



## APUNTA'T AL CEM MONTORNÈS!

Si t'abones al Complex durant els mesos de **setembre** i **octubre** tindràs la

### MATRÍCULA GRATUÏTA

I als mesos de **novembre** i **desembre**,  
**50% de descompte** en la matrícula

T'ho deixaràs perdre?

T'esperem al  
CEM Montornès!

**Places limitades**

## s umari

3 Classificació de les lligues d'esquix i de futbol sala

4 Programa d'entrenament aquàtic

5 Parlen els usuaris, Lydia Torres

7 Calendari d'obertura de la instal·lació d'agost a desembre de 2008

8 Ja tenim a punt les activitats per a la temporada 2008/2009



# Activitats per gaudir de l'estiu

Durant els mesos d'estiu, el Complex porta a terme diverses activitats i posa en funcionament espais no convencionals. És el cas de:

## La piscina d'estiu

Com cada any, el dia 2 de juny es va iniciar la temporada d'estiu amb l'obertura de la piscina descoberta. Es tracta d'un espai acollidor ideal per refrescar-se, de dilluns a divendres de 10 a 19 h, fins al 31 d'agost, dia en què es tancarà fins a l'any vinent.

## Campus Esportiu

Hem dut a terme el IV Campus Esportiu en el qual



hi han participat més de 200 joves entre 3 i 16 anys d'edat. Els participants han gaudit de totes les activitats esportives i preesportives, tant a l'interior com a l'aire lliure, a les instal·lacions del CEM Montornès. Moltes gràcies a tots els participants i us esperem al V Campus Esportiu!

## Cursos d'activitat aquàtica intensius

Els cursos intensius d'activitat aquàtica han tingut lloc de dilluns a divendres durant tot el mes de juliol, i s'han adreçat a nadons, i a infants i joves de 3 a 16 anys, que han treballat amb els tècnics per assolir objectius encaminats a millorar l'adaptació al medi aquàtic, consolidar les qualitats físiques bàsiques, treballar les habilitats motrius aquàtiques i consolidar les tècniques de diferents estils, entre d'altres.

## Mulla't

Un any més, el CEM Montornès ha participat en la ja tradicional campanya *Mulla't per l'esclerosi múltiple*, que enguany es va celebrar el passat 13 de juliol. Aquesta jornada té la finalitat d'obtenir recursos per a la recerca mèdica d'aquesta malaltia, mitjançant el recompte de metres que van nedar els voluntaris i l'adquisició de material de promoció, com samarretes, tovalloles, gorres i motxilles.

Gaudiu dels espais!

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### FITXA 9 Tècnica d'estils: el crol

A continuació descriurem els principals aspectes tècnics del crol, diferenciant les accions que el cos realitza en aquest estil: posició del cos, acció de braços, acció de cames, respiració i coordinació.

**1. Posició del cos:** ventral i hidrodinàmica.

**2. Acció de braços:** l'acció és alterna i curvilínia.

Fases del moviment:

-Propulsió (fase subaquàtica): entrada, agafada, estrebada i empena.

-Recobrament (fase aèria).

**3. Acció de cames:** l'acció és alterna i té una funció principalment equilibradora.

Fases del moviment:

-Propulsió

-Recobrament

**4. Respiració:** la respiració és lateral i s'efectua en el moment del recobrament. El cap no s'ha d'elevant, només s'ha de girar cap al costat pel qual respirem.

**5. Coordinació:** la coordinació és fàcil perquè són moviments alternats. La freqüència de batudes/braçades varia depenent de la intensitat a l'hora de nedar (1/1, 2/1, 4/1 o, fins i tot, 6/1).

