

Verano
Deportivo



2024

Casas de Cáceres

AVANCE

PROGRAMACIÓN

Verano
Deportivo



2024

Casas de Cáceres

JULIO A SEPTIEMBRE



Verano Deportivo 2024

Casas de Cáceres

VERANO DEPORTIVO 2024, UN GUIÑO AL AÑO OLÍMPICO!!!

El Olimpismo es una filosofía de vida, que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Al asociar el deporte con la cultura y la educación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo, la responsabilidad social y el respeto de los derechos humanos reconocidos internacionalmente y los principios éticos fundamentales universales dentro del ámbito del Movimiento Olímpico.

Éste texto sobre los Principios fundamentales del Olimpismo, están representados muchos de los principios y objetivos de la “Carta Olímpica” de nuestro “Verano Deportivo”, ya que tod@s y cada un@s de los destinatari@s de nuestro querido programa, poseen el espíritu, la voluntad, la alegría del esfuerzo, el valor educativo etc...que nos caracteriza como “Casareñ@s”, ese “Gen” que edición tras edición, hemos ido adquiriendo e inculcando a nuestras generaciones venideras durante estas “treinti tantos” Veranos de convivencia y pasión por el deporte, que nos ha hecho ser un programa referente.

Y con esta premisa, volvemos a “vernos” en un nuevo “Verano Deportivo” con un amplio abanico de actividades, cuidadosamente programadas, que llegan a todos los sectores de edad, con el objetivo de acercar y facilitar la practica deportiva, de una manera sana y saludable, a los vecinos de Casas de Cáceres de una forma lúdica y entretenida, que incremente hábitos saludables, aprovechando el periodo vacacional para hacer del tiempo libre un tiempo de ocio saludable, fomentando la participación y la convivencia entre tod@s y cada un@ de los que damos nombre a este maravilloso pueblo...”Casas de Cáceres”.

En este 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.

No podemos olvidarnos, incluso antes de dar comienzo con el programa, el agradecimiento a todas las personas que hacen posible el desarrollo del mismo, patrocinadores, organizadores, cuerpos de seguridad, voluntari@s, asociaciones locales, participantes, público y demás entidades que de una forma u otra son participes de los éxitos del Verano Deportivo, deseando que entre tod@s llevemos los valores de la **ANTORCHA OLÍMPICA**, por todas y cada una de nuestras calles.

ENCENDAMOS LA LLAMA DE NUESTRO VERANO DEPORTIVO!!!!





A TENER EN CUENTA

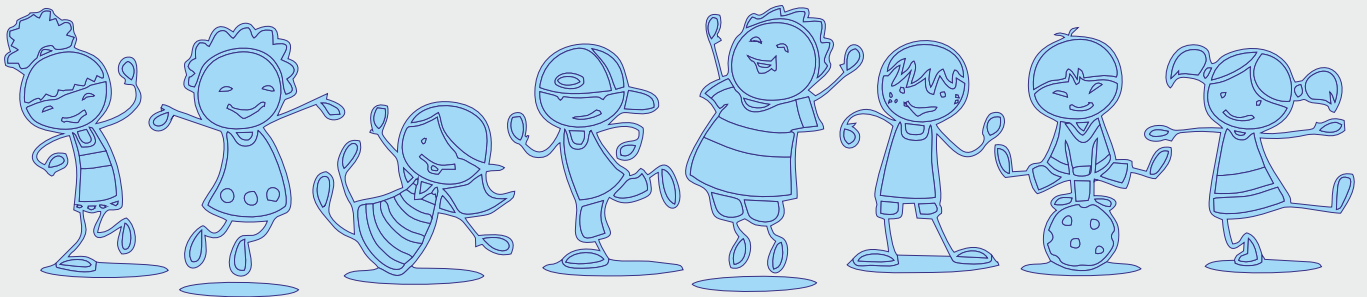


- ⊙ Con carácter general, el programa del “Verano Deportivo 2024” y sus actividades estarán sujetas a la programación general de las actividades de las diferentes Concejalías y/o Áreas del Ayuntamiento de Casar de Cáceres.
- ⊙ La información específica de cada actividad incluida en el presente avance, 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, 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.
- ⊙ La Concejalía de Deportes realiza fotografías de sus programas y actividades para sus redes sociales, página web, memorias, justificaciones, etc. En caso de que algún participante no quiera que se publiquen las fotos en las que pudiera aparecer, deberá comunicarlo y firmar la hoja de Protección de Datos disponible en cada actividad a desarrollar.



