



ATRAPAVIAJES

Vuelos

Trenes

Ferries

Coches...

Carolina Marín

Agente de Viajes

617292597

info@atrapaviajes.es

www.atrapaviajes.es



Síguenos en vivir_alcorcon



vivir Alcorcón

30.000 ejemplares

www.viviralcorcon.es

Periódico independiente gratuito - Número 1

Alcorcón inaugura un nuevo polígono que dará empleo directo a 7.000 personas

■ El alcalde de Alcorcón, David Pérez, presentó la primera fase de urbanización del nuevo polígono Parque Lucero, uno de los desarrollos urbanísticos más importantes que estaban pendientes en la ciudad.

En este nuevo espacio se situarán los próximos proyectos de las multinacionales Ikea, que va a construir aquí el mayor centro de Europa, Bauhaus y Bricomart, entre otras.

Este importante desarrollo industrial, que dará empleo a más de 7.000 personas en los próximos años, supone la ampliación de la actual zona comercial y empresarial del Parque Oeste hasta

los términos municipales de Villaviciosa de Odón y Móstoles.

Con las obras recién finalizadas, el Parque Lucero cuenta ya con los servicios de electricidad, gas, telefonía y con las vías de acceso al polígono, fundamentales para comenzar la siguiente fase de urbanización y para atraer nueva inversión.

David Pérez destacó la labor del Ayuntamiento en el desbloqueo de este proyecto económico que estaba paralizado desde 2007 debido a la falta de liquidez económica, pese a haber recibido ya 26 millones de euros de Ikea y otros 8 millones de Bricomart.

➔ **Página 6**



En este nuevo espacio se situarán los próximos proyectos de IKEA.

Además...

Tres Aguas:
primer centro
comercial
inteligente

➔ **Página 8**

Cultura

'La Pasión de
Carmen' en el
Buero Vallejo

➔ **Página 16**

Deporte

Javi Jiménez,
el mejor de su
equipo

➔ **Página 22**



Innovation
that excites

**NUEVA GAMA DE
CROSSOVERS NISSAN**
CON 3 AÑOS DE MANTENIMIENTO

DESDE **12.900 €***

GOCA MOTOR
www.gocamotor.com

Consumo mixto: 3,8-7,4 l/100 km. Emisiones de CO₂: 99-169 g/km.

*PVP recomendado en Península y Baleares, incluye PPF, transporte, Nissan Assistance, descuento promocional, Plan PIVE 8, IVA e IEDMT que, para el mercado español, puede no ser aplicable a su Comunidad Autónoma. Oferta válida para particulares y autónomos que adquieran un nuevo Nissan JUKE Visia 1.6i 94CV (69 kW) manual, entreguen un vehículo usado a nombre del comprador y financien con Magic Plan de RCI Banque SA, Sucursal en España. Importe mínimo a financiar 6.000 €. Permanencia mínima de 24 meses. Contrato de mantenimiento de 3 años (con límite de kilometraje). Las revisiones incluidas son las estándar según el Libro de Garantías y Certificado de Mantenimiento. Quedan excluidas Flotas y empresas. Oferta no compatible con otras campañas y válida hasta fin de mes o finalización del Plan PIVE 8, lo que antes suceda. Para más información acude a tu concesionario más cercano. Modelos visualizados: Nissan Juke Tekna Premium, Nissan Qashqai Tekna Premium con Pack S y nuevo Nissan X-Trail Tekna.

PASEN SIN LLAMAR...

Todos juntos hacemos Alcorcón...

■ Hoy empezamos el que esperamos que sea un largo camino, sabemos que será duro, que será difícil, que tendrá momentos buenos y momentos no tan buenos, sin embargo tenemos un gran equipo, que no solo formamos nosotros los que hacemos este nuevo medio de comunicación, sino que lo vamos a conformar con todos ustedes.

¿Necesitamos alguien que hable y escriba sobre nosotros, los vecinos, personas, y comercios de Alcorcón? ¿Alguien que nos acerque el día a día de nuestro pueblo? La contundente respuesta a estas preguntas es la que nos ha dado la fortaleza para arrancar esta nueva aventura, **tenemos claro que sí**, estamos seguros que con vuestra ayuda, con vosotros y con vuestra colaboración, la andadura que hoy comenzamos no tiene marcha atrás. Todos somos uno, vamos a abrir las puertas de Alcorcón a todos.

Hemos preparado nuestros bolis, si nuestros bolis, nuestras plumas, si también nuestras plumas, pero también nuestros móviles, nuestros portátiles, ah ¡¡ e incluso nuestros faxes, evidentemente nuestro in-



ternet, acompañado de un lápiz, "un borra" y una antigua máquina de escribir. **¿Sorprendente lo que hemos preparado para arrancar?**, sí, pero no, ¿Por qué?, porque aquí cabemos todos, este nuevo periódico que hoy nace, no pone límites, ni puertas a todos aquellos que quieran colaborar y participar con nosotros.

Todos tenéis cabida, lo único que nos interesa es la realidad de Alcorcón, como se vive cada momento, el sentir de todos. Nosotros y vosotros lo vamos a contar juntos. Quien nos lo diga y como o con que lo escriba no es lo importante, lo que queremos es ser el altavoz de nuestra ciudad, de nuestro municipio, ser partícipes de como

un Alcorconero vive Alcorcón, para ello os necesitamos a todos, desde los que utilizáis la pluma estilográfica hasta los que lleváis el mágico e internautico reloj-movil-tablet.

Por favor, aquí cabemos todos, así que, **"pasen sin llamar"** que a partir de hoy todos sin excepción vamos a **"Vivir Alcorcón"**.

Staff

vivirAlcorcón

Síguenos en vivir_alcorcon

**Dirección**

direccion@vivirAlcorcon.es

Dpto. Comercial

info@vivirAlcorcon.es

Depósito legal: M-23245-2015

Respecta la propiedad intelectual de los textos e imágenes. Si piensas reproducir total o parcialmente parte de los contenidos, cita la fuente y avísanos, estaremos encantados de ayudarte. VIVIR ALCORCÓN

no se responsabiliza de la opinión de sus colaboradores, no influye en sus comentarios ni tiene por qué compartirlos. El papel es reciclado. Si te quieres deshacer del periódico, llévalo a un punto limpio.



vivirAlcorcón

Publica tu negocio o empresa con nosotros;**Tenemos un espacio para ti!!!****Anúnciate
Aquí****info@vivirAlcorcon.es - telf: 615 46 79 88**

SK
SUPERKIT



SK
SUPERKIT

MONTAKIT, S.L.



TODO PARA EL FABRICANTE Y PROFESIONAL DE COCINAS

 **91 498 20 06**

www.montakit.com

Nuestro municipio

Pildoras...

David Pérez
presidió los actos en
honor a San Juan
Bautista, Patrón de
la Policía Municipal

■ David Pérez presidió la entrega de placas, diplomas y trofeos deportivos concedidos por la Policía Municipal. Entre las instituciones y personalidades que fueron reconocidas por su colaboración con el Cuerpo Local estuvieron, además de los ya citados, Francisco Parrilla, la Dirección General de Apoyo a las Víctimas del Terrorismo, los vecinos de Alcorcón Daniel Lloreda y Joaquina Benavente, el Centro Comercial TresAguas, Ibercaja, restaurante Casa Santa Cruz y el colegio Jesús Varela, que recibió el premio de Educación Vial.

Los Verdes reeligen
a Juan Carlos
Martínez como
cabeza de lista

■ Juan Carlos Martínez Agüera, el actual concejal de Los Verdes Grupo Verde fue reelegido por el 100% de los votos emitidos en la Asamblea de Los Verdes de Alcorcón como candidato a las pasadas Elecciones Municipales.

Los vecinos de Alcorcón, ejemplares a la hora de
hacer frente a sus obligaciones fiscales con la ciudad

■ El primer semestre de 2015 se ha cerrado con un comportamiento tributario ejemplar por parte de los vecinos de Alcorcón, que han batido todos los records de cumplimiento con sus obligaciones fiscales previstas para este ejercicio, con un 93,14% de derechos reconocidos en los impuestos directos.

En concreto, el nivel de liquidación tributaria general de los vecinos de Alcorcón está en un 89,33%, 21 puntos porcentuales más que en 2011, ejercicio en el que comenzó la anterior legislatura. En este grupo general están todos los impuestos, tasas y tributos,



Javier Rodríguez Luengo, responsable de Hacienda y Presupuestos del Ayuntamiento de Alcorcón.

y en este primer semestre no se incluyen algunos ingresos anuales que en diciembre elevarán notablemente el porcentaje de cumplimiento, que en cualquier caso ha ido mejorando año tras año.

Pero el grupo más importante es el de los impuestos directos, donde se ha alcanzado ese 93,14% de cumplimiento por parte de los vecinos.

En este capítulo destacan el IBI, con un 107,26% de abono, gracias a la incorporación de viviendas y locales de nueva creación, así como el cambio de calificación, de rústico a urbano, de las parcelas del Distrito Norte.

El Plan de Calidad del Aire
empieza a arrojar resultados
positivos en Alcorcón

■ El alcalde de Alcorcón, David Pérez, acompañado por la cuarta teniente de alcalde y concejala responsable del área de Medio Ambiente, Susana Mozo, han visitado la Estación de Control de calidad del Aire ubicada en el Colegio Blas de Otero.

La finalidad de este centro de medición es registrar los niveles de concentración de los principales contaminan-

tes atmosféricos y de acuerdo con el Diagnóstico Ambiental del año 2014 de la Comunidad de Madrid, la calidad del aire en el municipio de Alcorcón es considerada buena, siendo para los parámetros de óxidos de nitrógeno y las partículas en suspensión los contaminantes los parámetros con niveles mayores pero siempre dentro de los permitidos.

El Ayuntamiento inicia el tratamiento
fitosanitario en varias zonas verdes

■ El Ayuntamiento de Alcorcón, a través de la Concejalía de Parques y Jardines que dirige la cuarta teniente de alcalde Susana Mozo, va a iniciar el tratamiento necesario para la erradicación y control de varias plagas en zonas verdes y estancias de la ciudad.

El Consistorio, a través de una empresa autorizada, procederá a realizar las aplicaciones de control de determinadas plagas

que pueden afectar a distintas especies tanto arbóreas como arbustivas de la ciudad. Los productos a utilizar se han elegido entre los más específicos para la plagas objeto del tratamiento y serán siempre manejados por personal especializado y con experiencia en este tipo de actuaciones. Como precaución se realizará la aplicación de los productos entre las 3 y las 7 de la tarde.



SLYCOP

{Comiendo a gusto}

www.slycop.com

Creer.

Creer en los negocios es darles crédito.

Nos comprometemos a responder a tu solicitud de crédito en 7 días. Ni un día más.

Hay una manera muy simple de decirle a los negocios que confiamos en ellos: dándoles crédito. Sí, es muy posible que todos los bancos seamos parecidos a la hora de prometerlo, pero eso no quiere decir que seamos iguales a la hora de concederlo. Nosotros, por ejemplo, nos comprometemos a contestar a tu petición en siete días laborables. Ni un día más. También damos crédito a nuestros clientes y a los que todavía no lo son. Además, podrás consultar en qué estado se encuentra tu petición en todo momento y con total transparencia a

través de nuestra web. Y eso, aunque parezca obvio, no pasa en todos los bancos. Déjanos decirte que una buena manera de decidir dónde quieres llegar con tu negocio es decidir dónde quieres empezar. Por eso te invitamos a que visites nuestras oficinas y le preguntes a tu gestor personal el resto de ventajas que tendrás al pedirnos un crédito. Aunque ya te adelantamos que él es una de ellas. Infórmate de las condiciones en bancosabadell.com/creer.

Documento Publicitario

 **Sabadell**

El banco de las mejores empresas. Y el tuyo.

La inauguración del Parque Lucero augura la creación de 7.000 empleos

■ Una vez finalizadas las obras de urbanización de la primera fase, el alcalde de Alcorcón ha inaugurado el Parque Lucero, el polígono con mayor proyección económica de Alcorcón que, según las estimaciones del Gobierno Municipal, generará 7.000 empleos.

Las obras de urbanización del polígono Parque Lucero fueron adjudicadas al Grupo Bertolín y a día de hoy este desarrollo urbanístico cuenta ya con los servicios de electricidad, telefonía, gas, vías de acceso (carreteras, rotondas, aceras, etc.).

El CYII ha sido pieza fundamental gracias a la firma, llevada a cabo en el año 2013, del convenio de ejecución de infraestructuras con el Ayuntamiento de Alcorcón cuyo primer y fundamental



Con estas obras se ha finalizado todo lo necesario para poner en marcha la fase I del polígono Parque Lucero.

paso ha sido la ejecución de las obras de emergencia, ya que se comenzó a generar la confianza suficiente para que otros inversores se fijaran de nuevo en el polígono Parque Lucero.

Estas obras consistieron

en la construcción de una arqueta recolectora para la primera parte de la urbanización así como una hinca bajo la A5 que permite llevar por bombeo, las aguas fecales y de lluvia, así como traer el abastecimiento de agua potable.

Planes con niños en Alcorcón: Museo de Arte en Vidrio, descubre una experiencia diferente

■ El Museo de Arte en Vidrio de Alcorcón, MAVA, fue inaugurado el 23 de octubre de 1997. El núcleo de la colección permanente del MAVA se formó a partir, por un lado, de la donación que hizo Takako Sano de una parte importante de su colección privada -más de 60 obras- y por otro, de las donaciones directas de varios artistas, impulsadas por Javier Gómez. Un museo para conocer más acerca del arte en vidrio. El

Museo de Arte en Vidrio de Alcorcón (MAVA) recoge una amplia colección de objetos de vidrio de artistas internacionales. Está situado en el complejo de los antiguos Castillos del Marqués de Valderas.

En el Museo del vidrio de Alcorcón, niños y mayores pueden disfrutar de una interesante y curiosa visita cultural, además los más pequeños pueden realizar talleres y actividades didácticas.

Museo de Arte en Vidrio

Castillo Grande
de San José de Valderas
Avda. de los Castillos
28925 Alcorcón
Madrid

Contacto

Tel.: 91 112 76 30
www.mava.es
info@mava.es

Horario

De lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 y de 17.00 a 20.00 h.
Sábados: de 10.30 a 14.30 y de 17.30 a 20.30 h.
Domingos: de 10.30 a 14.30 h.
Entrada gratuita.
El museo está adaptado para personas con movilidad reducida.

NEOURBE

SERVICIOS INMOBILIARIOS

www.neourbe.com – info@neourbe.com

C/ Agustín Rodríguez Sahagún, 34, local 2.

05003 Ávila.

