

# Verano Deportivo 2023

Casas de Cáceres



## AVANCE

# PROGRAMACIÓN



# CASAR DE CÁCERES

## JULIO A SEPTIEMBRE 2023



# Verano Deportivo 2023

Casar de Cáceres

## VERANO DEPORTIVO 2023, UN VERANO MÁS

Nos vamos a por otro verano más, un nuevo “Verano Deportivo” repleto de actividades que nos hará disfrutar de este periodo estival de manera sana y saludable, unas actividades dirigidas a todos los sectores de población con el objetivo de acercar y facilitar la actividad física y deportiva a los vecinos de Casar de Cáceres de una forma lúdica y entretenida, que incremente hábitos saludables entre todos los sectores de la población y aprovechar el periodo vacacional para hacer del tiempo libre un tiempo de ocio saludable, con actividades de calle y en el medio natural, principalmente en horario tarde-noche y fines de semana.

En el presente Avance, podrás ver en pocas líneas, todas las actividades que contempla el programa, una información que posteriormente se publicará en cartel aparte, ya de manera ampliada y detallada, a medida que se acerque cada una de las actividades del programa.

Ya para finalizar, incluso antes de dar comienzo con el programa, hay que agradecer a todas las personas que hacen posible el desarrollo del mismo, patrocinadores, organizadores, cuerpos de seguridad, voluntari@s, participantes, público y demás entidades que de una forma u otra son partícipes de los éxitos del Verano Deportivo.

A DISFRUTAR !!!!



2

# Verano Deportivo 2023

Casar de Cáceres

## VERANO DEPORTIVO 2023



### A TENER EN CUENTA

- ⊙ Con carácter general, el programa del “Verano Deportivo 2023” y sus actividades estarán sujetas a la programación general de las actividades de las diferentes Concejalías y/o Áreas del Ayuntamiento de Casar de Cáceres.
- ⊙ La información específica de cada actividad incluida en el presente avance, se publicará en cartel aparte, publicándose éste, con al menos una semana de antelación y siempre a las 12:00 de la mañana.
- ⊙ Toda la información relativa al programa se publicará en los “Puntos Info” (Paseo Extremadura, Paseo de los Pescadores y Polideportivo) y en el Tablón Deportivo de la Piscina Municipal, publicándose igualmente en la sección de deportes de la página [www.casardecaceres.com](http://www.casardecaceres.com), en la red social Facebook “Deporte Casar de Cáceres” y en la APP Bando Móvil “Casar de Cáceres Informa”
- ⊙ Las actividades del programa se desarrollarán en diferentes lugares y espacios habilitados para tal fin, así mismo, cada una de ellas, contará con una normativa específica adaptada al evento en cuestión.
- ⊙ Por norma general, las actividades no contarán con aforos limitados, salvo aquellas que por razón de organización, de ratio y/o espacio, requieran una limitación, e igualmente, todas contarán con una cuota simbólica que irá íntegramente destinada a fines solidarios.
- ⊙ Las inscripciones se realizarán de manera anticipada, a través de la APP “Reserva Play Casar de Cáceres” en el apartado de “Abonarse/Inscripciones” o escaneando el código QR que aparecerá en el cartel de cada actividad.

# Verano Deportivo 2023

Casas de Cáceres

## DESCUBRE, COMPARTE Y DISFRUTA

Jornadas y talleres básicos para dar a conocer diferentes disciplinas deportivas entre los diferentes sectores de población, de una forma sencilla, entretenida y para compartir de manera inter-generacional actividades novedosas y atractivas con temáticas cómo deportes de aventura, acuáticos, sobre rueda, pesca, deportes de raqueta, etc...



## PARA L@S MÁS PEQUES, "SUPERMARTES INFANTILES"

Programa de actividades y juegos temáticos pre-deportivos dirigidos a los más peques (Chicos/chicas nacidos entre los años 2012-2019) con el fin de pasar una entretenida y divertida tarde-noche de juego y deporte.



