

Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil
Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo



**Verano**  
 2  
 1  
 5



**CASAR DE CACERES**

Deportivo

Juvenil

Deportivo

Juvenil

Deportivo

Juvenil

Deportivo

Juvenil

# VERANO DEPORTIVO Y JUVENIL 2015

## SUMANDO VERANOS

Un verano tras otro para seguir sumando en este apasionante proyecto deportivo y juvenil que pronto cumplirá veinticinco años. Fue allá por los comienzos de los años noventa, cuando vio la luz lo que hoy conocemos como el "VERANO DEPORTIVO Y JUVENIL". Por aquel entonces, no pudimos imaginar el alcance del programa, un programa que se ha convertido en el protagonista indiscutible de la temporada estival de **TOD@S L@S CASAREÑ@S**.

El programa que tienes en tus manos recoge el fruto de la experiencia y el trabajo de todos esos años y de tod@s l@s que han aportado su granito de arena (responsables, trabajadores, voluntari@s, colaboradores, público, etc.). Un programa, que año tras año va evolucionando y adaptándose a los tiempos que corren, un programa que se amolda y se adapta a aquello que l@s vecin@s de Casar de Cáceres nos van demandando o proponiendo, en definitiva, como decimos una y otra vez, un programa "**DE, POR Y PARA TOD@S L@S CASAREÑ@S**" 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*"

El engranaje personal ya está en marcha, las instalaciones y demás espacios, a punto y los recursos necesarios, preparados para arrancar. Tan solo nos falta una pieza, **ESA PIEZA ERES TÚ**, bien como participante, público o espectador/a, para que volvamos a disfrutar de un ilusionante verano lleno de actividades deportivas y juveniles, juegos, cursos y talleres, ocio saludable,...

*...NO LO OLVIDES, LA PIEZA QUE FALTA ERES TÚ. ¿TE SUMAS?*

Juvenil

Deportivo

Juvenil

Deportivo

Juvenil

Deportivo

Juvenil

Deportivo

# CURSOS Y TALLERES

## CURSO DE INICIACIÓN A LA NATACIÓN NIÑ@S

**Destinatarios:** Chic@s nacidos en 2010 y anteriores.

**Fecha Celebración:** 1er Turno del 6 al 17 de Julio.

2º Turno del 20 al 31 de Julio.

**Horario:** De 11:00 a 11:50 horas.

**Inscripciones:** Hasta el día del comienzo o completar plazas (15 por turno).

**Cuota Inscripción:** 14 € por quincena.

**Nota:** Obligatorio la presentación del LIBRO DE FAMILIA.



## CURSO DE APRENDIZAJE/ PERFECCIONAMIENTO DE NATACIÓN NIÑ@S

**Destinatarios:** Chic@s nacidos en 2010 y anteriores, con independencia en el agua.

**Fecha Celebración:** 1er Turno del 6 al 17 de Julio.

2º Turno del 20 al 31 de Julio.

**Horario:** De 11:00 a 11:50 horas.

**Inscripciones:** Hasta el día del comienzo o completar plazas (15 por turno).

**Cuota Inscripción:** 14 € por quincena.

**Nota:** Obligatorio la presentación del LIBRO DE FAMILIA.



**Destinatarios:** Adult@s a partir de 30 años, con independencia en el agua.

**Fecha Celebración:** Martes y jueves del 7 al 30 de Julio.

**Horario:** De 10:00 a 10:50 horas.

**Inscripciones:** Hasta el lunes día 6 de julio o completar plazas (15 participantes, con un mínimo de 10 inscripciones para realizarse).

**Cuota Inscripción:** 14 € curso completo.

**GIMNASIA ACUÁTICA  
PARA ADULT@S**



**Destinatarios:** Personas con discapacidad, perteneciente a Adiscasar.

**Fecha Celebración:** Por determinar.

**CURSO DE DEPORTES  
ACUÁTICOS ADAPTADOS**



**Destinatarios:** Menores de 8 a 12 y adultos de 13 en adelante.

**Fecha Celebración:** 1ª Quincena: del 6 al 17 de julio (lunes a Viernes). 2ª Quincena: del 20 al 31 de julio (lunes a viernes).

