

Festa d'obertura de la piscina d'estiu

Tal i com fem cada temporada, amb motiu de l'obertura de la piscina d'estiu, el 15 de juny, el CEM Les Franqueses va realitzar una festa on tothom hi estava convidat.

L'esdeveniment va incloure tot un seguit d'actes que van fer gaudir tant a petits com a grans.

Primerament, les nenes de l'aeròbic infantil van fer una demostració en què es va poder veure tot el que havien après al llarg de l'any.

A continuació es va comptar amb la participació del grup d'animació Els Trapelles, els quals van fer ballar i riure tots els assistents amb el seu repertori de cançons i danses.

Finalment, com en altres anys, es va tancar la celebració servint un refrigeri per a tots els presents donant per inaugurada la nova temporada d'estiu i, amb ella, la piscina descoberta, l'arribada del bon temps i les vacances d'estiu.



a l'interior...

Masterclass d'step i aerolatino per celebrar el 5è aniversari (2)

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

Què és la natació terapèutica? (4)

Entrevista al gerent del Patronat d'Esports (5)

El Mètode Pilates ja ha arribat a la instal·lació (6)

Horaris cursos activitats físiques i aquàtiques (7)

Noves promocions d'estètica (8)



AJUNTAMENT DE
LES FRANQUESES DEL VALLÈS

s | e | a | e

Serveis esportius
integrals



El Complex continua celebrant el 5è aniversari amb tu

Emmarcat dins la celebració del 5è aniversari de la instal·lació, el passat diumenge 6 de maig el Complex va convidar tothom a gaudir d'un diumenge esportiu en família.

Per als més grans al llarg de tot el matí es va organitzar una *Masterclass* que consistia amb una sessió d'*Step* i una altra d'*Aerolatino*.

L'acollida de les diferents activitats va ser molt bona, amb

una cinquantena de persones que van gaudir de la pràctica d'activitat física a l'aire lliure

Per recuperar forces, entre sessió i sessió, es va realitzar un breu descans, en què es van repartir diferents regals entre els participants a l'activitat: tractaments d'*spa*, massatges, roba esportiva...

Però no tot van ser activitats per als més grans. Mentre aquets feien exercici, els més menuts

podien gaudir d'un inflable gegant amb una gran rampa de pujada i un tobogan que va fer les delícies de tots els que hi van pujar, que no va ser pocs, ja que va ser un degoteig constant de nens i nenes durant tot el matí.

Només recordar-vos que el Complex segueix celebrant el seu 5è aniversari i desitja que tots hi participeu. Estigueu atents a les activitats mensuals que us proposem!

fitxa 17 LA PAPALLONA

La papallona és l'estil més vistós de la natació i el segon més ràpid, i es caracteritza per un moviment simètric dels braços i de les cames. La història de la papallona s'inicia amb una variant de la braça, quan un nedador va començar a dur els braços fins a les cuixes per a després fer un recobrament aeri, batent durant un temps tots els rècords de braça, fins que es va canviar la reglamentació.

Aquest estil és, sens dubte, el més difícil d'aprendre. Requereix una major condició física i una bona coordinació. El cos coordinat amb el moviment dels braços i cames realitza un moviment ondulatori que proporciona continuïtat en l'avanç.

És recomanable no començar amb la pràctica de la papallona fins a no dominar els altres estils, i fins i tot, en el cas de no competidors, evitar la seva pràctica.

Les persones amb problemes d'esquena

tenen contraindicat especialment aquest estil. No intenti aprendre'l sense la supervisió d'un professional.

El moviment de cames

El moviment de les cames és similar al de crol però amb l'excepció que en papallona el moviment és simètric i la flexió de les cames és major. Hi ha dos batuts cap avall per cada braçada. El primer batut ocorre quan entren els braços en l'aigua, i el segon quan els braços empenyen cap a enrere en la fase d'embranchada de la braçada.

El moviment dels braços

Fase propulsiva:

-Entrada: quan els braços entren a l'aigua han d'estar estirats i amb els colzes cap a amunt. El cap i espatlles entren a l'aigua abans que els colzes i avantbraços.

-Agafada: els braços empenyen obliquament cap a enrere al mateix

temps que anem avançant el colze. Els braços, al final d'aquesta fase, estan flexionats, amb les mans cap al terra i als costats del cos.

