



Ja tenim la nova sala de fitness!

A la primera planta del pavelló, on es trobava la sala de karate i l'antiga sala d'activitats, el dijous 26 d'abril es va obrir la nova sala de fitness. En aquest espai s'ha ampliat i renovat la dotació de maquinària, amb la finalitat que l'activitat sigui segura i dirigida a la salut.

Però encara n'hi haurà més, ja que queda pendent una altra sala polivalent, i d'altres remodelacions que augmentaran els serveis a l'usuari, així com la implantació de nous serveis com ciclisme *indoor*, serveis de salut, activitats de noves tendències...

Esperem que siguin del vostre grat. Al CEM Montornès tots junts "FEM ESPORT, FEM SALUT!"



s umari

2 Apunta't les noves activitats dirigides: midball, ciclisme indoor, aerokid...

5 Entrevista a Elsa López, directora tècnica del CEM Montornès

6 Tot un estiu ple d'activitats! Descobreix-les!

7 Parlen els usuaris, Ángeles Tejero

7 Calendari d'obertura de la instal·lació

8 Ja tenim a punt les activitats de la temporada 2007/2008. Tria la que més t'agradi!

Noves activitats dirigides

Amb la nova temporada arriben noves activitats al Complex! Podrem gaudir d'activitats atractives i saludables com el midball, el ciclisme indoor, el combinat i el curs de nadons.

EL MIDBALL

És una nova activitat dirigida que té com a objectius treballar el sistema cardiovascular i el sistema muscular mitjançant el *bosu*, instrument amb el que podem realitzar també un treball d'equilibri i propiocepció, i aconseguir un major coneixement del nostre cos.

Les sessions del midball es desenvolupen amb parts de coreografies molt senzilles i divertides i amb parts de treball global del cos amb acompanyament musical.

Amb aquesta activitat obtindràs:

- Un cos tonificat
- Treball de glutis, abdominals i cames
- Millores cardiovasculars
- Millores posturals
- Un millor coneixement del propi cos
- Un major sentit de l'equilibri
- Major capacitat de reacció



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

FITXA 6 Beneficis del treball en el medi aquàtic

Les propietats físiques especials que té el medi aquàtic afavoreixen la realització d'exercici físic de forma eficaç, segura i divertida, a la vegada que permet l'accés a aquest tipus d'activitats a un sector més ampli de la població.

Entre els principals beneficis que ens aporta el treball en el medi aquàtic podem destacar els següents:

- Millora de la circulació sanguínia
- Millora les funcions cardíques
- Augment de la resistència cardiovascular
- Participació de grans grups musculars
- Millora de la mobilitat articular
- Descàrrega de tensió a la columna vertebral

A més de tots aquests beneficis, el treball a l'aigua facilita la prevenció i tractament de diferents patologies osteo-articulars, ja que accelera els processos adaptatius i de supercompensació i evita

les sensacions de càrrega muscular i articular.
ARXIU SEAE

Noves activitats dirigides

EL CICLISME "INDOOR"

Activitat que es realitza sobre una bicicleta estàtica de pinyó fix i roda d'inèrcia. La sessió està guiada en tot moment per l'instructor, el qual utilitzarà una música motivant que ens marcarà el ritme i recorregut a seguir.



NADONS

Programa adreçat a nadons d'entre 4 i 36 mesos d'edat, acompanyats del pare, de la mare o d'ambdós. L'objectiu de l'activitat es concentra a propiciar un entorn de relació familiar i afavorir la socialització. Descobrir el medi aquàtic i familiaritzar-s'hi. Afavorir el desenvolupament del nadó. Experimentar i ampliar les seves respostes motores.



COMBINAT

Activitat adreçada a nens i nenes de 3 a 5 anys d'edat en què es combinen tres quarts d'hora de treball de psicomotricitat i tres quarts d'hora d'activitat aquàtica.

AEROKID

Activitat adreçada a nens i nenes de 6 a 11 anys en què s'iniciaran en la modalitat de l'aeròbic infantil dins d'un àmbit esportiu i educatiu que ajuda l'infant a treballar aspectes com la coordinació, l'expressió corporal, el ritme, la memòria, etc.

