

publicació del complex esportiu municipal de les franqueses del vallès

Prova el Combinat Dieta Exercici!

Torna el **Combinat Dieta Exercici**, un programa adreçat a abonats/des en què s'associa una dieta personalitzada amb una prescripció de l'activitat física i/o aquàtica a realitzar adaptada a les necessitats i objectius de cada persona.

El programa fa una valoració inicial del pes corporal, mitjançant les noves tecnologies, en què s'analitzarà: la massa grassa, la massa magra lliure de greix (múscul), la massa òssia i la massa residual.

Aquest programa té una durada inicial de set setmanes (controls de pes), transcorreguts els quals la persona decideix si renova el servei.

Els objectius principals del programa són:

- Aconseguir nivells òptims d'equilibri entre els diferents components corporals (perdre pes, guanyar pes...)
- Millora dels hàbits alimentaris
- Millorar l'aspecte físic
- Millorar la qualitat de vida
- Prevenició d'altres factors de risc



a l'interior...

Resum de les activitats del 5è aniversari (2)

Horari d'activitats dirigides per a abonats de gener a març (3)

Millores que s'han fet a la instal·lació (4)

Entrevista al nou regidor d'Esports, Josep Badia (5)

El Complex, amb la Marató de TV3 (6)

Horaris cursos activitats físiques i aquàtiques (7)

Calendari d'obertura de la instal·lació (8)



AJUNTAMENT DE
LES FRANQUESES DEL VALLÈS

s|e|a|e

Serveis esportius
integrals



El Complex va celebrar el 5è aniversari durant el 2007

De gener a novembre de 2007 hem celebrat el 5è aniversari del Complex amb tots vosaltres, realitzant activitats mensuals per a abonats, no abonats, grans, petits...

A continuació us fem una síntesi de les mateixes:

Gener

Tema: **composició corporal**

Durant una setmana es va realitzar l'anàlisi de la composició corporal a tot aquell abonat que ho va desitjar.

Febrer

Tema: **higiene postural**

Xerrada sobre higiene postural amb posteriors sessions pràctiques, tant d'activitat física com d'activitat aquàtica.

Març

Tema: **condició física**

Xerrada sobre les proves d'esforç. Posteriorment, hi havia la possibilitat de realitzar una prova en què es valorava la condició física de cada persona.

Abril

Tema: **gastronomia i estètica**

Gastronomia: des de la cafeteria de la instal·lació es va realitzar una promoció de tasts durant tota una setmana amb una dieta variada i equilibrada.

Estètica: es va realitzar una xerrada en què es donaven consells per cuidar-se a casa.

Maig

Tema: **activitat física**

Es va fer una *masterclass* oberta a tothom, en què es van realitzar vèries activitats dirigides, a més de col·locar uns inflables gegants per als més menuts.

Juny

Tema: **inici temporada d'estiu**

Es va celebrar la inauguració de la piscina d'estiu amb una demostració de les nenes de l'aeròbic infantil, l'actuació del grup d'animació Els Trapelles i un posterior piscolabis per a tots els assistents.

Juliol

Tema: **activitats aquàtiques**

Durant un matí es van realitzar jocs per als més menuts a la piscina d'estiu, utilitzant tot tipus de material aquàtic.

Setembre

Tema: **noves tendències (Gravity, Pilates...)**

Es van proposar vèries activitats obertes a tots els abonats, tant de Pilates com de Gravity.

Octubre

Tema: **sostenibilitat**

Es va exposar informació i consells sobre com estalviar aigua, a més de dos cartells amb missatges conscienciadors sobre la importància del reciclatge.

Novembre

Tema: **cloenda del 5è aniversari**

Es van realitzar activitats per compartir en què els abonats podien portar acompanyants a les diferents sessions.

Per finalitzar aquest resum, recorda que tots fem la instal·lació. **Fes esport, fes salut!**

Gràcies per la vostra participació!

fitxa 18 ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A LA SALUT



El Complex ofereix dintre del ventall d'activitats de salut als seus abonats, el Servei d'Aquasalus.

exercicis de natació són òptims per a la millora d'aquests dolors.

activitats aquàtiques

La finalitat d'aquest programa és la possibilitat d'oferir activitats aquàtiques per a una millora i/o el manteniment de l'estat de la seva salut. A més a més, és una bona manera de millorar la qualitat de vida, amb la interrelació entre la pràctica de l'esport i d'una vida sana.