-Estrebada: comença amb una embranchada cap a la zona mitjana del cos sense deixar caure els colzes cap a enrere. Els colzes apunten cap a fora i les mans en oblic cap a dintre i baix.

-Empenta: les mans empenyen cap a enrere fins a passats els malucs.

- Fase de recobrament: la recuperació dels braços es fa paral·lela a la superfície i amb el dit petit de la mà mirant cap a amunt en el primer terç del recorregut. Després el colze s'eleva i es llancen els braços cap a davant.

[www.todonatacion.com]

ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ABONATS

Calendari del 12 al 30 de setembre de 2007

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.30	09.15	P		AIGUAGIM		FITNESS AQUÀTIC	
09.15	10.00	2		LOW X-BIKE		INTER X-BIKE	
09.00	09.45	P	AQUACIRCUIT		AQUACOMBI		AIGUAGYM
09.30	10.25	1	G.A.C.	AEROLATINO	T.B.C.	BODYSHAPE	STEP
10.30	11.25	1	GIM SUAU	G.A.C.	GIM SUAU	STEP	GIM SUAU
13.30	14.15	2	INTER X-BIKE		INTER X-BIKE		
13.30	14.25	2		STEP		G.A.C.	
14.00	14.45	P	AIGUAGIM				
14.30	15.15	2		INTER X-BIKE			
15.30	16.25	1	BODYSHAPE	G.A.C.	AEROLATINO	STEP	A.B.S.
18.30	19.15	1	INTER X-BIKE		INTER X-BIKE		
19.00	19.55	1		BODYSHAPE		STEP	
19.00	19.45	P	AQUACOMBI	AIGUAGYM	FITNESS AQUÀTIC	AIGUAGYM	
19.30	20.15	2		INTER X-BIKE		INTER X-BIKE	
19.30	20.25	1	AEROLATINO		STEP		G.A.C.
20.00	20.55	1		STEP		T.B.C.	
20.30	21.15	1		HIGH X-BIKE		HIGH X-BIKE	
20.30	21.25	1	T.B.C.		G.A.C.		AEROLATINO
21.00	21.55	1		T.B.C.		POWER DUMBELL	
21.15	22.00	P	FITNESS AQUÀTIC		AQUACIRCUIT		
21.30	22.25	1	POWER DUMBELL		AEROLATINO		

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

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

fitxa 17 EL CICLISME INDOOR

activitats físiques

Les classes de ciclisme indoor van dirigides a tothom. Per sort és una classe que la poden practicar totes les persones majors de 16 anys, ja que no precisa d'una complexa coordinació ni equilibri, no és necessari ser ciclista ni haver muntat amb bicicleta anteriorment.

Els músculs que actuen són principalment del tren inferior. Seran els més implicats en una classe de ciclisme indoor (quàdriceps, femorals, abductors, bessons...) i els músculs del tren superior també, encara que en menor mesura (pectorals, dorsals, muscles, tríceps, bíceps i abdominals).

Al ser una activitat de baix impacte es redueix el risc de lesió i es minimitza l'estrès articular. El principal

objectiu d'una classe de ciclisme indoor és el treball de resistència cardiovascular. En cada sessió es poden arribar a cremar entre 400 i 600 kcal, dependrà de la intensitat amb que treballi cadascú i la seva condició física.

Dins les normes bàsiques a tenir en compte en una classe de ciclisme indoor, com que pedalejarem a ritmes de vertigen i suarem com mai, és obligatori hidratar-se constantment, ja que la pèrdua de líquids és considerable. No hem oblidar mai la tovallola, ja que ens serà molt útil a l'hora de treure'ns la suor. Si podem, hem d'assistir a la classe amb una funda de seient de gel o amb culot. Tècnicament haurem d'ajustar el seient de manera que al realitzar el

recorregut del pedaleig la cama que queda més estirada mai s'arribi a estirar del tot ja que d'aquesta manera no forçarem el maluc. El manillar també és ajustable i ha de quedar més o menys a la mateixa alçada del seient. Sempre es recomana dirigir-se al tècnic davant de qualsevol dubte o consulta.

El ciclisme indoor és sens dubte en l'actualitat el mètode d'entrenament més utilitzat pels usuaris de gimnasos. És per això que estar preparat, informat i amb ganes de portar-lo a terme són els fonaments principals per a començar amb les classes. [\[www.deportespain.com\]](http://www.deportespain.com)

La natació terapèutica ajuda els nens i nenes amb problemes d'esquena

En l'adolescència i durant l'etapa de creixement molts nens i nenes pateixen problemes d'esquena.