**Horario:** Turno Menores de 19:30 a 20:30 horas.

Turno Mayores, nivel I: de 20:30 a 21:30 horas.

Turno Mayores, nivel II: de 21:30 a 22:30 horas.

**Inscripciones:** Hasta el día anterior al comienzo de cada quincena o completar plazas (8 por turno y quincena, con un mínimo de 6 inscripciones por grupo).

**Cuota Inscripción:** 8 € menores y 14 € adultos.

**CURSO DE  
INICIACIÓN AL PÁDEL**



## TALLER BÁSICO DE DEPORTES SOBRE RUEDAS

¿Quieres aprender a montar en patín, patinete o minimoto? ¿Quieres mejorar para participar en el "Día de Deportes sobre Ruedas"? Con este taller, dirigido a l@s más peques, se pretende enseñar y capacitar a l@s niñ@s para participar con seguridad en las pruebas de patines, monopatines y minimotos que se celebrarán el jueves 23 de julio.

**Destinatarios:** Chic@s a partir de los 2 años.

**Fecha Celebración:** Lunes 20 y miércoles 22 de julio.

**Horario:** De 20:30 a 22:00 horas.

**Inscripciones:** No será precisa la inscripción previa, tan solo presentarse en el lugar de la actividad (Parque Ejido de Abajo) a la hora y días indicado.



## TALLER DE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

Charla con el objetivo de informar y debatir sobre la importancia de la nutrición y suplementación en la práctica deportiva. Dirigido a personas que realizan una práctica deportiva regular y/o de competición popular o federada.

**Destinatarios:** Chic@s a partir de 18 años.

**Más información en Cartel Aparte.**

## BAUTISMO DE BUCEO

¿Quieres averiguar que se siente al respirar bajo el agua? Con esta actividad podrás iniciarte y/o probar ésta aventura de una forma fácil y sencilla en la que se realizará una pequeña inmersión de unos 10/15 minutos en Piscina.

**Destinatarios:** Chic@s a partir de 15 años.

**Más información en Cartel Aparte.**



Cursos y/o jornadas con el objetivo de promover la práctica de la actividad física y del deporte en la localidad a través de la iniciación básica y/o exhibición de los deportes que se practican en nuestro municipio, así como, nuevas disciplinas deportivas y diferentes formas o modalidades de actividad física.

**Más información en Cartel Aparte.**

**CURSOS DE PROMOCIÓN  
DEPORTIVA Y DE  
ACTIVIDAD FÍSICA**

## **TORNEOS LOCALES**



Torneos y competiciones de carácter popular de participación exclusivamente local, salvo en los Torneos de Fútbol 7 y Fútbol Sala Sénior en los que se permitirá la inclusión de un máximo de dos jugadores de fuera del municipio.

**Destinatarios:** Chic@s nacid@s en el año 1999 y anteriores.

**Inscripciones:** Hasta el jueves 2 de julio, a las 21:00 horas reunión/sorteo.

**Cuota Inscripción:** 15€ equipo.

A disputar íntegramente antes del comienzo de la Liga Local de Fútbol Sala.

**TORNEO DE FÚTBOL 7**



## MULTIDEPORTE BENJAMÍN- ALEVÍN

(FÚTBOL 3X3, BALONCESTO 3X3, DEPORTE ACUÁTICO, MULTIAVENTURA...) Actividad no competitiva con el objetivo de incentivar el conocimiento y la formación en diferentes disciplinas deportivas, llevándose a cabo de una manera entretenida y participativa a través de jornadas temáticas de diferentes deportes con una parte formativa y pequeños torneos de carácter no competitivo.

**Destinatarios:** Chic@s nacidos en los años 2004-2006

**Inscripciones:** Hasta el miércoles 15 de Julio.

**Cuota Inscripción:** 2 € por participante.



## RETO TEAM-10

¿Te apuntas al reto del verano?, ¿Tenéis el equipo más completo de Casar de Cáceres? Demostrarlo participando en esta divertida y dinámica actividad que combina siete deportes (Pre-beisbol, Fut-vóley, Raid Multiaventura, Carreras de Orientación, Habilidad Acuática, Fútbol Sala y Voley Playa) que se disputarán en modalidad de 4x4. Los equipos contarán con un máximo de ocho componentes por equipo, pudiendo ser mixtos en categorías Infantil y Cadete.

