

# El Complex ens fa 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, abans de poder-se banyar a la piscina d'estiu, quan el temps ens ho permet, el Complex obre el solàrium perquè ja pugueu gaudir dels primers rajos de sol. Aquest any, com ja comença a ser tradició, vam fer una petita festa d'obertura d'aquest espai, en la qual les nenes d'aeròbic infantil ens van fer una demostració de les habilitats que han après durant el curs, i que va finalitzar amb un refrigeri per als assistents.

## Cursos intensius d'activitat aquàtica

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 Les Franqueses 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.

Molt bon estiu!

## a l'interior...

Consolidació dels serveis de salut i benestar (2)

Horari d'activitats dirigides per a abonats a l'agost i al setembre (3)

Activitats aquàtiques escolars (5)

Entrevista a la directora del CEM Les Franqueses, Lydia Pena (6)

Horaris dels cursos i de les activitats físiques i aquàtiques (7)

Inscripcions per a les activitats de la temporada 2008/2009 (8)



AJUNTAMENT DE  
LES FRANQUESES DEL VALLÈS

s | e | a | e

Serveis esportius  
integrals

# El Complex consolida els serveis de salut i benestar

El Complex Esportiu Municipal Les Franqueses segueix sent un referent a la ciutat, pel que fa als serveis que ofereix a la població.

Com a gestors d'aquesta instal·lació municipal, continuem tenint com a prioritat de la nostra tasca diària la salut i el benestar dels nostres abonats. En aquest sentit, hem ampliat l'oferta de serveis i d'activitats dirigides per aconseguir aquest fi.

Entre els serveis cal destacar la incorporació de l'activitat **Teràpia d'esquena**, adreçada als abonats amb problemes d'esquena (lumbàlgia, escoliosis, cervicàlgia, etc.), conduïda per un fisioterapeuta especialista que la imparteix a la piscina. Aquesta

nova activitat està a l'oferta del quadrant d'activitats dels abonats, per tant, hi tenen accés tots els abonats que ho necessitin.

L'altre programa de salut que es fa a la piscina, l'**Aquasalus**, està plenament consolidat i segueix donant un servei personalitzat a tots els abonats amb patologies de l'aparell locomotor i altre malalties produïdes pel procés d'envelliment.

Quant als altres serveis de salut, comentar que el **Combinat Dieta-Exercici** continua sent un èxit, optenint uns resultats molt satisfactoris per a la majoria dels usuaris adscrits a aquest servei.

Pel que fa a l'oferta de les

activitats trimestrals, com el **gravity** i el **pilates**, volem destacar la correcta acollida que han tingut entre els abonats i les bones sensacions que ens fan arribar, ja que el treball postural que fan millora notablement el seu condicionament físic i de retruc els aporta una millor qualitat de vida.

Les **activitats aquàtiques extraescolars, l'activitat física per a gent gran i el manteniment per a adults**, que ja es desenvolupaven en anys anteriors, continuen amb la seva alta ocupació, demostrant que aquests sectors de la població estan molt satisfets amb el servei que s'ofereix.

## fitxa 19 \_ ELS MULTIAQUÀTICS



Els multiaquàtics és un curs adreçat a nois i noies de 12 a 16 anys amb un nivell de domini del medi aquàtic avançat.

Els seus objectius són més amplis que els d'un curs d'activitat aquàtica tradicional, ja que a més de millorar les destreses aquàtiques i perfeccionar la tècnica d'estils, donen a conèixer els fonaments tècnics dels diferents esports aquàtics (waterpolo, natació sincronitzada...) i de les tècniques bàsiques de salvament i socorrisme, i treballen els diferents aspectes que componen el fitness aquàtic per progressar en les

qualitats físiques bàsiques.

És una activitat aquàtica enriquidora en què s'aprofundeix en les habilitats bàsiques, la coordinació, el desenvolupament motriu aquàtic, conèixer i acceptar les pròpies limitacions..., en un moment en què el nen està en ple creixement.