Arrel d'això i utilitzant l'aigua com a medi es creà una activitat aquàtica per a tots aquells que tinguin problemes d'esquena degut a desalineacions de la columna.

Les patologies més habituals són l'escoliosi i la hiperCIFOSI.

Si visualitzem la columna vertebral de costat -eix sagital-, veiem que presenta unes corbes fisiològiques totalment normals, la de les cervicals i lumbars en diem lordosi i a nivell dorsal o toràcic en diuem cifosi. Ara bé, quan alguna d'aquestes corbes s'exagera i sobrepassa els límits de la normalitat és quan sorgeixen els problemes a nivell estructural al nostre cos i, per tant, les possibles àlgies o dolors.

És el cas de la hiperCIFOSI dorsal, que seria una exageració de la curvatura a nivell dorsal.

Això pot afectar: tenint problemes

respiratoris, ja que es disminueix la capacitat pulmonar, dolor per descompensació muscular, i a nivell estètic, ja que hi haurà un encorbament del cos.

Si ara visualitzéssim la columna vertebral per davant -eix frontal-, no hauríem de trobar cap desalineació o curvatura.

Aquest no és el cas d'una persona amb escoliosi, la qual presenta una desviació lateral de la columna.

Molts metges recomanen la pràctica de la natació davant d'aquests casos, però no tots els estils de natació o moviments són correctes per a aquest tipus de patologies.

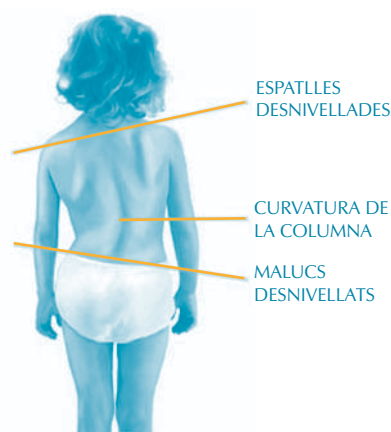
En la natació terapèutica s'utilitzen exercicis a l'aigua adequats per evitar que aquesta desalineació vagi a més i, per tant, l'agreugi.

Es treballaran objectius com l'enfortiment de la musculatura debilitada, flexibilització de la columna, millora de la capacitat

pulmonar i adquisició d'una bona conscienciació corporal.

Al tractar-se de nens, les sessions són dinàmiques. A través d'exercicis guiats anirem assolint els objectius de treball a la vegada que motivem el nen perquè no tingui la sensació d'un treball rehabilitador.

ESCOLIOSI



fitxa 17 LES ESTRIES



Les estries són marques que es produeixen en la pell a causa del trencament de les fibres elàstiques de la mateixa. Quan la pell s'estira, les fibres amb menys elasticitat es trenquen creant marques.

Més del 60% de les dones que han estat embarassades desenvolupen estries. Aquest és un problema, però, que afecta homes i dones, ja que la raó principal d'aparèixer es deu a l'estirament de la pell. Són més comuns en l'abdomen, però també apareixen en cuixes, malucs, bust i braços. Al principi són de color rosat, després vermellós i finalment blanc o un to un poc més clar de la pell de cada persona.

Es poden prevenir mantenint la pell

hidratada, tant per dintre com per fora. Per assolir resultats efectius s'ha de prendre molta aigua i aplicar cremes sobre la pell tots els dies. L'alimentació és fonamental, com també l'exercici físic.

A més, existeixen diversos tractaments que poden eliminar-les, encara que una vegada han aparegut, eliminar-les resulta una tasca difícil:

Messoteràpia: s'introdueixen microinjeccions a nivell dèrmic amb substàncies que reparen els teixits.

Polit de la cicatriu: és una tècnica que es basa en l'ús de fangs termals, guix lipolític, algues, iontoforesis, electroestimulació, drenatge linfàtic, olis essencials naturals.

Làser i cirurgia: també es poden ocultar mitjançant micropigmentació definitiva.

[www.salud.com]



—Entrevista al gerent del Patronat Municipal d'Esports, **Albert Piñol**

«Aquí, el Complex es va construir en el moment just i el lloc ideal»

—El Complex Esportiu Municipal Les Franqueses celebra enguany el 5è aniversari. Com valora aquests cinc anys de funcionament?