CURSOS Y TALLERES

Jornadas y talleres básicos para dar a conocer diferentes disciplinas deportivas entre los diferentes sectores de población, de una forma sencilla, entretenida, con actividades de diferentes temáticas y aprendizaje, cómo pueden ser 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 2013-2020) 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.

GIMKANA INFANTIL

Actividad de juegos y dinámicas predeportivas y de ocio deportivo.

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.



HAZ TU EQUIPO Y PARTICIPA...

Torneos y competiciones de carácter local y popular, con opción de formato mixto, que se desarrollarán mediante liguillas o eliminatorias de manera “continua”, disputándose en una o varias jornadas en función del número de equipos inscritos.

TORNEO LOCAL DE FÚTBOL SALA SENIOR

SENIOR: Chic@s naci@d@s en los años 2008 y anteriores

TORNEO VOLEY PLAYA 3X3

JUVENIL: Chic@s naci@d@s en los años 2009, 2010 y 2011

SENIOR: Chic@s naci@d@s en los años 2008 y anteriores

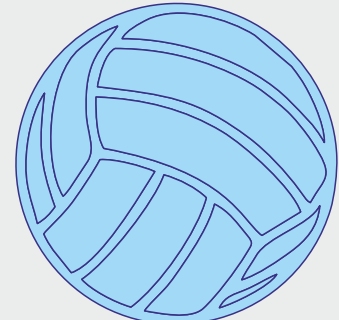
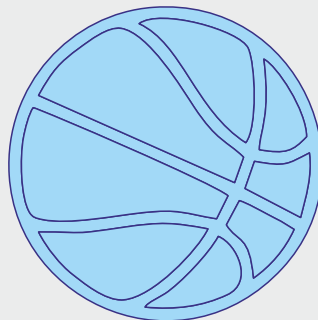
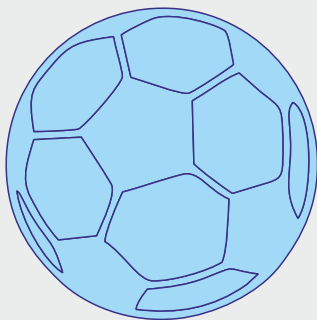
TORNEO DE BALONCESTO 3X3 SENIOR

SENIOR: Chic@s naci@d@s en los años 2008 y anteriores

TORNEO DE FÚTBOL-PLAZA 3X3 JUVENIL

MENORES: Chic@s naci@d@s en los años 2011 y 2012

JUVENIL: Chic@s naci@d@s en los años 2009 y 2010



Verano Deportivo



2024

Casas de Cáceres

“EN VERANO... TOD@S A CORRER”

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 a celebrar en la semana de la festividad de Santiago.
Destinatarios: Todas las edades. Celebración: Jueves 25 de julio.

“XIII CROSS DEL PANTANO NUEVO”

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

Destinatarios: Nacid@s en 2008 y ant. Celebración: Viernes 2 de agosto.

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.

Destinatarios: Todas las edades. Celebración: Viernes 23 de agosto.

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



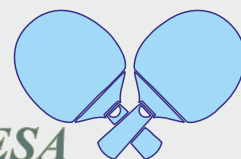
TORNEO DE PADEL



TORNEO DE TENIS



TORNEO DE AJEDREZ



TORNEO DE TENIS DE MESA



Verano Deportivo



2024

Casas de Cáceres

“DEPORTE... EN MODO FAMILIAR”

Actividades dirigidas a la participación de forma compartida entre el sector familiar (padres, madres, hij@s, abuel@s, etc) en diferentes actividades lúdico-deportivas.

“NOS VEMOS EN EL GURUGÚ”

MINIRUTASUPER MARTES Y RUTA SENDERISTANOCTURNA

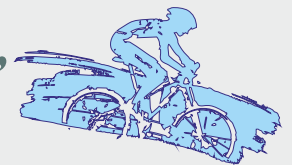
Dos recorridos de paseo-senderismo con diferentes horarios, y distancia, adaptados a todas las edades que tendrán el punto de avituallamiento como punto de concentración para una llegada conjunta a la localidad.

Destinatarios: Todas las edades.

Celebración: Martes 30 de julio.

“XXXI MARCHA CICLOMONTAÑA”

RUTA FAMILIAR Y RUTA LARGA BTT



Tradicional, popular, festiva y familiar actividad con dos recorridos diferentes, uno corto adaptado a menores (a partir de 9 años) y adult@s con independencia de su condición física y un recorrido de media-larga distancia para mayores de 16 años, ambas con punto de avituallamiento como punto de concentración para una llegada conjunta a la localidad.