ACTIVITATS FÍSQUES

FITXA 6 Entrenament cardiovascular

La intensitat de treball en un entrenament cardiovascular està entre el 60 i el 90% de la freqüència cardíaca màxima. Un entrenament en aquestes intensitats proporciona com a efecte més clar la hipertròfia de la musculatura cardíaca i la dilatació de les seves cavitats.

Amb aquestes intensitats de treball es produeix una major sol·licitació de greixos com a aportació energètica i poden aprofitar-se els beneficis de la millora cardiovascular.

Si augmentem els percentatges d'intensitat podem provocar un sobre esforç físic i psíquic. En persones actives i joves les intensitats de treball poden situar-se entre el 70 i el 90%. D'aquesta forma aconseguirem influir als sistemes centrals de control cardiorespiratori.

Entre els beneficis d'un treball cardiovascular adequat trobem:

- Augment de la metabolització dels greixos.
- Descens de la tensió arterial en hipertensos.
- Augment de la massa cardíaca: augmenta l'eficiència del cor, que es fa un múscul més fort, amb major capacitat de bombeig, disminuint així la freqüència cardíaca.
- Augment de la capil·larització dels vasos sanguinis. Els músculs activats es nodreixen i oxigenen millor.
- Prevenió d'osteoporosi i descalcificació òssia.
- Augment de la superfície respiratòria i millora de la capacitat difusora. [ARXIU SEAE](#)

Classificació de les lligues

Durant els mesos d'abril, maig i juny es va fer el lliurament de trofeus de les Lligues d'Esquaix i Futbol Sala i de la Copa d'Esquaix.

Les classificacions van ser les següents:

VI LLIGA D'ESQUAIX - Lliga A

- 1r Joan Lozano
- 2n Francisco Valero
- 3r Celestino Mellado
- 4t Fernando S. Guerrero

VI LLIGA D'ESQUAIX - Lliga B

- 1r Francisco Javier Duran
- 2n Javier Frutos
- 3r David Galvany
- 4t Máximo García

XII LLIGA DE FUTBOL SALA

- 1r Los Frikis
 - 2n Gomplast
 - 3r La despensa extremeña
 - 4t Natur Gym
- Equip màxim golejador: Natur Gym
Equip mínim golejat: La despensa extremeña
Equip més esportiu: Hepym

VII COPA D'ESQUAIX

- 1r Rafael Calvo
- 2n Alfonso Martínez
- 3r Raimon Viñallonga
- 4t Jesús de Miguel



ACTIVITATS DE SALUT

FITXA 6 Esport al sol

Per poder gaudir de l'exercici físic a l'estiu és molt important conèixer quins riscos existeixen i quines precaucions hem d'adoptar. Els consells que us oferim per poder gaudir de l'esport a l'aire lliure també a l'estiu són aquests:

-Evitar les hores punta d'influència solar per realitzar esport (entre del 12 del migdia i les 4 de la tarda). També hem d'evitar les llargues exposicions al sol, especialment en aquest horari d'incidència màxima.

-Utilitzar una protecció solar adequada al nostre tipus de pell. És millor utilitzar una crema solar de factor alt i resistent a l'aigua, ja que la suor pot eliminar la pantalla de protecció.

-És aconsellable protegir el cap i els ulls de la incidència directa de la llum solar.

-És necessari beure molt de líquid (preferentment aigua) abans, durant i després de l'exercici. Si no

recuperem el líquid que el nostre cos perd amb la sudoració, la sang comença a perdre la seva capacitat de transportar oxigen i energia als músculs que estan treballant.

-Evitar consumir substàncies que afavoreixen la deshidratació (per exemple, l'alcohol). [ARXIU SEAE](#)



Elsa López

Entrevista a la directora tècnica del CEM Montornès

"La remodelació de les sales farà possible introduir-hi noves activitats"

Quan fa que treballa al Complex?

Vaig començar a treballar-hi des de la seva inauguració, és a dir, fa uns dos anys i mig. Tot i que vaig estar fora durant un període de temps, he viscut pràcticament tot el procés que ha desenvolupat la instal·lació des que es va obrir fins a l'actualitat.

