



Regala **SALUT** aquest **Nadal!**

Si ets abonat del CEM Montornès i vols tenir **un regal de Nadal diferent**, el Complex t'ofereix:



Obsequiar a la persona que desitgis un mes o dos (GENER, FEBRER o tots dos) d'utilització dels serveis i activitats de la instal·lació

TOT per 30 € el mes triat! Places limitades!

s umari

2 Noves activitats a la instal·lació: midball, ciclisme indoor, nadons...

3 Arriba el Nadal al Complex Esportiu Municipal Montornès

5 Entrevista a Didac Giribets, regidor d'Esports de Montornès del Vallès

6 Ja has navegat pel web del Complex?

7 Calendari d'obertura de la instal·lació

8 Dates d'inscripcions i renovacions dels cursos



Noves activitats al Complex

Les bicicletes "indoor" s'adapten a tothom!

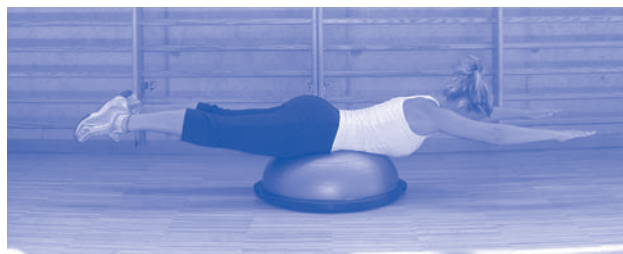
Com ja us vam presentar a la revista anterior, gaudim d'un nou servei a la instal·lació: el ciclisme "indoor".

Aquest nou concepte de bicicleta "indoor" s'adapta a qualsevol nivell de condició física: alt, mitjà i baix, ja que cadascú es marca la seva pròpia dificultat. Així que anima't i prova-ho!



Cuida't amb el midball!

Aquesta activitat està dirigida a les persones que busquen enfortir la musculatura de l'esquena, els lligaments, les natges i l'abdomen, així com fer un entrenament de l'equilibri i la postura corporal que millori l'aspecte, la coordinació i l'estabilitat. El midball és apte per a totes les edats i tots els nivells.



Els nadons

A continuació us mostrem una imatge dels cursos de Nadons, en què aquests menuts ja han començat a descobrir i familiaritzar-se amb el medi aquàtic juntament amb els seus pares.



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

FITXA 7 Tècniques d'estil: 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 empenta).
- 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 moviment del recobrament. El cap no s'ha

d'elevant, només ha de girar cap al costat pel que respirem.

5. Coordinació: la coordinació és fàcil al ser moviments alternats. La freqüència de batudes/braçades varia depenent de la intensitat amb què es neda (1/1, 2/1, 4/1 o, fins i tot, 6/1).

ARXIU SEAE

L'arribada del Nadal al Complex

Amb l'arribada del Nadal la instal·lació es vesteix de festa i, com cada any, l'últim dia d'activitat del primer trimestre de la temporada, tots els infants

inscrits als cursos d'activitat aquàtica i física rebran la visita del Pare Noel, el qual desitjarà bon Nadal i feliç any nou a tothom.



ACTIVITATS FÍSQUES

FITXA 7 Efectes i beneficis de l'aeròbic

El sistema d'entrenament basat en l'aeròbic aporta una sèrie de beneficis a diferents nivells, tan físics com psíquics.

A continuació, presentem un recull d'aquests efectes positius que s'aconsegueixen amb la pràctica de l'aeròbic.

1. Nivell cardiovascular i respiratori. S'enforteix el múscul del cor i augmenta la capacitat de consum d'oxigen. Augmenta la resistència a l'exercici físic i disminueix la freqüència cardíaca en repòs, d'aquesta forma podem prevenir malalties cardíques i respiratòries.

2. Nivell muscular i esquelètic. Afavoreix la resistència, la formació del teixit ossi i la protecció de les articulacions, ja que augmenta la seva lubricació. Augmenta la reserva energètica muscular, i proporciona una tonificació muscular global.

3. Nivell metabòlic. Afavoreix la mobilització de greix i el manteniment del teixit muscular.

4. Nivell psíquic. Permet reduir l'estrès i millora les relacions socials. Millora també la capacitat de concentració i coordinació. [ARXIU SEAE](#)



*L'equip del Complex us desitja
molt bones festes i un feliç any nou!*

ACTIVITATS DE SALUT

FITXA 7 Fit-ball: salut per a la teva esquena

El fit-ball és una pilota inflable que per les seves característiques està indicada per ajudar a prevenir i alleugerir diferents tipus de molèsties vertebrals. La Fit-ball és una plataforma inestable en què es poden realitzar una àmplia gamma d'exercicis sense els riscos que es poden produir al realitzar aquests mateixos exercicis al terra, ja que el fit-ball ens proporciona protecció a l'estructura vertebral.