Les activitats que es realitzen en l'Aquasalus estan dirigides per professionals de la salut, els quals realitzen exercicis higiènic-educatius en el medi aquàtic.

En moltes circumstàncies, els metges recomanen fer natació per a la millora de les lesions cròniques (lumbàlgies, artrosis...) o per les alteracions anatòmiques (escoliosis, desviacions de la columna...). Però no tots el

Aquest programa està dirigit a totes les persones majors de 14 anys que pateixen i que vulguin aconseguir la millora, la prevenció i/o el manteniment del seu estat de salut. L'Aquasalus consisteix a realitzar durant 6 mesos activitats aquàtiques proporcionades per un fisioterapeuta, en què presenta una fitxa amb els exercicis individualitzats; en funció

de la malaltia o alteració que pateix cada abonat es realitzarà un seguiment quinzenal per revisar l'execució dels exercicis amb la intenció d'un control positiu, amb la finalitat de reconduir els objectius, per millorar i/o realitzar una evolució progressiva per a la millora de la qualitat de vida.

A més a més, els usuaris notaran una millora de la seva condició física, cardio-respiratòria, el retorn venós, la captació de calci en l'os, la mobilització articular, la relaxació físico-psicològica, les seves actituds posturals i el coneixement del seu esquema corporal.

Fem salut!

ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ABONATS

Calendari del 7 de gener al 14 de març de 2008

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08.15	2		AIGUAGIM		HIGH X-BIKE	
08.45	09.30	P				FITNESS AQUÀTIC	
09.15	10.00	2		LOW X-BIKE		LOW X-BIKE	
09.00	09.45	P	AQUACOMBI		AIGUAGIM		FITNESS AQUÀTIC
09.30	10.25	1	STEP	G.A.C.	T.B.C.	AEROLATINO	POWER DUMBELL
09.45	10.30	P	FITNESS AQUÀTIC				AQUACOMBI
10.15	11.00	P		AQUACOMBI		AIGUAGIM	
10.30	11.25	1	GIM SUAU	STEP	GIM SUAU	BODYSHAPE	GIM SUAU
13.30	14.25	1		BODYSHAPE		G.A.C.	
13.30	14.15	1	INTER X-BIKE		INTER X-BIKE		
14.00	14.45	P	AQUACIRCUIT		FITNESS AQUÀTIC		
14.30	15.15	2		INTER X-BIKE		INTER X-BIKE	
15.30	16.25	1	G.A.C.	AEROLATINO	T.B.C.	BODYSHAPE	A.B.S.
16.30	17.25	1	STEP	T.B.C.	G.A.C.	STEP	
17.30	18.15	1					INTER X-BIKE
18.00	18.55	1		STEP		G.A.C.	
18.30	19.15	2		HIGH X-BIKE		INTER X-BIKE	
18.30	19.25	1	BODYSHAPE		STEP		AEROLATINO
19.00	19.55	1		G.A.C.		STEP	
19.00	19.45	P	AIGUAGIM		AQUAERÒBIC		
19.30	20.15	2		INTER X-BIKE		HIGH X-BIKE	
19.30	20.25	1	AEROLATINO		T.B.C.		STEP
19.45	20.30	P		AIGUAGIM		FITNESS AQUÀTIC	
20.00	20.55	1		BODYSHAPE		T.B.C.	
20.30	21.15	2		HIGH X-BIKE		INTER X-BIKE	
20.30	21.25	1	G.A.C.		STEP		G.A.C.
21.00	21.55	1		T.B.C.		POWER DUMBELL	
21.15	22.00	P	FITNESS AQUÀTIC		AQUAERÒBIC		
21.30	22.25	1	POWER DUMBELL		STEP		

SALA > ■ Intensitat alta ■ Intensitat mitjana ■ Intensitat baixa
■ Intensitat mitjana/alta ■ Intensitat baixa

PISCINA > ■ Intensitat alta ■ Intensitat mitjana

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

fitxa 18 LES SESSIONS DE FORÇA INTENS

activitats físiques

Les sessions de **Força Intens** es defineixen com un programa de treball intensiu de força combinant diferents mètodes i grups musculars.