[CEMLF]



# ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ABONATS

## Calendari del 29 de juliol al 29 d'agost de 2008

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.45	09.30	P					AQUACOMBI
09.00	09.45	P	AIGUAGYM		FITNESS AQUÀTIC		
09.30	10.15	2		LOW X-BIKE		INTER X-BIKE	
09.30	10.25	1	GAC	AEROLATINO	TBC	STEP INICIACIÓ	POWER DUMBELL
10.30	11.25	1	GIM SUAU				
13.30	14.25	1	TBC				
13.30	14.15	1			ABDOMINALS		
13.30	14.15	2		INTER X-BIKE		LOW X-BIKE	
18.30	19.15	2	INTER X-BIKE				
19.00	19.55	1		STEP			
19.00	19.45	2				INTER X-BIKE	
19.00	19.45	P		AIGUAGYM		AQUACOMBI	
19.30	20.25	1	GAC		AEROLATINO		
20.00	20.45	2		HIGH X-BIKE			
20.00	20.55	1				GAC	
20.30	21.25	1	STEP		TBC		
21.00	21.55	1		POWER DUMBELL		STEP	
21.15	22.00	P	FITNESS AQUÀTIC		AIGUAGYM		

**SALA** >  Intensitat alta  
 Intensitat mitjana/alta  
 Intensitat mitjana  
 Intensitat baixa  
**PISCINA** >  Intensitat alta  
 Intensitat mitjana

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

## fitxa 19 Beneficis de caminar

activitats físiques

El Col·legi Americà de Medicina de l'Esport (ACSM) recomana com a pràctica de manteniment per a la millora de la salut un passeig diari, a ritme lent, que suposi el recorregut d'un quilòmetre de distància en tot just 10 o 12 minuts. Una activitat molt senzilla i accessible a la població en general, que pot ajudar a reduir el risc de patir malalties com el càncer o la diabetis. El canvi més important que es produeix en l'organisme amb la pràctica regular d'exercici és, sobretot, l'augment del consum d'oxigen -fins a un 35% més que els valors inicials-, així com un augment de la capacitat general del sistema circulatori a causa de canvis neurològics, hormonals i respiratoris. A més, segons l'Associació Espanyola d'Infermeria Esportiva (AEED), "s'ha comprovat que les persones que practiquen regularment activitat física i esport presenten una taxa de mortalitat global més baixa que les que duen una vida sedentària, alhora que un augment en el nivell d'activitat de les persones sedentàries es correlaciona amb reduccions de la mortalitat, especialment,

per malaltia cardiovascular i càncer". Però, tradicionalment, caminar ha estat unit a la crema de calories i la consegüent reducció de pes corporal, sempre que es cremin més calories que les que es consumeixen durant el dia. La facilitat per posar en pràctica aquesta activitat permet que es pugui realitzar en qualsevol espai, tancat o obert, aconseguint així un important nombre de seguidors que prefereixen caminar diversos quilòmetres a l'aire lliure en lloc de tancar-se en un gimnàs.

D'altra banda, acostumar-se a caminar, o a practicar un altre tipus d'exercici dinàmic i aeròbic (de llarga durada i que mobilitza un bon nombre de músculs) com córrer o nedar, "protegeix contra el desenvolupament i progressió de moltes malalties cròniques i constitueix un important component en l'estil de vida saludable", assegura l'AEED. Tant és així que els treballs d'investigació realitzats en aquest camp confirmen que el risc de patir problemes cardiovasculars és el doble per a les persones inactives que per a les que realitzen activitat física

regularment, si bé l'abandó de l'exercici suposa també l'eliminació de l'efecte protector aconseguit. Per això, és molt important no perdre l'hàbit de l'esport, especialment el de caminar perquè millora el treball cardiovascular i respiratori, augmenta el flux coronari i descendeix la freqüència cardíaca. En concret, l'AEED enumera com a avantatges de caminar:

- Disminueix entre un 35% i un 52% les possibilitats de patir hipertensió.
- Augmenta la tolerància a la glucosa i millora la seva utilització.
- Descendeixen els triglicèrids, causants del colesterol, i augmenta el colesterol bo.

- Incrementa el material ossi i pot resultar útil per prevenir l'osteoporosis.
- Afavoreix el trànsit intestinal i elimina l'exposició a agents cancerígens en aquesta zona.

- Redueix les pèrdues funcionals associades a l'envelliment, sobretot en les cames, al fomentar l'ús dels diferents sistemes corporals.