Teléfono: 920 35 34 96 - 695 186 278

AEGI

Miembro ASOCIACIÓN EMPRESARIAL DE GESTIÓN INMOBILIARIA

www.aegi.es

*Nuestro activo más valioso,
el cumplimiento de los compromisos adquiridos*

**Nueva promoción de viviendas
a la venta en Ávila.**

C/ Capitán Mendez Vigo.

Viviendas a estrenar de 1 y 2 dormitorios,
llave en mano. Calidades de primera,
Situación inmejorable.

Solicite, cita y visita en 695 186 278.



**Junto zona
universitaria
FINANCIACIÓN
100%**

C/ Alfonso Querejazu, 5,
en el Barrio de la Universidad.

Vivienda de 3 dom.
2 Baños, garaje y trastero.
Impecable.
P.V.P. 99.900 €.



C/ Alfonso de Montalvo,
Vivienda de 4 dormitorios,

2 cuartos de baño,
2 plazas de garaje
y 1 trastero.
P.V.P. 110.000 €



El Ayuntamiento dará un importante impulso a los barrios más antiguos y los polígonos

■ El alcalde de Alcorcón, David Pérez, recorrió junto a la nueva concejal de Mantenimiento, Obras y Servicios, Ana González, el polígono industrial Urtinsa para analizar el estado de las aceras y calzadas que necesitan una mejora en su conservación.

“Ya estamos trabajando para dar un importante impulso desde el Consistorio para que la ciudad esté en un estado óptimo y sea cada vez más

accesible para todos los ciudadanos. A continuación, el regidor ha visitado la Concejalía de Conservación y Mantenimiento para mantener una reunión con la tercera teniente de alcalde y máxima responsable del Área, Laura Pontes, con la concejal de Mantenimiento y el encargado general, y establecer las líneas de trabajo que se llevarán a cabo para seguir mejorando Alcorcón.



El Polígono Urtinsa será uno de los espacios beneficiados en el plan.



Con esta actuación, se da respuesta a las necesidades de este colectivo.

Medio Ambiente instalará un área deportiva biosaludable a petición de la Asociación Párkinson Alcorcón

■ La Concejalía de Medio Ambiente se ha comprometido con la Asociación Párkinson de Alcorcón (Aparkam) a instalar un área deportiva biosaludable para que sus socios puedan utilizarla en el Parque de Andalucía con capacidad para 17 usuarios.

La edil responsable del área de Medio Ambiente y Parques y Jardines, Susana Mozo y el concejal de Salud y Mercados, Antonio Ramírez, mantuvieron una reunión con varios representantes de la asociación Aparkam en la que los

socios les realizaron varias peticiones que los concejales accedieron a cumplir. Entre ellas destacan la ampliación del horario del centro de asociaciones, la colaboración institucional para la celebración de la Carrera ‘Run for Parkinson’ y la creación de un área deportiva biosaludable, compromiso que adquirió el alcalde, David Pérez, durante la plantación de ‘Un árbol por el Párkinson’ y que según ha adelantado la cuarta teniente de alcalde será una realidad en los próximos meses.

Pildoras...

Actividades de verano para niños en el Centro Comercial Tres Aguas

■ Desde el mes de julio los más pequeños de la casa tienen una cita diaria en la Ludoteca de TresAguas. Aventuras, juegos y mucha diversión asegurada para que ellos se pasen en grande mientras los padres obtienen un respiro de 90 minutos para poder hacer sus compras o tomar algo mientras sus hijos se divierten.

Horarios Ludoteca de Verano:
Lunes a viernes de 18 a 21 horas.

Sábados de 12 a 14 y de 18 a 21 horas.

Domingos de 16 a 21 horas.

NUESTRO DEBER: SERVIRLE

SERVIRLE EN PRESUPUESTOS

EN SU PROPIO COMERCIO O EN SUOTE, NO COMPROMISO DE NUESTRO EMPLEADO COMERCIAL.



NUESTRA VENTAJA: SU JUSTO PRECIO

LORCA, MEDIANTE CONTRATO, MANTENIENDO LAS OBRAS AL PRECIO MÁS ECONOMICO SIN DESESTIMAR LA CALIDAD DEL SERVICIO.

LORCA, ESPECIALIZADO EN OBRAS Y OBRAS DE ARTE.

NUESTRO SERVICIO: SUS MUEBLES

PARA LORCA, SUS MUEBLES SON LO MAS IMPORTANTE PARA ELLOS. INDEPENDIENDO DE UNA PLANTILLA DE PROFESIONALES, QUE LE GARANTIZAN SU DESMONTAJE Y MONTAJE, ASI COMO SU TRASLADO.



EN MUDANZAS **Lorca** DISPONEMOS DE UNA FLOTA DE CAMIONES CAPITONÉ DESDE 10 A 60 M³, QUE ASEGURAN Y GARANTIZAN EL TRASLADO DE SUS MUEBLES.



A CUALQUIER DESTINO

SERVICIOS NACIONALES
SERVICIOS INTERNACIONALES
ISLAS CANARIAS Y BALEARES
SERVICIOS EUROPA



Mudanzas
Guardamuebles

Lorca







ESTAMOS
A SU DISPOSICIÓN

teléfonos

91 619 20 29
91 612 16 96

Tres Aguas Alcorcón: El primer centro comercial inteligente de Europa

■ El Centro Comercial y de ocio TresAguas y Zendos Tecnología presentaron ayer la plataforma Ubiqua Xperience integrada en lo que calificaron como el “Primer Centro Comercial Inteligente de Europa”.

Se han incorporado utilidades y herramientas asociadas de control y seguridad infantil

Con el soporte de Hewlett Packard Networking y Microsoft Ibérica, Tres Aguas integra nuevas tecnologías como Azure, SDN (Redes Definidas por Software), Cloud, etc., cuyo objetivo final es mejorar la capacidad de interacción con los clientes y acceder a su geo-localización exacta.

El uso conjunto de estas tecnologías será clave para que el Centro Comercial TresAguas, desde la consola de gestión, interactúe con sus visitantes y clientes ofreciéndoles información personalizada de aquellos establecimientos o hábitos de su interés, basados en sus costumbres reales durante su experiencia en el propio Centro Comercial.

Ubiqua Xperience permitirá que el Centro Comercial se comunique con sus usuarios y



Esta plataforma permitirá, a clientes, visitantes y gerencia interactuar entre sí a tiempo real.



Ubiqua Experience permitirá ofrecer promociones y actividades en tiempo real

visitantes ofreciéndole nuevas promociones y actividades. También se han incorporado muchas otras utilidades y herramientas

asociadas de control y seguridad infantil, promociones personalizadas y comunicación plural, que no bi-direccional permanen-

Tres Aguas incorpora tecnologías como Azure, SDN, Cloud y un largo etcétera

te entre cliente y centro durante su estancia en el mismo. Este sistema utiliza las capacidades de las redes wifi existentes para geolocalizar con gran precisión (con un margen de error inferior a 2 metros) cualquier dispositivo (smartphone, tableta, reloj, pulsera, entre otros), permitiendo realizar promociones personalizadas para el cliente, así como la comunicación bi-direccional permanente entre cliente y centro.

Los mares y el espacio, “escenarios” de los Campamentos Urbanos para niños y jóvenes con discapacidad

■ La Concejalía de Servicios Sociales de Alcorcón, que preside la tercera teniente de alcalde, Susana Mozo, ha dispuesto un total de 20 plazas para niños y jóvenes con discapacidad en los Campamentos Urbanos de Verano, que ya están disfrutando en el Centro Municipal de Atención a la Discapacidad situado en la calle Parque de Cabañeros.

Estos campamentos urbanos tienen por objeto proporcionar alternativas de ocio educativo a menores y jóvenes con discapacidad intelectual, y facilitar a sus familiares el descanso y el disfrute de un ocio propio, mediante la realización de actividades de calidad, adaptadas y seguras especialmente diseñadas.

Los campamentos se han organizado en dos quincenas, durante el mes de julio, cada una de las cuales se dedica monográficamente a un tema de especial interés para los participantes, incluyendo en la programación una actividad extraordinaria lúdico-festiva para el cierre de cada grupo.



Su
Empresa
vivirAlcorcón Aquí

info@vivirAlcorcon.es - telf: 615 46 79 88



Berggasse¹⁹ – Klinik Psicólogos Centro de Asesoramiento y Desarrollo Personal

Psicoterapia

Problemas de ansiedad, estado de ánimo, fobias, problemas de pareja, trastornos de la conducta alimentaria, problemas de conducta infanto juvenil, etc.

Coaching Estratégico

Life Coaching, crecimiento personal, habilidades sociales, resolución de conflictos personales, laborales, exámenes, oposiciones, etc...

Profesionales acreditados, con amplia experiencia y formación



C/ Príncipe Don Juan Carlos, 1 Local Posterior 28924 Parque Lisboa ALCORCON
www.clinikpsicologos.com

TF. 912780178



Co & Co CENTER

Su oficina al lado del estadio Santiago Bernabeu, por solo 190 € al mes

C/ San Juan de la Salle, 3 28036 MADRID

Tlf.- 912 907 701

gestion@coandcocenter.es

www.coandcocenter.es

El Ayuntamiento instala una unidad móvil para la prevención y diagnóstico del VIH

■ El Ayuntamiento de Alcorcón, en colaboración con el Servicio Madrileño de Salud (SERMAS), dependiente de la Consejería de Sanidad del Gobierno de la Comunidad de Madrid, continúa con la campaña de prevención y diagnóstico precoz del VIH. Para ello, en la estación de Cercanías de Alcorcón Central, se instalará una Unidad Móvil del SERMAS donde se realizará una prueba rápida del VIH y otras ITS (Infecciones de Transmisión Sexual). Los resultados se darán en el momento, de manera anónima y gratuita, y no es necesario ni solicitar cita previa ni presentar la tarjeta sanitaria.

Esta campaña se dirige a personas que hayan tenido relaciones sexuales sin protección, hayan compartido material inyectable o cortante, o hayan incurrido en alguna conducta sexual de riesgo. Quienes se so-



El objetivo es hacer accesible este servicio a cualquier ciudadano que lo requiera

metan a dicha prueba recibirán asesoramiento individual de la mano de profesionales socio-sa-

nitarios y dispondrán de material preventivo. El objetivo es hacer accesible este servicio a cualquier ciudadano que lo requiera, llegando a la población más vulnerable a la infección que, en muchas ocasiones, no puede o no desea acercarse a su centro de salud para realizarse el test, y busca dispositivos más confidenciales.

Alcorcón exporta al resto de España su iniciativa de detectores de humos en viviendas de mayores

■ Alcorcón se ha convertido nuevamente en pionera en proteger a los colectivos más vulnerables, gracias a la colocación de detectores de humo en 70 viviendas de Mayores, pisos tutelados para personas con discapacidad y casas de acogida de mujeres maltratadas. Una iniciativa a la que se han sumado ciudades tales como Bilbao, Cáceres, Castellón o Palencia gracias a sus excelentes resultados.

Esta campaña de instalación de detectores de humo es llevada a cabo por Bomberos de Alcorcón, siempre bajo la coordinación de las Concejalías de Seguridad y Servicios Sociales, y desarrollada en colaboración con Fundación Fuego y el Grupo EIVAR. La instalación no supone coste alguno para los vecinos ni para el Ayuntamiento.

Una vez recibida la petición de colocación de este dispositivo, la vivienda es sometida a una revisión de las instalaciones de gas, electricidad, calefacción y el sistema de ventilación, para verificar su correcto funcionamiento. El propietario recibe asimismo instrucciones sobre qué hacer en caso de incendio y cómo actuar si suena el detector de humo. Si se activa, se pone en marcha un protocolo de coordinación con la empresa de teleasistencia, quien avisa directamente a Bomberos y al 112.

La iniciativa ya ha salvado vidas, como la de una mujer de 85 años, vecina de Torres Bellas, que el pasado mes de noviembre aplicó las enseñanzas recibidas desde Bomberos tras recibir el cursillo de prevención de incendios y accidentes domésticos.



EVOLUCIÓN INMOBILIARIA

C/Doctor Fléming, 2 - 05001 - Ávila
Telf.: 920 049 364
www.evolucioninmobiliaria.net

MÁS QUE UNA
INMOBILIARIA



Piso en Vereda del Esquileo. Tres dormitorios y dos baños. Garaje y trastero.

95.000 €



Apartamento exterior en calle Vallespín. Dos dormitorios y un baño. Garaje y trastero.

Precio a consultar



Piso reformado en la calle David Herrero. Dos dormitorios y un baño.

69.000 €

Alquiler



1



2



3

- 1 Alquiler de tres dormitorios en calle Doctor Fleming con calefacción incluida. **550 €**
- 2 Alquiler de chalet en calle Romero de cuatro dormitorios. **500 €**
- 3 Apartamento en alquiler de un dormitorio en las Vacas. **280 €**

La piscina municipal de Los Cantos, adaptada y gratuita para las personas con discapacidad presentando la Tarjeta Oro

■ El Ayuntamiento de Alcorcón pone, un año más, a disposición de los vecinos con discapacidad que tengan en su poder la Tarjeta Oro, el acceso de manera gratuita a la piscina municipal del polideportivo Los Cantos.

Esta medida, que es una muestra más del compromiso del equipo de Gobierno que dirige el alcalde de Alcorcón, David Pérez, con las personas con discapacidad, se dirige actualmente a aquellos vecinos que cuentan con una discapacidad superior al 65 por ciento y que tengan la Tarjeta Oro. “Estamos estudiando reducir el porcentaje de discapacidad para que un mayor número de alcorconeros se pueda beneficiar de esta ayuda y pueda sobrellevar mejor los calurosos meses de verano disfrutando de la estupenda piscina de Los Cantos. Las personas con distintas capacidades han sido una absoluta prioridad para nuestro Ejecutivo



La piscina de Los cantos está totalmnete habilitada para la máxima accesibilidad.

en estos cuatro años y, como no podía ser de otra manera, lo siguen y lo seguirán siendo siempre”, aseguró la primera teniente de alcalde y máxima responsable del área Social del Ayuntamiento de Alcorcón, Silvia Cruz.

La piscina de Los Cantos es una instalación absolutamente accesible para las personas con discapacidad y la gente mayor. Así, existen dos plazas de aparcamiento reservado para personas con distintas capacidades, además de

un acceso a nivel desde el exterior hasta el punto de venta de entradas y una zona de paso especial en barreras de tornos.

La piscina está totalmente adaptada y es accesible para personas con discapacidad

También hay a su disposición un ascensor de acceso a planta de vestuarios, con dependencias de baños y para el cambio de ropa, todo ello habilitado para poder ofrecer la máxima accesibilidad, cualidad que también se presenta a través de un acceso especial a la zona de playa de piscina por los pediluvios, una rampa de acceso desde la zona de playa a la zona verde del complejo y una silla para acceso al agua.

Pildoras...