Els efectes positius que aconseguim amb l'entrenament de **Força Intens** són, entre d'altres, els següents:

- _ Millora de la força i resistència muscular.
- _ Augment del to muscular.
- _ Increment de la densitat òssia.
- _ Augment del metabolisme i disminució del teixit adipós.
- _ Augment de l'estabilitat articular, disminuint així el risc de lesions.

- _ Millora de la coordinació intramuscular.
 - _ Millora de l'actitud postural.
 - _ Reducció de l'estrès de la vida quotidiana.
- El **Força Intens** és una activitat d'alta intensitat en què es concentra el treball en sessions curtes.

Millores a la instal·lació

En el present article volem destacar les millores que s'han realitzat durant tot el 2007 a la instal·lació.

Cal destacar les actuacions que es fan durant la parada tècnica, perquè encara que durant l'any es fan accions preventives i correctives, hi ha d'altres actuacions que és impossible realitzar amb la instal·lació en funcionament.

A continuació fem referència a totes aquelles tasques que han millorat la instal·lació, tant en el seu aspecte extern, que tots veiem, com en l'intern, que no es veuen, però que sense les quals el Complex es veuria malmès.

-S'han canviat tots els focus de la piscina petita i la instal·lació elèctrica.

-S'ha pintat el sostre i reparat les claraboies d'humitats de la piscina petita.

-S'ha canviat tot el sistema de programació i escalfament del bany de vapor.

-S'ha polit, vernissat i reparat la

fusta de la zona d'aigües.

-S'han canviat els sifons i els materials de les aixetes.

-S'han reparat i modificat alguns sistemes de distribució elèctrica.

-S'ha polit i vernissat el terra del servei d'estètica.

-S'ha polit i vernissat el terra de la sala polivalent 1 i de la sala polivalent 2.

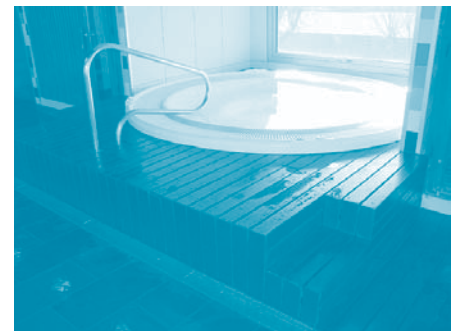
-S'han pintat els diferents espais de la instal·lació (sala de fitness, escales, passadissos, recepció, vestíbul del bar, vestidors, sales...).

-S'ha fet la posada a punt de les bombes i les calderes de la instal·lació (neteja, engranatge, canvi de coixinets...).

-S'ha realitzat la neteja i nebulització de conductes i circuit d'aire calent.

-S'ha fet la instal·lació d'un climatitzador (dóna aire fred i calent) per donar una temperatura de confort a la sala de fitness.

Seguim millorant!



fitxa 18 L'OBESITAT I L'EXERCICI



L'exercici físic s'ha convertit avui dia en un fàrmac natural per a la medicina preventiva, ja que té gran incidència especialment en patologies de tipus metabòliques i es prescriu la pràctica d'aquest per a millorar la nostra qualitat de vida.

L'obesitat és un trastorn per excés de greix corporal que cada vegada està sent més freqüent en el món sencer i afecta a tots per igual, sense distingir estrats socioeconòmics, sexe, edat, etc.

La inactivitat física és una de les conseqüències i no una causa d'aquest trastorn; ja que baixos nivells d'activitat física estan associats a un augment de riscos d'obesitat.

Efectes de l'exercici físic en el tractament de l'obesitat

L'increment de l'activitat física permet un augment de:

- _ Despesa energètica.
- _ Estímul de la resposta termogènica augmentant la taxa metabòlica en repòs.
- _ Augment de la capacitat de mobilització i oxidació del greix.
- _ Augmenta els transportadors de Glut-4 en cèl·lules.
- _ Redueix la resistència a la insulina.
- _ Millora la capacitat cardiopulmonar (aeròbic).
- _ Baixa la pressió arterial.
- _ Disminueix els LDL i augmenta els HDL.
- _ Redueix el greix corporal i augmenta la massa magra.