## RETO TEAM-10 INFANTIL

**Destinatarios:** Chic@s nacidos en los años 2001-2003

**Inscripciones:** Hasta el miércoles 8 de Julio.

**Cuota Inscripción:** 8 € equipo.





**Destinatarios:** Chic@s nacidos en los años 1999/2000

**Inscripciones:** Hasta el miércoles 8 de Julio.

**Cuota Inscripción:** 12 € equipo.

RETO TEAM-10  
CADETE



**Destinatarios:** Chicas a partir de 11 años.

**Inscripciones:** Hasta el miércoles 8 de Julio.

**Cuota Inscripción:** 12 €

RETO TEAM-10  
FEMENINO



**Destinatarios:** Chic@s nacid@s en el año 1999 y anteriores.

**Fecha Celebración:** Julio/agosto.

**Inscripciones:** Hasta el jueves 9 de Julio a las 21:00 horas reunión/sorteo.

**Cuota Inscripción:** 40 € equipo.

TORNEO FÚTBOL  
SALA SÉNIOR



**Destinatarios:** Chic@s nacid@s en el año 1999 y anteriores.

**Fecha Celebración:** Por confirmar.

**Más información en cartel aparte.**

TORNEO VOLEY  
PLAYA 3 X 3

## TECNO-RAID DE AVENTURA SÉNIOR

Actividad dirigida a chic@s a partir de 18 años en la que se desarrollarán actividades de orientación, localización por GPS, rutas, etc. en la que se aplicarán las nuevas tecnologías al ocio y al deporte para el desarrollo de la prueba.

**Fecha Celebración:** Jueves 20 agosto.

**Más información en Cartel Aparte.**



## NOCHES DEPORTIVAS DE CALLE

Programa de actividades deportivas que se desarrollarán durante los meses de Julio y Agosto en distintos puntos de nuestro municipio en horario de tarde-noche.

Esta actividad pretende 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, por tratarse de una actividad en la que prima la participación sobre la competición. Se celebrarán tres pruebas, una cada dos semanas, en horario de noche y en distintos puntos del municipio con distancias que oscilarán entre los 500 y los 3000 metros.

**Destinatarios:** Todas las categorías

**Fecha Celebración:** viernes 17 y 31 de julio y Viernes 21 de Agosto.

**Inscripciones:** En cada uno de los circuitos establecidos hasta ½ hora antes.

**Más información en cartelería aparte.**



## LIGUILLA DE CARRERAS POPULARES



**Destinatarios:** Chic@s a partir de 16 años.  
**Fecha Celebración:** viernes 3 de julio, 21:30 horas.  
 Plaza de las Palmeras.  
**Más información en cartel aparte.**

MARCHA  
 CICLOMONTAÑA  
 NOCTURNA

Carrera de Patines, Micropatines, Bicis sin pedal, Minimotos y BMX a disputar en el Parque Ejido de Abajo.  
**Fecha Celebración:** jueves 23 de julio.  
**Más información en Cartel Aparte.**

DEPORTES  
 SOBRE RUEDAS

Prueba de atletismo sobre aproximadamente 11,5 km. en la especialidad de campo a través a disputar en el Circuito del Pantano Nuevo de la localidad con salida y llegada desde el chozo de la Retoña.  
**Fecha Celebración:** viernes 24 de julio.  
**Más información en cartelera aparte.**

IV CROSS NOCTURNO  
 "CIRCUITO  
 PANTANO NUEVO"

## GIMKANA PRE-DEPORTIVA

Actividades y juegos pre-deportivos dirigidos a l@s más peques con el fin de pasar una entretenida tarde-noche jugando y practicando deportes adaptados como el fut-vóley, pre-beisbol, juegos populares y/o recreativos,...