El paseo de Castilla, recién asfaltado a petición de los vecinos

■ El alcalde de Alcorcón, David Pérez, ha comprobado el estado en el que ha quedado el paseo de Castilla tras la segunda fase de la Operación asfalto que se ha llevado a cabo desde el Ayuntamiento.

En dicho paseo, y a petición de los vecinos, se ha procedido a sustituir los adoquines por asfalto, debido al mal estado en el que se encontraba, contribuyendo de este modo a mejorar la Seguridad Vial.

Además, esta segunda fase ha servido para mejorar el firme de otras avenidas y vías como José Aranda, Sapporo, Sierra de Alcubierre, Betanzos, avenida de los Castillos, avenida de Lisboa o Ribadeo.

SOLUCIONNE
segundamano&outlet



**YA ESTAMOS AQUI!! TU
TIENDA DE SEGUNDA MANO &
OUTLET EN ALCORCÓN.
COMPRA Y VENTA DE TODO
TIPO DE ARTÍCULOS DE
SEGUNDA MANO EN LA CALLE
MATADERO 10.**



Consigue más Clientes...

Tenemos un espacio para ti!!!

vivirAlcorcón

info@viviralcorcon.es - telf: 615 46 79 88



- Especialidad en chipirones
- Aperitivo de paella a diario
- Ven a degustar nuestras maravillosas tapas.



C/ Alfonso De Montalvo, 6 - 05001 Ávila

Píldoras...

Los mayores ya pueden inscribirse en los talleres del próximo año

■ La Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Alcorcón ya ha abierto el plazo de preinscripción para los talleres del curso 2015-2016 que se ofrecerán tanto en los centros de Polvoranca, Salvador Allende, y en el Centro Familiar Polivalente y de Mayores Gregorio Ordóñez además de en los centros Culturales de Los Pinos, Viñagrande y el Centro Joven.

Para poder solicitar la preinscripción, se deberá ser socio de los centros o estar empadronado en Alcorcón y ser mayor de 65 años. Además, no podrán apuntarse durante este periodo a más de dos talleres por persona.

Las escuelas infantiles, más protegidas frente a incendios gracias al PPI de Bomberos

■ Todas las Escuelas Infantiles de Alcorcón están ya protegidas a través de los Planes Previos al Incendio (PPI). Gracias a estos planes, el servicio de Bomberos recopila, en una novedosa herramienta informatizada, los datos necesarios para atender una emergencia. Se incluyen en ellos todos los edificios e instalaciones de la ciudad que, bien por la actividad que realizan, o por el público al que atienden, requieren de una especial atención de cara a la protección contra incendios y la actuación en caso de emergencia. Entre edificios públicos, hospitales, centros comerciales, escuelas infantiles y colegios, son 30 las instalaciones que ya disponen de un PPI.

Cada PPI incluye una ficha de datos del edificio o instalación en cuestión, así como planos a color con la disposición de los elementos clave para la toma de decisiones en caso de



Uno de los centros educativos protegidos por los PPI.

emergencia: hidrantes, aforo, salidas de evacuación, accesos por puertas y ventanas, instalaciones de gas y electricidad, posibles depósitos de combustibles o agua...

Se trata de un trabajo conjunto con el personal propio del edificio, a la vez que elaboran o actualizan su plan de autoprotección.

Tanto la información contenida en el plan de autoprotección de los edificios, como en el PPI constituyen los cimientos del Plan Territorial de Protección Civil, PEMUALCOR, aprobado el pasado 22 de mayo, y que convirtió a Alcorcón en la mayor ciudad del sur de Madrid en disponer de él.

Los Cuerpos de Seguridad y Emergencias, así como todos los profesionales autorizados, pueden descargarse esta información a través de un ordenador portátil, tablet o smartphone, vía plataforma SafetyGPS. Esta plataforma es pionera en la comunicación geolocalizada de emergencias, y ha sido impulsada por el ayuntamiento de Alcorcón, que fue el primero en apoyar su desarrollo e incorporarlo como servicio al ciudadano, gratuito y universal.

Gracias a los PPI, se presta ayuda a los primeros intervinientes en una emergencia, reduciendo las incertidumbres y posibilitando la asignación de prioridades, mejorando así la rapidez y eficacia en su respuesta. Como consecuencia, se consigue aminorar los daños materiales y personales, afrontando la emergencia con mayor grado de seguridad y garantía.



Ofrecemos todo lo que buscas:

Seguros generales
Planes de pensiones
Seguros de auto y moto
Responsabilidad civil
Salud
Vida
Caza y pesca

Y lo mas importante:
Tu protección.

Por eso somos la aseguradora que no parece una aseguradora.

Ven a conocernos en:

Servicios Financieros ALENAT
CL TABLAS DE DAIMIEL 10 LOCAL 4
CP 28924 ALCORCON, MADRID



COCINAR ES UN ARTE

Salsa y comidas preparadas

Polígono Industrial El Lomo
C/ Clavel, 8

28970 HUMANES DE MADRID

Tel. 91 685 62 88



Tenemos un espacio para ti!!!

vivirAlcorcón

info@viviralcorcon.es - telf: 615 46 79 88

Safety Cars

Mecánica y Electricidad

Pol. Ind. Urtinsa

C/ Minas, 34 (Alcorcón)

Tel. 91251 51 11

MODA JOVEN
ISMAQUEL



COMPLEMENTOS
CEREMONIA
SPORT
TALLAS GRANDES
ILIESCAS Cardenal Cisneros, 9
Ronda del Arco de Ugena, 37 Tel. 925 51 36 63
Tel. 925 5134 81

NUEVA CARPA DE 200 m² CON TODO PARA TU PISCINA + de 300 soluciones

Piscinas de obra, poliéster o polímero, policarbonato, infantil desmontables, tubulares; PVC, madera, acero o imitación madera. Tenemos a tu disposición todos los productos necesarios para el cuidado y mantenimiento de tu piscina. **Te ayudamos en tu proyecto de piscina.**



Ven a conocerla y **te regalamos un termómetro de piscina**

por la compra de cualquier artículo de nuestra carpa presentando este cupón*

* Válido hasta el 30/06/15. Solo para la tienda de Toledo.

Solo tú puedes decidir cómo vas a disfrutar tu jardín o terraza. Por eso en **Leroy Merlin** te ofrecemos **cientos de soluciones** para que disfrutes como quieras.

Leroy Merlin

LEROY MERLIN
Da vida a tus ideas

David Pérez mantiene su compromiso con los enfermos de Esclerosis Múltiple

■ Con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, el actual alcalde de Alcorcón, David Pérez, ha querido mostrar su cariño y apoyo a las personas y familiares afectados por esta enfermedad su compromiso con ellos, tal y como ha hecho durante los últimos cuatro años. “Me comprometo a trabajar juntos para ayudarlos en todo lo que se pueda. Comparto el lema de trabajar por el acceso a los tratamientos, a los edificios y a la información y sobre todo, tanto yo como mi equipo de Gobierno compartimos el espíritu de que juntos podemos ser más fuertes que la esclerosis múltiple” explicó el regidor en funciones durante el acto que tuvo lugar a las puertas del Hospital Fundación de Alcorcón.

Durante el acto, profesionales de la sanidad, afectados por la enfermedad y sus familias apoyaron un manifiesto que fue leído por una enferma de esclerosis múltiple en el que se ponía en alza un Decálogo de Reivindicaciones.

Para dar por finalizado el acto se hizo una suelta de globos de colores con el objetivo de dar visibilidad a esta enfermedad.

Carlos Novillo, jefe de Bomberos y Protección Civil de Alcorcón, condecorado con la Medalla al Mérito de Protección Civil del Estado

■ El oficial jefe de Bomberos de Alcorcón, Carlos Novillo Piris, ha sido condecorado con la Medalla al Mérito de Protección Civil en su categoría Bronce con distintivo Azul. Concedida por el Ministerio del Interior, esta condecoración, que se otorga a destacados profesionales civiles y militares a nivel estatal, le ha sido impuesta por el titular del Ministerio, Jorge Fernández Díaz, quien presidió el acto de entrega en la Escuela Nacional de Protección Civil.

El acto ha supuesto el reconocimiento de la labor realizada por Don Carlos Novillo en el ámbito de las emergencias

El acto ha supuesto el reconocimiento, desde el Gobierno de España, de la labor realizada por Carlos Novillo tanto a nivel nacional como internacional en el ámbito de las Emergencias, sobre todo en materia de prevención, formación y colaboración entre las diversas Administraciones. Todo ello siempre con el apoyo y el impulso del Gobierno municipal, con el alcalde, David Pérez, a la cabeza. Como oficial jefe de Bomberos de Alcorcón y presidente de la APTB (Asociación Profesional de Técnicos de Bombe-



Don Carlos Novillo, junto a David Pérez, en el acto de presentación del I Congreso Internacional de Intervención en Grandes Catástrofes.

ros), Carlos Novillo ha colaborado e impulsado iniciativas apoyadas por la Dirección General de Protección Civil, la Delegación de Gobierno y el Ayuntamiento de Alcorcón tales como:

- **Jornadas formativas sobre intervenciones con riesgo biológico, a raíz de los sucesos relacionados con la crisis del Ébola.**
- **Elaboración de modelos de planes de seguridad y emergencias, para la realización de espectáculos pirrotécnicos.**
- **Impulso a jornadas de intercambio de conocimientos y experiencias entre los servicios de Bomberos y la Unidad Militar de Emergencias.**
- **Impulso a la iniciativa de Educación Escolar en Emergencias, que**

ha convertido en obligatorios para Educación Infantil y Primaria, parte de los contenidos en primeros auxilios, prevención y emergencias.

- **Asesor de la Federación Española de Municipios y Provincias en la Comisión Nacional de Protección Civil.**
- **La organización del I Congreso Internacional de Intervención en Grandes Catástrofes, que se celebró el pasado mes de marzo y en el que participaron más de 600 personas llegadas de cuatro continentes.**

Agradecimiento del ministro

En el acto intervinieron el teniente general César Muro, ex jefe de la Unidad Militar de Emergencias,

que ha recibido la Medalla al Mérito de Protección Civil en su categoría de Oro, con distintivo Azul. En su discurso, el teniente general ha destacado “el valor que tienen todos los miembros de las Fuerzas de Seguridad y de Emergencias, porque no dudan en arriesgar la propia vida si es necesario para salvar la de otra persona”.

El titular del Ministerio del Interior, Jorge Fernández Díaz, destacó, en su intervención para cerrar el acto, que tanto los condecorados como sus compañeros representan “modelos que nos muestran a los demás el comportamiento a seguir en un servicio público en el que todos estamos implicados y todos somos necesarios. Este es un acto para la gratitud hacia los galardonados por todo lo que representan de excelencia, y porque, con su generosidad, nos empujan a seguir llevando a cabo nuestra tarea con ilusión, que no es otra que intervenir en las actividades relacionadas con la prevención y el control de las situaciones de emergencia, en circunstancias de grave riesgo o catástrofe”.

La Medalla al Mérito de Protección Civil es el máximo galardón que puede recibir un profesional de las Emergencias y el Rescate en España, y se otorga a personas que, como en el caso de Carlos Novillo, por su trayectoria y actividad profesional.



BUFETE DE ABOGADOS
L | **C**ÁCERES

www.facebook.com/BufeteLoroCaceres

CANALEJA, 1
Alcorcón
916 19 55 29

Con un descenso del 8,27% anual, Alcorcón sigue consolidando la creación de empleo en la CAM

■ El paro en Alcorcón sigue evolucionando de forma muy favorable y los datos publicados de los últimos meses dejan claro que se consolida la creación de empleo neto con respecto a la pasada legislatura. Es decir, los datos de desempleo son menores que los que registraba la ciudad en el momento de acceder el actual Gobierno municipal a la Alcaldía.

La caída del paro en el mes de mayo fue del 1,58% respecto al mes anterior, lo que equivale a que el mes pasado se crearon 212 nuevos puestos de trabajo en la ciudad. El dato más significativo es el anual acumulado, en el que queda patente el cambio de tendencia que se ha registrado en Alcorcón, con un descenso del 8,27%.

Con estas cifras, se ratifica que Alcorcón es la gran ciudad de la Comunidad de



El paro evoluciona de forma favorable en la localidad.

Madrid que mejor está recuperando el empleo, con una tasa de paro menor que el resto de municipios de entidad similar, tal y como recoge el Informe del Paro Registrado por Localidades que ha publicado la Comunidad de Madrid. Así, si en junio de 2011 el número de

personas sin trabajo en el municipio era de 13.486, en este mes se han registrado 13.191 vecinos desempleados, gracias al descenso registrado en el mes de mayo. Estas cifras demuestran, de forma contundente, el éxito de las políticas de empleo llevadas a cabo por

el Gobierno de David Pérez, con medidas que, tanto desde el Ayuntamiento de Alcorcón como desde la Comunidad de Madrid, han supuesto la llegada a Alcorcón de importantes inversiones y empresas, así como el empuje de emprendedores, pymes y comercios.

Píldoras...

Las piscinas municipales de Alcorcón permanecerán abiertas desde el 6 de junio al 6 de septiembre

■ Las tres piscinas municipales de Alcorcón, Los Cantos, La Canaleja y Santo Domingo, abrirán sus puertas entre el próximo día 6 de junio y las cerrarán el 6 de septiembre, en horario de 10 horas a las 20 horas, ininterrumpidamente. Los precios de las entradas van desde los 5 euros de los adultos, a los 2 euros de los niños, pasando por los 3,50 euros de los jóvenes. Además, en estos tres recintos se podrán practicar cursos de natación, y además, en la piscina de Los Cantos se podrá también practicar Aqua Fun.

Campus fp

www.campusfp.es
91 183 31 22

Formación Profesional y Emprendimiento Empresarial

CICLOS DE GRADO MEDIO Y SUPERIOR

Informática, Web y Apps
Energías Renovables
Imagen, Dj, Sonido y Videojuegos
Cocina, Hostelería y Turismo
Salud y Sanidad
Imagen Personal y Corporativa
Comercio, Marketing y Publicidad
Educación Infantil y Servicios Sociales
Actividades Físico Deportivas



No Renuncies a Nada
elige tu campus, tu futuro hoy

Campus fp
emprende
Humanes
Avda. de la Industria, 70

Campus fp
Leganés
c/ Siete Picos, 6

Campus fp
Arroyomolinos
Avda. de Madrid, 31

Campus fp
Arganda
Cº de Puente Viejo, 2

Campus fp
Móstoles
c/ Cámara de la Industria, 16

Campus fp
Getafe
Avda. de las Ciudades, 10

Arena Sport Club de Alcorcón, mucho más que un club deportivo. Los más pequeños son los verdaderos protagonistas

Con la intención de ser el referente de la localidad para toda la familia siguen promoviendo e innovando con actividades de todo tipo, en esta ocasión con los niños.