CEMM

# Classificació de les lligues d'esquaix i de futbol sala

## VII LLIGA D'ESQUAIX A

- 1r Juan Lozano
- 2n Juan Fernández
- 3r Fernando Sánchez G.
- 4t Paco Garcia

## VII LLIGA D'ESQUAIX B

- 1r Francisco Balero
- 2n Celestino Mellado
- 3r Fernando Sánchez J.
- 4t Francisco Javier Duran

## XIII LLIGA DE FUTBOL SALA

- 1r La Despensa Extremeña
- 2n Bar Nevada
- 3r Bar Casa Bedro
- 4t Gomplast



**Equip màxim golejadador** F.S. Bad Boos  
**Equip menys golejat** La Despensa Extremeña  
**Equip més esportiu** Azergas

### ACTIVITATS FÍSQUES

## FITXA 9 La flexibilitat



La flexibilitat és la capacitat que tenen els músculs per estirar-se quan una articulació es mou. Aquesta capacitat es veu condicionada per molts factors, com ara l'edat, l'elasticitat dels músculs, l'estat físic i psíquic i la temperatura, entre d'altres.

Per mantenir el cos flexible s'han de tenir en compte aspectes com:

- Fer estiraments específics per treballar i estendre, al màxim, l'arc del moviment articular.

- Amb aquests estiraments s'ha d'aconseguir que els grups musculars estiguin relaxats de tal manera que puguin ser estirats al màxim.

- Fer aquest treball entre 2 i 3 vegades a la setmana.

- Fer els estiraments de forma lenta i sense presses.



Mantenir una bona flexibilitat és important per tenir una bona qualitat de vida, ja que amb el temps i l'envelliment del cos, activitats quotidianes com ajupir-se o estirar-se per agafar coses ens poden provocar lesions. [CEMM](#)

# Programa d'Entrenament Aquàtic

El Programa d'Entrenament Aquàtic és un programa adreçat a totes aquelles persones abonades que desitgin realitzar un entrenament dirigit i personalitzat a l'aigua. Aquest entrenament pot complementar-se amb treballs a la sala de fitness o a la sala d'activitats dirigides.

Per accedir a aquest servei, l'únic requisit és tenir un nivell bàsic d'habilitat aquàtica: saber nedar crol coordinant la respiració. A partir d'aquest nivell, el programa s'adapta a qualsevol tipus de condicionament físic o de nivell aquàtic.



## Objectius:

- Mantenir i millorar la condició física.
- Millorar el nivell de tècnica d'estils i desenvolupar diferents habilitats aquàtiques.
- Possibilitat de ser assessorat pel tècnic aquàtic davant dels possibles dubtes.
- Realitzar un treball estructurat i seqüenciat, segons les possibilitats de cadascú.

## Funcionament:

- La persona abonada que desitgi accedir a aquest servei s'haurà d'adreçar al tècnic aquàtic que hi hagi a la piscina perquè li faci la prova de nivell aquàtic. Aquesta prova consisteix a nedar 12 minuts de forma contínua per avaluar el nivell de tècnica i de resistència. Segons els resultats d'aquesta prova, l'abonat/da serà ubicat/da en un dels cinc nivells que té el programa.
- En un temps màxim d'una setmana, l'abonat/da disposarà de la seva rutina als arxivadors que trobarà a la piscina.
- Les rutines tenen una durada d'un mes. Transcorregut aquest període la rutina es renovarà i revisarà, segons les observacions del tècnic i de l'abonat/da.
- Als tres mesos d'haver començat la rutina, l'abonat/da pot fer una nova prova per poder accedir al següent nivell.

## ACTIVITATS DE SALUT

### FITXA 9 Infeccions dermatològiques

L'organisme allotja normalment una sèrie de microorganismes (bacteris i fongs). Alguns són útils per al desenvolupament correcte de les funcions orgàniques, però n'hi ha d'altres que poden multiplicar-se ràpidament i causar infeccions si es produeixen canvis en l'entorn o en el mateix individu que afavoreixin l'increment del seu nombre.