CONCLUSIÓ: el resultat de la pràctica de l'exercici físic i les característiques específiques d'un programa de treball basat en l'exercici cardiovascular (aeròbic), ens permet augmentar el nombre de proteïnes GLUT-4 en la massa corporal, millorant la sensibilitat a la insulina i reduint tots els factors associats a l'obesitat. Tot aquest procés permet introduir la glucosa i altres nutrients en la cèl·lula, recuperant els nivells normals de glucosa en sang. [\[www.saludactual.cl\]](http://www.saludactual.cl)



Entrevista al regidor d'Esports i Serveis Municipals, **Josep Badia**

«Noves pistes de tennis i de pàdel»

El 2007 el Complex Esportiu Municipal Les Franqueses va celebrar el seu cinquè aniversari. Com valora aquests cinc anys de funcionament? Què en destacaria?

La valoració és molt positiva, perquè hem de ser tots molt conscients que

aquí, a les Franqueses, no teníem cap complex esportiu, per tant se n'havia de crear un i donar-lo a conèixer. Han estat cinc anys de molta feina en què ens hem anat consolidant com un gran centre esportiu amb diverses activitats per a totes

les edats. Podríem destacar moltes iniciatives, però sobretot la bona acollida que han tingut. Amb tot, això no s'ha d'acabar aquí. Hem de seguir apostant per l'esport com a un valor fonamental per a l'educació dels nostres fills i com a una assegurança de vida per a tots nosaltres.

Què en pensa, de l'oferta d'activitats que té per als abonats?

Doncs que és molt completa, tot i que sóc conscient que cada vegada més hem de vetllar per ampliar-la. Actualment hi ha una gran varietat d'activitats com l'aiguagim, el bodyshape, el fitness aquàtic, el tbc (tonificació de la base corporal), el GAC, el power dumbell, l'speeding... que es complementen amb dues novetats, com són el pla pilates y el gravity system.

Comparat amb els equipaments esportius d'altres poblacions de característiques similars, quina opinió li mereix el de les Fran-

queses del Vallès?

Cada població té el seu model a seguir. Nosaltres aquí, a les Franqueses, tenim un complex esportiu molt complet i innovador, que cobreix totes les necessitats i activitats que demana la ciutadania.

Degut al creixement que experimenta any rere any la població de les Franqueses, creu que serà necessària l'ampliació de les instal·lacions del Complex?

Sí i cada vegada és més necessari. Estem intentant fer un estudi d'una possible ampliació, ja que cada vegada hi ha més persones (ja sigui de les Franqueses com de pobles veïns), que estan interessades en les nostres activitats; per això considerem necessària una possible ampliació. Així podríem reduir la llista d'espera i oferir un nou ventall d'activitats.

Vostè ha entrat per primera vegada a l'equip de govern de l'Ajuntament de les Franqueses, com a conseqüència dels resultats de les darreres eleccions municipals, ocupant les regidories d'Esports i de Serveis Municipals. Quins són els reptes de futur en matèria esportiva que s'ha marcat per als propers anys?

Algunes de les actuacions que tenim previstes són: la finalització de la zona esportiva de Corró d'Amunt (hi haurà un camp de futbol de gespa artificial); finalitzar la reestructuració de la zona d'aparcament i de la zona esportiva de Corró d'Avall amb un camp de futbol de F-7 de gespa artificial, i de les noves pistes de tennis i de pàdel; noves activitats per a la gent gran, consolidació de les activitats iniciades amb la Fundació Apadis; consolidació de les activitats infantils i de competició per als joves...



Quan la feina li ho permet, quins esports practica?

M'agradaria fer molt més esport del que faig, però dispenso de molt poc temps; entre la família i la feina no tinc gaire temps lliure, però quan em puc escapar, m'agrada jugar al pàdel i fer una miqueta de màquines, encara que com podeu veure, el meu cos no és l'exemple d'un bon esportista...