El Arena Sport Club ha puesto en marcha el primer día dedicado para que los más pequeños puedan disfrutar de todas las ac-



tividades que habitualmente son realizadas por mayores.

Una tarde llena de magia, color y sonrisas de los más pequeños. Todo el equipo



del club, gerente, directores, monitores nos prepararon el primer campus de jornadas infantiles orientadas al pádel, natación y actividad física de los más pequeños.

Si, como suena, la mejor manera de acercar a los niños al deporte, la actividad física, la salud, el compañerismo, al ocio y al disfrute, unas cuantas horas donde todos

pueden disfrutar de lo que habitualmente hacen los "mayores", esta vez los protagonistas son ellos.

Juegos interactivos llenos de diversión en un ambiente totalmente distendido, sin competitividad pero si con intensidad para ir enseñándoles todos los beneficios del ejercicio desde un punto de didáctico y aprendizaje.

Toda la instalación, y es mucha, a su disposición, las pistas de pádel, la piscina, el área recreativa para que se divirtieran como se merece.

Al ritmo de la música comenzaban la tarde con una iniciación a la actividad física, lo que nunca hacemos los mayores, estiramientos, calentamiento y rotaciones de



ejercicios, para después empezar con un clinic sobre las bases del pádel y forma de juego. Después seguían con un mini-divertido partido de pádel con los compañeros, justo antes de pasar a la piscina donde disfrutaron de otro juego de baloncesto en el agua para posteriormente terminar todos juntos con una sesión de baile-estiramiento todos juntos.

Es fantástico ver como coordinar a más de 50 niños en actividades conjuntas viéndoles sonreír y disfrutar del momento.

Si esto hubiera sido poco, todos juntos pudieron disfrutar de una fenomenal merienda en la cafetería del club, refrescos, pizza y helado ¡¡¡ Si a los mayores nos suena bien... ¡imaginaros a los más pequeños, que aún tenían ganas de seguir jugando y muchos de ellos continuaron en las pistas de pádel con sus nuevos amigos.



Gracias a las magníficas instalaciones, durante las más de cuatro horas que duró el campus los padres podían disfrutar viéndoles desde la cafetería o la terraza del club con sus amplias cristalerías, los que no, optaban por pasar con ellos al recinto y sacarles las fotos que quedaran para el recuerdo del esfuerzo de los más pequeños.

Felicidades al equipo del Arena Sport de Alcorcón por la iniciativa, que además, esperan repetir en sus campus de verano.

Arena sport club

Padel y Fitness

Polig. Ind. La Frontera
C/. 3, Nave 5
www.arenasportclub.com

CURSOS INTENSIVOS

- PADEL
- YOGA
- BALLET
- NATACIÓN

Semanales
Quincenales
Mensuales

NOVEDAD !!!

!!! SIN MATRICULA !!!
DURANTE EL MES DE MAYO

- FITNESS SALUD
- FITNESS EMBARAZO

OFERTAS ESPECIALES

- MAYORES DE 55 AÑOS
- Fitness Salud + Sala
- Combo Mediodía De lunes a jueves
- Clase Padel + Comida
- Fitness + Comida
- MAXI COMBO
- Fitness + Colectivas + Fitness Salud
- COMBO MEDIODÍA
- Padel o Fitness + Menú mediodía

CAMPUS INFANTIL DE VERANO

PRECIOS POR:

- 1/2 Semana
- 1 Semana
- Quincenas
- Mes completo

CLIMATIZADO

A partir de 4 años
Abierto plazo de inscripción el 1 de mayo
Horarios ampliados de 8:00 a 16:30 h.
Servicio de comedor
Monitores titulados
Actividades deportivas, educativas y divertidas

Padel
Talleres
Multimedia
Multideporte
Personal cualificado

Olimpiadas
Piscina

Menú según Normativa Nutricional Europea

Síguenos en:

-
-
-
-
-
-
-

¿Quieres dormir bien?

CONSIGUE CON

vivirAlcorcón



**ESTE COLCHÓN VISCOELÁSTICO ANTI-ESTRÉS
CON FIBRA DE CARBONO DE ÚLTIMA GENERACIÓN
A UN PRECIO INMEJORABLE**



DESDE SÓLO 99€*

**Llama y reserva el tuyo
9 10 10 000 18**

CODIGO: SA15001

**Firmeza media 3/5
Fabricado en España**

**2 años de garantía
Termoregulador**

ELIJA SU MEDIDA

MEDIDAS ancho x largo	Precio ESPECIAL	Precio mercado
90x190 cm	99€	~~796€~~
105x190 cm	129€	~~996€~~
135x190 cm	169€	~~1.396€~~
150x190 cm	189€	~~1.476€~~
160x190 cm	199€	~~1.676€~~
180x190 cm	229€	~~1.757€~~

ATENCIÓN: Si necesita una medida diferente a las anunciadas o el largo del colchón es de 180 cm ó 200 cm, comuníquese a la operadora para que la anote en su pedido.

- Altura 21 cm +/-
- Plancha de 2 cm de viscoelástica transpirable de poro abierto en tapa superior.
- Núcleo alta densidad High Resilience foam 35 Kg.
- Acolchado especial Fibra de Carbono.
- Función anti-microbiana natural.
- Anti-estático - Terapia Carbono.
- Tejido 3D en su acolchado inferior, altamente transpirable.
- Anti-humedad.
- Termoregulador.
- Cosido especial de seguridad.
- Antihumedad.

* Consultar precio en función de la medida

Cultura

Música



Un nuevo ciclo de música llegará a los centros de mayores, centro ocupacional y Hospital de Alcorcón

■ Distintos centro de Mayores, el centro ocupacional y el hospital de Alcorcón, acogerán un nuevo ciclo de música en los centros de mayores, en el centro ocupacional y en Fundación Hospital Universitario de Alcorcón impulsado y organizado respectivamente por el Ayuntamiento de Alcorcón y el Conservatorio Municipal Manuel de Falla. Los componentes de los distintos grupos que componen la Escuela de Música y el Conservatorio, acercarán la música a estos equipamientos bien a través de concierto o bien por medio de talleres de música, donde podrán participar los asistentes. Con esta iniciativa, se da continuidad al Ciclo de Música en los Barrios iniciado en marzo del año pasado en calles y plazas de la ciudad, con un total de 25 conciertos al aire libre, también a cargo de los distintos grupos de instrumentos de la Escuela de Música y Conservatorio Manuel de Falla, hasta finales del mes de octubre.

El objetivo sigue siendo acercar la música, en este caso, a los más mayores de la ciudad, en los centros de mayores, así como al centro ocupacional Carlos Castilla del Pino, y a los enfermos ingresados en el hospital, con la confianza de que disfrutar de la música en vivo pueda ser parte de su terapia. Los conciertos en los centros de mayores comenzarán a las 17:30 horas, los talleres en el centro ocupacional darán comienzo a las 15:00 horas y en el hospital se iniciarán a las 14:30 horas. Los horarios han sido decididos por los respectivos centros.

Ballet



Una escena de la representación.

La Pasión de Carmen y Suite Flamenca, un nuevo espectáculo de ballet que llegará al Buero Vallejo

■ La Pasión de Carmen y Suite Flamenca, un espectáculo del Ballet de Carmen Cantero, llegará en un breve espacio de tiempo al teatro Buero Vallejo en una sesión única que tendrá lugar a las 20:00 horas los días de la representación.

Con La Pasión de Carmen y Suite Flamenca habrá en escena diez grandes profesionales

de la danza española y el flamenco acompañados por cuatro músicos que deleitarán al público con la música en directo.

Entre los nombres destacados que se podrán ver en el Buero Vallejo destacan Carmen interpretada por la primera bailarina María López. La coreografía corre a cargo de Manuel Díaz, joven talentoso y creativo

que ha obtenido el Primer Premio en el certamen coreográfico de Madrid 2006 por su propuesta Esencia.

El resto del cuerpo de baile y no por ello menos talentosos cubren los papeles de Don José, Manolita, Zúñiga y un joven y reconocido José Maldonado interpreta al Torero.

Teatro

Los desvaríos del veraneo: buena comedia para la noche del viernes

■ El Teatro Buero Vallejo recibirá, una de las comedias más clásicas y divertidas de Goldoni: Los desvaríos del veraneo, por la compañía Venezia Teatro.

Como si de un guionista de series televisivas americanas actuales se tratase, Goldoni construye una comedia hilarante en la que dos familias vecinas en la ciudad y también vecinas en las casas de veraneo, se preparan para iniciar el viaje y comenzar las vacaciones.

Pero el viaje no llega nunca: enredos, impedimentos, malentendidos, aventuras, problemas lo hacen imposible.

Día 20 Teatro Buero Vallejo

Los desvaríos del veraneo

Venezia Teatro

19 horas

Pintura

Dos exposiciones de pintura abren la temporada en el Centro Municipal de las Artes

■ Las exposiciones de Ramón y Daniel Córdoba, Paisajes pintados y de Juan de la Cruz Pallarés García, Polimorfismos, abren el calendario de exposiciones del año.

En la Sala El Paso se mostrará la obra pictórica de Ramón y Daniel Córdoba, (padre e hijo) pintores figurativos de reconocido prestigio, con multitud de premios en infinidad de concursos y certámenes a lo largo de la geografía española.

En la Sala Altamira, se mostrará la obra del pintor Juan de la Cruz Pallarés García, artista que realiza una pintura de corte neocubista.

Alfarería

Una exposición de alfarería reconoce la tradición alfarera de la ciudad

■ El edificio administrativo del Ayuntamiento albergará una exposición de la Alfarería en Alcorcón que contará con casi cuarenta piezas aportadas por eruditos y coleccionistas de la ciudad. Además, la Asociación Alcorcón Alfarero llevará a cabo, durante su inauguración, talleres infantiles en



la plaza de los Reyes de España a partir de piezas que se pintarán con esmaltes y posteriormente se cocerán en un horno con la técnica del raku. Las jarras, botijos, pucheros, ollas, cántaros y cantarillas con las que contará la exposición datan de los siglos XVII, XVIII, XIX y XX.



La Pasión de Cristo, basada en las costumbres y tradiciones del pueblo andaluz, llega a Alcorcón de la mano de los Cantores de Híspalis

Música Clásica

La 'Sinfonía del Nuevo Mundo' de Camerata Musicalis llega al Buero Vallejo el próximo sábado

■ El teatro Buero Vallejo acogerá, próximamente, una propuesta musical dirigida a todos los públicos: Sinfonía del Nuevo Mundo, a cargo de Camerata Musicales.

50 músicos, 50 instrumentos, un Director y mucho buen humor. Así define Edgar Martín la orquesta que dirige, una orquesta con más de diez años comprometida en la difusión de la música de una forma lúdica y desenfadada.

El Maestro está convencido de que la Música Clásica no tiene por qué ser seria: "A un concierto deberíamos ir todos relajados y con la mejor disposición para transportarnos a "nuevos mundos". La Música es una fiesta para nuestro disfrute, y una de las mejores oportunidades que tenemos de descubrir a otros seres humanos que, no solo tuvieron el talento para componer sinfonías, sino que nos dejaron en ellas relatos hermosos y fascinantes". Con su natural cerca-



Los componentes de Camerata Musicalis.

nía, este violinista por pasión y pedagogo musical por vocación, formado en Dirección de Orquesta en Estados Unidos, nos explica los detalles de la función que presentarán en Alcorcón el Sábado 7. "En la

primera parte, realizaremos un recorrido musical por el contexto socio-cultural del momento (1893), escuchando las diferencias entre la Europa del Este y EEUU. Algunas de estas diferencias son tan

sorprendentes que harán que el público asistente se transporte inmediatamente a principios del s. XX. De la misma manera escucharemos cómo ha influido en el futuro esta maravillosa sinfonía; algunos

de los ejemplos musicales creo que arrancarán más de una carcajada". En esta primera parte, se escuchará música de Smetana, Wagner, Beethoven y John Williams, entre otros. El objetivo, nos explica, es incentivar el interés por la obra, al tiempo que se prepara al público para apreciar detalles que generalmente se pasan por alto.

En la segunda parte, tras un descanso, se interpretará la sinfonía completa, sus cuatro movimientos, sin comentarios ni interrupciones. "De esta forma, se da también una oportunidad de que cada uno disfrute de la obra a su manera", nos dice el Director. "La Música está por encima de los músicos, es comunicación entre personas. Eso es lo que buscamos, conectar con el público para que escuchen de otra forma esta obra maravillosa, la Sinfonía del Nuevo Mundo, que guarda tesoros estupendos y apasionantes".



Consigue más Clientes...

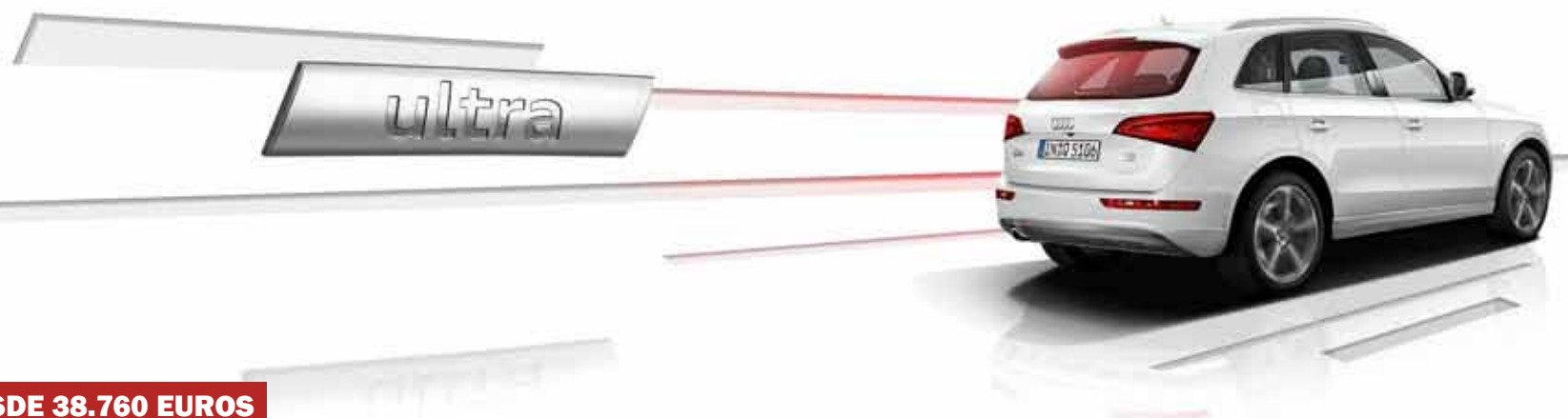
Tenemos un espacio para ti!!!

vivirAlcorcón

info@vivirAlcorcon.es - telf: 615 46 79 88

Motor

Destacado



DESDE 38.760 EUROS

Audi Q5 2.0 TDI ultra. Eficiente al máximo

Audi prosigue con la renovación de sus motores para rebajar consumos y emisiones. Ahora es el Q5 el que tras unos ajustes en su motor logra combinar potencia con un gasto muy ajustado

■ La cuadratura del círculo es lo que ha conseguido Audi con sus versiones ultra. Hablamos del sueño de todo fabricante de automóviles de correr más y gastar menos. El nuevo Audi Q5 2.0 TDI ultra, con tracción delantera, es el último ejemplo de cómo la marca de los cuatro aros consigue reducir el consumo y las emisiones.

