



2025^{45'}

Casas de Cáceres

Verano Deportivo

AVANCE PROGRAMACIÓN

JULIO A SEPTIEMBRE

Verano 2025^{45'} Deportivo Casar de Cáceres

EN UN 2025 MATEMATICAMENTE CUADRADO.....

...UN VERANO DEPORTIVO PERFECTO!!!

Poco tienen que ver las Matemáticas con nuestro Verano Deportivo..., bueno si, en algo si que tiene que ver..., 2025 se presenta como un año cuadrado perfecto, ¿Qué es eso? Pues bien, es el resultado de elevar al cuadrado el número 45, dando como resultado “2025”!!!! aspecto curioso, ya que la última vez que hubo un año cuadrado perfecto fue allá por 1936 (44 x 44 o 44 al cuadrado) y el siguiente será en el año 2116, donde 46 al cuadrado nos da como resultado esa cifra....

Ahora bien, que tiene que ver todo esto, con nuestro Verano Deportivo??? Pues que, en nuestras vidas, tan solo conoceremos un año cuadrado perfecto, y este verano 2025, queremos que así sea, un verano único e irrepetible...perfecto!!! al igual que lo fue el pasado verano Olímpico, donde todos nos volcamos en una programación que batió récord de participación, llenando nuestras calles y plazas de color, de ambiente sano y deportivo, como nos caracteriza a l@s Casareñ@s, los cuales, hemos ido inculcando a generaciones venideras, veranos de convivencia y pasión por el deporte, de espíritu y voluntad, de esfuerzo...en definitiva veranos con grandes dosis de valores positivos, que nos ha hecho ser un programa referente a nivel comarcal.

Y con esta premisa, volvemos a “vern@s” en un nuevo “Verano Deportivo” con un amplio abanico de actividades, cuidadosamente programadas y perfiladas en cuanto a contenidos y demanda, que llegan a todos los sectores de edad, con el objetivo de acercar y facilitar la práctica físico-deportiva, de una manera sana y saludable, a los vecinos de Casar 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...”Casar 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.

Para ello, volvemos a contar con todos vosotr@s, con tod@s y cada un@ de los que hacéis posible este maravilloso periodo, patrocinadores, organizadores, cuerpos de seguridad, voluntari@s, asociaciones locales, participantes, público y demás entidades que de una forma u otra son partícipes de los éxitos del Verano Deportivo, deseando que entre tod@s “CUADREMOS UN VERANO PERFECTO”, el Verano del 2025 o lo que es lo mismo 45 al cuadrado.

TE ANIMAS A MULTIPLICAR ÉXITOS????

2^{45'}

Verano 2025^{45'} Deportivo Casar de Cáceres

A TENER EN CUENTA



- © Con carácter general, el programa del “Verano Deportivo 2025” 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.

3^{45'}

Verano 2025^{45'} Deportivo *Casas de Cáceres*

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 2014-2021) con el fin de pasar una entretenida y divertida tarde-noche de juego y deporte.

RUTA-PASEO NOCTURNO DE ORIENTACIÓN

Ruta-Paseo Nocturno de Orientación, de participación familiar con pruebas de búsqueda de pistas para desarrollar un recorrido urbano y por alrededores del municipio.

GIMKANA MULTIDEPORTIVA INFANTIL

Actividad de juegos y dinámicas predeportivas y de ocio deportivo.

GIMKANA JUEGOS POPULARES “LOS DE TODA LA VIDA”

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



4^{45'}

Verano 2025^{45'} Deportivo Casar de Cáceres

HAZ TU EQUIPO Y PARTICIPA...