[[www.consumer.es](http://www.consumer.es)]

# ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ABONATS

Calendari del 12 al 30 de setembre de 2008

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.45	09.30	P		AIGUAGYM		FITNESS AQUÀTIC	
09.00	09.45	P	AIGUAGYM		FITNESS AQUÀTIC		AQUACOMBI
09.30	10.15	P		LOW X-BIKE		INTER X-BIKE	
09.30	10.25	P	AEROLATINO	GAC	TBC	STEP INICIACIÓ	BODYSHAPE
09.45	10.30	P					TERÀPIA D'ESQUENA
10.30	11.25	P	GIM SUAU	STEP	AEROLATINO INICIACIÓ	TBC	GIM SUAU
13.30	14.25	P		TBC		STEP	
13.30	14.15	P	INTER X-BIKE		LOW X-BIKE		
13.30	14.15	P			TERÀPIA D'ESQUENA		
15.30	16.15	P					ABDOMINALS
15.30	16.25	P	BODYSHAPE	STEP INICIACIÓ	TBC	POWER DUMBELL	
16.30	17.25	P	TBC		AEROLATINO		
17.30	18.15	P		HIGH X-BIKE			
18.00	18.45	P	HIGH X-BIKE		INTER X-BIKE		
18.30	19.25	P	AEROLATINO		STEP		
19.00	19.55	P		TBC		STEP	
19.00	19.45	P	INTER X-BIKE		HIGH X-BIKE		
19.15	20.00	P	AIGUAGYM		AQUACOMBI		
19.30	20.25	P	AEROLATINO		TBC		
20.00	20.45	P		AIGUAGYM		AQUACOMBI	
20.15	21.00	P		HIGH X-BIKE			
20.00	20.55	P		STEP		TBC	
20.30	21.25	P	GAC		STEP		
21.00	21.55	P		POWER DUMBELL		STEP	
21.15	22.00	P	FITNESS AQUÀTIC		AIGUAGYM		
21.30	22.00	P	FORÇA INTENS		FORÇA INTENS		

**SALA** > ■ Intensitat alta ■ Intensitat mitjana ■ Intensitat mitjana/alta ■ Intensitat baixa **PISCINA** > ■ Intensitat alta ■ Intensitat mitjana ■ Salut

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

## fitxa 19 EL SOL



activitats de salut



### Quan prendre el sol?

A quina hora hem de prendre el sol i a quina hora no? La llum solar produeix rajos infrarojos (calor), llum visible (colors), ultraviolats (UVA, UVB), que produeixen el bronzejat i els canvis cel·lulars que predisposen al càncer. Aquesta radiació és major entre les 10 del matí i les 4 de la tarda. A aquestes hores el nivell de radiacions UV és major, més agressiu i cancerigen.

### Com prendre el sol?

Quant de temps al dia podem estar al sol sense córrer riscos? Quina capacitat de posar-se morena té la nostra pell? El bronzejat és un mecanisme de defensa de la pell, ja que exerceix un efecte de filtre de rajos UV. L'exposició al sol en pells normals s'ha de fer augmentant 10 minuts d'exposició cada dia des del

primer, que no ha d'excedir dels 15 minuts, i evitant les hores del migdia. Als 10 dies la pell estarà preparada per suportar el sol sense problemes, excepte els d'acumulació de radiació solar (importants per prevenir el càncer de pell). S'ha de tenir en compte quin tipus de pell té cada persona: els pèl-rojos i rossos tenen molt poca capacitat de tolerar la radiació solar; els castanys tenen una tolerància que pot considerar-se normal; i els de pell fosca toleren major rapidesa en la presa de sol.