Ajustado al máximo para un consumo mínimo

Audi comienza la comercialización por tanto del Q5 2.0 TDI ultra. Este modelo, gracias a unos ajustes en su motor diésel de 150 CV de potencia y a la incorporación de neumáticos específicos de baja resistencia a la rodadura, reduce los consumos y las emisiones contaminantes, manteniendo en todo momento el mismo nivel de prestaciones.

En esta versión ultra, el Audi Q5 2.0 TDI de 150 CV y tracción delantera tiene un consumo medio de sólo 4,9 litros por cada 100 kilómetros, y sus emisiones de CO₂ pasan de 139 a 129 g/km, cumpliendo con la exigente normativa EU6. Aunque Audi especifica que si se elige montar las llantas de 19 pulgadas las emisiones y el consumo vuelven a subir a 135 g/km y 5,2 l/100 km. La velocidad máxima en este modelo es de 192 km/h, y la aceleración de 0 a 100 km/h se realiza en 10,9 segundos. El precio del Audi Q5 2.0 TDI ultra Ad-



En sus dos variantes se pueden apreciar las proporciones típicas de BMW con un largo capó, mínimo voladizo en la parte delantera, gran distancia entre ejes y un habitáculo desplazado hacia atrás.



El ambiente de exclusividad que impera en el habitáculo del nuevo BMW Serie 7 también es el resultado de una cuidadosa selección de fuentes de luz.



vanced edition, con caja de cambios manual de seis velocidades, es de 38.760 euros con impuestos incluidos.

Completa su acabado con dos paquetes más

Esta versión también se ofrece con las atractivas ediciones especiales Advanced edition y por primera vez para un Q5 de tracción delantera, con las versiones Offroad y S line edition del Audi Q5. Todas ellas cuentan con un equipamiento adicional muy completo que, además, supone un importante ahorro para el cliente respecto a lo que pagaría si se adquiriesen por separado.

El Audi Q5 Advanced edition incorpora un equipamiento muy completo que incluye, entre

otros elementos, los faros de xenón plus y lavafaros, sensor de luz y lluvia, Audi hold assist, Bluetooth, control automático de velocidad, retrovisores con plegado eléctrico, espejo interior con antideslumbramiento automático, Audi parking system trasero, llantas de 18" y portón del maletero con apertura eléctrica. El precio de esta versión es de 38.810€

Sobre el acabado Advanced edition, el Audi Q5 Offroad edition añade como elementos destacados el paquete exterior Offroad, el sistema de ayuda al aparcamiento Audi parking system Plus, las llantas de aleación de 19 pulgadas con diseño específico y neumáticos en formato 235/55.

En la próxima edición



BMW serie 7. La berlina de lujo se renueva

Llega la sexta generación de la berlina de lujo de BMW. Con casi cuarenta años de historia el BMW serie 7 se renueva para seguir siendo uno de los máximos referentes del lujo automovilístico.

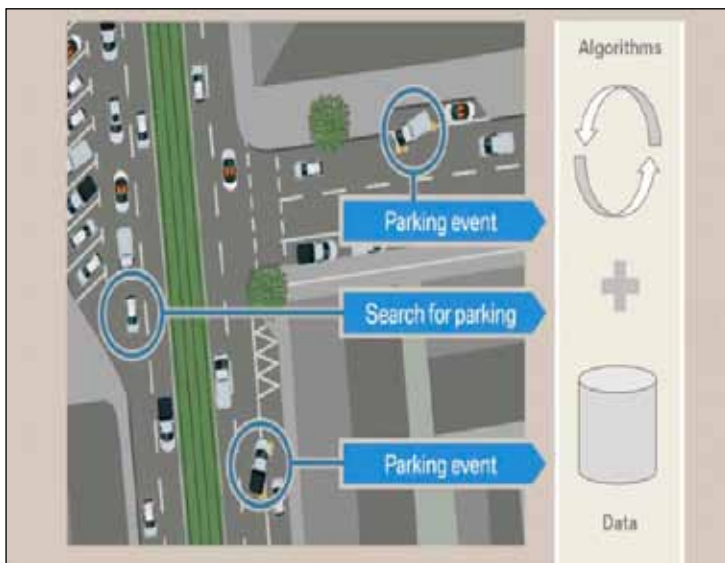
La app para encontrar aparcamiento de BMW

BMW quiere reducir el estrés que supone al conductor buscar aparcamiento libre en la ciudad. Para ello ha ideado una app en el coche que te ayuda a conseguirlo.

■ Todos sabemos lo estresante que se puede llegar a convertir la situación de buscar –muchas veces desesperadamente– aparcamiento libre en una ciudad. ¿Y si nuestro coche pudiese decirnos donde hay plazas libres? BMW está trabajando en ello con un prototipo de aplicación llamada ‘Dynamic Parking Prediction’ (predicción de aparcamiento dinámico).

Esta app trabaja con mapas digitales y con datos de miles de coches de flota que se encuentran en movimiento. Si detecta una plaza de aparcamiento vacía, se lo indicará al conductor a través de su sistema de información y entretenimiento ‘BMW ConnectedDrive’.

BMW ha presentado esta idea en la feria telemática de Detroit en uno de sus vehículos



más modernos y tecnológicos: el i3. Para el desarrollo de esta aplicación, cuenta con la colaboración de su socio INRIX, una empresa norteamericana dedicada

a los servicios relacionados con el tráfico. El objetivo: además de reducir el estrés al conductor, se busca una mayor descongestión de las ciudades.

Tecnología



EO SCC2, el coche eléctrico que se encoge para aparcar

■ Con el EO Smart Connecting Car 2 puedes acabar con los problemas de circular en coche por zonas urbanas. Este vehículo eléctrico no sólo cuenta con la ventaja de no consumir combustible sino que es capaz de ‘hacerse más pequeño’ (encoge hasta un metro su longitud) para entrar en plazas de aparcamiento reducidas, esas en las que no entrarías con tu coche ni maniobrando varias veces. Para esto último tam-

bién tiene soluciones, ya que sus ruedas pueden girar 90 grados sobre su eje e incluso ofrece la posibilidad de realizar el aparcamiento sin conductor.

Este eléctrico con tracción a las cuatro ruedas es un desarrollo del Centro Alemán de Inteligencia Artificial (DFKI) y dispone de una batería de 54 voltios de ion-litio que lo dota de una autonomía de 70 km a una velocidad máxima de 65 km/h.

Nuevo BMW Serie 1

Adler Motor

¿Te gusta conducir?

Consumo promedio: desde 3,4 hasta 8 l/100 km.
Emisiones de CO₂: desde 89 hasta 188 g/km.

BMW EFFICIENT DYNAMICS
MENOR CONSUMO. MEJORES PRESTACIONES

NUEVO BMW SERIE 1
COMPÁRTELO,
PERO COMPÁRTELO DE VERDAD

DESDE 190€ AL MES

Conduce el nuevo BMW Serie 1 con un nuevo diseño, ahora más deportivo, y nuevas características, como faros con tecnología LED, radio BMW Professional con pantalla de 6,5", Bluetooth + USB y llamada de emergencia inteligente. Y es que un viaje en el nuevo BMW Serie 1 es una experiencia que solo se puede explicar viajando en el nuevo BMW Serie 1.

En 35 cuotas. Entrada 6.724,66€. Cuota Final: 13.890€. TAE: 6,39%



P.V.P. para BMW 116d Acabado Advantage, 24.864€ (Plan FIVE y Ayuda a la recompra incluido). Comisión de formalización 535,11€. Importe a financiar: 18.139,34€. Precio total a plazos: 27.799,77€. Importe total adeudado: 21.075,11€. TIN: 4,99%. Valor futuro garantizado: 13.700€ (36 meses y 45.000 km). Importe mínimo a financiar 10.000€. Al final del plazo contratado, podrás devolverlo (según condiciones de contrato), cambiarlo o quedártelo pagando la cuota final. Condiciones válidas para pedidos hasta 30/06/2015. Financiación ofrecida por BMW Bank GmbH, S.E. Modelo visualizado puede no coincidir con modelo ofertado. Oferta sujeta a la disponibilidad de fondos del Plan PIVE 7.

Novedad



MV Agusta Turismo Veloce/Lusso: Ampliando horizontes

Durante los últimos años, en MV Agusta han cambiado muchas cosas y la llegada de diferentes modelos ha sido una constante.

■ La marca de Varese se destaca con su primera sport-turismo, una moto versátil dotada de un motor tricilíndrico de 110 CV, atractiva y muy bien equipada, con prestaciones fiables y controlables, un confort de marcha estupendo y un atractivo diseño con identidad 100 % MV.

Si hay una cosa que siempre ha caracterizado a las MV Agusta es su total falta de compromisos. Son motos deportivas todo o nada, radicales, poderosas, en las que términos como confort de marcha, capacidad de carga o uso diario no están en su diccionario. Por esta razón, la Turismo Veloce es una moto importante para la marca, porque representa un nuevo segmento en MV. Tal y como comenta Giovanni Castiglioni, presidente de MV Agusta, “es un concepto nuevo para MV Agusta y marca un momento importante para la empresa, como lo hicieron la F4 750 en 1997 y la primera Brutale en 2000. Es la primera MV que puede adquirirse como moto principal. Normalmente, las MV son máquinas que los usuarios tienen como segunda montura para disfrutar de ella los fines de semana”.

La Turismo Veloce es la primera turística deportiva de MV y representa el punto de partida de una nueva gama que jugará un papel fundamental en los planes de expansión de la marca. Con su motor tricilíndrico de 798 cc y un bastidor construido con tubos de acero y pletinas laterales de aluminio, esta nueva MV comparte estructura con



Diferentes detalles de la MV Agusta, una sport-turismo totalmente versátil, con grandes prestaciones y con un equipamiento envidiable.

las tricilíndricas ya existentes en su catálogo. Pero ha sido diseñada de otro modo, con un semicarenado y una pantalla ajustable en altura, una postura de conducción erguida y poniendo tanta atención en el confort y la practicidad como en las prestaciones.

La Turismo Veloce también es una MV diferente por otro motivo: su motor entrega menos potencia que el de la Brutale 800, aunque se trata básicamente del mismo propulsor. Los 110 CV de la tourer quedan bastante por debajo de los 140 CV

de la deportiva, pero nada mal para 191 kg de peso en seco. Además, la Veloce entrega una cantidad de par bastante superior en medios.

El motor de 12 válvulas comparte dimensiones y cigüeñal contrarrotante con el resto de las

tricilíndricas de MV, pero incorpora levas de perfil menos agresivo, nuevos pistones, un sistema de admisión revisado y un nuevo escape con tres silenciosos de sección cuadrada y sonido más amortiguado. También monta el accionamiento hidráulico de embrague, un sistema antirrebote y un asistente de cambio que sirve tanto para subir como para bajar de marchas.

Aunque el chasis es el mismo que en las tricilíndricas existentes, la Turismo tiene su propio subchasis. Se trata de una estructura ligera formada por dos piezas de aluminio. Sujeta el asiento e incorpora las asideras del acompañante, así como los anclajes de las maletas laterales creadas para el modelo (que están tan bien diseñadas que sobresalen menos que los puños del manillar).

El manillar, de una pieza y 900 mm entre puntas, es bastante ancho y se combina con el depósito de gasolina corto para generar una postura de conducción muy erguida y adelantada. La ligereza del conjunto genera la sensación de estar ante una moto mucho más pequeña que la mayoría de las sport-tourers. Los reposapiés quedan lo bastante bajos como para garantizar la comodidad de las piernas. Yo tuve que llevarlas un poco abiertas: tengo extremidades largas y mis rodillas no quedaban a la altura de los huecos del depósito diseñados para acogerlas. Los usuarios de estatura más convencional encajarán sin problemas.



La primera gasolina extraída de vegetales

Audi anuncia la llegada de lo que llama “e-benzin”, una gasolina renovable creada por la francesa Global Bionergies a partir de maíz, con la colaboración de Audi.

■ Hace unas semanas Audi anunció que podía conseguir gasóleo sintético, elaborado de una manera equivalente a la fotosíntesis de las plantas, a partir de CO y agua, con una energía que, en lugar del sol podría venir, de centrales eólicas, por ejemplo. Audi lo llamó e-Diesel, siguiendo la estela de

su gas natural de síntesis y renovable, que denominó e-gas. Como cualquiera de estos hidrocarburos gaseosos, su purificación y paso por una refinería permite llegar a prácticamente cualquier otro, por ejemplo y concretamente, isooctano, la famosa referencia para fijar el índice de octano 100. Por tan-

to, la primera gasolina obtenida a partir de biomasa, gasolina real a partir de plantas.

Para Audi, e-benzin constituye un combustible prometedor, no solo por ser renovable o su alto octanaje, también por la ausencia de impurezas sulfurosas o de derivados de benceno.

Tecnología

Hyundai Sonata, el primero en ofrecer Android Auto

■ La eterna carrera que enfrenta a Google y Apple se ha decantado en esta batalla del lado de Google. ¿Qué batalla? La de Android Auto frente a CarPlay, sus respectivas tecnologías de conectividad de smartphones con el vehículo. Hyundai será la primera marca en instalar Android Auto

en una de sus últimas novedades como ‘pack’ opcional. Google anunció en 2014 la colaboración con Audi, Volkswagen, Ford, General Motors, Hyundai y Honda para el desarrollo de un sistema de conectividad global para sus coches, bajo el nombre de ‘Open Automotive Alliance’.

Land Rover quiere que sepas dónde están los baches

■ Jaguar-Land Rover trabaja en el ‘Sistema Automático de Detección de Baches’, una tecnología aplicada al ‘coche conectado’ y con la que pretenden que el conductor sepa dónde están los surcos más graves de la carretera. Esto

permitiría a muchos usuarios ahorrarse los daños y pinchazos que se pueden producir debido al mal estado de la calzada. Este sistema debería ser capaz de leer estos baches, categorizándolos por gravedad y localización.



EL **500X** HA LLEGADO.





NUEVO 500X CON UCONNECT LIVE. POR **13.500€*** O **150€ AL MES.****

36 cuotas 150€/mes - Entrada 1.690,74€ - Última Cuota: 8.795€ - TAE: 9,11%



Gama Fiat 500X: Consumo mixto entre: 4,1 y 6,4 l/100km. Emisiones de CO₂ entre: 109 y 147 g/km.