Les micosis cutànies (fongs) són les infeccions de la pell més comunes i estan causades per llevats o florits microscòpics que viuen a la pell, al cabell o a les ungles. Algunes de les infeccions per fongs més freqüents són:

#### Candidiasi

Causada per càndida albicans, és molt freqüent i origina gran part de les dermatitis de bolquer. És especialment comuna en cas de diabetis i de persones amb problemes d'obesitat, i també durant l'embaràs. Afecta zones d'especial transpiració, com són els plecs cutanis.

#### Peu d'atleta

Causat per dermatòfits o tnyes, sobretot en àrees càlides i humides de la pell. És molt contagiós i es transmet per contacte directe, mitjançant sabates, mitjons, tovalloles, dutxes...

La susceptibilitat de la infecció augmenta en situacions de poca higiene, calçat molt tancat, humitat i lesions de la pell o de les ungles. Les lesions cutànies de color vermell, amb descamació i maceració se solen localitzar entre el tercer i quart espai interdigital i poden arribar a afectar l'arc plantar.

#### Prevenció

És molt important tenir presents una sèrie de mesures preventives per evitar les infeccions:

-Eixugueu molt acuradament la pell, especialment les zones de plecs cutanis. Manteniu tant com sigui possible la pell a l'aire lliure.

-Useu preferentment roba de cotó i canvieu-la freqüentment per a la pràctica esportiva (mitjons, samarretes...).

-Eviteu calçat tancat que mantingui el peu càlid i humit. En finalitzar l'exercici, és convenient ventilar les sabatilles esportives.

-Utilitzeu tovalloles netes i d'ús personal i no feu servir la mateixa tovallola que es porta a la sala de fitness per després eixugar-se a la dutxa. A més, seria recomanable utilitzar tovalloles diferents per a les diferents parts del cos (peus, cara, cos...).

-En les dutxes i banys públics utilitzeu sandàlies de plàstic o xanquetes. CEMM

Parlen els usuaris de la instal·lació

Lydia Torres

"Faig esport per estar en forma, però sobretot, per passar-m'ho bé"

**Nom:** Lydia Torres Delgado. **Edat:** 37 anys

**Des de quan practica esport?**

Des de fa 7 anys. Vaig començar amb la Carme quan encara no existia el CEM.

**Amb quina finalitat practica l'esport: salut, lleure...?**

Ho faig per estar en forma i sentir-me més bé, però sobretot, per passar-m'ho bé.

**Com es troba físicament des de que fa esport?**

Molt bé!

**Quina opinió li mereix la instal·lació del Complex Esportiu Montornès?**

El Complex es mereix una opinió molt bona, però m'agradaria que quan hi hagi un bon professor, la direcció fes més per retener-lo. Tot i així, amb la tècnica que tenim als matins ens ho passem molt bé.

**Quina relació té amb els altres usuaris de la instal·lació? Li agrada l'ambient que s'hi respira?**

Sí que m'agrada l'ambient que hi ha, tot i que el meu horari

no em permet gaudir d'activitats amb usuaris de la meua franja d'edat, com per exemple hi ha en horari de tarda.

**Quin ús fa de les instal·lacions: activitat aquàtica, activitat física...?**

Pràcticament de tot: faig classes de fitness aquàtic, de cicle indoor, dirigides coreografiades, de tonificació...

**Afegiria algun servei que actualment no existeix?**

M'agradaria poder fer una introducció al Pilates, que la instal·lació disposés d'un servei d'estètica...

**Recomanaria la instal·lació a altres persones que no la coneixen?**

Sí! Jo sempre la recomano perquè t'ho passes molt bé!