**Destinatarios:** Chic@s nacid@s entre los años 2004-2011

**Fecha Celebración:** Miércoles 29 julio.

**Más información en Cartel Aparte.**

## SENDERISMO NOCTURNO

**Destinatarios:** A partir de 13 años, menores acompañados.

**Fecha Celebración:** Viernes 7 de Agosto, 21:00 h. Plaza del Ayuntamiento.

**Inscripciones:** En la Plaza de Ayuntamiento hasta la hora de comienzo.

**Más información en cartelera aparte.**

## JORNADA MULTIDEPORTIVA INFANTIL

Actividad no competitiva con el objetivo de promover las dife-rentes disciplinas deportivas que se practican en nuestra locali-dad.

**Destinatarios:** Chic@s nacid@s entre los años 2004-2011

**Fecha Celebración:** Miércoles 12 agosto.

**Más información en Cartel Aparte.**



# TORNEOS Y ACTIVIDADES DEL RAMO



Actividades a realizar en fechas previas y con motivo de las Fiestas Locales.

A disputar dentro del programa "Noches de Calle"

**Fecha Celebración:** Martes 18 agosto.

**Más información en Cartel Aparte.**

TORNEO "EL RAMO"  
DE TENIS DE MESA



A disputar dentro del programa "Noches de Calle"

**Fecha Celebración:** Lunes 24 agosto.

**Más información en Cartel Aparte.**

TORNEO "EL RAMO"  
DE AJEDREZ



**Destinatarios:** Chic@s a partir de 11 años.

**Fecha Celebración:** Mes de agosto.

**Más información en cartel aparte.**

TORNEO LOCAL DE  
TENIS "EL RAMO"



**Destinatarios:** Chic@s a partir de 11 años.

**Fecha Celebración:** Mes de agosto.

**Más información en cartel aparte.**

TORNEO LOCAL DE  
PADEL "EL RAMO"

## I TROFEO EL RAMO "AUTOS LOCOS"

Novedosa y divertida carrera de autos de fabricación casera y artesanal.

**Destinatarios:** Chic@s de todas las categorías.  
**Más información en cartel aparte.**



## VUELO CAUTIVO

**¿¿¿Quieres volar en globo???** Con esta actividad podrás probar el vuelo en globo de una manera fácil y segura, con pequeñas ascensiones estáticas y sentir la sensación del vuelo.

**Destinatarios:** Todos los públicos  
**Más información en cartel aparte.**



## CARRERA POPULAR NOCTURNA "EL RAMO"

**Destinatarios:** Chic@s de todas las categorías.  
**Fecha Celebración:** Viernes 28 Agosto.  
**Inscripciones:** En el lugar de la prueba hasta media hora antes.  
**Más información en cartel aparte.**



## CONOCE... EL PIRAGUISMO

Jornada para conocer y practicar el piragüismo.  
**Fecha Celebración:** Sábado 29 de agosto.  
**Lugar:** Pantano Viejo.  
**Más información en cartel aparte.**





**Destinatarios:** Chic@s de todas las categorías  
**Fecha Celebración:** Domingo 30 Agosto.  
**Más información en cartel aparte.**

XXIII MARCHA  
 CICLOMONTAÑA



**Destinatarios:** Chic@s de todas las categorías.  
**Fecha Celebración:** miércoles 2 de septiembre.  
**Más información en Cartel Aparte.**

TROFEO "EL RAMO"  
 DE NATACIÓN



**Más información en cartel aparte.**

TORNEO LOCAL DE  
 PETANCA "EL RAMO"



**Más información en cartel aparte.**

CARRERA DE GALGOS  
 "EL RAMO"

## NOTAS DE INTERÉS

1. Toda la información adicional a este programa se completará con la información o cartelería correspondiente en el Tablón Deportivo y Juvenil de la Piscina Municipal, Polideportivo Municipal y ECCJ, así como en cada "PUNTO INFO DEPORTIVO Y JUVENIL" situado en Paseo de Extremadura y Parque Paseo de los Pescadores y en las sesiones de Deporte y Juventud de la página Web [www.casardecaceres.com](http://www.casardecaceres.com)
2. Las inscripciones para las distintas actividades, se formalizarán en las oficinas y 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.
5. *Puntos de Información:*

### **Complejo Polideportivo Municipal de Casar de Cáceres**

Bda. Las Eras, s/n  
Teléfono: 927 29 03 78  
Correo: [deporte@casardecaceres.com](mailto:deporte@casardecaceres.com)  
**Atención al Público e inscripciones**  
Lunes a Viernes de 16:30-22:30  
Sábados 10:00-13:30 y 17:00-21:00

### **Espacio para la Convivencia y la Ciudadanía Joven (Eccj)**

Nave Escuela Taller, Bda. Las Eras, s/n  
Teléfono: 927 29 18 20  
Correo: [juventud@casardecaceres.com](mailto:juventud@casardecaceres.com)  
**Atención al Público e inscripciones**  
Lunes a Viernes de 16:30-22:30  
Sábados: 22:30 a 01:00 h.