*PVP Recomendado Fiat 500X Pop 1.6 E-Torq 110 CV 4x2. Incluye IVA, Transporte, Impuesto de Matriculación (IEMT) calculado al tipo general, descuentos del concesionario y fabricante, que incluye bonus Eco(Fiat, PIVE 7, incentivo apoyado por el Instituto de Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) con arreglo al programa de incentivos al Vehículo Eficiente y descuento adicional por financiar el vehículo con FCA CAPITAL ESPAÑA, E.F.C., S.A.U., con un plazo mínimo a financiar a 48 meses, permanencia de 36 meses y un importe mínimo a financiar de 9.990 €. **Cuota correspondiente a un Fiat 500X Pop 1.6 E-Torq 110 CV 4x2. PVP Recomendado: 13.500 €. Incluye IVA, Transporte, Impuesto de Matriculación (IEMT) calculado al tipo general, descuentos del concesionario y fabricante, que incluye bonus Eco(Fiat, PIVE 7, incentivo apoyado por el Instituto de Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) con arreglo al programa de incentivos al Vehículo Eficiente y descuento adicional por financiar el vehículo con FCA CAPITAL ESPAÑA, E.F.C., S.A.U., según condiciones contractuales. Gastos de matriculación no incluidos. Importe total del crédito: 11.809,26€. Tin 7,49%. Comisión de Apertura (3%): 354,28€ al contado. Precio total a plazos: 16.240,02€. Importe total adeudado: 14.549,28€. Financiación ofrecida por FCA CAPITAL ESPAÑA, E.F.C., S.A.U. Ofertas válidas solo para particulares, en Península y Baleares hasta el 31/05/2015 y mientras siga vigente y con fondos disponibles el PIVE 7 o cualquier otro PIVE que lo sustituya. Si los fondos del PIVE se agotan sin existir otros fondos disponibles o si el importe correspondiente al nuevo PIVE es inferior al PIVE 7, se mantendrá el precio publicado mediante los descuentos que correspondan en cada caso, del fabricante y concesionario. Consultar Procedimiento y Regulaciones del Plan PIVE publicadas en la página web del Instituto IDAE. Incluye garantía legal de 2 años, más 2 años adicionales de garantía comercial. Oferta financiera válida para 500X (excepto Opening Edition). Gastos de Matriculación no incluidos. Fuente: Jato Dynamics, Fiat ocupa los primeros puestos en las marcas europeas de volumen más bajo de emisiones CO₂. La versión mostrada corresponde al vehículo Fiat 500X Cross Plus 1,4 MultiAir 140 CV 4x2 con opcionales (PVP recomendado: 20.995 €, incluye los mismos descuentos que el vehículo promocionado y el PIVE 7).

Deporte

En corto...

Running

El Parque Mayarí estrena circuito de running

■ El Parque Mayarí cuenta desde ayer sábado con un circuito de running marcado por hitos que establecen distancias de entrenamiento cada 500 metros llegando a los 1.500, en un recorrido que contempla varios tramos con distintas pendientes. Este circuito se une al ya instalado en el Parque de las Comunidades, siendo la intención del Gobierno Municipal continuar con esta iniciativa en distintas zonas verdes de la localidad. En este sentido la cuarta teniente de alcalde y concejal responsable del área de Medio Ambiente, Susana Mozo, ha destacado que “es voluntad de este Gobierno que los parques de la localidad se conviertan en zonas de esparcimiento.

Natación

La alcorconera Miriam Jubin logra un segundo y un tercer puesto en el Campeonato de España de Natación Adaptada

■ Miriam Jubin Parrondo, vecina de Alcorcón y nadadora del Club Natación Alcorcón, ha conseguido este fin de semana, durante la celebración del Campeonato de España Open Internacional de Natación Adaptada que se celebró tuvo lugar en la piscina de Prado Santo domingo con la presencia de 243 nadadores de 16 comunidades autónomas y de 8 países, un segundo y un tercer puesto, en las pruebas de 50 metros espalda y 50 metros libres, respectivamente.

Fútbol



El portero riojano, elegido el mejor de su equipo por la afición alcorconera.

La afición del Alcorcón elige al portero riojano Javi Jiménez, el mejor de su equipo

■ Javi Jiménez ha sido elegido Jugador Cinco Estrellas del A.D. Alcorcón. El portero de 27 años no empezó la temporada como titular pero se ha hecho con el puesto y ya lleva nueve partidos disputados con el conjunto alfarero. Sus buenas actuaciones no han pasado desapercibidas para los aficionados que le han otorgado este premio.

El logroñés comenzó su carrera en los filiales del Depor-

vo Alavés y del Real Valladolid para acabar debutando en la temporada 2010/2011 con el primer equipo del conjunto pucelano. Después se marchó al Real Murcia donde permaneció dos años. La última temporada jugó en el Levante CD, que le cedió este pasado verano al A.D. Alcorcón.

El guardameta se ha mostrado muy satisfecho por recibir este galardón: “Es una recom-

pensa a mi trabajo. Se lo agradezco a todos los que lo han hecho posible. A la afición decirle que es un jugador más y que es muy importante para nosotros”.

Los aficionados son los encargados de elegir al mejor futbolista de cada mes a través de la red social Twitter. En el caso de los aficionados del A.D. Alcorcón tienen que tuitear el nombre de su futbolista elegido con el hashtag #Juga-

dor5EstrellasALC en el plazo que se determine para recoger los votos. Una vez se contabilizan, se publica quién ha sido el ganador.

Esta iniciativa de Mahou Cinco Estrellas proclama al jugador más destacado de cada mes. El trofeo lo otorga la afición a través de Twitter en el perfil de @futbolmahou, con la colaboración de la cuenta oficial del A.D. Alcorcón (@ad_alcorcon).

Rugby

Las Gatetes del Rugby Alcorcon, campeonas de la Copa de Bronce

■ Con un equipo reforzado con jugadoras procedentes de Rugby Físicas, las Gatetes de Tertulians dieron la cara y la aprovecharon en la última opción que les quedaba para no volverse con el zurrón vacío de tierras de El Cid. Las chicas del Canoe fueron quien se alzaron con el “Ciudad de Burgos” en su categoría en detrimento de Destroyers.

El equipo masculino sin embargo sufrió mucho más de la cuenta y no pudo superar la décima posición en la tabla. Esa última posición en Copa Bronce

les evitaba el duro trago de jugar por la Cuchara de Madera, ronda donde se dirime el último clasificado y que recaló en los jugadores de Putejas&Postureo, a la sazón nuestros buenos amigos de Ávila. El torneo, con un nivel competitivo altísimo, cayó en manos de los alcobedienses de Wiss The Mama, que ganó a Wombats, equipo formado un combinado de jugadores de la División de Honor.

El próximo test en Rugby a Siete es el Seven de Suances el próximo fin de semana del 11 de Julio.



El Rugby Alcorcón no superó la décima plaza en el torneo.

En la próxima edición



Correr por la inclusión de las personas con discapacidad



La Asesoría Consulting Financiero Empresarial patrocinará al Club Baloncesto Femenino Alcorcón

Fútbol

Lolo Escobar:

“En el Trival Valderas tengo la oportunidad de quitarme el ‘sambenito’ que me acompaña”

■ El Trival Valderas presentó en La Canaleja al que será el nuevo capitán del navío alfrero: Manuel María Escobar Rodríguez ‘Lolo Escobar’. El sucesor de Marcos Jiménez al frente de la escuadra rojiverde llega a este nuevo reto ilusionado ante la posibilidad de poder demostrar su trabajo y su forma de entender el fútbol y reconoce que para él la cantera seguirá siendo un elemento clave a la hora de conformar su equipo.



“Sé que tengo un ‘sambenito’ desde la época del Unión Adarve, pero es de esos dos o tres años”

En la sala polivalente de La Canaleja, empleada para tantas presentaciones de jugadores a lo largo de los años, tuvo por primera vez en nueve años un uso casi inédito: la de la presentación del nuevo entrenador del Trival: Lolo Escobar. El técnico pacense llega a la escuadra de Valderas con una premisa: dejar atrás la fama de entrenador del pelotazo y poco amigo del juego raso que se granjeó durante su etapa en el Unión Adarve. Toda una declaración de intenciones nada más llegar a su nuevo destino: “sé que tengo un sambenito desde la época del Unión Adarve, pero es de esos dos o tres años. Llegué a un club donde tuve que tomar la decisión entre ser fiel a lo que creo o ganar partidos, y el campo del Adarve era un campo



Lolo Escobar junto a la directiva en el acto de presentación.

con unas dimensiones que no te permiten jugar, solo en profundidad. La gente me ha asociado con hacer un juego directo pero creo que aquí tengo la oportunidad de quitarme ese sambenito y es algo que me agrada”.

Escobar se enteró de la posibilidad de poder dirigir al conjunto alfarero poco después de que Marcos Jiménez decidiese no continuar al frente del banquillo de La Canaleja. De hecho, fue el propio Jiménez el que recomendó al ex del Unión Adarve y Puerta Bonita para

el cargo: “Marcos lleva años diciéndome que aquí cuajaría bien, que le gustaría que cuando él no siguiese me hiciese yo cargo del equipo... Al final me comunicó hace unos días que no iba a seguir y que me iba a proponer a la junta directiva, y ellos han elegido”, reconoce. Para Lolo, el hecho de llegar a un club en el que su antecesor ha ocupado tanto tiempo el banquillo supone un refuerzo más que una presión: “La lectura es inmejorable. Por un lado llego a un equipo donde ha estado uno de mis maestros, así como de

muchos entrenadores de Tercera, que es Marcos, y por otro lado saber que ha tenido una junta directiva que le ha aguantado en años duros. Todo entrenador sueña con llegar a un equipo donde se confíe en él y pueda tener un proyecto a largo plazo”. Del Trival que echará a partir de la segunda quincena de julio, Escobar condiciona los cambios que puedan producirse en el equipo a la permanencia o no de los jugadores que continúen: Me gustaría cambiar poco, porque les ha ido bien y sería de tontos cambiar. He hablado con los jugadores y todos me han estado dando su parecer. Cada uno tiene su pensamiento y es cierto que después de un año tan duro muchos ahora solo quieren tener tiempo para saber qué hacer. A partir de ahí habrá que ver qué jugadores llegan y si hay que cambiar mucho o no”, valoró el extremeño.

“Todo entrenador sueña con llegar a un equipo en el que se confíe en él y pueda tener un proyecto a largo plazo”

Para el técnico, la cantera supone un pilar fundamental a la hora de configurar una plantilla para afrontar la temporada: “Soy un enamorado de la cantera. En el Unión Adarve me autoimpuse que cada año tres jugadores de categorías interiores tenían que estar en el primer equipo, y desde entonces siempre he cumplido eso.

En corto...

Baloncesto

El Alcorcón Basket dice adiós a la Liga EBA...

■ El Alcorcón Basket cayó el pasado sábado por la tarde ante el Eurolegio Casvi en un encuentro decisivo en el que ambos necesitaban ganar, sí o sí, para mantenerse en la Liga EBA. Tras la derrota, los alfareros, que en todo momento estuvieron arropados por la afición que se desplazó hasta el Eurocolegio Casvi de Villaviciosa de Odón, están descendidos. Sin embargo, aún cuenta con alguna opción de mantener su plaza para la temporada que viene. Habrá que esperar y todo dependerá de cuáles sean los equipos que consigan el ascenso desde Primera Nacional...

Balonmano adaptado

Éxito en la II Jornada de Balonmano Adaptado en Alcorcón

■ El pasado fin de semana el polideportivo de La Canaleja acogió la II edición de la Jornada de Balonmano Adaptado, evento organizado por el Club Balonmano Alcorcón y en el que tanto deportistas con discapacidad física como intelectual, e incluso sin discapacidad, pasaron un gran día con el balonmano de fondo.

Impulsamos emprendedores
Punto de Atención al Emprendedor

 **916 210 470** www.jenasa.com

Av. Portugal, 2 - 28921 Alcorcón (Junto Ayuntamiento)
C/ Telecomunicaciones, 2, Pol. Ind. Urtinsa - 28923 Alcorcón
C/ Sapporo, 6 - 1º 28923 Alcorcón

(*) sin coste por honorarios de gestión, sujetos a condiciones de la promoción.

¡Atención emprendedor!

Constituimos tu empresa

por

0 €

(*)



Fútbol

El Atlético 'aprieta' a Alcorcón para agilizar la puesta en marcha de su ciudad Deportiva

■ El Atlético de Madrid tiene prisa. Mejor dicho, ya está cansado de esperar. Casi diez años después de que se anunciara la compra de unos terrenos en Alcorcón para levantar en ellos su ciudad deportiva, el club sigue esperando el permiso de la Justicia para comenzar las obras. Una denuncia de Ecológicos en Acción tiene paralizada la urbanización del Distrito Norte, donde está previsto que se levante el complejo rojiblanco. La denuncia pone en duda la recalificación de las 1.200 hectáreas del terreno, que se realizó en la época de gobierno socialista, con el exalcalde Enrique Cascallana.

EL Atlético de Madrid le ha pedido al ayuntamiento que comience a elaborar el Plan Parcial del desarrollo

En estas circunstancias, la entidad rojiblanca y el Ayuntamiento de Alcorcón no tienen otra solución más que esperar a que el Tribunal Supremo —donde ya se encuentra el asunto— se manifieste con respecto al recurso que tanto el club como el Consistorio interpusieron tras conocer la decisión del TSJM.

Reuniones

Según ha podido saber VIVIR ALCORCÓN, en las últimas semanas se han producido varias reuniones entre Enrique Cerezo y Miguel Ángel Gil Marín con el alcalde del municipio, David Pérez. En estos encuentros, el presidente y el consejero delegado rojiblanco han manifestado al regidor su «frustración» por la paralización del proyecto, cuyos terrenos se adquirieron en



Maqueta de la Ciudad Deportiva del Atlético de Madrid realizada por Franco Arquitectos.

2005. Los rectores municipales estudiarán la propuesta del club, pero ya les han dejado caer que el trabajo que ahora comenzarían podría resultar inútil si, finalmente, el Tribunal Supremo anula la recalificación del Distrito Norte.

Antes de Navidad

En este sentido, nadie sabe cuándo se pronunciará la justicia. Todo el mundo espera que a la vuelta de las vacaciones de Navidad ya pueda conocerse la sentencia.