El Complex, amb la Marató de TV3

Després de la col·laboració del CEM Les Franqueses del Vallès amb la Marató de TV3, volem fer un recordatori de la temàtica de l'edició d'enguany, les malalties del cor, ja que són malalties que estan tenint una gran importància avui dia.

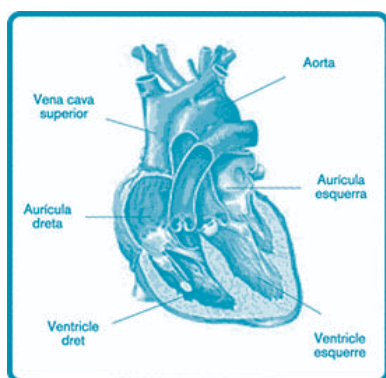
MALALTIES DEL COR

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mort a Catalunya, per sobre fins i tot del càncer. Cada setmana, 30 catalans moren per culpa d'alguna patologia del cor.

Aquestes malalties provoquen una de cada tres morts, i tot i que s'ha avançat en el diagnòstic i en el tractament, el nombre de casos no para d'augmentar. De fet, els ingressos hospitalaris per malalties cardiovasculars s'han multiplicat per cinc en els últims vint anys.

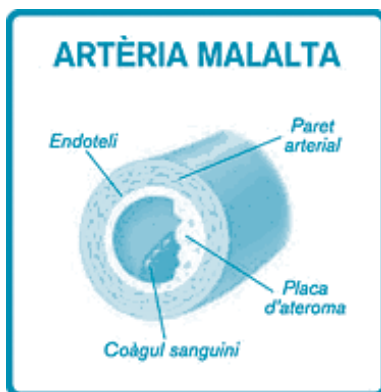
Com funciona el cor?

La funció bàsica del cor és fer que la sang recorri tot el nostre cos i que li proporcioni l'oxigen i els nutrients necessaris i n'elimini els residus. Per això, és l'òrgan que controla el sistema circulatori.



El cor està format per un múscul únic a tot el cos, el miocardi, que té quatre cavitats: dues de superiors, que són petites, que es diuen aurícules, i dues d'inferiors, els ventricles. Cada aurícula està connectada amb el ventricle que té justament a sota per mitjà de les vàlvules que garanteixen que la sang circuli en la direcció adequada. A més a més, el sistema elèctric ajuda a fer que la contracció del cor sigui automà-

tica i involuntària.



El que es pot evitar: l'angina de pit i l'infart

Normalment, la força del corrent ajuda a netejar els vasos sanguinis, però en les corbes de les artèries s'hi pot dipositar el greix del colesterol dolent (LDL), especialment quan altres factors que hi predisposen com l'obesitat, la hipertensió, la diabetis o el tabac hi estan presents. És el que s'anomena placa d'ateroma. L'acumulació de tot aquest tipus de restes provoca que la placa d'ateroma es faci cada vegada més gruixuda fins que s'acaba obstruint una artèria coronària. En el cas de la hipercolesterolèmia o augment del colesterol hereditari, seguir una bona dieta i fer exercici físic pot solucionar el problema, perquè el colesterol només és, en part, qüestió de genètica.

L'obstrucció parcial d'alguna de les artèries coronàries provoca una angina de pit i l'obstrucció total provoca l'infart. En aquest darrer cas, moren una part de les cèl·lules del cor.



Els homes són els més afectats per

aquestes patologies, ja que de cada sis afectats cinc són homes. Tot i així, la incidència de l'infart en dones ha augmentat en els últims anys. Això es deu a dos factors: primer, l'augment del nombre de dones que fumen i, segon, el fet que solen arribar, de mitjana, una hora més tard a l'hospital i, per tant, moltes vegades el tractament se'ls administra massa tard. Tot i així, s'ha de dir que les dones en edat fèrtil sembla que estan més protegides que l'home davant d'un atac de cor. El perquè no se sap.

Cada any, 13.000 catalans tenen un infart de miocardi i prop de 5.000 moren abans d'arribar a l'hospital. Una gran part dels qui sobreviuen acaben tenint arítmies, que són variacions del ritme dels batecs del cor. Si són ràpides, es tracta de la taquicàrdia. Si són lentes, es coneix com bradicàrdia.