Com a molt bons.

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

L'empresa SEAE, adaptant-se a l'augment de la demanda, ha anat incrementant fins a un 125% l'oferta d'activitats respecte l'oferta inicial. I estic segur que, com sempre, seguirà treballant per augmentar-les en interès dels abonats i de les necessitats de la població.

—Què li semblen les darreres inversions que s'han fet en el Complex, com els aparells de Gravity System o el nou material de la sala de fitness?

És un reflex clar de la innovació en l'oferta d'activitats i en interès a les noves necessitats que apareixen a la població i abonats del Complex de les Franqueses.

—I dels nous programes de salut, com ara el de Fibromiàlgia o el Combinat Dieta-Exercici?

Molt bé, tot el que és treballar en benefici de la salut de la població de les Franqueses és positiu.

—Per què creu que han proliferat en els darrers anys aquest tipus d'instal·lacions esportives municipals a la comarca?

És un fenomen sociocultural que va començar a Barcelona capital per culpa de les olimpíades i que ha anat traslladant-se a les comarques i poblacions més properes a Barcelona a mesura que el flux migratori dels habitants de la mateixa ciutat han anat marxant cap aquestes comarques i poblacions per establir les seves residències. Eren uns equipaments que sempre havien fet falta en aquestes poblacions des de fa molts i molts anys, com els auditoris, biblioteques, centres de dia, escoles,

llars d'infants, ambulatoris... La meua crítica és que a vegades hi ha poblacions en què arriben tard i amb urgències polítiques que poden acabar sent un problema a la llarga perquè estan mal fetes, mal ubicades o senzillament perquè es fan petites en poc temps. A les Franqueses com a la Garriga podem dir que el Complex Esportiu Municipal amb la piscina coberta és va fer en el moment just i en el lloc ideal comparat amb altres poblacions properes de la comarca.

—Vostè ha gestionat piscines d'estiu a altres municipis. Com valora la gestió del Complex que està fent l'empresa concessionària?

La gestió d'una piscina d'estiu en les poblacions de la comarca cada cop es més difícil i molt diferent a la gestió de fa 20 anys endarrere. Els hàbits culturals dels habitants de les poblacions de la comarca ja no són els mateixos. Ara és durant el mes de juliol que es concentra tota l'activitat de casals d'estiu, cursets, activitats de manteniment i salut i els caps de setmana de bany lliure. Ajuntaments, urbanitzacions, empreses o entitats locals i esportives que han estat al dia d'aquestes necessitats i han adaptat tots els seus recursos humans, materials i organitzatius amb anticipació realment han pogut treure profit d'aquestes instal·lacions. D'altres, en canvi, estan arrossegant instal·lacions que cada any estan més deteriorades i les pèrdues són molt grans.

Aquí a les Franqueses, com a Mollet, la fórmula va ser la més intel·ligent en ubicar el Complex Esportiu dins la zona esportiva on ja estava situada l'anterior piscina d'estiu; d'aquesta manera l'estalvi i eficiència en els recursos d'explotació i manteniment de totes les instal·lacions són molt grans.

Des del Patronat estem molt contents del treball i la gestió realitzats fins ara per l'empresa concessionària, tant amb les dues piscines com amb tota

la instal·lació i amb les activitats esportives i de salut.

—Com a nou director-gerent del Patronat Municipal d'Esports, quina línia de treball s'ha marcat?

Primer de tot, conèixer la realitat del municipi, les instal·lacions, les seves entitats o clubs i les activitats físico-esportives que es realitzen. L'èxit ha d'estar en aconseguir la màxima eficiència d'ús de les instal·lacions i dels recursos per poder seguir promocionant al màxim tota l'activitat físico-esportiva des dels clubs, entitats, l'empresa concessionària o des de el propi Patronat Municipal d'Esports. Tot sempre en la mesura de la realitat actual i en previsió dels nous temps i futures necessitats que tindrem.

—Quins esports practica habitualment?

He procurat practicar tots els esports des de ben jove per conèixer així la realitat de la dificultat i sacrifici de cada modalitat esportiva. Des dels esports de lluita, gimnàstiques artístiques, bàdminton, tennis taula, tennis, rugbi, waterpolo, futbol, bàsquet, voleibol, handbol, hoquei, rem, ciclisme, atletisme, escalada, esquí, vela, submarinisme, windsurf, pesca i patinatge. Actualment, l'activitat que habitualment faig és senderisme o muntanyisme (excursions de més de 5 hores), a més de nedar 1.000 metres tres dies a la setmana.



