

publicació del complex esportiu municipal de les Franqueses del Vallès

Aprofita el Programa d'entrenament aquàtic

Tothom coneix les rutines a la sala però en arribar a la piscina no sabem que fer!!

Des del Complex, a més de poder accedir al Programa d'Entrenament Aquàtic (PEA), posem a la vostra disposició un ventall de rutines diferenciades per metres que pots realitzar.

Aquestes rutines de mostra les podràs trobar al seu arxivador a la piscina i les diferenciaràs pel seu color blau fosc. És una rutina molt general que t'ajudarà a fer més entretingut l'entrenament a l'aigua.

Però si el que vols és un treball més específic hauràs de demanar el **Programa d'entrenament aquàtic (PEA)** un programa adreçat a tots aquells abonats majors de 16 anys que desitgin realitzar un entrenament dirigit i personalitzat a l'aigua. Aquest entrenament pot complementar-se amb treballs realitzats 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 d'acondicionament físic o nivell aquàtic.

Demana la teva rutina i trenca amb la monotonia!!!

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

- L'abonat que desitgi accedir a aquest servei s'haurà d'adreçar al tècnic aquàtic (socorrista) que hi hagi a la piscina perquè li faci la prova de nivell aquàtic. Aquesta prova consisteix en nedar 12 minuts de forma contínua per avaluar el nivell de tècnica i de resistència. Segons els resultats d'aquesta prova, l'abonat serà ubicat en un dels nivells que té el programa.
- En un temps màxim d'una setmana, l'abonat 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 serà renovada i revisada, segons les observacions del tècnic i de l'abonat.

a l'interior...

Aprofiteu els horaris amb menys assistència (2)

Canvi de dates per l'aturada tècnica (3)

Horari d'activitats dirigides per a abonats d'abril a juny (4)

Canvis en l'accés a les activitats aquàtiques (5)

Entrevista al coordinador del CEM Les Franqueses, Raúl Rubio (6)

Horaris cursos activitats físiques i aquàtiques (7)

Calendari d'obertura del complex (8)



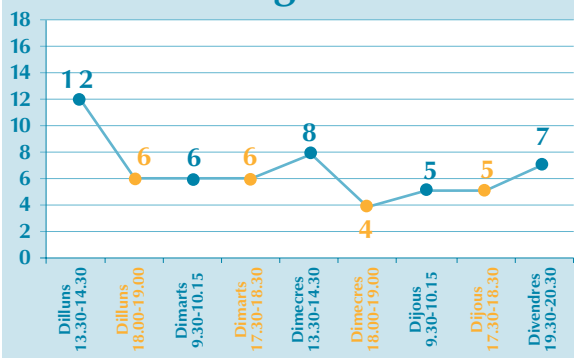
AJUNTAMENT DE
LES FRANQUESES DEL VALLÈS

s | e | a | e

Serveis esportius
integrals

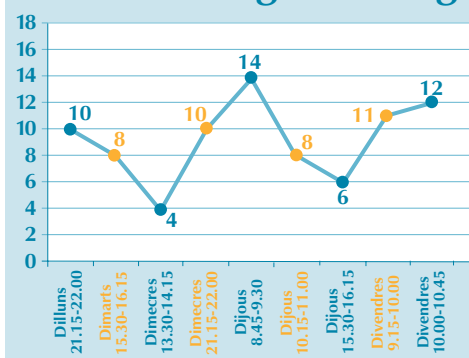
Aprofiteu els horaris amb menys assistència!!

