



tot Padel i centres esportius



tot

El Tot Mataró

DEL 2 AL 8 DE JUNY DE 2017

www.totmataro.cat



tot

Padel i centres esportius

CADA COP MÉS PISTES I JUGADORS

El pàdel s'ha convertit en l'esport de moda permanent

Sembla mentida que fa 20 anys el pàdel fos un esport considerat de certa elit que a casa nostra passava per poc més que per passatemps preferit del llavors President del govern espanyol José Maria Aznar. Dues dècades després ens trobem, amb implicació feaent a la nostra comarca, amb una onada que supera en molt la definició de moda. El pàdel ha arribat per a quedar-se i, atenció al fet, ja és el segon esport més practicat segons les estadístiques, rere el futbol. ¿Com s'explica aquest boom, que fa que s'obrin noves pistes, es revitalitzin antics clubs de tennis i fins i tot hi hagi instal·lacions indoor per a jugar-hi?

La principal raó de l'èxit la pot explicar qualsevol practicant esporàdic com l'Agustí Juan, que fa un any no hi jugava i ara no baixa d'almenys una partida setmanal i que assegura que "és fàcil de jugar i aprendre, amb un parell de dies i una mica de ganes no el domines però ja pots jugar amb algú del mateix nivell, això el fa molt més assequible i divertit que alguna altra alternativa esportiva, perquè t'ho

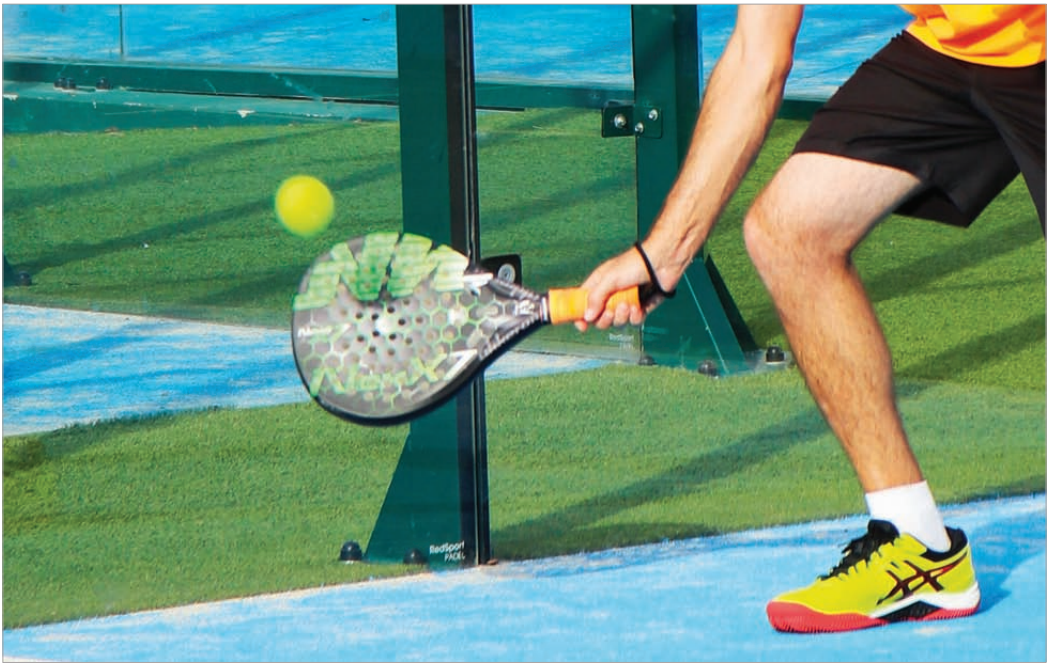
**No tothom veu el pàdel amb
bons ulls: els clus de tennis, esport
germà, se'n ressenteixen**



CURSOS INTENSIVS DE MECANOGRAFIA

- Cursos amb tutor personal
- 350 ppm en 38 lliçons
- Cursos Juny, Juliol o Setembre

620 28 00 38
www.ssformacio.com



passes bé i vas aprenent de forma ràpida i això és el que fa que t'hi enganxis".

Jugar i seguir-lo

El fenomen pàdel arriba fins i tot a l'impacte mediàtic de les seves grans estrelles com l'argentí Fernando Belasteguín, considerat "el Messi del Pàdel" i que aquests dies és a Barcelona jugant la competició del World Padel Tour. Les instal·lacions del Polo s'ompliran en un rebot de l'interès mediàtic comú a altres esports que eixamplen la base dels seus practicants, com pot passar amb el ciclisme. Les xifres del pàdel a nivell estatal són, però, d'autèntic vertigen.