El Mètode Pilates arriba al Complex

El Mètode Pilates (en endavant MP) és una nova manera de practicar activitat física que desenvolupa la força, la flexibilitat i la coordinació, amb l'objectiu de millorar la postura.

El seu autor, Joseph Hubertus Pilates, nascut l'any 1880 a Alemanya, va emigrar als Estats Units després de la Primera Guerra Mundial, i allà va desenvolupar la seva activitat, concretament en la ciutat de Nova York, on va començar a impartir classes del seu mètode, que va tenir una gran acceptació entre els artistes i els ballarins.

Continguts

Sense dubte, el MP és un dels productes que està arribant amb més força al sector del *fitness* i del *wellness*. En la pràctica d'aquest mètode trobem diferents escoles. Les més prestigioses són Authentic Pilates i Polestar Pilates.

Authentic Pilates segueix de

forma fidel el mètode original de J. H. Pilates, i es basa en els principis de concentració, control, centre (*powerhouse*), precisió, fluïdesa i respiració. Es defineixen com els únics practicants del Mètode Pilates. Segons aquesta escola, aquest mètode "és eficaç en si mateix, i no necessita complementar-se amb teràpies i altres disciplines físiques".

Polestar es diferencia essencialment en la idea del mètode, entenent els moviments com a conceptes d'exercicis, permetent la seva millora, ja que el mètode no ha evolucionat des de el 1967. Els seus principis de moviment són: respiració, control central, organització de la cintura escapular, articulació de la columna, alineació i suport del pes en les EESS i EEII i integració del moviment.

Dintre del mètode, trobem exercicis de terra i aparells. Els seguidors més tradicionals no són partidaris de separar l'MP en dos

blocs, ja que Pilates no ho va fer en vida, però les tendències més modernes sí que fan aquesta separació, argumentant que primer fan una progressió per arribar al concepte final.

Els exercicis de terra de l'MP van ser utilitzats sobretot pels ballarins com a mètode d'escalfament abans de sortir a escena. Són exercicis molt exigents de realitzar si intentem efectuar-los exactament idèntic al model presentat en un inici. És necessària una adaptació i una progressió per, finalment, poder fer l'exercici.

Conclusions

L'MP és una nova forma de fer exercici de forma saludable i segura sempre que estiguem assessorats per un professional qualificat. Per a la seva pràctica en terra hem de comptar amb un tècnic que ens ajudi a adaptar cada exercici al nostre nivell.

El Complex enceta la segona temporada del Programa Fibromiàlgia

El Programa Fibromiàlgia és un programa de salut adreçat a persones amb diagnòstic mèdic de fibromiàlgia, en el que, mitjançant treballs aquàtics, s'integra el pacient dins del funcionament habitual de les instal·lacions esportives.

Durada

Trimestral

Objectius

- _ Mantenir i millorar la condició física general
- _ Alleugerir la simptomatologia pròpia de la fibromiàlgia
- _ Millorar la qualitat de vida
- _ Prevenir altres factors de risc
- _ Millorar l'estat d'ànim
- _ Aprendre a conèixer el propi cos i les seves reaccions

Preu

Preu trimestre abonat: 66€
Preu trimestre no abonat: 83€



ACTIVITATS AQUÀTIQUES 1r TRIMESTRE

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	4 a 12 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 Intantils			
	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
ANUALS	GRUPS	DIES	EDAT	HORARI
	Escola Natació Petits			
	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
	Escola Natació Intantils			
	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 TRIMESTRE

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
	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	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

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				

 Obert de 7 a 23 h	 Obert de 8 a 15 h	 Tancat festiu
 Obert de 8 a 22 h	 Obert de 10 a 19 h	 Aturada tècnica
 Obert de 10 a 20 h (piscines d'estiu)	 Tancament parcial de la instal·lació	

INSCRIPCIONS ALS CURSOS D'OCTUBRE A DESEMBRE

Del 18 al 28 de setembre de 2007

Per a més informació, adreceu-vos a recepció

Noves promocions d'estètica

- > **AGOST** Pedicura + manicura **per només 20 €**
- > **SETEMBRE** Peeling corporal + hidratació **per només 38 €**
- > **OCTUBRE** Hidratació facial **per només 23 €**



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