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

TORNEO FUTSAL RAPID SENIOR

SENIOR: Chic@s nacid@s en los años 2009 y anteriores

TORNEO VOLEY PLAYA 3X3

MENORES: Chic@s nacid@s en los años 2012 y 2013

JUVENIL: Chic@s nacid@s en los años 2010, 2011

SENIOR: Chic@s nacid@s en los años 2009 y anteriores

TORNEO DE BALONCESTO SENIOR 3X3 DE CALLE

SENIOR: Chic@s nacid@s en los años 2009 y anteriores

TORNEO DE FÚTBOL-PLAZA 3X3 JUVENIL

MENORES: Chic@s nacid@s en los años 2012 y 2013

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



5^{45'}

Verano 2025^{45'} Deportivo Casar 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.

“XIV 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: Nacidos en 2009 y ant. Celebración: Viernes 8 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 29 de agosto.



6^{45'}

Verano 2025^{45'} Deportivo Casar 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.

RUTA-PASEO NOCTURNO DE ORIENTACIÓN

Ruta-Paseo Nocturno de Orientación, de participación familiar con pruebas de búsqueda de pistas para desarrollar un recorrido urbano y por alrededores del municipio dirigido a chic@s nacidos entre los años 2014-2021 acompañados de papá, mamá o familiar adulto.



Celebración: Martes 29 de julio.

“XXXII MARCHA CICLOMONTAÑA” RUTA FAMILIAR Y RUTA LARGA BTT

Tradicional, popular, festiva y familiar actividad con dos recorridos diferentes, uno corto adaptado a menores (2015 y ant.) y adult@s con independencia de su condición física y un recorrido de media-larga distancia para mayores (2009 y ant.) , ambas con punto de avituallamiento como punto de concentración para una llegada conjunta a la localidad.

Celebración: Domingo 31 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”.



Celebración: Lunes 1 septiembre.

7^{45'}

Verano 2025^{45'} Deportivo *Casas de Cáceres*

"EN LA SEMANA DE SANTIAGO"

Actividades con motivo de la celebración de la festividad de Santiago.

PASEO SENDERISTA DEPORTIVO-GASTRONÓMICO

Pequeña ruta de unos 7 km. con salida y llegada en la Ermita de Santiago, realizando en algún punto una cata-degustación de productos gastronómicos de nuestra Comunidad.

Destinatarios: Chic@s a partir de 16 años. Celebración: Martes 22 de julio.

TORNEO DE BALONCESTO 3X3 DE CALLE

Torneo popular local de baloncesto de calle.

Destinatarios: Nacid@s en 2009 y ant. Celebración: Jueves 24 de julio.

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 AJEDREZ



TORNEO DE TENIS DE MESA

TROFEO EL RAMO DE NATACIÓN

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

Celebración: Miércoles 3 septiembre



8^{45'}

Verano 2025^{45'} Deportivo Casar de Cáceres

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 10:15 a 11:15 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.

JUEGOS POPULARES “LOS DE TODA SU VIDA”

Actividad de dinámicas y juegos adaptados al sector de la 3ª Edad a celebrar con motivo de las Fiesta del Ramo.

Destinatari@s: Sector de la 3ª Edad (+ 65). Celebración: Jueves 28 agosto.



9^{45'}

Verano 2025^{45'}

Deportivo

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.



20

10^{45'}

Verano 2025^{45'}

Deportivo Casar 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 MAÑANAS

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

11^{45'}

Verano 2025^{45'}

Deportivo Casar 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	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE	SALA MÚLTIPLE	TONIFICACIÓN 19:30 a 20:30	CICLO INDOOR 20:30 a 21:30
MARTES	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE	SALA MÚLTIPLE	SALA MÚLTIPLE	SALA MÚLTIPLE
MIÉRCOLES	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE	SALA MÚLTIPLE	TONIFICACIÓN 19:30 a 20:30	CICLO INDOOR 20:30 a 21:30
JUEVES	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	SALA MÚLTIPLE	SALA MÚLTIPLE	TONIFICACIÓN 19:30 a 20:30	CICLO INDOOR 20:30 a 21:30
VIERNES	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO



12^{45'}

Verano 2025^{45'}

Deportivo

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

