



DV'19 Verano
Deportivo



Verano Deportivo



CASAR
DE CÁCERES

Julio-Agosto 2019





DV'19 Verano Deportivo



VERANO DEPORTIVO 2019 “DISFRUTA TU VERANO”

Arrancamos un año más con el programa del Verano Deportivo, un programa que verano tras verano y con el objetivo de **“CUBRIR EL TIEMPO LIBRE DEL PERIODO ESTIVAL DE L@S VECIN@S DE CASAR DE CÁCERES DE UNA FORMA LÚDICA, SALUDABLE Y ENTRETENIDA”**, sigue siendo el principal motivo que nos lleva a sacar un programa dirigido a la casi totalidad de los vecinos de Casar de Cáceres e igualmente a participantes y visitantes de otros municipios que nos acompañan en las diferentes actividades que se celebran durante el periodo estival.

Dentro del programa, seguro que hay algún evento o actividad de tu interés que podrás disfrutar en compañía de tus amigos, vecinos, familiares, etc. Sólo déjate llevar y como decimos año tras año, **DISFRUTA EL PROGRAMA, DISFRUTA EL VERANO, DISFRUTA DE TUS AMIGOS, VECINOS, ACOMPAÑANTES, PÚBLICO, FAMILIARES Y VISITANTES, PERO ANTE TODO, DISFRUTA DE TI MISMO Y DISFRUTA CON DEPORTIVIDAD DE UN NUEVO PROGRAMA DEL VERANO DEPORTIVO.**

FELIZ VERANO 2019

un pueblo activo y dinámico

CASAR DE CÁCERES



1



TAPONES SOLIDARIOS

TAPONES PARA UNA NUEVA VIDA®

Durante todo el verano y en **AQUELLAS ACTIVIDADES CUYA INSCRIPCIÓN ES GRATUITA**, se establecerá, a modo simbólico y de carácter voluntario, una cuota en forma de tapones que se destinarán a colaborar con el proyecto de la **Fundación SEUR "Tapones para una nueva vida®"**.

Se instalarán contenedores para recoger los tapones en cada una de las actividades reseñadas, así mismo, se podrán depositar tapones de manera voluntaria por parte de los acompañantes y/o público durante el desarrollo de todas las actividades del Programa.

Tapones para una nueva vida®



Fundación SEUR impulsa el proyecto **TAPONES PARA UNA NUEVA VIDA®** que consiste en la entrega de tapones de plástico a una planta de reciclaje para ayudar a niños y niñas con problemas de salud.

Un gesto muy sencillo que ya practican 13 millones de personas *taponeras* en España, Portugal y Andorra.

RESULTADOS

153 niños ayudados

1.077.000 € entregados

5.000 Tm tapones
reciclados



APRENDER EN VERANO

Cursos y talleres básicos para aprender nuevas disciplinas deportivas y/o conocer nuevos deportes.

TALLER DE ESCALADA

Destinatarios: Menores y Adultos/as.

Fecha Celebración: Mes de Agosto.

Más información en cartel aparte.

CURSO DE PADEL

Iniciate en este deporte con un sencillo curso que te proporcionará los recursos para que puedas disfrutar de la práctica del padel.

Destinatarios: Menores y Adultos/as.

Fecha Celebración: Mes de julio.

Más información en cartel aparte.

CURSOS DE INICIACIÓN Y APRENDIZAJE DE PATINAJE

Aprende o perfecciona tu técnica de patinaje de una forma dinámica, divertida y entretenida.

Destinatarios: Chicos/as nacidos en el año 2014 y anteriores.

Fecha Celebración: Mediados de julio.

Más información en cartel aparte.

“CONOCE... EL PIRAGUISMO”

Jornada para conocer , practicar y disfrutar con el piragüismo.

Fecha Celebración: Domingo 25 de agosto.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

Más información en cartel aparte.

TALLER DE CALISTENIA

Jornada para conocer , practicar e iniciarse en esta disciplina deportiva.

Más información en cartel aparte.



COMPETIR EN EQUIPO

Torneos y competiciones de carácter popular de participación exclusivamente local, permitiéndose exclusivamente la inclusión de un máximo de dos jugadores/as de fuera del municipio en el caso del Fútbol Sala y uno en el caso de los Torneos Juveniles y del Vóley Playa.

