables al campo.

Ofrecemos:

Clases individuales o colectivas en grupos reducidos

4 clases al mes

Prácticas en el Pabellón de A Caeira, con posibilidad de salidas al campo las últimas clases. A partir de 20 euros en sesiones individuales

Incluido el material necesario

Solicita información en Secretaría sobre los grupos y horarios.

NUESTRAS INSTALACIONES



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.

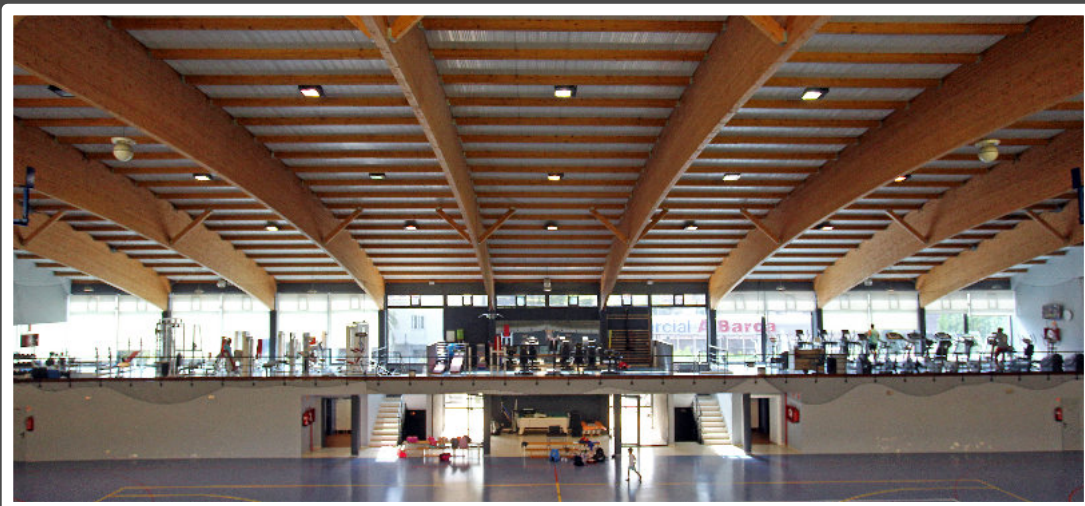
PRECIO

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				FITNESS	MO				FITNESS	MO				FITNESS	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						
	21:30 22:15																	SPINNING	MO				
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						

		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			
18:30 19:15	PILATES	P			
18:30 19:15	PILATES MÁQUINAS	P			

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



Entrada de Manuel Quiroga



Oficinas en la tercera planta

CROSS TRAINING

PUERTAS ABIERTAS
2ª Quincena de enero



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



Anímate a probarlo!!
Inscripciones en Secretaría

LC