Es calcula que més de 3,5 milions de persones a nivell espanyol han jugat a pàdel i en aquest aspecte també ressalta el lideratge català. La federació es

va constituir el 2004 amb 2.200 llicències i tretze anys després ha multiplicat per set aquestes xifres i dona servei a 240 clubs.

Aquestes són xifres macro que tenen repercussió micro a casa nostra. Gimnasos com el Paradise tenen gran sol·licitud de pistes i han hagut d'ampliar i condicionar les instal·lacions d'aquest espai. Tres quarts del mateix amb complexos preexistents a la moda com el mateix Eurofitness El Sorrall o el Centre Atlètic Laietània. La gent vol pàdel, juga a pàdel i a diferència d'altres esports sembla que no es cansarà de pàdel.

Gimnasos, clubs i complexos esportius han hagut d'invertir en més pistes específiques

DESEMBUSSOS DE TOTA CLASSE

5%^{*}
dte.

J.MASSA

93 753 22 37

www.jmassa.com



Instal·lació i reparació de canonades
Càmeres d'inspecció de tuberies



*5% descompte en tots els serveis, si al trucar dius que has vist aquest anunci

QÜESTIÓ DE TÈCNICA I FÍSICA

La dimensió de la pista i les normes el fan més fàcil que el tennis



El pàdel és un esport que requereix d'una gran tècnica i molt bon estat físic. Es juga en parelles i consta de tres elements materials fonamentals: la pilota, la pala i el camp de joc.

L'àrea de joc és un rectangle de 10 m d'ample per 20 m de llarg, tancat totalment. Aquest rectangle està dividit per la meitat mitjançant una xarxa. Als dos costats, paral·lela a la xarxa, i a una distància de 6,95 m, hi ha les línies de servei. L'àrea entre la xarxa i les línies de servei està dividida en la seva meitat per una línia perpendicular a aquestes, anomenada línia central de servei, que divideix aquesta àrea en dues zones iguals. La pilota és una esfera de goma amb una superfície exterior uniforme de color verd o groc.

Normes fàcils

Es juga amb una pala reglamentària. Per a fer el primer servei, el jugador que el faci ha de tenir els dos peus darrere de la línia de servei, entre la línia central i la paret lateral de la pista, ha de picar la bola per sota del maluc i el cop ha de ser de baix cap endavant o cap a dalt, mai es pot treure de dalt. S'ha de llançar la pilota per sobre de la xarxa cap al requadre situat a l'altre camp, en línia diagonal, fent que boti en aquest requadre o sobre una de les línies que el delimiten, i primer al rival que estigui situat a la seva esquerra. El jugador que resta ha d'esperar que la pilota boti dintre de la seva àrea de servei i colpejar-la abans del segon rebot. Les parelles poden canviar de camp quan la suma dels jocs sigui un número imparell.

MIRINDA

El teu After Work
al centre de Mataró

f @

Obert de dimarts a dijous de 19:30 a 2h
divendres i dissabtes de 19:30 a 3h

Plaça de Can Xammar · Mataró

UN DELS 50 MILLORS DEL MÓN

Rubén Rivera havia estat tenista i ara és un especialista en pàdel



La trajectòria de Rubén Rivera comença com la de molts practicants de pàdel: al tennis. Ell jugava al Masnou, on no va néixer però sí que resideix. Va jugar a tennis des dels 5 anys, amb bons resultats però a partir dels 12 el va començar a compaginar amb el pàdel, pel que s'acabaria decidint als 16. En poc temps esdevindria un d'aquells rivals que ningú vol trobar-se amb una xarxa petita al mig i quatre parets que delimitin l'espai de joc. Avui Rubén Rivera és un jugador top, havent arribat a ser top-45 del món. El rànquing és exigent i té en compte l'acumulació de resultats. És top-3 català. Cada cop amb més gent pendent d'ell.

El 2009 va ser l'any de la seva eclosió, guanyant l'Europeu a Cascais i des de llavors s'ha consolidat. La seva parella acostuma a ser Gerard Company i la seva especialitat és jugar de drive. Fa 1,82 metres d'alçada i als seus 27 anys està en plena maduresa esportiva. El 2017, temporada que ara arriba a la seva etapa més intensa, no ha començar tan bé com les anteriors. Però segueix sent un jugador top. Made in Maresme.

De la mateixa manera que tenim Albert Ramos, un dels 20 millors tenistes del món, al Maresme també comptem amb Rubén Rivera, consolidat com un dels millors jugadors de l'Estat.

Barceloní de naixement, s'ha consolidat a Masnou on és el tercer millor català de l'esport



BIGB
THE BIG BRANDS STORE BY LORENA

BOTIGA OUTLET MULTIMARCA
NOU HORARI: DE 10:30 A 20H

VESTITS DE NUVIA
DES DE 70€

MODA BANY
DONA i HOME

DE FESTA
DES DE 19,95€



Rda. Països Catalans 35 · Mataró · "Can Solaret" **P** GRATUIT · T 664 256 612 ·  The Big Brands store By Lorena  bigbrands.es



L'actualitat de Mataró al Facebook!