Destinatarios: A partir de 9 años.

Celebración: Domingo 25 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 el “Pantano Viejo”.

Destinatarios: Todas las edades.

Celebración: Lunes 26 agosto.



Verano Deportivo



2024

Casas de Cáceres

PREVIAS AL RAMO...

TROFEO EL RAMO DE NATACIÓN

Popular y tradicional actividad que se celebra con motivo de las Fiestas del Ramo

Destinatarios: Todas las edades. Celebración: Miércoles 28 agosto.

Y NO TE OLVIDES...

Para que recuerdes las actividades que forman parte del programa del Ramo cómo anticipo a nuestras Fiestas Patronales.

CARRERA POPULAR “EL RAMO”

Viernes 23 agosto

**“XXXI MARCHA CICLOMONTAÑA”
RUTA FAMILIAR Y RUTA LARGA BTT**

Domingo 25 agosto

“DISFRUTA CON EL PIRAGÜISMO”

Lunes 26 agosto

SUPERMARTES INFANTIL

“JUEGOS POPULARES”

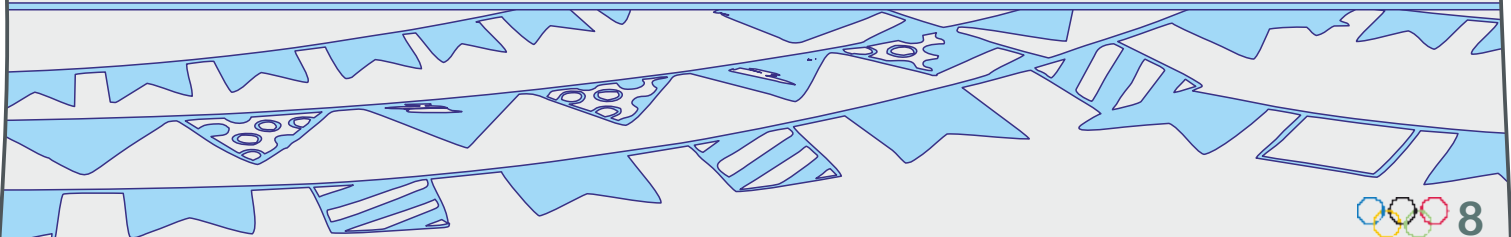
Martes 27 agosto

“TROFEO EL RAMO DE NATACIÓN”

Miércoles 28 agosto

CLAUSURA VERANO DEPORTIVO 2024

Jueves 29 agosto





CON NUESTROS MAYORES

Continuación de los diferentes programas que se vienen desarrollando durante la temporada y que se adaptan al periodo estival.

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.



Verano Deportivo



2024

Casas 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.