-L'entrenament amb la fit-ball té diferents nivells de dificultat, i ens permet treballar els següents aspectes.

- Interiorització de la posició neutral de l'espina dorsal.
- Aprentatge de la posició vertebral adequada
- Augment de la mobilitat lumbar.
- Augment de la força de la musculatura abdominal.
- Desenvolupament del control postural en repòs i amb esforç.

Tots aquests aspectes que es desenvolupen amb la fit-ball són especialment recomanables per als

usuaris que pateixen les conseqüències de desviacions o molèsties d'esquena. [ARXIU SEAE](#)



Didac Giribets

Entrevista al regidor d'Esports de l'Ajuntament de Montornès

"La millora que s'ha produït a la instal·lació és incontestable"

Properament el Complex celebrarà el seu tercer aniversari. Com valora aquests tres primers anys de funcionament de la instal·lació?

Després de tres anys de servei als veïns de Montornès, i de les conseqüents millores que cada dia cal anar implementant en un servei d'aquest tipus, crec que la valoració global que podem fer als veïns i veïnes de Montornès és positiva. És evident que la coexistència de molts interessos per part d'usuaris, entitats, l'empresa i l'Ajuntament no està lliure de moments més problemàtics, però crec que la voluntat de totes les parts per gaudir de millors serveis i instal·lacions fan que dia rera dia estiguem més contents i entusiasmats amb el nostre complex esportiu.

Creu que ha cobert les expectatives que havia creat en la població de Montornès la posada en marxa d'aquest equipament?

Els nostres veïns i veïnes esperen molt de les instal·lacions municipals. És lògic i coherent amb els temps corrents, en què el ciutadà exigeix i té dret a un nivell de prestacions molt més alt que fa anys, i en què la pràctica esportiva, per sort, ocupa un lloc destacat en el temps que dediquem a l'oci i la salut. La satisfacció dels usuaris és notable i alhora, creixent. No obstant, des de la regidoria d'Esports percebem el repte de l'empresa concessionària per millorar dia a dia les prestacions als usuaris. Fins ara, creiem que les demandes de millora s'han gestionat amb bona voluntat i la rapidesa que era possible en cada moment. I en aquest sentit seguirem treballant tots.

Creu que el Complex està afavorint la pràctica esportiva al municipi?

Sense cap mena de dubte. Disposar d'unes instal·lacions esportives del nivell de les que tenim és sempre un estímul per apropar-se a la pràctica esportiva. I això és molt positiu, sobretot quan avui en dia ningú posa en dubte que l'activitat esportiva regular és una condició indispensable per al que coneixem com a hàbits de vida saludables. El nombre creixent d'abonats és prou simptomàtic d'aquest afavoriment.

Què en pensa de les importants obres de remodelació

que s'han fet a la instal·lació?

La millora que s'ha produït és incontestable. I això només és un primer pas. Si bé puntualment -durant i després de les obres- alguns usuaris, sobretot entitats, potser han patit alteracions en el seu funcionament habitual (i des d'aquí cal agrair-los la seva comprensió i col·laboració), crec que a la llarga tothom quedarà absolutament satisfet del resultat final. I això que parlar de final en aquests casos és difícil, perquè, i això és positiu, sempre hi ha coses a millorar. El que és clau en aquest sentit és precisament la bona disposició de tots per seguir fent-ho.

Quina és la previsió per a la construcció del pont sobre la riera a la zona de Manso Calders i per a la remodelació de l'aparcament actual del Complex?

Pel que fa a les obres de remodelació de l'aparcament, malauradament estem a l'expectativa del pas per aquest espai de la canalització d'Aigües del Ter Llobregat, que unirà Cardedeu amb Barcelona. Crec lògic que no es faci una obra que haurà de ser rebentada als pocs mesos de finalitzar-se, ho pagui qui ho pagui. Respecte a la construcció de la passarel·la per a vianants que comunica amb Manso Calders, els tècnics municipals ja hi estan treballant de fa temps. Es tracta d'una obra complexa com totes les que interfereixen amb lleres dels rius al nostre país. Crec que no és agosarat parlar que aquest projecte sigui una realitat a la segona meitat del 2008.

Quines són les prioritats que s'ha marcat la regidoria d'Esports per als propers quatre anys?