TORNEOS JUVENILES

Torneos dirigidos al sector joven en formato de 3x3 y continuo, a celebrar en horario de tarde.

Destinatarios/as: Chicos/chicas entre los años 2004-2007.

TORNEO DE VOLEIBOL JOVEN 3X3

Fecha Celebración: Martes 16 julio.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

TORNEO DE BALONCESTO JOVEN 3X3

Fecha Celebración: Martes 30 julio.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

TORNEO DE FÚTBOL SALA JOVEN 3X3

Fecha Celebración: Martes 13 Agosto.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

Más información en Cartel Aparte.



COMPETIR EN EQUIPO (Sigue)

Torneos y competiciones de carácter popular de participación local, permitiéndose únicamente la inclusión de un máximo de dos jugadores/as de fuera del municipio en el caso del Fútbol Sala y uno en el caso de los Torneos Juveniles y del Vóley Playa.

TORNEO DE FÚTBOL 7

Fecha Celebración: Miércoles 10 y jueves 11 julio.

Inscripciones: Hasta el lunes 8 de julio (sorteo)

Cuota Inscripción: 10 € equipo.

TORNEO FÚTBOL SALA SENIOR.

Destinatarios: Chicos/as nacidos en el año 2003 y anteriores.

Fecha Celebración: Julio/agosto.

Inscripciones: Hasta el miércoles 17 de Julio a las 20:30 horas (sorteo).

Cuota Inscripción: 40 € equipo.

TORNEO VOLEY PLAYA SENIOR 3X3

Destinatarios: Chicos/chicas nacidos en el año 2003 y anteriores.

Fecha Celebración: Julio/agosto.

Inscripciones: Hasta el jueves 18 de julio a las 20:30 horas (sorteo).

Cuota Inscripción: 15 € equipo.

TORNEO VOLEY PLAYA FEMENINO 3X3

Destinatarias: Chicas a partir de los 12 años.

Fecha Celebración: Julio/agosto.

Inscripciones: Hasta el lunes 22 de julio a las 20:30 horas (sorteo).

Cuota Inscripción: 8 € equipo.

TORNEO BALONCESTO SENIOR 3X3

Destinatarios: Chicos/as nacidos en el año 2003 y anteriores.

Fecha Celebración: Julio/agosto.

Inscripciones: Hasta el miércoles 24 de Julio a las 20:30 horas (sorteo).

Cuota Inscripción: 15 € equipo.





DV'19 Verano Deportivo



“DEPORTE DE CALLE”

En la temporada estival la calle es la protagonista para disfrutar junto a tus vecinos, amigos y familiares de las actividades deportivas. El programa “Deporte de Calle” es un programa de actividades deportivas dirigidas a todos los sectores que se desarrollarán en distintos espacios de nuestro municipio, principalmente en horario de tarde-noche.

CARRERAS POPULARES

Actividad para promover e impulsar la práctica deportiva y de la actividad física a través del atletismo, en la que puede tomar parte cualquier persona con independencia de su edad o condición física. Se celebrarán en horario de noche en distintos puntos del municipio, con distancias que oscilan entre los 100 y los 3000 m.

Destinatarios: Todas las categorías

Fechas celebración: 25 de julio y 8 de agosto.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

SENDERISMO NOCTURNO

Pequeña y sencilla ruta de senderismo de unos 10/12 kilómetros y unas tres horas de duración que se desarrollará en horario nocturno.

Destinatarios: A partir de 13 años y menores acompañados.

Fecha celebración: 19 de julio.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

VIII CROSS NOCTURNO “CIRCUITO PANTANO NUEVO”

Prueba de atletismo de aproximadamente 10 km. en la especialidad de campo a través, a disputar en el Circuito del Pantano Nuevo de la localidad con salida y llegada desde la Casa Pinotes.

Fecha Celebración: Viernes 2 de agosto.

Actividad con inscripción previa a través de plataforma online.

MARCHA CICLOMONTAÑA NOCTURNA

Pequeña y sencilla ruta de Bicicletas Todo Terreno de unos 20/25 kilómetros y unas dos horas y media de duración que se desarrollará en horario nocturno.

Destinatarios: Chic@s a partir de 16 años.

Fecha Celebración: Viernes 26 de julio.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

Más información de todas estas actividades en cartel aparte.