El equipo de gobierno de David Pérez ya ha reiterado en ocasiones que el «aterrizaje» del Atlético de Madrid en Alcorcón es uno de sus grandes empeños. El alcalde, por este motivo, tiene ya previsto dos líneas de trabajo en función

El complejo tendrá un coste de unos 114 millones de euros, a la que hay que sumar la inversión del club

de la decisión de la justicia. Si el TS da luz verde al proyecto, el Ayuntamiento comenzaría de inmediato los trabajos para aprobar el Plan Parcial y arrancar con la urbanización de los terrenos. En caso negativo, todo volvería a partir de cero, lo que obligaría al municipio a volver a diseñar el Distrito Norte, con el consiguiente retraso para levantar el proyecto del club rojiblanco.

Un estadio para 15.000 personas, once campos de fútbol, una

residencia para el primer equipo y la cantera, un campo de golf de 18 hoyos, un club deportivo, un hotel, un centro comercial y un edificio de oficinas. Hace muchos años que el Atlético de Madrid sueña con su nueva «fábrica». Una ciudad deportiva que ocupará una extensión de 140 hectáreas.

El complejo tendrá un coste de unos 114 millones de euros. Se trata de una cifra «importante», a la que hay que sumar lo que el club está invirtiendo ya en la remodelación de La Peineta que en un principio, estará rematada a lo largo de la temporada 2016-17, tal y como reconoció FCC la semana pasada en un comunicado. Para financiar la ciudad deportiva, sin embargo, el club prevé echar mano de la

importante reserva de suelo que tiene en el Distrito Norte, donde se podrían construir entre doscientas y trescientas viviendas.

El proyecto, contará, entre otras instalaciones, un estadio para 15.000 personas

El complejo «colchonero» estará dividido en cinco áreas: una residencia para los jugadores, un mini-estadio, una zona de entrenamiento para el primer equipo y la cantera, un club deportivo y, por último, un espacio comercial y un largo etcétera.



FUNERARIA
SAN MIGUEL ARCARGEL, S.A.
Tif.: 91 637 38 70

ATENCION PERMANENTE 24 HORAS



Teléfono: 91.637.38.70 - 91.637.08.36

TRASLADOS DE ÁMBITO NACIONAL* COMPAÑÍAS Y PARTICULARES* INCINERACIONES Y TANATORIOS

Hockey sobre patines

Teresa Bernadas vuelve al Patín Alcorcón

■ Apenas diez meses después de marcharse por la puerta de atrás de donde nunca debió salir, Teresa Bernadas se ha convertido en el primer refuerzo del Patín Alcorcón para la próxima temporada. La portera, internacional absoluta y una de las mejores del planeta, volverá a las órdenes de Erick Náser una campaña después de poner rumbo al US Coutras francés.

Los problemas económicos del Patín Alcorcón, pese a haber ganado la Copa de Europa y ante la falta de apoyo de las instituciones, imposibilitaron que varias jugadoras del primer equipo continuasen de amarillo y azul el pasado septiembre, en plena pretemporada para la nueva edición de la OK Liga. Fueron los casos de la veterana María del Moral, que se presumía como capitana tras la marcha de Marina y Sonia Rodríguez justo después de alzar la Champions, y las hermanas gemelas Raquel y Teresa Bernadas. Tres pesos pesados del vestuario que decían adiós solo semanas antes de que arrancase la competición, aunque finalmente, y contra viento y marea, las Espartanas supieron aguantar el chaparrón y salvar la categoría, aunque sudando la gota gorda.

Ahora, con la temporada finalizada, la guardameta igualadina, que ya expresó su deseo de volver, afrontará su segunda etapa en Alcorcón, donde estuvo dos tem-



Teresa Bernadas, portera del Patín Alcorcón.

La internacional absoluta, Teresa Bernadas, volverá después de haber militado en el US Coutras francés

poradas. "Estoy muy contenta de poder volver a la que considero mi casa", ha declarado Teresa en exclusiva a Deporte de Alcorcón. "Tenía varias ofertas de otros equipos, pero a veces lo que importa no es lo que te puedan llegar a ofrecer económicamente, sino otras cosas", reconoce la portera, que al

volver a Madrid podrá retomar sus estudios, ya que su carrera solo se imparte en Madrid, y que competirá bajo palos con Marianna Vélez, que se ha consagrado esta temporada.

"En Alcorcón no puedo tener ninguna queja, a excepción del incidente que hubo y por el que al final tuve que irme. Allí estuve muy bien. Es una familia y, ¿qué mejor que volver a casa?", explica la portera, que en la presente temporada eliminó defendiendo los colores del US Coutras (el equipo al que las Espartanas derrotaron en las semifinales del pasado año).

Fútbol sala

El Ciudad de Alcorcón se queda en Segunda B

■ Tras un mes de intensa incertidumbre, el Fútbol Sala Ciudad de Alcorcón ha logrado su ansiado objetivo: mantener la plaza en Segunda B. Los amarillos, que perdieron la categoría en la pista, han llegado a un acuerdo de fusión con el 38 Rocham FS, conjunto madrileño ascendido de Tercera y que pasará a quedar integrado en el organigrama alfarero.

Rocham, club modesto, natural de Chamberí y sin apenas recursos, necesitaba un respaldo para salir en Segunda B, y el Ciudad, un equipo en la categoría. El acuerdo era cuestión de tiempo, y finalmente terminó por llegar. El equipo que saldrá en la categoría, eso sí, mantendrá la esencia del Rocham. Al frente estará Antonio Crespo, el hombre que le ha llevado hasta categoría nacional, y que esta pasada semana fue elegido Mejor Entrenador Madrileño de España. Palabras mayores. Junto a él vendrá gran parte de su bloque, pues el monitor ha puesto como condición encargarse él expresamente de la confección de la plantilla.

En corto...

Karate

El III Campeonato Nacional de Karate congregó a un millar de aficionados

■ Ha tenido lugar en el polideportivo Los Cantos el III Campeonato Nacional de Karate Kyokushinkay Infantil, el cual congregó a más de mil personas. En dicho evento un total de 450 participantes, el 80 por ciento de Alcorcón, demostraron su destreza en esta modalidad del karate.

Este campeonato está organizado por el Club Artes Marciales Alcorcón, en el que ha colaborado también el Ayuntamiento, y ha congregarado a karatekas de diez comunidades autónomas.

Safety Cars

Mecánica y Electricidad

Pol. Ind. Urtinsa

C/ Minas, 34 (Alcorcón)

Tel. 91251 51 11



REPARACIÓN Y VENTA DE RELOJES DE FICHAR

Venta de fichas y accesorios



Reinmad S.L.
Relojería Electrónica

Relojería Electronica REINMAD, S.L.
Sistemas de control de accesos y presencia

c/ Progreso, 2. Oficina 58
P.I. Los Olivos 28906 - GETAFE (Madrid)

Tel. 91 491 48 01
info@reinmad.com
www.reinmad.com

En busca del botijo

“El agua: nutriente indispensable en nuestro cuerpo”

El planeta tierra está formado en un 70% por agua. El ser humano, para no ser diferente, también está formado en su mayor parte por agua. Al nacer somos un 75% de agua, pero según nos hacemos mayores la proporción de agua disminuye llegando a oscilar entre el 55% y el 65% en la vejez. Esto quiere decir, que según vayamos cumpliendo años, debemos estar más atentos a nuestra ingesta de agua.

Nuestro organismo, que es muy sabio, intenta mantener un equilibrio entre las entradas y salidas de líquidos, pero no cabe duda de que según vamos cumpliendo años, le cuesta más trabajo mantener este equilibrio. En verano, o en momentos de elevadas temperaturas, nuestro cuerpo pierde más cantidad de agua. Por eso, es en estas épocas del año, y sobre todo cuando somos mayores, cuando tenemos que compensar ésta pérdida con una mayor ingesta de líquidos.

La función del agua en el cuerpo

El agua ayuda a casi todas las funciones del cuerpo humano. Considerando que nuestros cuerpos son casi 2/3 agua, entender el rol importante del agua en el cuerpo puede ser una fuente de salud. A continuación mencionamos algunas de las cosas que el agua hace en nuestro cuerpo:

- El cerebro es 75% agua / Una deshidratación moderada puede causar dolor de cabeza y mareo.
- Se necesita agua para exhalar
- Regula la temperatura del cuerpo
- Transporta nutrientes y oxígeno a todas las células en el cuerpo
- La sangre es 92% agua
- Humedece el oxígeno para respirar
- Protege y amortigua órganos vitales
- Ayuda a convertir los alimentos en energía
- El agua ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes
- Los huesos son 22% agua
- Los músculos son 75% agua
- El agua amortigua las arti-

Alimentos	% de agua
Leche desnatada y semidesnatada, refrescos, gaseosas, melón, lechuga, tomate, espárragos, sandía, pimientos, cardo, berenjena, coliflor, cebolla	90-99
Zumos, leche entera, fresas, judías verdes, espinacas, zanahorias, piña, cerezas, uvas, naranjas, yogur Plátanos, patatas, maíz, queso fresco, pescados,	80-89
Pollo, carnes magras, aceitunas	70-79
Carnes semigrasas, salmón, pechuga de pollo	60-69
Albóndigas, mortadela, pizzas	50-59
Ciruelas, castañas, quesos semicurados	40-49
Pan blanco, pan integral, pan de molde, quesos curados, embutidos, membrillo	30-39
Miel, higos, pasas, pasteles, mermelada	20-29
Bollería, mantequilla, margarina	10-19
Arroz, pasta, leguminosas, frutos secos, azúcar, galletas, chocolate	1-9
Aceites	0



culaciones
Seguramente ha escuchado en muchas ocasiones que el agua es la mejor cosa para beber si quiere vivir saludable. Pero ¿Sabía por qué?

- Compone la mayoría de las células de nuestro cuerpo.
- Es la parte más grande de nuestros sistemas sanguíneo y linfático, transportando alimento y oxígeno a las células y desechando intrusos y desperdicios.
- El agua limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas.
- Balancea nuestros electrolitos, que nos ayudan a con-

trolar la presión sanguínea.

- Humedece nuestros ojos, boca y pasajes nasales.
- Mantiene al cuerpo fresco cuando hace calor y aislado cuando hace frío.
- Actúa como un amortiguador para los órganos del cuerpo.
- Provee de los minerales que nuestro cuerpo necesita tales como manganeso, magnesio, cobalto y cobre.

Mejorar su salud total y su bienestar

Porque el agua es importante en muchas funciones del cuerpo,

tener suficiente agua en nuestro organismo es un factor clave para tener salud y mantenerse saludable.

- El agua ayuda a mantener el volumen de sangre, el cual ayuda a mantener su energía.
- Una apropiada hidratación mejora su concentración y tiempo de reacción, especialmente durante los ejercicios.
- Aumenta el número de calorías que quema durante las actividades diarias.
- Diluye y dispersa las medicinas, permitiéndoles actuar más rápida y efectivamente.
- El agua evita el malestar estomacal causado por medicinas concentradas.
- Ayudar a protegerse contra una gran variedad de enfermedades.

Mejorar su apariencia.

El agua llega por último a la piel; si su cuerpo no obtiene suficiente agua, su piel sentirá los

efectos más que cualquier otro órgano. El agua hidrata la piel, dejándola:

- Más tersa
- Más pulida
- Más suave
- Más libre de arrugas

Ayudar a perder peso

Muchos de nosotros confundimos la sed con las punzadas de hambre, así que tendemos a comer bocadillos cuando realmente nuestros cuerpos están isedientos! Así que mejor beba agua – le ayudará a sentirse satisfecho, aminorando su deseo de comer.

El agua es el nutriente olvidado en las dietas ya que, aunque a menudo, se excluye de las listas de nutrientes, no debemos olvidar que es un componente esencial para la vida. En la tabla, podemos observar que cantidad de agua aporta cada tipo de alimento a nuestro cuerpo, y así, adecuar nuestra alimentación al momento presente de nuestras vidas.

HIIT: lo que la ciencia dice al respecto

El entrenamiento a intervalos de alta intensidad o HIIT, ha sido tendencia en el mundo del fitness durante los últimos años, pero para los que aún no conocen sus ventajas, riesgos y beneficios, a continuación mostramos lo que la ciencia dice al respecto.

Lo que el HIIT ocasiona en nuestro cuerpo

El HIIT consiste en alternar períodos cortos de entrenamiento intenso (a 80-90% FCMax) con períodos de recuperación activa o entrenamiento de menor intensidad (50-60% de FCMax). Así, se desarrolla en un corto tiempo y culmina exigiendo y demandando mucho a nuestro cuerpo.

Según una investigación del American College of Sports Medicine, el HIIT es una estrategia eficiente que produce cambios metabólicos importantes en el organismo humano, permitiendo entre otras cosas, mejorar la resistencia en poco tiempo.

Asimismo, después de comparar el entrenamiento de resistencia tradicional (moderada intensidad y larga duración) con el HIIT, se comprobó que si bien éste último puede producir un menor gasto calórico, genera adaptaciones que favorecen la quema de grasas, como un aumento de enzimas glucolíticas y de aquellas que intervienen en la oxidación de lípidos. Además, el HIIT generó mayores reducciones en pliegues de grasa subcutánea que el entrenamiento de mayor duración y menor intensidad.

También se observaron mejoras en la respuesta a la insulina con sólo dos semanas de entrenamiento HIIT.



Lo cual coincide con otro estudio que señala que el HIIT puede ser de mucha utilidad para el tratamiento del síndrome metabólico.

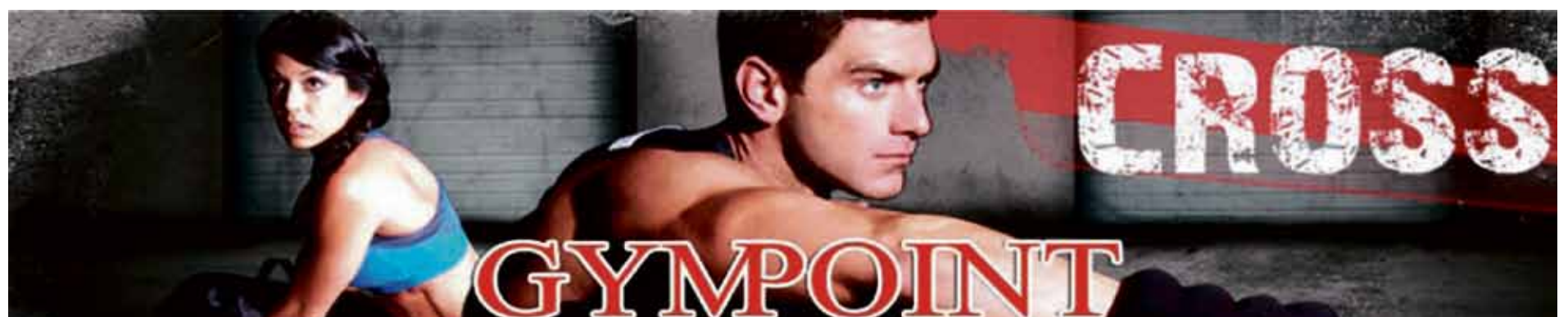
Más allá de todos estos beneficios, una revisión de diferentes estudios, comprueba que en personas no entrenadas o no atléticas, continúa siendo beneficioso y conlleva menor riesgo de lesiones el entrenamiento a menor intensidad pero de mayor duración, mientras que quizá, el HIIT es ideal para los más entrenados, pues como hemos dicho, el HIIT no es para todos.