Les arítmies també són comunes en altres malalties del cor com la insuficiència cardíaca i, fins i tot, en molts casos no són greus ni perilloses i les pot experimentar una persona sana després de fer exercici o viure emocions fortes.

El que no es pot evitar: les malalties congènites

Cada setmana neixen deu criatures a Catalunya amb alguna cardiopatia congènita, que són aquelles malalties del cor presents des del moment en què naixem. Tot i això, pot ser que els símptomes no siguin obvis. Defectes en la comunicació entre ventricles o l'intercanvi de grans artèries són típics en aquests casos, tot i que n'hi ha uns vint tipus, amb diverses variants. Algunes provoquen una coloració blava de la pell a causa de la falta d'oxigen.

La gran majoria dels nadons afectats són sotmesos a una intervenció quirúrgica durant les primeres hores de vida. El 85% arribarà a l'edat adulta, però alguns necessitaran sempre més atenció mèdica i una cirurgia molt especialitzada.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES 2n PERÍODE

TRIMESTRALS	GRUPS	DIES	EDAT	HORARI
	Nadons			
	N1	Dissabte	24 a 36 mesos	10.15 - 11.00 h
	N2	Dissabte	4 a 12 mesos	11.00 - 11.45 h
	N3	Dissabte	12 a 24 mesos	11.45 - 12.30 h
	N4	Dissabte	12 a 24 mesos	12.30 - 13.15 h
	N5	Dissabte	12 a 24 mesos	13.15 - 14.00 h
	Escola Natació Petits			
	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
	Escola Natació Infantil			
	EN1	Dimarts i dijous	6 a 14 anys	19.00 - 19.45 h
	Multiaquàtics			
	MA	Dilluns i dimecres	12 a 16 anys	19.00 - 19.45 h
	Natació terapèutica			
	NT	Dimarts i dijous	10 a 16 anys	19.00 - 19.45 h
	Adults			
	NS2	Dilluns i dimecres	Més de 16 anys	19.45 - 20.30 h
	NS3	Dilluns i dimecres	Més de 16 anys	20.30 - 21.15 h
	NS4	Dimarts i dijous	Més de 16 anys	08.00 - 08.45 h
	NS5	Dimarts i dijous	Més de 16 anys	09.30 - 10.15 h

ACTIVITATS FÍSiques 2n PERÍODE

TRIMESTRALS	GRUPS	DIES	EDAT	HORARI
	Pilates			
	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
	Gravity			
	GR1	Dilluns i dimecres	Més de 16 anys	14.30 - 15.15 h
	GR2	Dimarts i dijous	Més de 16 anys	19.30 - 20.15 h
	GR3	Divendres	Més de 16 anys	09.15 - 10.00 h
	GR4	Divendres	Més de 16 anys	14.30 - 15.15 h
	Aeròbic infantil			
	A1	Dilluns i dimecres	6 a 11 anys	17.30 - 18.30 h
	Manteniment			
	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
	Gent gran			
	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

CALENDARI D'OBERTURA DEL COMPLEX

gener

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

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

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

 Obert de 7 a 23 h

 Obert de 8 a 15 h

 Tancat festiu

 Obert de 8 a 22 h

 Obert fins a les 15 h

CURSOS ACTIVITATS INSCRIPCIONS I DURADA DELS PERÍODES

> **3r període 2007/2008 (del 31 de març al 19 de juny de 2008)**

Renovacions: del 10 al 14 de març de 2008

Inscripcions: a partir del 18 de març de 2008

> **intensius juliol (del 30 de juny al 25 de juliol de 2008)**

Inscripcions residents i abonats: del 16 al 20 de juny de 2008

Inscripcions: a partir del 26 de juny de 2008

> **1r període 2008/2009 (de l'1 d'octubre al 19 de desembre de 2008)**

Inscripcions residents i abonats: del 15 al 19 de setembre de 2008

Inscripcions: a partir del 24 de setembre de 2008



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**

Director: Esteve Garrell

Directora del CEM Les Franqueses: Lydia Pena

Redacció: Lydia Pena, Sílvia Miñambres i Esteve Garrell

Disseny, maquetació i impressió: Edicions Gargot