## MINI RUTA-PASEO NOCTURNO "NOS VAMOS AL GURUGÚ"

Mini Ruta-Paseo intergeneracional por el Camino de las Barcas hasta el Gurugú de la Retoña, donde se desarrollará una actividad relacionada con el deporte y la actividad física.

## MINI CARRERA INFANTIL DE OBSTÁCULOS

Divertida carrera de obstáculos a desarrollar en el Polideportivo.

## GIMKANA MULTIDEPORTIVA INFANTIL

Actividad de juegos y dinámicas predeportivas de diferentes modalidades deportivas (fútbol, voley, baloncesto, atletismo, etc.)

## GIMKANA JUEGOS POPULARES "LOS DE TODA LA VIDA"

Gimkana de juegos populares cómo la Rana, Tiro de la Cuerda, la Cucaña, la Silla, etc, que se celebrará en la semana del Ramo.

4



# Verano Deportivo 2023

Casas de Cáceres

## HAZ TU EQUIPO Y PARTICIPA...

Torneos y competiciones de carácter local y popular, con opción de formato mixto, que se desarrollarán mediante eliminatorias y de manera “continua”, disputándose en una o varias jornadas, generalmente de la misma semana.

### **TORNEO DE FÚTBOL 7 SENIOR**

Destinatari@s: Chic@s nacid@s en el año 2007 y anteriores.

### **TORNEO VOLEYPLAYA 3X3**

INFANTIL: Chic@s nacid@s en los años 2010 y 2011

JUVENIL: Chic@s nacid@s en los años 2008 y 2009

SENIOR: Chic@s nacid@s en los años 2007 y anteriores

### **TORNEO DE BALONCESTO 3X3**

INFANTIL: Chic@s nacid@s en los años 2010 y 2011

JUVENIL: Chic@s nacid@s en los años 2008 y 2009

SENIOR: Chic@s nacid@s en los años 2007 y anteriores

### **TORNEO DE FÚTBOL-PLAZA 3X3**

INFANTIL: Chic@s nacid@s en los años 2010 y 2011

JUVENIL: Chic@s nacid@s en los años 2008 y 2009

SENIOR: Chic@s nacid@s en los años 2007 y anteriores



5

# Verano Deportivo 2023

Casas de Cáceres



## “CARRERAS NOCTURNAS”

Carreras de atletismo de carácter popular a celebrar en horario de tarde-noche con diferentes categorías y/o edades según prueba.

### **CARRERA POPULAR “VELADA DE SANTIAGO”**

Carrera popular que se llevará a cabo en la semana de la festividad de Santiago (Viernes 21 Julio).

Destinatarios: Todas las categorías.

### **XII CROSS “PUESTA DEL SOL EN EL PANTANO NUEVO”**



Prueba de atletismo sobre unos 9,7 en la especialidad de campo a través a disputar sobre el recorrido perimetral del Pantano Nuevo en horario de tarde-noche (Viernes 4 Agosto).

Destinatarios: Adult@s nacid@s en 2007 y anteriores.

## TAMPOCO PUEDEN FALTAR...

Actividades de carácter local en formato de eliminatorias, desarrollándose de manera continua en una o varias jornadas y celebrándose en horario de tarde-noche.