Classes dirigides d'X-Bike

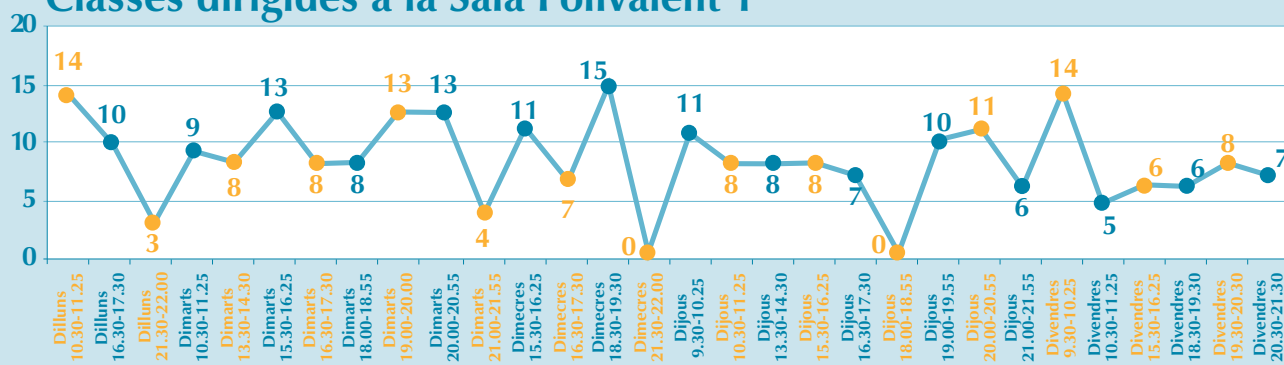


En aquestes gràfiques podreu observar quins són els horaris de les activitats dirigides amb menys assistència. Si us agrada la tranquil·litat i voleu un tracte més personalitzat, aprofiteu aquestes hores per fer les vostres activitats físiques.

Activitats dirigides d'aigua



Classes dirigides a la Sala Polivalent 1



fitxa 20 Activitat aquàtica i embaràs



activitats aquàtiques



Durant l'embaràs el cos d'una dona pateix nou mesos de transformacions que inevitablement repercutiran a la seva vida diària.

L'augment de pes, la retenció de líquids, la sensació de fatiga, els canvis emocionals i fisiològics en la postura provocaran que qualsevol petit esforç sigui un suplici.

Paradoxalment l'activitat física és totalment necessària per a pal·liar la sintomatologia associada, per a tolerar els canvis físics i psíquics provocats per l'embaràs.

El treball a l'aigua és sens dubte un dels més recomanables.

La pràctica esportiva en aquest tipus de medi, degut a les seves característiques, aportaran una sèrie de beneficis en el cos de la dona embarassada.

La condició antigrauitatòria de l'aigua provoca una sensació de disminució de pes de fins un 90% respecte el terra, alliberant a la dona de la sobrecarrega que suporta.

També repercutirà favorablement a nivell articular, muscular i ossi, realitzant l'activitat, evitant qualsevol tipus d'impacte sobre aquestes estructures.

L'aigua produeix una resistència homogènia al nostre cos treballant per igual tota la musculatura i preparant-la per el moment del part.

També afavorirà el retorn venós per a la pressió exercida facilitant la circulació i evitant la retenció de líquids.

Tot i els nombrosos beneficis del medi aquàtic sobre el cos, haurem de tenir en compte una sèrie de factors

per a garantir la pràctica aquàtica segura.

- Es recomana començar des dels tres mesos de gestació i sempre sota prescripció mèdica.

- Evitar la fatiga, fent llargs períodes de descans en cas de ser necessari.

- Sortir de l'aigua si es té una percepció de massa fred o calor.

- Evitar apnees, contenir la respiració.

- Escalfar i estirar al començament i final de l'exercici.

- No forçar els estiraments, i més en avançats estats de gestació, per els elevats nivells d'elastina.

- No nedar els estils de papallona o braça.

- Controlar el pols per dosificar la intensitat de l'exercici.

[CEMLF]

Canvi de dates per l'aturada tècnica

Com podeu comprovar al calendari de 2009, s'ha modificat la data d'aturada tècnica de la instal·lació. Després de valorar el volum d'usuaris que utilitzen el complex durant l'agost s'ha pogut comprovar que l'afluència és molt baixa durant tot el mes, sobretot a la piscina coberta, sala de fitness i activitats.

Aquest any 2009 pretenem donar continuïtat al servei i garantir la pràctica físico-esportiva en algun espai de la instal·lació.

Així, es tancarà parcialment durant l'agost, mentre que al setembre el complex cobert romandrà obert. Els dies d'aturada parcial seran del 10 al 31 d'agost. En anys anteriors, aquesta aturada es feia amb un tancament parcial durant l'última setmana d'agost, i un tancament

total durant un període de setembre.

Un canvi qualitatiu en el servei que ofereix el complex, ja que la instal·lació no tindrà cap període de tancament total en tot l'any. I és que durant l'aturada tècnica, tant les piscines d'estiu com les pistes de tennis i el servei d'atenció al públic restaran oberts i al servei de tothom.

El propòsit d'aquest canvi és millorar les prestacions als usuaris, perquè d'aquesta manera els abonats podran reprendre la seva rutina d'activitat des del primer dia de setembre després de les vacances d'agost.

Cal destacar que el període d'aturada tècnica es un moment molt important per a la instal·lació,

perquè encara que durant l'any es facin accions preventives i correctives, les actuacions que es realitzen són del tot impossibles amb el complex en total funcionament.

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



fitxa 20 Sessions de *bodyshape*



activitats físiques



Bodyshape és una activitat dirigida amb suport musical que, utilitzant barres i discos, té com a objectiu millorar la resistència muscular.