### Què són els protectors solars?

Sempre hem d'usar protectors solars? De quin factor de protecció? Cada quant de temps ens els hem d'aplicar? Els factors de protecció solar únicament ofereixen un increment en el temps de tolerància als rajos solars (especialment per rajos

UVB), però no anul·len, en general, els efectes del sol en la seva totalitat. Són inútils en espectres d'acció amplis i per filtrar rajos UVA i llum visible (excepte el Dreni 60). En aquests casos poden ser eficaços els filtres a força de diòxid de titani. Els factors de protecció han d'aplicar-se 30-45 minuts abans d'iniciar-se l'exposició al sol, sent eliminats per la suor i l'aigua. Per això s'han d'aplicar freqüentment i sobretot després del bany. Els índexs de protecció són el factor pel qual s'ha de multiplicar per saber quant de temps ens protegeix, per exemple: un factor de protecció 20 permet exposar-se al sol 20 minuts com si fos solament 1 minut; el filtre 50 permet 50 minuts com si fos 1. Podem trobar filtres des del factor 2 fins al factor 50 o més, que s'anomenen totals o pantalles. [\[www.tuotromedico.com\]](http://www.tuotromedico.com)

# Activitats aquàtiques escolars

El Complex Esportiu Municipal Les Franqueses ofereix la possibilitat a totes les escoles de realitzar durant tota la temporada escolar una activitat contínua dins el marc educatiu.

L'objectiu d'aquestes activitats és donar l'oportunitat als alumnes dels centres de poder desenvolupar un conjunt d'activitats que requereixen d'un medi molt específic: l'aigua.

El **Programa d'activitats aquàtiques escolars** té essencialment la finalitat d'educar, formar, abastar l'individu com un tot indissoluble, com un ser multidimensional, les capacitats del qual volem desenvolupar i potenciar. A més, ha de pretendre ordenar els aprenentatges de procediment, de concepte i d'actitud. Aquests continguts es presenten ordenats amb seqüència de menor a major complexitat i sempre adaptats a les diferents característiques evolutives, així com a la maduració personal del nen.

## El funcionament de les activitats aquàtiques escolars

**La sessió:** cada sessió té una durada de 45 minuts.

**Ràtio d'alumnes /ensenyant\*:** hi ha establerta una ràtio que pot ser més o menys modificable en funció de les característiques del grup: llar d'infants (de 6 a 8 alumnes, en funció de les edats); educació infantil (de 8 a 10 alumnes); i educació primària i secundària (de 12 a 15 alumnes, en funció del nivell).

\*Ràtio: relació de número d'alumnes per ensenyant.

## Programacions

Cadascuna de les diferents etapes escolars treballarà sobre una programació específica.

## Les etapes escolars: objectius i programacions

La finalitat principal que ens marquem és afavorir el procés de desenvolupament evolutiu natural del nen, de forma que no es produeixin perturbacions en la seva formació integral, mitjançant la pràctica d'una àmplia gamma d'activitats aquàtiques que li permetin tenir un major nombre de vivències motrius.

La presentació de l'activitat aquàtica escolar està plantejada des d'una visió globalitzadora i integradora, amb tots els continguts que pot enriquir l'activitat física en un altre marc.

Aquesta programació està adaptada a la realitat i a les necessitats de cada situació o circumstància. Segueix la línia educativa i pretén continuar les pautes que marca el currículum de cada etapa. La programació és avaluable, flexible i es pot adaptar a les característiques i condicions de cada moment: evolució del grup, ritme d'aprenentatge individual...

Els objectius no es periodifiquen per edats, sinó que es treballen en funció de les experiències prèvies dels nens i la dinàmica i procés d'aprenentatge del grup.

## Objectius

-Familiaritzar el nen en l'entorn i el medi aquàtic.

-Potenciar l'autonomia del nen.

-Conèixer i acceptar el propi esquema corporal.

-Potenciar el coneixement de les diferents vies respiratòries.

-Dominar el control postural dins el medi aquàtic.

-Adquirir hàbits higiènics propis de l'activitat.



-Potenciar el coneixement d'un vocabulari més ampli propi del medi aquàtic.

-Aconseguir l'autonomia a l'aigua en el context que el medi aquàtic permet evolucions en tres dimensions.

-Facilitar la posterior adaptació a altres activitats aquàtiques amb més dificultat d'execució.

## Avaluació

Al finalitzar la temporada el CEM Les Franqueses entregarà al centre educatiu un informe per a cada un dels seus alumnes, que especificarà el nivell que ha assolit l'alumne i la seva actitud.