**TORNEO DE PETANCA**



**TORNEO DE PADEL**



**TORNEO DE TENIS**



**TORNEO DE AJEDREZ**



**TORNEO DE TENIS DE MESA**

6

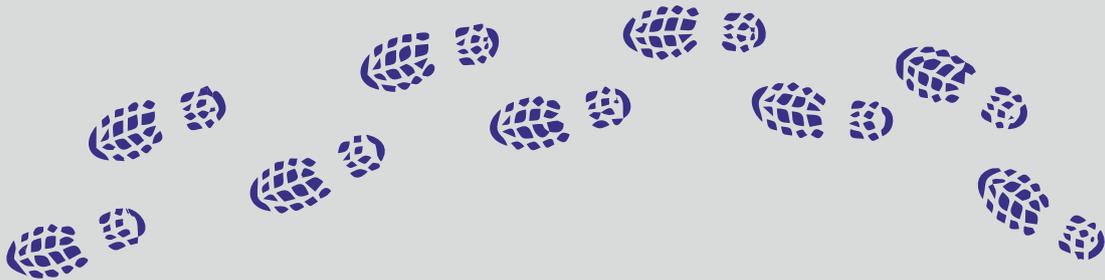


# Verano Deportivo 2023

Casar de Cáceres

## “VIERNES DE RUTA... POR NUESTROS CAMINOS”

Actividades a desarrollar en viernes y en horario nocturno por caminos y veredas de nuestra localidad.



### **PASEO SENDERISTA NOCTURNO**

Pequeña y sencilla ruta de senderismo de unos 10/12 kilómetros y unas tres horas de duración que se celebrará la noche del viernes 14 de julio.  
Destinatarios: Chic@s a partir de 14 años.



### **MARCHA CICLOMONTAÑA NOCTURNA**

Ruta de Bicicletas Todo Terreno de unos 20/25 kilómetros y unas dos horas de duración que se celebrará la noche del viernes 11 de agosto por caminos de nuestra localidad.  
Destinatarios: Chic@s a partir de 16 años.

# Verano Deportivo 2023

Casar de Cáceres

## Y DENTRO DEL PROGRAMA 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"**

Tradicional prueba de atletismo que recorre las calles de nuestra localidad con salida y llegada en la Plaza del Ayuntamiento a celebrar el viernes 25 de agosto.

### **XXX MARCHA CICLOMONTAÑA**

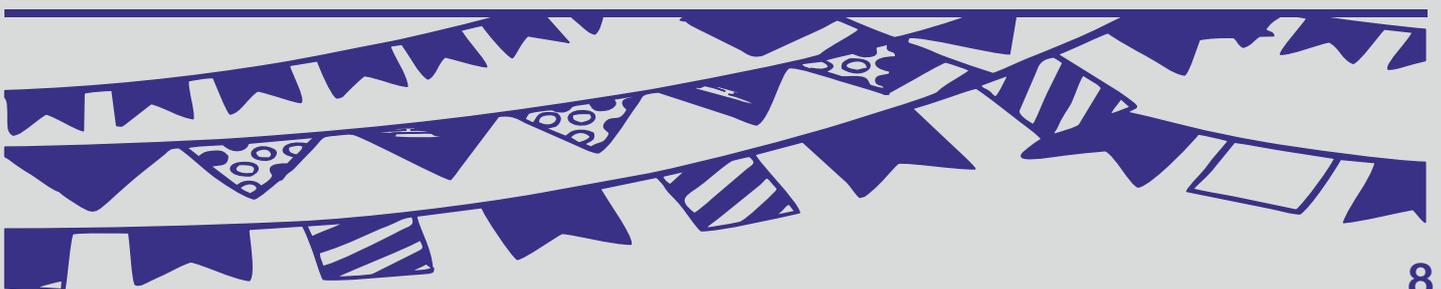
Tradicional, popular y festiva prueba de bicicletas todo terreno que se lleva a cabo por caminos anexos a la localidad con salida y llegada en la Plaza del Ayuntamiento a celebrar el domingo 27 de agosto.

### **DISFRUTA CON EL PIRAGÜISMO**

Actividad popular para disfrutar en familia y amigos de un día diferente conociendo una nueva forma de actividad física, deportiva y de ocio en un ambiente festivo, celebrándose en la mañana del domingo 27 de agosto en el "Pantano Viejo" de la localidad.

### **TROFEO EL RAMO DE NATACIÓN**

Popular y tradicional actividad estival que se celebra con motivo de las Fiestas Locales el miércoles 30 de agosto en horario de tarde en la Piscina Municipal.