6



PARA L@S MÁS PEQUES...

“SUPERMARTES INFANTILES”

Programa de gimkanas temáticas y actividades pre-deportivas dirigidas a los más peques (Chicos/chicas nacidos entre los años 2008-2015) con el fin de pasar una entretenida y divertida tarde-noche de juego y deporte.

Las inscripciones se realizarán desde 45 minutos antes y rigurosamente hasta el comienzo de la actividad, no permitiéndose inscripciones posteriores al comienzo.

MINIRUTA CICLISTA NOCTURNA, “RODANDO LA CHARCA”

Mini ruta de bicicleta de unos 4 kilómetros de carácter popular no competitiva compartida con padres y madres de los participantes.

Fecha Celebración: Martes 9 de julio, 21:00 h.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

GIMKANA MULTIDEPORTIVA, “NUESTROS DEPORTES”

Gimkana de juegos adaptados y relacionados con los deportes que habitualmente se practican en nuestra localidad.

Fecha Celebración: Martes 23 de julio, 21:00 h.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

RUTA DE CINE “CINESPORT”

Mini ruta de senderismo de unos 4 kilómetros y proyección de película en Chozo de la Retoña.

Fecha Celebración: Martes 6 de agosto, 21:00 h.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

GIMKANA DE JUEGOS POPULARES, “LOS DE TODA LA VIDA”

Gimkana de juegos populares como “La Rana”, “Aros”, “Las Chapas”, etc.

Fecha Celebración: Martes 20 de agosto, 21:00 h.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

Más información en cartelería aparte.



TAMPOCO PUEDEN FALTAR...

Actividades que se desarrollarán en formato de eliminatorias o liguillas cortas, celebrándose de manera continua en uno, dos o tres días, dependiendo del número de inscritos y llevándose a cabo en distintos puntos de la localidad en horario de tarde-noche.

TORNEO LOCAL DE PETANCA

Destinatarios: Categoría única.

Fecha Comienzo: Jueves 18 de julio.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

Más información en cartel aparte.

TORNEO LOCAL DE TENIS

Destinatarios: Menores y Adultos/as.

Fecha Comienzo: Lunes 22 de julio.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

Más información en cartel aparte.

TORNEO LOCAL DE PADEL

Destinatarios: Menores y Adultos/as.

Fecha Comienzo: Lunes 5 de agosto.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

Más información en cartel aparte.

TORNEO DE TENIS DE MESA

Destinatarios: Menores y Adultos/as.

Fecha Comienzo: Miércoles 31 de julio.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

Más información en cartel aparte.

TORNEO DE AJEDREZ

Destinatarios: Menores y Adultos/as.

Fecha Celebración: Martes 27 de agosto.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios “Tapones para una nueva vida®”.

Más información en cartel aparte.



ANDA Y MÓJATE EL CULO

Programa de pequeñas rutas de senderismo con visita y descanso en zonas de baño y piscinas naturales de Extremadura.

ANDAYMÓJATE EL CULO EN...

Destinatarios: Chicos/chicas a partir de 18 años y menores acompañados.
Más información en cartel aparte.

PARA LA SEMANA DEL RAMO...

Actividades de carácter popular y participativo a celebrar en la semana previa y con motivo de las Fiestas del Ramo.

CARRERA POPULAR NOCTURNA "EL RAMO"

Destinatarios: Chicos/as de todas las edades.
Fecha Celebración: Viernes 23 de agosto.
Cuota Inscripción: Tapones Solidarios "Tapones para una nueva vida®".
Más información en cartel aparte.

XXVII MARCHA CICLOMONTAÑA

Destinatarios: Chicos/as a partir de 9 años
Fecha Celebración: Domingo 25 de agosto.
Más información en cartel aparte.

TROFEO "EL RAMO" DE NATACIÓN

Destinatarios: Chicos/as de todas las edades.
Fecha Celebración: Miércoles 28 de agosto.
Cuota Inscripción: Tapones Solidarios "Tapones para una nueva vida®".
Más información en cartel aparte.

CLAUSURA DEL VERANO DEPORTIVO 2019

Fecha Celebración: Jueves 29 de agosto.
Más información en cartel aparte.



Y SI LO TUYO ES EL GIM...