Conclusiones sobre el HIIT

Según la evidencia científica, el HIIT es un recurso eficiente en la actualidad en que la falta de tiempo suele ser la excusa más usada para no entrenar, pues produce valiosos cambios metabólicos sin requerir un gran tiempo de entrenamiento, a expensas de mayor exigencia a nuestro cuerpo.

Por ello mismo, el HIIT puede no ser apropiado para un principiante en el mundo del fitness o para una persona con un alto grado de sobrepeso debido al impacto que puede ocasionar en sus articulaciones.

Entonces, lo que la ciencia dice acerca del HIIT fundamenta su éxito en el mundo del fitness, pues en poco tiempo resulta un eficiente modo de mejorar la salud y producir cambios notorios en nuestro cuerpo. No obstante, no olvidemos que por requerir mucha intensidad, no resulta apto para todo público.



GYMPOINT



SOMOS TU GIMNASIO TODO INCLUIDO
AVENIDA DE LAS NACIONES 15

WWW.GYMPPOINT.INFO

HORARIO DE LIBRE ACCESO A LOS SOCIOS
LUNES A VIERNES 7:00 - 22:00 | SÁBADOS 9:00 - 21:00 | DOMINGOS 9:00 - 14:00

PLAN PERSONAL: 39.95€ AL MES
PLAN DUO: 34.95€ AL MES
PLAN CROSSPOINT: 54.95€ AL MES

NO TIENES QUE PAGAR MÁS POR HACER LA ACTIVIDAD QUE TE GUSTE, QUE PREFIERES: ¿BOXEO? ¿TABATA? ¿ZUMBA? ¿HIIT? ¿PILATES? ¿BODY BALANCE? ¿CAP? ¿SPINNING? ¿KICKBOXING? ¿PALEO? ¿BODYCOMBAT? ¿BODYPUMP? ¿TRX? Y MÁS... INCLUIDO EN EL PLAN...

AHORA VEN A LAS NUEVAS CLASES DE HALTEROFILIA Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CROSSPOINT



Ocio y restauración

Moda y Complementos
BAMBI
 ?? Ropa infantil de 0 a 16 años
 ?? Calzado
 ?? Todo para tu bebé
DESCUENTOS DE HASTA EL 50%
 Avda. de la Sagra, 72 - 45230 NUMANCIA DE LA SAGRA (Toledo)
 Tel. 925 55 75 67 - Móvil: 625 031 268

Menu especial de Navidad
JOCKER LOUNGE & BAR
 Setas de campo con boletus o Gambas cocidas o Ensalada Jocker + Entrecot de buey o merluza de Pincho **25€**
 Postre y bebida Incluidos
 c/ PÉÑAS 192 TORREJÓN DE LA CAJIZA TEL. 91 516 63 47 HORARIO: 9:00-3:00 Jocker lounge & Bar

ESPECIALIDAD EN CARNES ROJAS A LA PIEDRA
Mesón La Espuela
 Dicen que es la MEJOR CARNE del MUNDO
 C/ Prim 51. 45250 AÑOVER DE TAJO (Toledo)
 Telef. 925.506.577 Móvil 627 515 426

CAFETERIA - RESTAURANTE
LA HERRADURA
Menú Casero Diario
 AVD PORTUGAL 27, PANTOJA, CASTILLA-LA MANCHA, SPAIN
 TELEFONO DE CONTACTO 622 80 80 16

Los Domingos, menú especial (Mínimo dos personas) 12€
 Para compartir:
 * Ensalada de bacalao con naranja y frutos secos
 * Gambas al ajillo
 * Habitas Baby con reducción de Modena

Segundo a elegir:
 * Lechoncillo con Salsa de Pacharán
 * Entrecot de Añojo con patatas panaderas
 * Bacalao con Alioli de miel
 * Emperador con Ensalada de Rúcula y canónigos

La Casa di Momo
 Creperia & Pizzeria
 Porque en HORNO DE LEÑA todo sabe mejor...
Estas fiestas Traenos tu pieza y nosotros te la asamos.
 Avda. La Sagra, 63
 NUMANCIA DE LA SAGRA
 TEL. 60329 84 10

Safety Cars
 Mecánica y Electricidad
 Pol. Ind. Urtinsa
 C/ Minas, 34 (Alcorcón)
 Tel. 91251 51 11

Pastelería Dulce & Salado
 ANOVER
 Teléfonos de Encargo 635 930 842 - 663 069 341
 pasteleria.anover@gmail.com
 C/ Manuel Escribano 1
 45250 Añover de Tajo (Toledo)

Dulces típicos de la época (dulces navideños, roscones)
 * Obrador propio
 * Panadería
 * Bollería
 * Aperitivos salados
 Se realizan encargos para cualquier celebración (coronas, variados, empanadas, postres, tartas).

Pastelería Los Alvaritos
 Roscones y dulces artesanos para sus Fiestas Navideñas
 C/ Real, 36 Local - 45210 YUNCOS (Toledo)
 Telf. 925 537 212

€ MASFACTORY
ELECTRODOMESTICOS
 NUEVOS-GOLPEADOS-PROCEDENTES DE RETORNO
!!! GARANTIZADOS !!!

Ocio



Chicago's

Music & Restaurant
Menú Mediodía (CON ENTRADA DE CINE): 9 euros. De lunes a viernes promoción 2x1 en las cenas. Comprando una entrada te regalamos otra.
RESERVAS: 925 806825



Tu día de diversión

Celebra tu cumpleaños o fiesta. Ven con tus amigos y juega en nuestras instalaciones durante dos horas. Además disfruta de una variada merienda, snacks, bebidas y un estupendo postre. Si eres el anfitrión te espera un obsequio y las invitaciones Multiaventura.
CONTACTO: 696 214 634

Cartelera

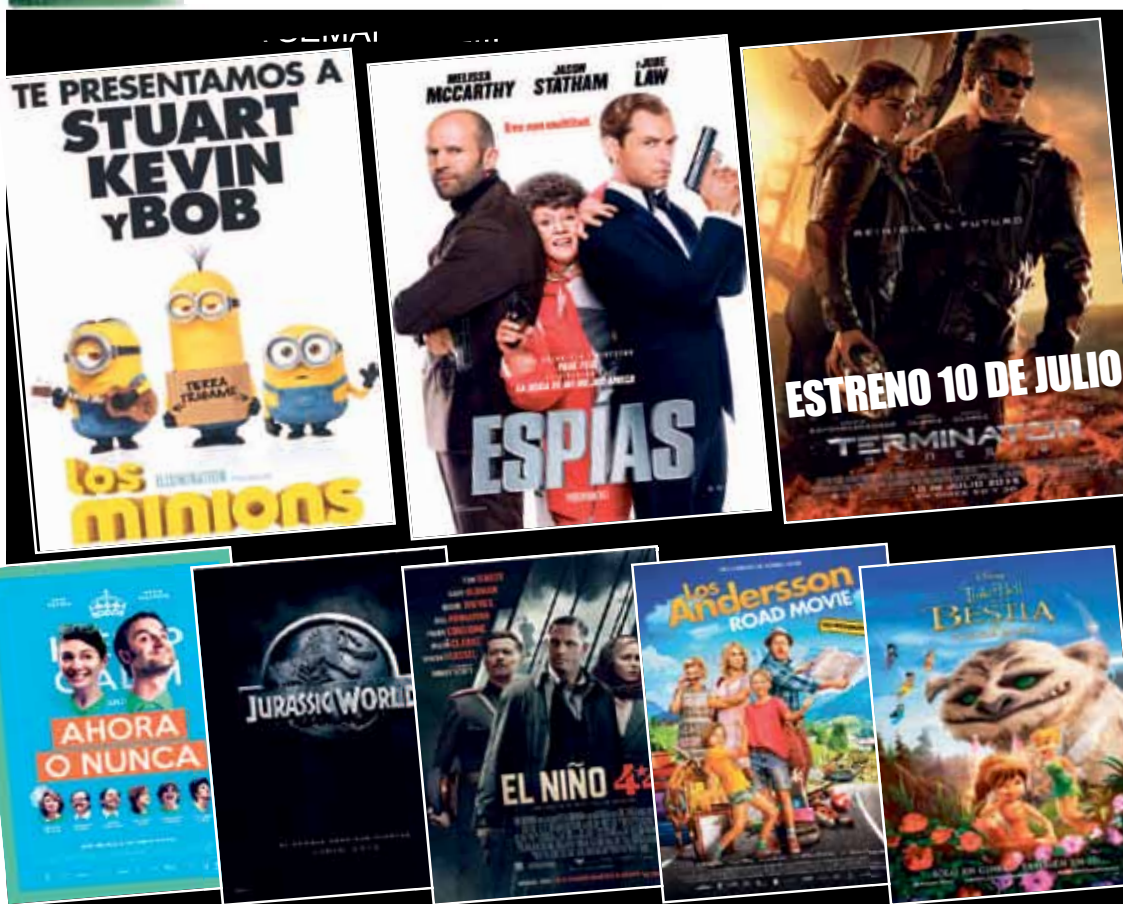
Recuerda:
LUNES Y
MIÉRCOLES

DÍA DEL
ESPECTADOR
'50
EUROS

¡¡LOS MARTES Y LOS JUEVES TE INVITAMOS A LAS PALOMITAS!!



(1 envase GRATIS por cupón y sólo válido para martes o jueves, envase de 150 gr.)



ENTRADA NORMAL Y 3D 5,00 €.

SOCIOS CLUB CINEBORA 4,00 euros.

*ESTUDIANTES, DISCAPACITADOS Y MAYORES DE 65 AÑOS (CON ACREDITACIÓN) 4,50 €.

*DOMINGOS 12 DE LA MAÑANA 3,00 euros.

*LUNES Y MIÉRCOLES (DÍA ESPECTADOR) 3,50 €.

PRECIO MYFACETICKET, 3,50 €.
(EL DÍA DE PROMOCIÓN).

*CONSULTAR EN TAQUILLA PELÍCULAS ADHERIDAS A DESCUENTOS Y PROMOCIONES.

OFERTAS NO ACUMULABLES.

Programación sujeta a cambios de última hora y sin previo aviso.

Sala Cuore

Fuentelabrada

Avda de Europa N10



Sala Disco Cuore

Mostoles

Avda Alcalde de Mostoles N2

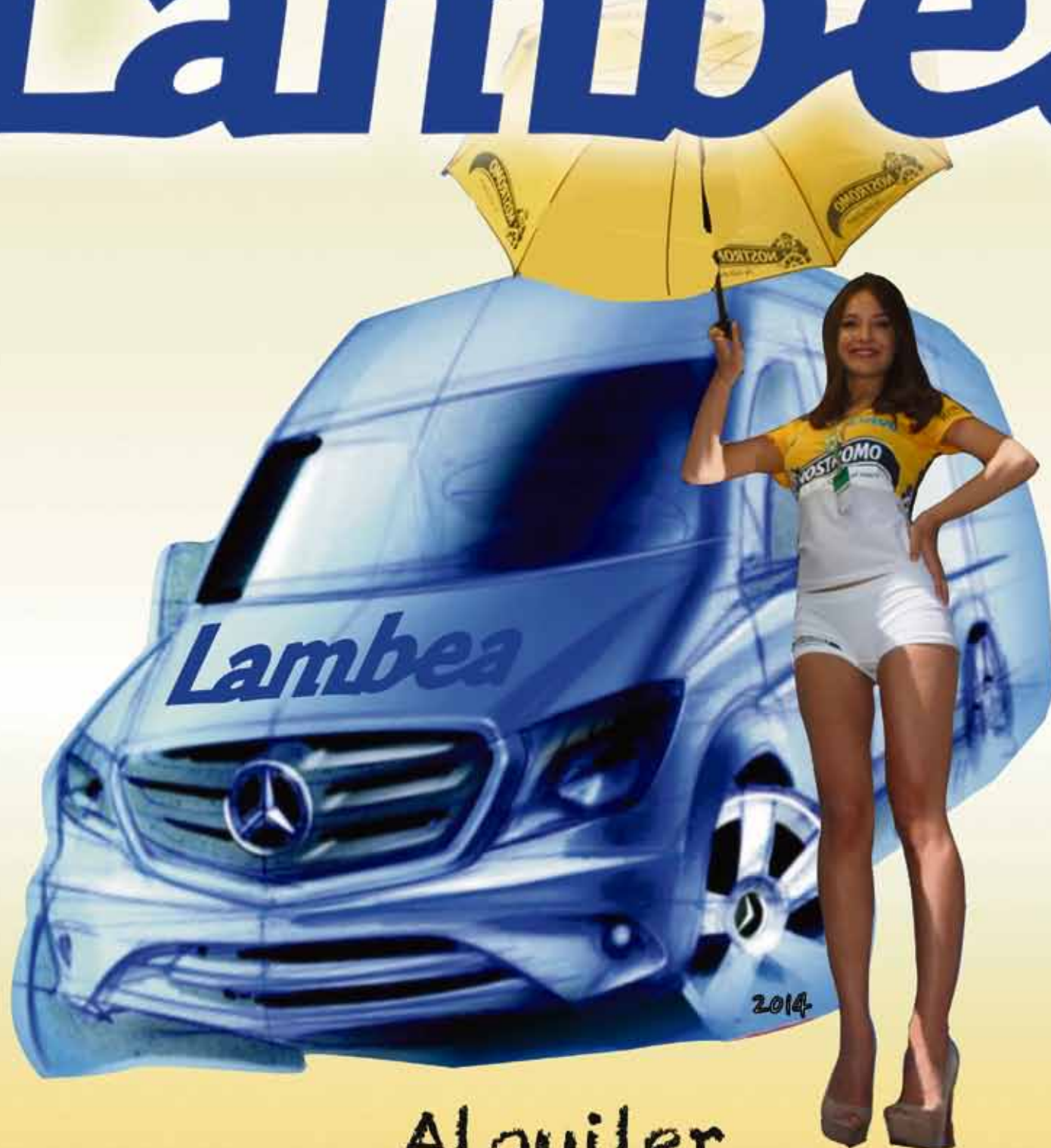
ABIERTO JUEVES, VIERNES Y SABADOS

VISPERAS DE FESTIVO

DESDE LAS **22:00** HASTA LAS **6:00 AM**

Presentando este vale. Te invitamos a la 2ª Consumición

Lambea



Alquiler
de
vehiculos sin conductor

Tlno. 902.47.47.48

Síguenos: 
www.lambea.es