Quina valoració fa d'aquests dos anys de funcionament del Complex?

Crec que, després d'aquest dos anys complicats, actualment és possible fer-ne una valoració molt positiva. El fet que la nova estructura de funcionament variava els hàbits de tipologia d'activitats va fer que al principi costés de ser acceptada. Crec que ara la situació ha millorat molt, ja que els mateixos usuaris demanen tipologies de serveis adequats al funcionament estructural de la instal·lació. Actualment estem arribant a un equilibri òptim.

Quins aspectes són essencials per a un correcte funcionament del complex?

No és fàcil definir tots els factors que interactuen a l'hora de posar en marxa i consolidar el funcionament d'una instal·lació com aquesta. En primer lloc és essencial disposar d'uns espais adequats i vetllar per mantenir-los sempre en bones condicions. A partir d'aquí, la consolidació d'un bon equip tècnic també hi juga un paper determinant.

Actualment crec que ambdós aspectes es troben en un moment molt bo. La remodelació de les sales d'activitats, i sobretot de la sala de fitness, han donat una nova cara a la instal·lació i aquest canvi farà possible introduir noves activitats per als usuaris que segur tindran molt bona acollida.

Quina creu que hauria de ser la línia d'actuació del Complex en el futur?

L'objectiu principal ara mateix és finalitzar les diferents remodelacions que tenim pendents. Un cop acabades, disposarem de nous espais que ens permetran introduir nous serveis a mesura que la consolidació dels hàbits esportius dels usuaris vagi avançant tal i com ho està fent ara. La idea és crear una oferta d'activitats que respongui a les necessitats dels nostres usuaris, sempre tenint en compte les noves tendències en l'àmbit del fitness, l'activitat aquàtica i la salut.

Quina valoració fa dels hàbits esportius dels usuaris del Complex?

Al principi ens vam trobar amb una cultura esportiva que coneixia poc el món de la salut i el fitness, tot i que l'associacionisme és de gran importància a Montornès. També ens ha costat que alguns col·lectius respectessin la instal·lació com un bé de tots. A hores d'ara podem dir que els usuaris se senten identificats amb "la seva" instal·lació i que ens ajuden a cuidar-la.



Tot un estiu ple d'activitats!

Durant el mes de juliol, el CEM Montornès ha dut a terme diferents activitats per poder gaudir de l'estiu. A continuació fem un recorregut per les activitats desenvolupades en el Complex.

Campus Esportiu

Ja hem celebrat el III Campus Esportiu! Més de 300 joves d'entre 3 i 16 anys d'edat van participar en les diferents activitats esportives i preesportives del Campus Esportiu Montornès. En les següents imatges podrem veure una síntesi de les diferents activitats practicades i del nou servei de menjador i ampliació d'activitats fins a les 17 h.

Cursos d'activitat aquàtica intensius

Les persones inscrites al curs d'activitat aquàtica intensiu de dilluns a divendres durant el mes de juliol,

van poder assolir els diferents objectius segons el grup i edat: millorar les qualitats físiques bàsiques, treballar les habilitats aquàtiques, consolidar les tècniques d'estils...

Mulla't

Un any més, el Complex Esportiu Municipal Montornès es va adherir a la tradicional campanya **Mulla't per l'esclerosi múltiple**, que enguany es va dur a terme el passat 8 de juliol. Amb la finalitat d'obtenir recursos per a la recerca mèdica es van comptabilitzar els metres nedats pels voluntaris i es va poder adquirir el material de promoció consistent en samarretes, ventalls, ulleres per a la piscina, motxilles i tovalloles de microfibra d'aquesta nova edició del Mulla't.

T'hi esperem l'any vinent!



Ángeles Tejero:

Parlen els usuaris de la instal·lació

"Quan faig esport desconnecto"

Nom: M. Ángeles Tejero Lorente. **Edat:** 54 anys

Des de quan practica esport?

A l'octubre farà dos anys. El primer any acostumava a utilitzar els aparells de la sala de fitness (bicicleta, cinta...) i actualment faig piscina i, sobretot, aiguagym.