Bodyshape pretén ampliar el concepte de les sessions de tonificació. S'inclouen aspectes com la prevenció de les lesions, el control de les càrregues i l'estrès articular que pateixen les articulacions del cos. Aquestes sessions estan distribuïdes amb un període d'activació on es realitza una seqüència ràpida de les major part dels exercicis que s'executaran a la classe.

Seguidament s'inicia la part principal de la sessió on es

treballen diferents grups musculars (cames, pit, gluti, esquena, tríceps, bíceps i abdomen) i, finalment, la fase d'estiraments per tornar a la calma.

Beneficis del Bodyshape:

-La part aeròbica de la seva estructura és ideal per perdre calories i greix acumulat.

-El treball dels diferents grups musculars fa que aquests es tonifiquin, a més de reforçar les articulacions i millorar la resistència física.

-Millora l'actitud postural en la nostra vida diària.

-És una activitat molt recomanada per a persones que pateixen osteoporosi ja que augmenta la densitat òssia i prevé de lesions.

Tots aquests aspectes fan que les sessions de Bodyshape siguin perfectes per desconnectar, divertir-se i estimular la interacció social entre els usuaris que la practiquen.

Anima't i participa-hi!!

[www.consumer.es]

ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ABONATS

Calendari del 14 d'abril al 28 de juny de 2009

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.30	09.15	P	AIGUAGYM				AIGUAGYM
08.45	09.30	P		AIGUAGYM		FITNESS AQUÀTIC	
09.00	09.45	P			FITNESS AQUÀTIC		
09.15	10.00	P	FITNESS AQUÀTIC				AQUACOMBI
09.30	10.15	2		LOW X-BIKE		LOW X-BIKE	
09.30	10.25	1	STEP	TBC	GAC	BODYSHAPE	AEROLATINO
10.00	10.45	P					TERÀPIA D'ESQUENA
10.15	11.00	P		AQUACOMBI		AIGUAGYM	
10.30	11.25	1	GIM SUAU	BODYSHAPE	AEROLATINO INICIACIÓ	STEP INICIACIÓ	GIM SUAU
13.30	14.25	1		TBC		GAC	
13.30	14.15	2	HIGH X-BIKE		INTER X-BIKE		
13.30	14.15	P			TERÀPIA D'ESQUENA		
15.30	16.15	1					ABDOMINALS
15.30	16.15	P		AIGUAGYM		AQUACIRCUIT	
15.30	16.25	1	BODYSHAPE	STEP	AEROLATINO	GAC	
16.30	17.25	1	AEROLATINO	GAC	TBC	STEP	
17.30	18.15	2		INTER X-BIKE		HIGH X-BIKE	
18.00	18.45	2	INTER X-BIKE		HIGH X-BIKE		
18.00	18.55	1		TBC		POWER DUMBELL	
18.30	19.25	1	GAC		STEP		BODY SHAPE
19.00	19.55	1		BODYSHAPE		AEROLATINO	
19.00	19.45	2	HIGH X-BIKE		INTER X-BIKE		
19.00	19.45	P	AIGUAGYM		AQUACOMBI		
19.30	20.25	1	STEP		POWER DUMBELL		GAC
19.30	20.15	2					INTER X-BIKE
19.45	20.30	P		AIGUAGYM		AQUACOMBI	
20.00	20.55	1		STEP		GAC	
20.15	21.00	2		HIGH X-BIKE		INTER X-BIKE	
20.30	21.25	1	TBC		STEP		STEP
21.00	21.30	1		FORÇA INTENS		ABDOMINALS	
21.15	22.00	P	FITNESS AQUÀTIC		AIGUAGYM		
21.30	22.00	1	FORÇA INTENS		ABDOMINALS		

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 20 A QUI SE LI RECOMANA LA PROVA D'ESFORÇ?

activitats de salut

L'exercici físic és una activitat beneficiosa per a la salut en els seus diferents models i intensitats. Sotmetre l'organisme a un esforç extenuant no habitual pot ocasionar complicacions, si existeix una malaltia no diagnosticada. L'alta competició, probablement, no és un risc afegit, entre altres raons perquè aquests esportistes segueixen programes d'entrenament rigorosos, garantia per prevenir incidències desfavorables.

Davant la suposada associació entre esport i risc cal plantejar-se algunes qüestions, com: és el risc cardiovascular inherent a l'esport i, per tant, l'argument que justifica el sentiment fatalista que és imprevisible? Si s'analitzen les sèries d'episodis fatals esdevinguts en esportistes, es pot observar que en gairebé tots s'ha demostrat l'existència de malaltia cardíaca. Per tant, el risc no està en l'esport, sinó en no haver diagnosticat prèviament la malaltia que ha provocat l'episodi fatal.