**24 HORES DE FUTBOL SALA**

Divendres **5** i dissabte **6** de **setembre**

**INSCRIPCIONS:** a partir del **18 d'agost**  
a la recepció de la piscina d'estiu,  
de **dilluns a divendres de 8 a 20 h**

- >Mínim 18 equips i màxim 24 equips
- >Premis en metàl·lic i obsequis per a tots els participants
- >Arbitratges oficials
- >Ús gratuït de la pista exterior, prèvia reserva un cop feta la inscripció

**APUNTA-T'HI**

# Activitats dirigides per a abonats

## Calendari del 4 al 14 d'agost de 2008

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DILLUNS
08.45	09.30	P	FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC		
09.30	10.25	S1	WORKOUT		MIDBALL		FITNESS AQUÀTIC
09.30	10.15	S3		CICLE INDOOR		CICLE INDOOR	
09.30	10.15	P	AQUAGYM		AQUAGYM		
10.30	11.15	P		FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC	
15.30	16.15	S3	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR		CICLE INDOOR
15.30	16.25	P	FITNESS AQUÀTIC		AQUAGYM		
15.30	16.25	S1		STEP DANCE		MIDBALL	
17.30	18.25	S1	STEP		G.A.C.		
19.00	19.45	P	FITNESS AQUÀTIC		AQUAGYM		
19.15	20.00	S3		CICLE INDOOR		CICLE INDOOR	
19.30	20.25	S1	WORKOUT		STEP		
20.00	20.45	P		AQUAGYM		AQUAGYM	
20.30	21.25	S1	STEP DANCE		WORKOUT		

## Calendari de l'1 de setembre a l'1 d'octubre de 2008

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.30	09.15	S3	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR		
08.45	09.30	P		FITNESS AQUÀTIC		AQUAGYM	FITNESS AQUÀTIC
09.30	10.25	S1	STEP		WORKOUT	AEROLATINO	G.A.C.
09.30	10.15	S3		CICLE INDOOR			
09.30	10.15	P	AQUAGYM	FITNESS AQUÀTIC	AQUAGYM		
10.30	11.15	P	FITNESS AQUÀTIC	AQUAGYM	AQUAGYM	FITNESS AQUÀTIC	
14.00	14.45	S1		INTERVAL TRAINING			
15.30	16.15	S3	CICLE INDOOR		CICLE INDOOR		CICLE INDOOR
15.30	16.15	P	AQUAGYM		FITNESS AQUÀTIC		
15.30	16.25	S1		STEP DANCE		MIDBALL	
17.30	18.15	S3			CICLE INDOOR		
17.30	18.25	S1	MIDBALL			WORKOUT	
18.30	19.25	S1	AEROLATINO	WORKOUT	G.A.C.	MIDBALL	
19.00	19.45	P	AQUAGYM		FITNESS AQUÀTIC		
19.15	20.00	S3	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR	CICLE INDOOR		
19.30	20.25	S1	WORKOUT	MIDBALL	STEP	STYLE DANCE	
20.00	20.45	P		AQUAGYM			
20.30	21.15	S3		CICLE INDOOR			
20.30	21.15	P	FITNESS AQUÀTIC		AQUAGYM		
20.30	21.25	S1	STEP DANCE		WORKOUT		
21.30	22.00	S1		COMBI EXPRÉS			

### Nivells i intensitats de les activitats

#### SALA

- Intensitat Alta
- Intensitat Mitjana
- Intensitat Mitjana/Alta
- Intensitat Baixa

#### PISCINA

- Intensitat Alta
- Intensitat Mitjana

Aquests horaris poden ser modificats segons les necessitats de la instal·lació

# Inscripcions a lligues temporada 08-09

Vols tornar a inscriure't a les pròximes lligues de futbol sala i d'esquaix que tenim organitzades?

Tria la que més t'agradi!