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

Una mica de tot, per trobar-me bé físicament, per distreure'm i per divertir-me... Ho tinc com un hàbit diari. S'ha de fer esport per no quedar-se engarrotada.

Com es troba físicament des de que fa esport?

Fenomenal, en tots els aspectes. Tant físic com mental, perquè quan faig esport desconnecto de tot.

Quina opinió li mereix la ins-

tal·lació del Complex Esportiu Municipal Montornès?

En general molt bé, encara que hi ha hagut problemes puntuals de manteniment, però el complex ha tingut una gran millora al llarg d'aquest any, tenim una nova sala de fitness i d'activitats dirigides...

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

Bona. Trobo que és un ambient maco i acostumes a relacionar-te amb la gent de la teva franja horària. En el meu cas amb les dones que fan l'aiguagym del migdia.

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

Principalment utilitzo la zona d'aigües: nedo, faig aiguagym... I ara acostumo a anar a la piscina d'estiu.

Afegiria algun servei que actualment no existeix?

Trobo que la instal·lació està ben coberta de serveis. Potser s'hauria de millorar el manteniment d'alguns serveis, com l'hidromassatge. També afegiria més activitats al migdia.

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

Sí, sí, i tant! Animo a tothom que practiqui esport.

Calendari d'obertura de la instal·lació

agost 07

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 07

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 07

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 07

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 07

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

- 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 4 de juny al 2 de setembre, tots els dies de 10 a 19 h



Activitats temporada 2007/2008

Tria la que més t'agradi!

ACTIVITAT AQUÀTICA

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS **NOVETAT**

(cursos per a nadons entre 4 i 36 mesos)

Horari

- N1 (4 a 15 mesos): dissabte de 10.15 a 11.00 h
- N2 (16 a 36 mesos): dissabte d'11.00 a 11.45 h

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A PETITS

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

Horari

- P1: dilluns i dimecres de 17.30 a 18.15 h
- P2: dimarts i dijous de 17.30 a 18.15 h
- PA1: divendres de 18.15 a 19.00 h (anual)
- PA2: dissabte de 9.30 a 10.15 h (anual)

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A INFANTILS

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

Horari

- I1: dilluns i dimecres de 18.15 a 19.00 h
- IA: divendres de 19.00 a 19.45 h (anual)

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A ADULTS

(cursos a partir de 16 anys)

Horari

- A1: dimarts i dijous al matí
- A2: dilluns i dimecres a la tarda

> Durada

De l'1 d'octubre al 21 de desembre (ambdós inclosos)

> Dates d'inscripció

- Abonats i residents: del 10 al 16 de setembre (ambdós inclosos)
- Inscripció oberta: a partir del 19 de setembre



XIII Lliga de Futbol Sala

De l'octubre de 2007 a maig de 2008

Horari

Dissabte de 9.30 a 16.00 h

VII Lliga d'EsquaiX

De l'octubre de 2007 a maig de 2008

Horari

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

> Dates d'inscripció

Del 3 al 14 de setembre de 2007

AEROKID

(curs adreçat a nens i nenes de 6 a 11 anys)

> Horari

Dimarts i dijous de 17.30 a 18.25 h

COMBINAT **NOVETAT**

(curs adreçat a nens i nenes de 3 a 5 anys)

> Horari

Dimarts i dijous de 17.30 a 19.00 h

> Durada

De l'1 d'octubre al 21 de desembre (ambdós inclosos)

> Dates d'inscripció

- Abonats i residents: del 10 al 16 de setembre (ambdós inclosos)
- Inscripció oberta: a partir del 19 de setembre



PLACES LIMITADES

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

A la recepció del Complex

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL
montornès



les3ones



Director

Esteve Garrell

Directora del CEM Montornès

Lydia Pena

Redacció

Lydia Pena, Esther Berruezo i Esteve Garrell

Disseny, maquetació i impressió

Edicions Gargot

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL

montornès



C/ Gran Vial, 3 - 08170 Montornès del Vallès
Tel. 93 568 69 07 - direccio@cemmontornès.com

www.cemmontornès.com