La segona qüestió és a propòsit del que s'hauria de fer per garantir que l'esport anés activitat lúdica, saludable o competitiva a qualsevol nivell exempta de risc no traumàtic. Als esportistes que competeixen se'ls exigeix una revisió mèdica. Els antecedents familiars de malalties

cardiovasculares, dades personals sobre hàbits dietètics i tòxics (especialment estimulants), episodis de pols irregular i ràpid, sensació de mareig o pèrdua de consciència no justificada són referències bàsiques.

Aquestes dades al costat de l'exploració física permeten el diagnòstic d'un percentatge elevat de malalties responsables d'una mort imprevista. Si, a més, es realitza un electrocardiograma (ECG), s'incrementa la capacitat d'identificar el problema. Davant un ECG alterat es recomana un ecocardiograma que amplia encara més les possibilitats diagnòstiques. Si aquesta tècnica no és suficient, la resonància nuclear magnètica és més sensible per detectar patologies poc comunes responsables de mort imprevista. La sospita d'una arítmia que ocasiona símptomes, com per exemple, sensació de mareig o de pols ràpid i irregular, aconsella realitzar un ECG de Holter de 24 hores.

La utilització raonable d'aquestes tècniques, l'història clínic i l'examen mèdic són preferents? Permet diagnosticar més del 90% de les malalties responsables de mort sobtada. Si a això s'afegeix que entre el 10% restant hi ha patologies molt poc comunes, la possibilitat de risc és insignificant.

La tercera qüestió és a qui es fa la revisió i quina és la més apropiada. La visita mèdica i un ECG són necessaris per autoritzar l'esport de competició als nens i adolescents. És difícil pensar que el pediatre, que ha revisat un nen des del naixement fins a l'adolescència, li hagi passat desapercibuda una malaltia responsable de mort sobtada si disposa, a més, d'un ECG.

En l'esport d'alta competició, independentment de l'edat, es recomana la prova d'esforç. L'ecocardiograma seria més qüestionable per raons estructurals que per la seva utilitat. La revisió mèdica d'aptitud amb prova d'esforç ha de realitzar-se a tots els adults de més de 30 anys, especialment si són portadors de factors de risc cardiovascular.

En resum, la idea fatalista del risc inesperat de mort practicant esport no es justifica si es realitza un examen mèdic adequat i l'entrenament és correcte. Els errors poden originar alteracions del ritme cardíac potencialment perillosos en un cor d'estructura i funció normal.

[J. RICARD SERRA GRIMA. Cardiòleg especialista en medicina esportiva a l'Hospital de Sant Pau. La Vanguardia, 28 de setembre de 2007]

Els canvis en l'accés a les activitats aquàtiques han donat bon resultat

En les darreres temporades es van detectar problemes amb els horaris de les activitats de natació extraescolars.

Bàsicament, aquests problemes estaven provocats per l'entrada indiscriminada de persones (pertanyents als cursos o no) que destorbaven el bon funcionament de passadissos i vestidors, tant als grups com als abonats.

Així, si hi havia un retard en la sortida dels vestidors, es produïen

molèsties als grups que venien darrera, i en conseqüència, es provocava un col·lapse als vestidors. Aquest fet va generar suggeriments tant dels pares acompanyants com dels propis usuaris de la instal·lació i es van fer algunes accions per tal d'evitar aquestes molèsties.

Després de provar diverses opcions es va decidir per implantar una tarja d'accés per a tots els grups en activitats extraescolars i amb un horari establert tant d'entrada com de sortida. Al principi això va

comportar haver d'ajustar els horaris d'alguns grups en concret.

Després de tota la temporada amb aquesta implantació de temps, podem dir que el funcionament actual ha donat molt bon resultat i els suggeriments i queixes sobre aquests problemes puntuals han quedat resolts.

Agraïm a tots i totes la implicació que heu tingut per tal que el canvi funcionés bé ja que sense la participació de tothom no hagués estat possible.



A PARTIR DE L'1 DE MAIG...

**Amb l'arribada de la calor,
el complex obre les portes
del solàrium!**

(Horari de 10 a 19 h)

Entrevista al coordinador del CEM Les Franqueses, Raúl Rubio

«La bona accessibilitat i la varietat de serveis són els punts forts del CEM Les Franqueses»

El Complex Esportiu Municipal Les Franqueses és a punt de complir 6 anys. Com valora aquest temps de funcionament?