Gimnasio y actividades grupales guiadas para quienes no quieran interrumpir sus entrenos o rutinas durante el periodo estival.

GIMNASIO Y CLASES COLECTIVAS

TARDE/NOCHE

Día/Hora	17:30/18:30	18:30/19:30	19:30/20:30	20:30/21:30	21:30/22:30
LUNES	GIMNASIO				
	ENTRENAMIENTO LIBRE	PILATES	TONIFICACIÓN DIRIGIDA	CICLO INDOOR	CROSS FIT
MARTES	GIMNASIO				
	CICLO TV	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	CICLO TV	ENTRENAMIENTO LIBRE
MIÉRCOLES	GIMNASIO				
	ENTRENAMIENTO LIBRE	PILATES	TONIFICACIÓN DIRIGIDA	ENTRENAMIENTO SUSPENSIÓN	CICLO INDOOR
JUEVES	GIMNASIO				
	CICLO TV		GAP / STRETCHING	CICLO INDOOR	CICLO TV
VIERNES	GIMNASIO				
	ENTRENAMIENTO LIBRE	CICLO TV	ENTRENAMIENTO LIBRE	CICLO TV	ENTRENAMIENTO LIBRE

MAÑANAS

Día/Hora	09:30/10:30	10:30/11:30	12:00
LUNES	GIMNASIO		
	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	
MARTES	GIMNASIO		
	CICLO INDOOR	ENTRENAMIENTO LIBRE	
MIÉRCOLES	GIMNASIO		
	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	
JUEVES	GIMNASIO		
	CICLO INDOOR	ENTRENAMIENTO LIBRE	
VIERNES	GIMNASIO		
	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	

INSCRIPCIONES

En el Polideportivo desde dos días antes de cada clase.

CUOTAS

Sesión: 1,80 €.

Abono 12 sesiones: 18,50 €.

Abono 24 sesiones: 31,00 €.

Abono Multisesión: 25 €/mes

Descuentos

25% Carnet Joven

50% 3ª Edad

NOTA: El abono estará en posesión del usuario, siendo **OBLIGATORIO PRESENTARLO** a la entrada a la Sala o Actividad.

TEMPORADA VERANO: 17 junio al 15 septiembre 2019

La programación está sujeta a posibles cambios en respuesta a la demanda de cada mes, actividades del programa del Verano Deportivo y/o periodos vacacionales.

10



DV'19 Verano Deportivo



NOTAS DE INTERÉS

1. Toda la información adicional a este programa se completará con la información o cartelera correspondiente en el Tablón Deportivo de la Piscina Municipal y del Polideportivo Municipal, así como en cada "PUNTO INFO DEPORTIVO" situado en Paseo de Extremadura y Parque Paseo de los Pescadores, Exterior de Polideportivo Municipal y en las sección de Deporte de la página web www.casardecaceres.com
2. Las inscripciones para las distintas actividades se formalizarán en la oficina del Polideportivo Municipal en los horarios indicados más abajo, previo abono de la cuota establecida para cada actividad.
3. La Organización podrá requerir en cualquier momento el D.N.I. o Libro de Familia para verificar la edad de los participantes, así mismo, en las actividades que estime oportuno, podrá exigir la presentación del D.N.I. para efectuar la inscripción.
4. Este Programa puede sufrir algún tipo de modificación en cuanto a fechas y horarios, hecho que se comunicará con suficiente antelación en los Tablones antes citados.

ATENCIÓN AL PÚBLICO E INSCRIPCIONES

Lunes a Viernes: de 09:30 a 12:00 y de 17:00-22:30*

*Estos horarios están sujetos a la programación de las diferentes actividades deportivas y sujetos por tanto a posibles cambios, comunicándose oportunamente cualquier modificación.

Más Información:

Complejo Polideportivo Municipal
 Casar de Cáceres
 Bda. Las Eras, S/N
 Teléfono: 927 29 03 78
 Correo: deporte@casardecaceres.com
 Facebook: Deporte Casar de Cáceres
 Web: www.casardecaceres.com



Organiza y colaboran:

Ayuntamiento Casar de Cáceres
 Concejalía de Deportes
 Programa Dinamización Deportiva
 Equipo de Voluntari@s Locales
 Asociaciones Deportivas Locales
 Policía Local
 Guardia Civil
 Protección Civil Local
 Cruz Roja Española