 [facebook.com/totmataro](https://www.facebook.com/totmataro)

UN ENTRENAMENT QUE ENGANXA

El crossfit està de moda com a rutina diària



Si tenen un amic o familiar que us diu que fa crossfit no els estranyi que, a partir d'ara, el vegin diferent. És una rutina de preparació molt exigent. Però que enganxa. I està de moda.

És una rutina que agafa exercicis propis de diferents esports i els practica a gran intensitat

El crossfit se'l va inventar l'expolícia nord-americà Greg Glassman l'any 2.000 com a rutina d'exercicis per estar en forma. La va pensar per a militars, bombers i policies, professionals que necessiten estar sempre en un excel·lent estat de forma. Per a això va dissenyar un programa d'entrenament diari, de no més d'una hora, que combinés una gran varietat d'exercicis executats a alta intensitat. Menys de dues dècades després és un dels programes d'entrenament més buscats per molta gent.

El crossfit ha acreditat la seva capacitat d'enganxar a tot aquell que el practica, ja que compta amb una característica que el distingeix de molts altres exercicis: no és només un esport sinó també, com pretenia el seu creador, una filosofia de l'exercici físic. Les instal·lacions on la gent practica Crossfit són molt bàsiques, no fan falta grans requeriments. Normalment es defugen elements que semblen intrínsecs al dia a dia d'un gimnàs com un mirall on competir a presumir. No. Al Crossfit es va de cara a la barraca.

Què és el Crossfit?

És un mètode d'entrenament en el qual es treballa moltes capacitats i qualitats físiques. I que òbviament

produeix un augment de la forma física, en les persones que el practiquen, molt ràpidament. Consta de treballs molt intensos, molts dels quals són propis de la preparació d'altres esports com boxa, rugbi, atletisme o halterofília, exercicis que treballen la capacitat de resistència aeròbica, una important capacitat de resistència anaeròbica, força, velocitat, coordinació, agilitat...

Són circuits en els quals es combinen exercicis de força amb un altre tipus d'exercicis de resistència o agilitat sense descans o amb descansos molt curts. De tal forma que el treball és molt intens i dur.

Molt eficaç

El Crossfit és més eficaç que l'exercici d'intensitat baixa o moderada, la qual cosa et porta a millorar l'aptitud cardiovascular i la composició corporal. Això significa que pots passar menys temps en el gimnàs i bo i així obtenir els mateixos o millors resultats que amb el mètode tradicional.

A més, s'ha demostrat que l'entrenament d'alta intensitat com Crossfit reporta un major gaudi, resultant que els seus practicants planegin continuar amb el programa d'entrenament en comparació dels participants d'un programa d'intensitat moderada.

FIRA D'ATRACCIONS

FIRETA DE PRIMAVERA

Del 2 al 12 de juny 2017

Nou Parc Central
Mataró

Dimecres
7 de juny
50%
de descompte*



Fireta de Primavera i zona de bars al Parc Central

Del 2 a l'11 de juny

Més informació

Oficina de Turisme
Tel. 937 582 698
La Riera, 48
08301 Mataró

Horaris

Divendres i vigílies festius
Fins a les 3h.

Dilluns 5 de juny
Fins a les 24h.

Resta de dies fins a les 23h.
i zona de bars fins les 24h.

Zona de bars Parc Central
Caps de setmana obert des de les 11h.

Actuacions

Dissabte 3 de juny a les 20h.
Xavier Oró, Miquel Oró, Kiko Ujaque
i Enric Serras Quartet

Dimecres 7 de juny a les 21h.
Havaneres amb Barca de Mitjana

Dijous 8 de juny a les 20h.
The Ohio Big Band

Divendres 9 de juny a les 21h.
Actuació de l'Escola de Música
del Liceu de Mataró

Acció solidària

Dimecres 7 de juny al matí,
obert en exclusiva per les
escoles d'educació especial

*50% de descompte a les atraccions
i 20% de descompte a les casetes



Ajuntament de Mataró



Diputació
Barcelona

www.visitmataro.cat



Vine a Mataró



@vineamataro

PÀDEL, MENJAR I UN ENTORN ÚNIC

La millor combinació possible a La Canya



La Canya Pàdel té un horari d'obertura molt ampli, de 8 h a 23h, cada dia de la setmana es pot gaudir de joc i esport

Si el que busques és passar un gran dia amb la família o els amics, la Canya Pàdel és el teu espai ideal. Situat en un entorn únic i natural, el centre ofereix la possibilitat de jugar al pàdel en les seves tres pistes panoràmiques d'última generació a un preu immillorable: 6 euros per persona per jugar una hora i mitja!