Entrevista a la directora del CEM Les Franqueses, **Lydia Pena**

## «Un dels objectius clau és ampliar i especialitzar els serveis de salut»

**\_El CEM Les Franqueses és a punt de complir 6 anys. Quina valoració fa de l'evolució de la instal·lació?**

Estic molt contenta, ja que les línies estratègiques i els objectius plantejats s'han anat assolint en el temps estipulat. Ara la instal·lació entra en una segona fase en què l'adaptació a les

**aspectes clau que fan que funcioni correctament un equipament com el Complex?**

Per a mi un dels punts fonamentals és el personal. Crec que s'ha trobat un equip equilibrat a totes les àrees, i tot i que al llarg d'aquests primers anys hem tingut alguna persona que no ha estat a l'alçada, tal i com està el sector dels serveis esportius, puc dir que hem tingut molta sort.

També crec que els usuaris valoren el dinamisme de la instal·lació, tant pel que fa a les activitats, com a la línia de salut, que cada cop es va integrant més dins la filosofia de treball que inculquem.

**\_Un dels trets més significatius del Complex és l'ampli calendari d'activitats per als abonats que es canvia amb freqüència al llarg de l'any per oferir més varietat als usuaris. Quines novetats s'han introduït últimament? Hi ha previsió d'augmentar les activitats que s'ofereixen?**

El fet d'anar canviant els quadrants d'activitats al principi costava d'entendre, ja que la gent estava acostumada a les activitats programades de dos o tres cops per setmana. La filosofia és anar canviant les activitats perquè la gent pugui anar

provant altres activitats i altres tècnics. Aquesta forma de fer és molt més atractiva i menys monòtona, i crec que és més enriquidor per a tothom, tant per als tècnics com per als usuaris.

Seguint amb la línia de salut hem introduït activitats de salut dins de les activitats gratuïtes per a abonats. Aquest és un objectiu clau del CEM: ampliar activitats de salut cada cop més especialitzades i adaptades a diferents col·lectius. Això, però, és un treball que s'anirà fent a poc a poc, segons anem detectant les necessitats dels col·lectius d'usuaris.

La instal·lació ja fa tres anys que està estabilitzada quant a horaris i oferta, tot i així, estem buscant altres horaris de baix ús per diversificar encara més el quadrant de serveis.

**\_Parlava de les activitats de salut que s'han posat en marxa al Complex. Quina acceptació han tingut entre els usuaris? Es continuarà en aquesta línia?**

Com ja he comentat anteriorment, els serveis de salut són un dels nostres objectius principals. El creixement en programes i serveis de salut i dotar-los de més recursos és una de les nostres premisses. Creiem que ja som un equipament de referència per a certes patologies i alguns centres de salut.



noves tecnologies, l'estalvi energètic, i sobretot, un intercanvi general de tots els equips de funcionament, és fonamental. També seguirem amb el dinamisme de variació i innovació al qual tenim acostumats els usuaris de la instal·lació

**\_Quins creu que són els**

# ACTIVITATS AQUÀTIQUES 1r PERÍODE 2008/09

TRIMESTRALS	GRUPS	DIES	EDAT	HORARI
	<b>Nadons</b>			
	ND1	Dissabte	24 a 36 mesos	10.15 - 11.00 h
	ND2	Dissabte	4 a 12 mesos	11.00 - 11.45 h
	ND3	Dissabte	12 a 24 mesos	11.45 - 12.30 h
	ND4	Dissabte	4 a 12 mesos	12.30 - 13.15 h
	ND5	Dissabte	12 a 24 mesos	13.15 - 14.00 h
	<b>Escola Natació Petits</b>			
	ENP1	Dilluns i dimecres	3 a 5 anys	17.30 - 18.15 h
	ENP2	Dilluns i dimecres	3 a 5 anys	18.15 - 19.00 h
	ENP3	Dimarts i dijous	3 a 5 anys	17.30 - 18.15 h
	ENP4	Dimarts i dijous	3 a 5 anys	18.15 - 19.00 h
	<b>Escola Natació Infantils</b>			
	EN1	Dilluns i dimecres	6 a 14 anys	19.00 - 19.45 h
	EN2	Dimarts i dijous	6 a 14 anys	19.00 - 19.45 h
	<b>Multiaquàtics*</b>			
	MA	Dilluns i dimecres	12 a 16 anys	19.00 - 19.45 h
	<b>Natació terapèutica*</b>			
	NT	Dimarts i dijous	10 a 16 anys	19.00 - 19.45 h
	<b>Adults</b>			
	NS1	Dilluns i dimecres	Més de 16 anys	19.45 - 20.30 h
	NS2	Dimarts i dijous	Més de 16 anys	08.00 - 08.45 h
	NS3	Dimarts i dijous	Més de 16 anys	09.30 - 10.15 h