8



# Verano Deportivo 2023

Casas de Cáceres

## SI LO TUYO ES EL GIM...

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

## MAÑANAS

Día/Hora	09:00/10:30	10:30/12:00	12:00/13:30
LUNES	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE
MARTES	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	CICLO INDOOR 09:15-10:15	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE
MIÉRCOLES	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE
JUEVES	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	CICLO INDOOR 09:15-10:15	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE
VIERNES	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE
SÁBADO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE

# Verano Deportivo 2023

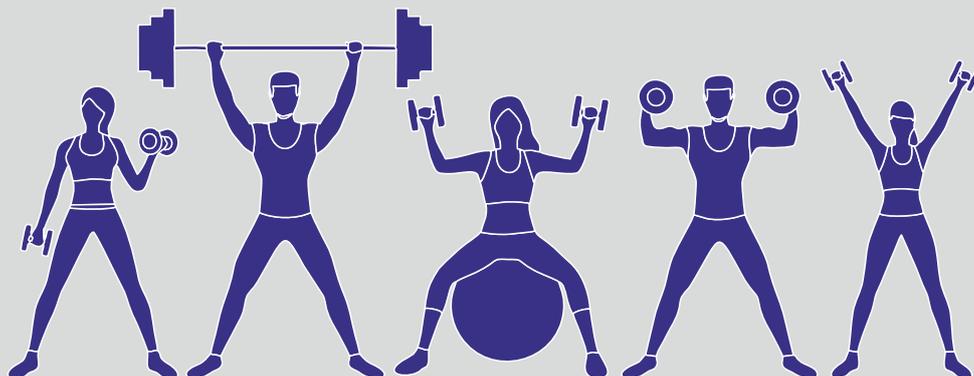
Casas de Cáceres

## SI LO TUYO ES EL GIM...

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

### TARDE/NOCHE

Día/Hora	16:30/18:00	18:00/19:30	19:30/21:00	21:00/22:30
<b>LUNES</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	TONIFICACIÓN 19:30 a 20:30	CICLO INDOOR 20:30 a 21:30
<b>MARTES</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE
<b>MIÉRCOLES</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	TONIFICACIÓN 19:30 a 20:30	CICLO INDOOR 20:30 a 21:30
<b>JUEVES</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	TONIFICACIÓN 19:30 a 20:30	CICLO INDOOR 20:30 a 21:30
<b>VIERNES</b>	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE



10

# Verano Deportivo 2023

Casar de Cáceres

## “Y NO TE OLVIDES DE LA PACHANGA”

Podrás reservar tu instalación preferida, con un amplio horario semanal, para tus “pachangas” entre amig@s.

### TURNOS INSTALACIONES

#### INSTALACIONES EN GENERAL

CAMPO DE FÚTBOL, PISTA PABELLÓN,  
PISTA ATLETISMO, PISTA TENIS  
PISTA EXTERIOR, PISTA VOLEY-PLAYA  
PISTA PÁDEL Y SALA TENIS DE MESA

#### LUNES A VIERNES

##### MAÑANAS

De 09:00 a 10:00 h.  
De 10:00 a 11:00 h.  
De 11:00 a 12:00 h.  
De 12:00 a 13:00 h.

##### TARDES

De 16:30 a 17:30 h.  
De 17:30 a 18:30 h.  
De 18:30 a 19:30 h.  
De 19:30 a 20:30 h.  
De 20:30 a 21:30 h.  
De 21:30 a 22:30 h.

#### SÁBADOS

##### MAÑANAS

De 09:00 a 10:00 h.  
De 10:00 a 11:00 h.  
De 11:00 a 12:00 h.  
De 12:00 a 13:00 h.  
De 13:00 a 14:00 h.

##### TARDES

De 16:30 a 17:30 h.  
De 17:30 a 18:30 h.  
De 18:30 a 19:30 h.  
De 19:30 a 20:30 h.  
De 20:30 a 21:30 h.