Per a aquesta regidoria hi ha dos eixos bàsics d'actuació: el foment de la pràctica esportiva entre els veïns i veïnes de Montornès i el suport a les entitats esportives del municipi. Pel que fa al primer objectiu, els nens i la gent gran són el col·lectiu prioritari, ja que considerem que és en aquestes edats en què gaudir d'hàbits de vida saludables és més important. Pel que fa al segon objectiu, el paper de les nostres entitats esportives és tan lloable que com a Ajuntament no podem fer més que recolzar-la, intentant facilitar la tasca de tantes persones que voluntàriament i desinteressada mantenen l'esport de Montornès en moviment.

www.cemmontornes.com

Vols estar informat de totes les novetats i esdeveniments organitzats pel Complex? El CEM Montornès disposa de web propi a l'adreça www.cemmontornes.com, en què trobareu informació

de tots els tràmits que es poden fer a les nostres dependències: horaris, descripció d'activitats, lligues d'esquaix i de futbol sala, torneigs socials, bústia d'opinió i suggeriments... **No t'ho pensis i navega-hi!**

la instal·lació per dins modalitats d'accés horaris i calendari programes i serveis
 novetats notícies bústia de suggeriments revista les3ones

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL montornès
 C/ Gran Via, 3 - 08170 Montornès del Vallès
 Tel. 93 568 69 07 - direccio@cemmontornes.com

novetats

Consulta la informació i els horaris de les activitats per a la propera temporada!
 Si vols saber dates i horaris dels cursos d'activitats aquàtiques, així com de les lligues de futbol sala i d'esquaix, i de les activitats d'aeròbic i el combinat per a la propera temporada 2007/2008, no et perdís la següent informació.
 (més informació)

Promoció per als nous abonats i abonades!
 A totes les persones que s'abonin al Complex durant els mesos de **setembre i octubre**, els regalem la primera mensualitat (places limitades)
 (més informació)

Apunta el teu nadó al programa aquàtic que hem dissenyat per a ell!
 Aquest nou programa va adreçat a nadons d'entre 4 i 36 mesos d'edat, acompanyats del pare, de la

notícies

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.
 (més informació)

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.
 (més informació)

Les noves sales ja estan a punt!
 Ja està acabada la primera part de les reformes i ampliació d'espais i d'activitats per als abonats. Com heu pogut observar en aquest trimestre s'han ampliat activitats i sales.
 (més informació)

Ajuntament de Montornès del Vallès
 s|e|a|e
[Ajuda](#) [Mapa web](#) [Avis legal](#) [Crèdits](#)

Amb els teus suggeriments millorem la instal·lació

Per millorar la qualitat dels serveis que ofereix la instal·lació necessitem la teva opinió.

No en dubtis i fes-nos arribar els teus suggeriments!

Gràcies per la teva col·laboració!

Parlen els usuaris de la instal·lació

Carmen Fernández:

"Hi ha moltes activitats per triar"

Nom: Carmen Fernández Martínez. **Edat:** 70 anys

Des de quan practica esport?

A la instal·lació vinc des del principi de la seva obertura, ja fa 3 anys. Vinc dos dies a la setmana. Anteriorment havia fet algun curset de natació a la piscina d'estiu.

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

Principalment per a sentir-me més activa, en forma, per salut... I com a ocupació en el temps lliure.

Com es troba físicament des de que fa esport?

Sempre m'he trobat molt bé.

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

En general molt bé, hi ha moltes

activitats per triar, encara que jo només faig ús de la piscina. S'ha notat un gran canvi amb les remodelacions, però puntualment tenim problemes amb l'aigua freda.

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

La relació és molt bona, es respira un ambient cordial, sobretot amb la gent amb què faig les classes d'activitat dirigida d'aigua (aiguagim), ja que ens quedem a esmorzar després de la pràctica esportiva.

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

Principalment utilitzo la zona d'aigües: nedo, faig aiguagim...

Afegiria algun servei que actualment no existeix?

Amb les remodelacions es nota el gran volum d'activitats però jo afegiria alguna activitat tipus taitxi o similar... Activitats que siguin relaxants.

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

Sí, sí! Ja ho faig! Animo tothom que puc!



Calendari d'obertura de la instal·lació

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 31	25	26	27	28	29	30

gener 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			

febrer 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		

març 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 31	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 per festiu
- Instal·lació oberta de 8 a 17 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

Inscripcions i renovacions cursos segon període 07/08

Renovacions

Del 10 al 14 de desembre de 2007

Inscripcions

Inscripció oberta a partir del 18 de desembre de 2007 fins a esgotar places

Durada dels cursos

Del 8 de gener al 29 de març de 2008 (ambdós inclosos)

Tenim cursos d'activitat aquàtica (places limitades):

- > Nadons de 4 a 36 mesos
- > Petits de 3 a 5 anys
- > Infantils de 6 a 14 anys
- > Adults a partir de 16 anys



Director
Esteve Garrell

Directora del CEM Montornès
Lydia Pena

Redacció
Lydia Pena, Esther Berruezo i Esteve Garrell

Disseny, maquetació i impressió
Edicions Gargot