Estos horarios se establecen a modo orientativo estando sujetos a la programación de las diferentes actividades juveniles y/o deportivas y sujetos por tanto, a posibles cambios.

Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil
Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo

## ORGANIZA Y COLABORAN:

Ayuntamiento Casar de Cáceres  
Concejalía de Juventud y Deportes  
Concejalía de Festejos  
Asociaciones Deportivas Locales  
Asociaciones Juveniles Locales

Equipo de Voluntari@s Locales  
Policía Local  
Guardia Civil  
Cruz Roja  
Asociación Radio Ayuda (ARA)  
Asociación de Árbitros de Fútbol



*Juventud y Deportes*

**SIGUENOS EN LAS REDES**



@DeportesCasar - @JuventudCasar



y



Judeca Casar de Cáceres



Juegos y actividades con el objetivo de ofertar alternativas de ocio saludable a los colectivos de jóvenes que se desarrollarán en el nuevo emplazamiento del ECCJ.

**NOCHES  
JÓVENES**

- **Videojuegos (Wii, Play Station...)**
- **Futbolín, Fútbol Chapa, etc.**
- **Proyecciones, música, pintura.**
- **Deporte de Calle.**



Esta actividad se llevará a cabo en el Pantano Viejo de la localidad en modalidad Pesca Libre al peso, desarrollándose en jornada diario en horario de Tarde.

**Más información en cartel aparte.**

**CONCURSO JOVEN  
DE PESCA**



Programa en el que se visitarán zonas de la geografía extremeña, conociendo y disfrutando de las zonas de baño y piscinas naturales existentes.

**Más información en cartel aparte.**

**MÓJATE  
EL CULO**

# ASOCIACIONISMO JUVENIL

## PROMOCIÓN ASOCIACIONES JUVENILES LOCALES

Actividades a desarrollar en colaboración con Asociaciones locales Juveniles en el nuevo emplazamiento del ECCJ para dar a conocer los fines y trabajos que realizan las distintas asociaciones juveniles de Casar de Cáceres.



## FORMACIÓN JÓVEN

Talleres básicos con el objetivo de dar a conocer habilidades y conocimientos de una forma sencilla y entretenida. Se llevarán a cabo en el ECCJ o distintos espacios de confluencia joven de la localidad.

- **Taller de Maquillaje**
- **Cocina creativa**
- **Arte Urbano**
- **Aparejos y Utensilios de Pesca.**
- **Básico de Astronomía**
- **Mecánica y Mantenimiento Básico de Bicicleta**

## TALLERES DE INICIACIÓN

# PROGRAMA JUVENIL

Este programa está destinado exclusivamente a jóvenes de la localidad de ambos sexos con edades comprendidas entre los 13 y los 30 años, creado en base al plan de trabajo del Área de Juventud: "Información Juvenil, Asociacionismo Juvenil y Ocio Joven", desarrollándose en el ECCJ situado en la Nave junto al Polideportivo Municipal, y Espacios de confluencia joven.

## INFORMACIÓN JUVENIL

OFICINA JUVENIL

Servicio de recopilación, elaboración y difusión de información de interés para el sector joven que ofrece **los siguientes servicios:**

- **Boletín Juvenil Online** (Información sobre Empleo, Formación, Ocio, etc.).
- **Tramitación del Carnet Joven Europeo.**
- **Zona Wifi.**
- **Gestiones y trámites juveniles.**

**Lunes a viernes de 17:00 a 23:00 h.** (Con carácter general y sujeto al desarrollo de otras actividades juveniles del programa de Verano).



Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil
Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo	Juvenil	Deportivo



**Verano**  
 2  
 1  
 5



**CASAR DE CACERES**