La Canya Pàdel no és un club convencional, sinó que ofereix un servei integral únic amb barbacoa, lounge i chill out. A més de gaudir de l'esport i l'oci, pots organitzar una barbacoa amb la família o els amics, gaudir de la zona chill out, prendre copes, jugar al futbolí o gaudir del menú del bar de la Canya, entre moltes altres activitats. També hi ha zona de jocs i oci pels més petits amb jocs d'aigua durant l'estiu.

AMICS · FAMÍLIA · EMPRESSES...

LA·CANYA
PÀDEL
3 pistes panoràmiques noves

preu pista 6€
1:30h
(llum inclosa)

LA·CANYA
LOUNGE | BBQ | CHILL
Barbacoes · Bar · Zona Chill Out
Camp de Futbol · Zona Oci
Espai d'esbarjo amb aigua

Nacional II Km 648, Mataró
Reserves: 653 846 212 · pàrquing privat

@lacanyamerendero
www.merenderomataro.es

Fitness Factory
Club

3x2

PAGA JUNY I JULIOL
AGOST
GRATUÏT!!!
MATRÍCULA GRATUÏTA!!!
10€ d'inscripció

Descarrega-t la nova APP Fitness Factory
i entra en el nostre sorteig, mira-ho a 



Promoció vàlida fins el 10 de juny

Camí Ral 39 - 41, MATARÓ ·  PÀRQUING GRATUÏT · T 937 575 900

EL COMPLEX FAMILIAR DELS MATARONINS

La Fundació UR Laru oferta packs especials per aquest estiu



El complex esportiu de la Fundació U. R. Laru ja té més de 38 anys d'història i té una privilegiada superfície de més de 20.000 m² en un entorn natural de gran bellesa a 5 minuts del centre de Mataró i del C.C. Mataró Parc.

La Laru és un complex clàssic per a molts mataronins. Destaca principalment pel seu ambient agradable i familiar que propicia una pràctica esportiva i d'Oci incomparable a la ciutat de Mataró i a on s'organitzen un gran nombre d'activitats que faciliten la pràctica esportiva, l'oci i les relacions personals de forma sana i divertida. Les seves instal·lacions compten amb amplis vestidors amb zona de Spa i sauna, 5 pistes de pádel, 2 pistes de tennis de terra batuda, una sala d'activitats dirigides a on es poden realitzar activitats com el pilates, totaldance, Step, aeròbic per a pares i fills... Una sala de cicle indoor, un gimnàs totalment remodelat amb maquinària de càrdio, politges i pes lliure, adaptada a les noves necessitats, una piscina exterior de 25 x 14m envoltada de jardins i zones de solàrium, 1 frontó, camps de futbol 11, futbol 7 i futbol 5, una gran àrea de bosc i jardins amb un parc infantil per als més petits.

Packs familiars

La Fundació UR Laru destaca per mantenir unes quotes adaptades a les necessitats de les famílies, per això de cara a l'estiu habilita una sèrie d'abonaments a preus ajustats per a facilitar l'accés al món de l'esport per a tothom. Hi ha opció d'un mes, dos mesos, tres mesos i tot l'estiu amb opció individual o familiar.



U. R. LARU

FUNDACIÓ ESPORTIVA



U. R. LARU

Riera de Can Gener, s/n Mataró

T 93 790 52 00 / 93 790 28 09

www.urlaru.com

ABONAMENTS D'ESTIU MENSUALS

	1 mes	2 mesos	3 mesos	Tot l'estiu*
INDIVIDUAL	89€	160€	192€	215€
+65 ANYS	63€	113€	141€	155€
JOVE 16 A 25 ANYS)	63€	113€	141€	155€
FAMILIAR**	168€	299€	379€	405€

*De l'1 de juny al 30 de setembre // **Parella i fills menors de 20 anys i que convisquin en el mateix nucli familiar

**GAUDEIX AMB ELS TEUS
AMICS. PORTA UN SOCI
I ET REGALEM LA
QUOTA DURANT 1 MES!**

Promoció vàlida fins al 15 de juny.

** en el cas de la quota familiar, la quota que s'abonarà serà l'equivalent a la quota d'adult.*



CENTRE NATACIÓ MATARÓ

tots ens superem, junts fem el centre

MÉS INFORMACIÓ A LA SECRETARIA DEL CENTRE I AL WEB WWW.CNMATARO.CAT



Padel i centres esportius

tot

El Tot Mataró

DEL 2 AL 8 DE JUNY DE 2017

www.totmataro.cat