#### DOMINGOS

##### MAÑANAS

De 09:00 a 10:00 h.  
De 10:00 a 11:00 h.  
De 11:00 a 12:00 h.  
De 12:00 a 13:00 h.  
De 13:00 a 14:00 h.

#### PISTA PÁDEL

#### LUNES A VIERNES

##### MAÑANAS

De 09:15 a 10:45 h.  
De 10:45 a 12:15 h.

##### TARDES

De 16:30 a 18:00 h.  
De 18:00 a 19:30 h.  
De 19:30 a 21:00 h.  
De 21:00 a 22:30 h.

#### SÁBADOS

##### MAÑANAS

De 09:30 a 11:00 h.  
De 11:00 a 12:30 h.  
De 12:30 a 14:00 h.

##### TARDES

De 17:00 a 18:30 h.  
De 18:30 a 20:00 h.  
De 20:00 a 21:30 h.

#### DOMINGOS

##### MAÑANAS

De 09:30 a 11:00 h.  
De 11:00 a 12:30 h.  
De 12:30 a 14:00 h.



# Verano Deportivo 2023

Casar de Cáceres

## CON NUESTROS MAYORES

Sesiones de actividad física y de recuperación funcional dirigida al sector adulto y de la 3ª Edad.

### **GIMNASIA VITAL ESTIVAL**

Actividad física guiada por monitor, realizada en distintos espacios (Polideportivo, Piscina, Espacios Gerotológicos, etc.)

Destinatari@s: 3ª Edad (mayores de 65 años).

Celebración: Martes y Jueves de 10:30 a 11:30 horas.



### **GIMNASIA RECUPERACIÓN FUNCIONAL**

Sesiones de Gimnasia de Recuperación Funcional guiada por monitor, realizada en los Pisos Tutelados

Destinatari@s: Usuari@s Pisos Tutelados.

Celebración: Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas.

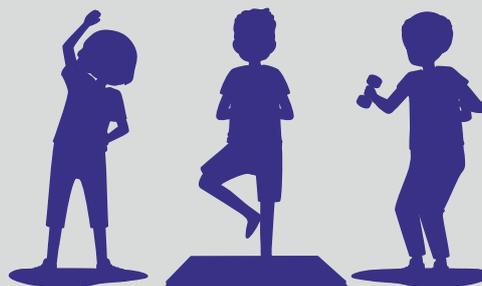


### **“EL EJERCICIO TE CUIDA”**

Programa de actividad física y salud para personas mayores (+ de 55).

Destinatari@s: Personas mayores de 55 años derivadas desde los equipos de atención primaria de los Centros de Salud.

Celebración: Lunes, miércoles y viernes de 09:30 a 10:30 horas.



12

# Verano Deportivo 2023

Casar de Cáceres

## ATENCIÓN E INFORMACIÓN AL PÚBLICO

Lunes a viernes: de 09:00 a 13:30 y de 16:30 a 22:30 horas

Sábados: de 09:00 a 14:00 y de 16:30 a 21:30 horas

Domingos: de 09:00 a 14:00 horas

### Más Información:

Complejo Polideportivo Municipal

Casar de Cáceres

Bda. Las Eras, S/N

Teléfono: 927 29 03 78

Correo: [deporte@casardecaceres.com](mailto:deporte@casardecaceres.com)

Facebook: Deporte Casar de Cáceres

Web: [www.casardecaceres.com](http://www.casardecaceres.com)

Bando Móvil: Casar de Cáceres Informa

Puntos Info (Paseo Extremadura, Paseo de los Pescadores y Polideportivo) y

Tablón Deportivo de Piscina Municipal

### Organiza y colaboran:

Ayuntamiento Casar de Cáceres

Concejalía de Deportes

Programa Dinamización Deportiva

Fundación Jóvenes y Deporte

Equipo de Voluntari@s Locales

Asociaciones Deportivas Locales

Policía Local y Guardia Civil

Agrupación Local de Protección Civil

Cruz Roja Española



# CASAR DE CÁCERES