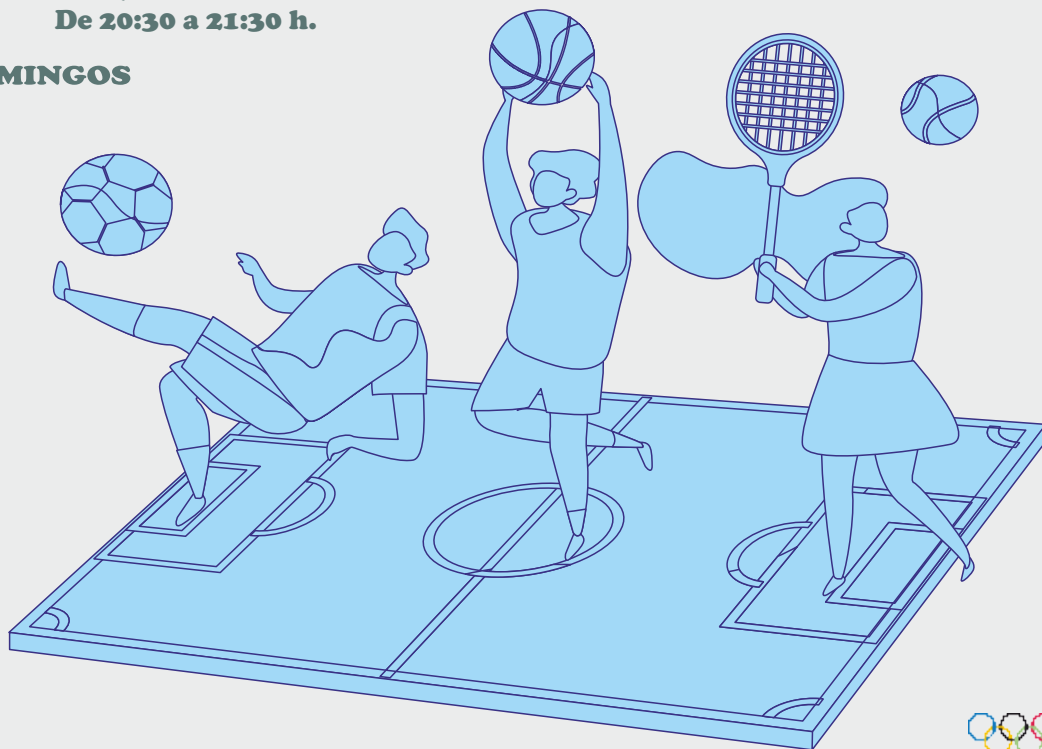
TARDES

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.



10



SI LO TUYO ES EL GIM...

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

TURNOS MAÑANAS

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

Verano Deportivo



2024

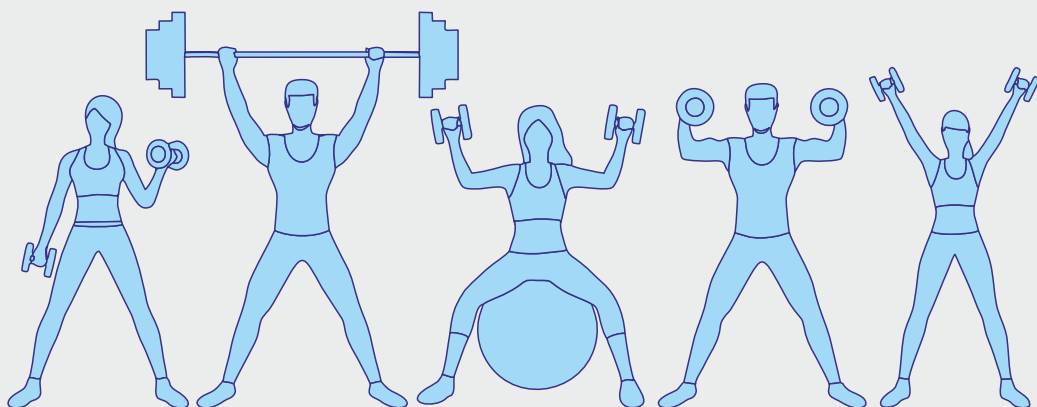
Casas de Cáceres

SI LO TUYO ES EL GIM...

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

TURNOS TARDE/NOCHE

Día/Hora	16:30/18:00	18:00/19:30	19:30/21:00	21:00/22:30
LUNES	GIMNASIO 16:30 a 17:30 ENTRENO LIBRE	17:30 a 18:00 MONITOR	GIMNASIO MONITOR	GIMNASIO 21:00 a 22:00 MONITOR
	22:00 a 22:30 ENT LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	TONIFICACIÓN 19:30 a 20:30
MARTES	GIMNASIO 16:30 a 17:30 ENTRENO LIBRE	17:30 a 18:00 MONITOR	GIMNASIO MONITOR	GIMNASIO 21:00 a 22:00 MONITOR
	22:00 a 22:30 ENT LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE
MIÉRCOLES	GIMNASIO 16:30 a 17:30 ENTRENO LIBRE	17:30 a 18:00 MONITOR	GIMNASIO MONITOR	GIMNASIO 21:00 a 22:00 MONITOR
	22:00 a 22:30 ENT LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	TONIFICACIÓN 19:30 a 20:30
JUEVES	GIMNASIO 16:30 a 17:30 ENTRENO LIBRE	17:30 a 18:00 MONITOR	GIMNASIO MONITOR	GIMNASIO 21:00 a 22:00 MONITOR
	22:00 a 22:30 ENT LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	TONIFICACIÓN 19:30 a 20:30
VIERNES	GIMNASIO ENTRENO LIBRE	GIMNASIO ENTRENO LIBRE	GIMNASIO ENTRENO LIBRE	GIMNASIO ENTRENO LIBRE
	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE	SALA MÚLTIPLE ENTRENO LIBRE



Verano Deportivo



2024

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

Facebook: Deporte Casar de Cáceres

Web: 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
EETC Junta de Extremadura

Equipo de Voluntari@s Locales

Asociaciones Deportivas Locales

Policía Local y Guardia Civil

Agrupación Local de Protección Civil

Cruz Roja Española



CASAR DE CÁCERES

