



VERANO DEPORTIVO '18



VERANO DEPORTIVO 2018 “UN VERANO PARA DISFRUTAR”

El programa del Verano Deportivo 2018 se presenta con un contenido muy parecido al de otros años, pero, al igual que otros años, cuenta con novedades y cambios que sin duda, lo van a hacer más llamativo, más participativo, más solidario y mejorado en todos sus sentidos. Un programa que sigue con el objetivo de siempre y que no nos cansaremos de repetirlo en todos y cada uno de los programas de cada verano, ya que, aunque cuenta con más de 25 años sigue teniendo la vigencia y validez del primer año. Éste objetivo, **“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 objetivo que nos motiva a sacar un programa dirigido a todos los sectores de población, a la casi totalidad de los vecinos de Casar de Cáceres y a participantes y visitantes de otros municipios que nos acompañan en las diferentes actividades que se celebran durante el periodo estival.

Solo nos queda decir que, **DISFRUTEMOS EL PROGRAMA, DISFRUTEMOS EL VERANO, DISFRUTEMOS DE NUESTROS AMIGOS, VECINOS, ACOMPAÑANTES, PÚBLICO, FAMILIARES Y VISITANTES, PERO ANTE TODO, DISFRUTEMOS DE NOSOTROS MISMOS Y QUE NOS SIRVA EL PROGRAMA DEL VERANO DEPORTIVO COMO HERRAMIENTA PARA HACERNOS MEJORES PERSONAS.**

FELIZ VERANO 2018

1





VERANO '18 DEPORTIVO



... Y LA PRIMERA NOVEDAD VIENE EN FORMA DE SOLIDARIDAD

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

2





VERANO '18

DEPORTIVO



APRENDER EN VERANO

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

CURSOS DE INICIACIÓN Y APRENDIZAJE DE NATACIÓN

Destinatarios: Chicos/as nacidos en 2013 y anteriores.

Fecha Celebración: Del 2 al 13 de Julio y del 16 al 27 de julio.

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

Inscripciones: En la **PISCINA MUNICIPAL** hasta el día de comienzo o completar plazas (15 alumnos por quincena).

Cuota Inscripción: 15 €.

Nota: Obligatorio la presentación del LIBRO DE FAMILIA.

PILATES EN PISCINA MUNICIPAL

Destinatarios: Población en general.

Horario: De 10:00 a 11:00 horas.

Inscripciones: Piscina Municipal.

AQUAGYM EN PISCINA MUNICIPAL

Destinatarios: Población en general.

Horario: De 11:00 a 12:00 horas.

Inscripciones: Piscina Municipal.

CURSOS DE INICIACIÓN Y APRENDIZAJE DE PATINAJE

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

Fecha Celebración: Mediados de julio.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios "Tapones para una nueva vida®".

Más información en cartel aparte.

"CONOCE... EL PIRAGÜISMO"

Jornada para conocer y practicar el piragüismo.

Fecha Celebración: Domingo 26 de agosto.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios "Tapones para una nueva vida®".

Más información en cartel aparte.

3





VERANO '18 DEPORTIVO



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 las Noches Deportivas y del Vóley Playa.

NOCHES DEPORTIVAS ¡EL RETO DEL VERANO!!

Si creéis tener el equipo más completo de Casar de Cáceres, demostradlo participando en esta entretenida y dinámica actividad que combina tres deportes (Baloncesto, Voley Playa y Fútbol) que se disputarán en modalidad de 4x4.

No será obligatorio participar en todos los torneos y se premiará a los ganadores de cada torneo y un contará con un **SUPERPREMIO** final al vencedor del Reto (máxima puntuación de los tres torneos).

Categorías:

INFANTIL CADETE: Chicos/chicas entre los años 2003-2006

INFANTIL CADETE FEMENINO: Chicas a partir de 12 años.

TORNEO DE BALONCESTO DE CALLE

Fecha Celebración: Martes 10 julio.