\*Demaneu informació sobre aquestes activitats a recepció

ANUALS	GRUPS	DIES	EDAT	HORARI
	<b>Escola Natació Petits</b>			
	ENPA1	Dilluns	3 a 5 anys	18.15 - 19.00 h
	ENPA2	Divendres	3 a 5 anys	17.45 - 18.30 h
	ENPA3	Divendres	3 a 5 anys	18.30 - 19.15 h
	ENPA4	Dissabte	3 a 5 anys	09.30 - 10.15 h
	<b>Escola Natació Infantils</b>			
	ENA1	Dimecres	6 a 14 anys	18.15 - 19.00 h
	ENA2	Divendres	6 a 14 anys	18.30 - 19.15 h

# ACTIVITATS FÍSiques 1r PERÍODE 2008/09

TRIMESTRALS	GRUPS	DIES	EDAT	HORARI
	<b>Pilates</b>			
	P1	Dilluns i dimecres	Més de 16 anys	09.15 - 10.00 h
	P2	Dilluns i dimecres	Més de 16 anys	20.00 - 20.45 h
	P3	Dijous	Més de 16 anys	14.30 - 15.15 h
	<b>Gravity</b>			
	GR1	Dilluns	Més de 16 anys	14.30 - 15.15 h
	GR2	Dimarts i dijous	Més de 16 anys	19.00 - 19.45 h
	GR3	Dimecres	Més de 16 anys	14.30 - 15.15 h
	GR4	Divendres	Més de 16 anys	09.15 - 10.00 h
	GR5	Divendres	Més de 16 anys	14.30 - 15.15 h
	<b>Aeròbic infantil</b>			
	A1	Dilluns i dimecres	6 a 11 anys	17.30 - 18.30 h
	<b>Manteniment</b>			
	M1	Dilluns, dimecres i divendres	Més de 16 anys	09.15 - 10.15 h
	M2	Dilluns, dimecres i divendres	Més de 16 anys	20.00 - 21.00 h
	<b>Gent gran</b>			
	GG1	Dimarts i dijous	Més de 65 anys	09.00 - 10.00 h
	GG2	Dimarts i dijous	Més de 65 anys	10.00 - 11.00 h

# ACTIVITATS 2008/2009

## INSCRIPCIONS NOVA TEMPORADA

> **Residents i abonats:** del 15 al 19 de setembre de 2008 (justificar residència)  
**Inscripció oberta:** a partir del 17 de setembre de 2008

## places limitades

### > INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

A la recepció del Complex, de dilluns a divendres de 8 a 20 h

## CALENDARI D'OBERTURA DEL COMPLEX

### agost

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

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

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

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

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				

<input type="checkbox"/>	Obert de 7 a 23 h
<input type="checkbox"/>	Obert de 8 a 22 h
<input type="checkbox"/>	Obert de 8 a 20 h
<input type="checkbox"/>	Obert de 8 a 15 h
<input type="checkbox"/>	Obert de 9 a 19 h
<input type="checkbox"/>	Obert de 10 a 19 h
<input type="checkbox"/>	Tancament parcial de la instal·lació
<input type="checkbox"/>	Aturada tècnica
<input type="checkbox"/>	Tancat festiu



complex esportiu municipal  
**les franqueses**

Zona Esportiva Municipal, s/n - 08520 Les Franqueses del Vallès  
Tel. 93 840 48 80 - info@cemlesfranqueses.com - www.cemlesfranqueses.com

la **Pissarra**

**Direcció:** Lydia Pena, directora del CEM Les Franqueses

**Redacció:** Lydia Pena, Sílvia Miñambres i Salomé Altimira

**Disseny, maquetació i impressió:** Edicions Gargot