## XIV LLIGA DE FUTBOL SALA

**Dates:** de l'octubre de 2008 al maig de 2009

**Horaris:** de 9.00 a 17.00 h

## VI LLIGA D'ESQUAIX

**Dates:** de l'octubre de 2008 al maig de 2009

**Horaris:** de dilluns a diumenge en horari del Complex, a convenir entre els participants

**DATES D'INSCRIPCIÓ:**  
a partir del 3 de setembre  
de 2008

**INFORMACIÓ I  
INSCRIPCIONS:**  
A la recepció del Complex  
De dilluns a divendres  
De 8.00 a 20.00 h

# Calendari d'obertura de la instal·lació

## agost 08

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## setembre 08

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## octubre 08








dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## novembre 08

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## desembre 08

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

-  Instal·lació oberta de 7 a 23 h
-  Instal·lació oberta de 8 a 21 h
-  Instal·lació oberta de 9 a 14.30 h
-  Instal·lació tancada
-  Instal·lació oberta de 7 a 20 h
-  Aturada tècnica pavelló
-  Període d'aturada tècnica edifici piscina coberta (queda obert piscina d'estiu i lloguers exteriors)

**HORARI PISCINES D'ESTIU:** obertes del 2 de juny  
al 31 d'agost, tots els dies de 10 a 19 h

Tots els espais esportius finalitzaran 15 minuts abans del tancament de la instal·lació. La instal·lació es reserva el dret de modificar aquest horari per causes d'interès general



# Activitats temporada 2008/2009

## Tria la que més t'agradi!

### ACTIVITAT AQUÀTICA TRIMESTRAL

#### ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS

(cursos per a nadons entre 4 i 36 mesos)

##### Horari

- ND1 (4 a 12 mesos): dissabte de 10.15 a 11.00 h
- ND2 (12 a 24 mesos): dissabte d'11.00 a 11.45 h
- ND3 (24 a 36 mesos): dissabte d'11.45 a 12.30 h

#### ACTIVITAT AQUÀTICA PER A PETITS

(cursos per a nens i nenes de 3 a 5 anys)

##### Horari

- ENP1: dilluns i dimecres de 17.30 a 18.15 h
- ENP2: dimarts i dijous de 17.30 a 18.15 h

#### ACTIVITAT AQUÀTICA PER A INFANTILS

(cursos per a nens i nenes de 6 a 14)

##### Horari

- EN1: dilluns i dimecres de 18.15 a 19.00 h
- EN2: dimarts i dijous de 18.15 a 19.00 h

#### ACTIVITAT AQUÀTICA PER A ADULTS

(cursos a partir de 16 anys)

##### Horari

- NS1: dimarts i dijous de 9.30 a 10.15 h
- NS2: dilluns i dimecres de 19.45 a 20.15 h

### ANUAL

#### ACTIVITAT AQUÀTICA PER A PETITS

(cursos per a nens i nenes de 3 a 5 anys)

##### Horari

- ENPA1: dimarts de 17.30 a 18.15 h
- ENPA2: dimarts de 18.15 a 19.00 h
- ENPA3: divendres de 18.15 a 19.00 h
- ENPA4: dissabte de 9.30 a 10.15 h

#### ACTIVITAT AQUÀTICA PER A INFANTILS

(cursos per a nens i nenes de 6 a 14 anys)

##### Horari

- ENA1: dimarts de 18.15 a 19.00 h
- ENA2: divendres de 19.00 a 19.45 h

#### >Dates d'inscripció

**-Abonats i residents:** del 8 al 12 de setembre (justificar residència)

**-Inscripció oberta:** a partir del 17 de setembre

### XIV Lliga de Futbol Sala

De l'octubre de 2008 a maig de 2009

##### Horari

De 9.00 a 17.00 h

### VIII Lliga d'Esquaix

De l'octubre de 2008 a maig de 2009

##### Horari

De dilluns a diumenge en horari del Complex, a convenir entre els participants

#### >Dates d'inscripció

A partir del 3 de setembre de 2008

**PLACES LIMITADES**  
**INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS**  
 A la recepció del Complex  
 De dilluns a divendres  
 De 8.00 a 20.00 h



#### Direcció

Lydia Pena, directora del CEM Montornès

#### Redacció

Lydia Pena, Jesús Serrano i Salomé Altimira

#### Disseny, maquetació i impressió

Edicions Gargot