Inscripciones: Hasta el lunes 9 de julio.

TORNEO DE VOLEYPLAYA

Fecha Celebración: Martes 24 julio.

Inscripciones: Hasta el lunes 23 de julio.

TORNEO DE FÚTBOL CALLE

Fecha Celebración: Jueves 16 agosto.

Inscripciones: Hasta el martes 14 de agosto.

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

Más información en cartel aparte.

4





VERANO '18

DEPORTIVO



COMPETIR EN EQUIPO (Sigue)

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 las Noches Deportivas y del Vóley Playa.

12 HORAS DE FÚTBOL SALA

Fecha Celebración: Viernes 6 de julio.

TORNEO FÚTBOL SALA SENIOR.

Destinatarios: Chicos/as nacidos en el año 2002 y anteriores.

Fecha Celebración: Julio/agosto.

Inscripciones: Hasta el miércoles 18 de Julio a las 21:00 horas (reunión/sorteo).

Cuota Inscripción: 40 € equipo.

TORNEO VOLEY PLAYA 3X3

Destinatarios: Chicos/chicas nacidos en el año 2002 y anteriores.

Fecha Celebración: Julio/agosto.

Inscripciones: Hasta el viernes 20 de julio a las 21:00 horas (reunión/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 23 de julio a las 21:00 horas (reunión/sorteo).

Cuota Inscripción: 8 € equipo.

Más información en carteles aparte.



5





VERANO '18 DEPORTE



“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.

CIRCUITO DE 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 por tratarse de una actividad en la que prima la participación sobre la competición. Se celebrarán en horario de noche en distintos puntos del municipio, con distancias que oscilan entre los 100 y los 3000 metros.

Destinatarios: Todas las categorías

Fechas celebración: 12 de julio, 9 y 24 de agosto.

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 de un adulto.

Fecha celebración: 13 de julio.

VII CROSS NOCTURNO “CIRCUITO PANTANO NUEVO”

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 en el Chozo de la Retoña.

Fecha Celebración: Viernes 27 de julio.

Más información en carteles aparte.

6





VERANO '18 DEPORTE JUVENIL



“DEPORTE DE CALLE” (Sigue)

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.

“EL GRAN JUEGO DEL TORTAZO”

Actividad de juegos y pruebas multideportivas dirigido a **GRUPOS DE AMIG@S Y PEÑAS** en los que se combinarán habilidades, destrezas, conocimientos y mucho trabajo de grupo para hacerse con el **SUPERPREMIO** y el título de “**GRUPO TORTAZO 2018**”, todo ello, en un ambiente en el que no faltarán momentos divertidos y de verdadero trabajo grupal.

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

Fecha Celebración: Jueves 2 de agosto.

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

Más información en cartel aparte.

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 3 de agosto.

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

Más información en cartel aparte.





VERANO '18 DEPORTIVO



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 2007-2014) 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.

RUTA DE CINE “CINESPORT”

Mini ruta de senderismo de unos 4 kilómetros y proyección de película de dibujos animados relacionada con la actividad física y el deporte.

Fecha Celebración: Martes 17 julio, 21:00 h.

GIMKANAMULTIDEPORTIVA, “NUESTROS DEPORTES”

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

Fecha Celebración: Martes 31 de julio, 21:00 h.

MINIRUTA CICLISTA NOCTURNA, “RODANDO LA CHARCA”

Mini ruta de bicicleta de unos 4 kilómetros con juegos de habilidad repartidos por el recorrido.

Fecha Celebración: Martes 14 de agosto, 21:00 h.

GIMKANADE JUEGOS POPULARES, “LOS DE TODA LA VIDA”

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

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

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

Más información en carteles aparte.

8





VERANO '18 DEPORTIVO



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: Miércoles 11 de julio.

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

TORNEO DE TENIS

Destinatarios: Menores y Adultos.