La veritat és que molt bona, el Complex ha tingut una progressió molt bona i ràpida, cada temporada s'han anat ampliant horaris i activitats fins avui en dia, que és un dels centres esportius pioners al Vallès.

Quin és per a vostè el punt fort del Complex?

Gràcies a les obres que s'han dut a terme a les rodalies del Complex, crec que un dels seus punts forts és la bona accessibilitat i els espais que hi ha per poder aparcar. Aquest fet facilita als usuaris el poder disposar de les

instal·lacions del Complex amb molta més comoditat. També s'ha de destacar la gran oferta de serveis i activitats que ofereix a tots els seus usuaris. I per últim, la relació de qualitat-preu, perquè el Complex ofereix una ampla gama de preus assequibles per a tothom.

«Un objectiu de futur és introduir noves tecnologies i noves tendències»

Quin és, per contra, el punt que cal potenciar?

Crec que una de les coses que podem potenciar és intentar solucionar amb més brevetat petits problemes o situacions que apareixen i que poden ser una incomoditat per als nostres usuaris.

El Complex sempre ha anat introduint millores pel que fa a la innovació en l'oferta d'activitats. Quina activitat té més èxit?

Hem de destacar que totes les activitats portades a terme en el Complex tenen una bona acceptació. Però si hem

de destacar alguna, sense cap mena de dubte, són les activitats aquàtiques. Des de l'inici fins a l'actualitat sempre les activitats aquàtiques han tingut molt d'èxit. En aquest últim trimestre gairebé totes les activitats en aigua tenen un 100% d'ocupació. També s'ha de destacar que s'han ampliat horaris d'activitats dirigides en aigua a causa a l'enorme demanda que hi ha hagut.

Com a coordinador del Complex, quins objectius es planteja de cara al futur?

Crec que un dels motius pels quals la instal·lació funciona és el grup de treball que conforma tot el Complex. Hi ha una molt bona implicació de tots els treballadors en vers el treball, tots anem cap a un mateix destí i això fa que la instal·lació rutlli. A més a més, hi ha una molt bona interacció entre abonats i treballadors. Per tant crec que un dels objectius primordials és mantenir aquesta situació i si és possible millorar-la. També un dels objectius de cara al futur és que el Complex vagi introduint noves tendències i noves tecnologies que van sortint al mercat per tal de cobrir totes les necessitats dels abonats.



ACTIVITATS INTENSIVES JULIOL 2009

Del 29 de juny al 24 de juliol

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Servei	Horari	Edats
Nadons	Dilluns i dimecres de 16.15 a 17.00 h Dimarts i dijous de 16.15 a 17.00 h	De 4 a 18 mesos De 18 a 36 mesos
Petits	De dilluns a divendres de 17.00 a 17.45 h De dilluns a divendres de 17.45 a 18.30 h De dilluns a divendres de 18.30 a 19.15 h	De 3 a 5 anys
Infantils	De dilluns a divendres de 18.30 a 19.15 h De dilluns a divendres de 19.15 a 20.00 h	De 6 a 14 anys
Adults	De dilluns a divendres de 20.00 a 20.45 h	Majors de 16 anys

ACTIVITATS FÍSiques

Servei	Horari	Edats
Gravity	Dimarts i dijous de 19.00 a 19.45 h	Majors de 16 anys
Pilates	De dilluns a divendres de 20.00 a 20.45 h	Majors de 16 anys

INSCRIPCIONS

CURSETS INTENSIVS

DEL 29 DE JUNY AL 24 DE JULIOL

> Període d'inscripció:

1a inscripció: per a residents i abonats: del 8 al 12 de juny

2a inscripció: per a residents, abonats i no residents: a partir del 16 de juny

> Documentació necessària:

Justificant residència (en el cas dels residents a les Franqueses)

DNI del nen i Llibre de família original

Targeta Sanitària original

places limitades

> INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

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

CALENDARI D'OBERTURA DEL COMPLEX

maig

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

juny

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					

juliol

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		

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
24/31	25	26	27	28	29	30

HORARI COMPLEX

Obert de 7 a 23 h

Obert de 8 a 22 h

Obert de 8 a 15 h

Tancament de la instal·lació coberta

Tancat per festiu

HORARI TEMPORADA D'ESTIU

(del 20 de juny al 31 d'agost)

COMPLEX

Obert de 7 a 23 h

Obert de 8 a 20 h

Obert de 9 a 19 h

Obert de 7 a 20 h

PISCINA D'ESTIU

Obert de 10 a 20 h

Obert de 10 a 20 h

Obert de 10 a 19 h

Obert de 10 a 20 h



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 Jordi Ramos

Disseny, maquetació i impressió: Edicions Gargot