Fecha Comienzo: Lunes 16 de julio.

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

TORNEO DE AJEDREZ

Destinatarios: Menores y Adultos.

Fecha Comienzo: Jueves 19 de julio.

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

TORNEO LOCAL DE PADEL

Destinatarios: Chic@s a partir de 11 años.

Fecha Comienzo: Lunes 30 de julio.

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

TORNEO DE TENIS DE MESA

Destinatarios: Menores y Adultos.

Fecha Comienzo: Martes 7 agosto.

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

Más información en carteles aparte.





VERANO '18 DEPORTIVO



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

MAÑANAS

Día/Hora	09:30/10:30	10:30/11:30	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 (Clases Guiadas)

En el Polideportivo desde dos días antes de cada clase.

CUOTAS GIM Y/O CLASES

Sesión: 1,80 €.

Abono 12 sesiones: 18,50 €.

Abono 24 sesiones: 31,00 €.

Abono Multisesión: 25 €/mes

DESCUENTOS

* 25% Carnet Joven y minusvalía a partir del 33%

* 50% 3ª Edad y minusvalía igual o superior al 66%

NOTA: El abono estará en posesión del usuario, siendo

OBLIGATORIO PRESENTARLO a la entrada a la clase o Actividad.

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	TONIFICACION DIRIGIDA	CICLO INDOOR	CROSS FIT
MARTES	GIMNASIO				
	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE
MIÉRCOLES	GIMNASIO				
	ENTRENAMIENTO LIBRE	PILATES	TONIFICACION DIRIGIDA	ENTRENAMIENTO SUSPENSION	CICLO INDOOR
JUEVES	GIMNASIO				
	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	GAP / STRETCHING	CICLO INDOOR	ENTRENAMIENTO LIBRE
VIERNES	GIMNASIO				
	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE	ENTRENAMIENTO LIBRE

TEMPORADA VERANO: 16 junio al 14 septiembre 2018

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





VERANO '18 DEPORTIVO



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 24 Agosto.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios "Tapones para una nueva vida®".

XXV MARCHA CICLOMONTAÑA

Destinatarios: Chicos/as a partir de 9 años

Fecha Celebración: Domingo 26 Agosto.

TROFEO "EL RAMO" DE NATACIÓN

Destinatarios: Chicos/as de todas las edades.

Fecha Celebración: miércoles 29 de agosto.

Cuota Inscripción: Tapones Solidarios "Tapones para una nueva vida®".

CLAUSURA DEL VERANO DEPORTIVO Y JUVENIL 2018

Fecha Celebración: Jueves 30 de agosto.

Más información en carteles aparte.

un pueblo activo y dinámico

CASAR DE CACERES



11





VERANO '18

DEPORTIVO



NOTAS DE INTERÉS

1. Toda la información adicional a este programa se completará con la información o cartel correspondiente en el Tablón Deportivo de la Piscina Municipal y del Polideportivo Municipal, así como en cada “PUNTO INFO DEPORTIVO” situados en Paseo de Extremadura, Paseo de los Pescadores y Polideportivo Municipal y en las sección de deporte de la página web www.casardecaceres.com
2. Las inscripciones para las distintas actividades, *excepto las del programa “Aprender en Verano”*, 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. Tanto el Programa como el horario especificado más abajo, pueden sufrir algún tipo de modificación para dar respuesta a la programación, hecho que se comunicará con suficiente antelación en la web y en los tabloneros antes citados.
5. Más Información:

Complejo Polideportivo Municipal Casar de Cáceres

Bda. Las Eras, S/N, Teléfono: 927 29 03 78

Correo: deporte@casardecaceres.com

Facebook: Judeca Casar de Cáceres

Web: www.casardecaceres.com

Atención al Público e inscripciones

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

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, Cruz Roja
Española, Asociación Radio Ayuda ARA y Ayuda en Carretera DYA

12

