

# NOUS PROPÒSITS 2015



L'EXEMPLE DE 'DIA I' DEMOSTRA  
QUE AMB VOLUNTAT ES PODEN  
MANTENIR ELS PROPÒSITS

DEL 16 AL 22 DE GENER DE 2015



El Tot Mataró

[www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)



# NOUS PROPÒSITS 2015

**U**n objectiu o propòsit no sempre ha de ser transcendent ni ha de suposar cap canvi radical. Pot ser un petit detall que, com deia aquell personatge televisiu dels noranta, acabi sent poderós si amb ell tot tu has experimentat un canvi. Un canvi en la rutina ens pot ajudar sobretot si som capaços d'allargar-lo en el temps. Pel que suposa de canvi i sobretot pel que suposa de voluntat personal el fet de mantenir-ho.

## CRUA ALBA, UNA FOTO: DIA 1

Tàctic va mantenir durant tot el 2014 un propòsit que ben bé es podria haver perdut els primers dies de l'any que ja va acabar. Exemple de petit detall, durant tot l'any es penjava a [totmataro.cat/blocs/dia-1](http://totmataro.cat/blocs/dia-1) i a Instagram una fotografia de l'alba, la sortida del sol, amb perspectives i des de diferents localitzacions locals. 365 dies de ritual, de petit canvi podrós. ■

Un propòsit pel 2015  
que el meu fill  
aprengui anglès

**10\***  
BEQUES

S'aplicarà un 25% dte. en el preu habitual presentant aquest anunci - Oferta no acumulable i només vàlida per a noves matrícules d'anglès

Matrícula gratuïta  
+  
Obsequi d'aquesta  
memòria USB



## Formació de qualitat a la teva acadèmia a Mataró!

- Cursos d'Anglès
- Classes de Reforç Escolar
- Tècniques d'estudi
- Informàtica
- Tutories
- Preparació proves de Selectivitat i Cicles Formatius
- Logopèdia



c/ iluro 64, baixos (Mataró) Telf. 937 573 113  
[www.teenscenter.es](http://www.teenscenter.es)  
[info@teenscenter.es](mailto:info@teenscenter.es)





**Pelo  
stop**

**10**

ANYS

2005-2015

NOU ANY...  
**NOVES**  
**REBAIXES!**

**NO LES DEIXIS  
ESCAPAR!**

I comença l'any  
sempre a punt

**#DepilacióLàser**

**CAMES**

des de

**39€**

*Sessió / pack de 5\**

**SANT CRISTÒFOR, 21  
MATARÓ · 931 258 487**



\*Oferta aplicable a la compra d'un pack de 5 sessions. Vàlida fins el 31/1/2015. Consulta condicions. ©SDB, S.L.

900 828 410 [www.pelostop.com](http://www.pelostop.com)

Gratuït 1 hora

**NOUS  
PROPOSM**

**2015**

FINIR MES EN BICICLETA

DEDICAR TEMPS A LA PARELLA



# MENYS CAFÈ

**P**rendre molt de cafè pot ser dolent per al nostre organisme. Si comencem a veure que la ingesta d'aquesta beguda ens comença a portar problemes, l'inici d'un nou any és bon moment per començar

a buscar alternatives i deixar-ne d'estar tan enganxats. Si creus que no pots deixar la cafeïna de cop, el millor és eliminar-la a poc a poc. Així podràs evitar, també, alguns efectes secundaris que puguis patir. Menja

aliments integrals diàriament i canvia hàbits de vida diaris. Cal tenir un bon son, de cara a reforçar el sistema immunològic. Fer exercici també és una de les formes d'eliminar restes del sistema. ■

Escola de dansa



**SPECIAL OFFER**

**SI T'APUNTES A POLE DANCE AQUEST MES DE NOVEMBRE ET REGALEM UNA CLASSE DE FITNESS A LA SETMANA**

Ronda Mossen Jacint Verdaguer 51, Mataró  
M 659 414 598 / 930 133 085, aridance@gmail.com

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15	DANSA	ars	GIM SUAU	YOGA	GIM SUAU
10:00	AERO-TONO	ZUMBA	STEP-TONO	ZUMBA	TONO
10:45	PILATES	18:00 - 19:30 pole dance	PILATES		
12:30	TBC	19:30 - 21:00 pole dance	ZUMBA		
13:15	JAZZ	FUNKY I	JAZZ I	FUNKY I	
13:30	INICIACIO DANSA	ZUMBA	INICIACIO DANSA	ZUMBA	TEATRO INEBRIAT
14:15	JAZZ II	HIP HOP II	JAZZ II	HIP HOP II	JAZZ III
17:30	JAZZ III	18:00 - 19:30 pole dance	HIP HOP I		18:00 - 19:30
18:30	HIP HOP I	19:30 - 21:00 pole dance	DANCEHALL	ZUMBA	TEATRO
18:30	DANCEHALL		STEP-TONO	ZUMBA	18:30 - 20:30
19:30	STEP-TONO	19:30 - 21:00 pole dance	TBC	ZUMBA	HIP HOP III
20:30	SEXY STYLE	dance	SEXY STYLE	ZUMBA	19:30 - 21:00
21:30	ZUMBA	YOGA	ZUMBA	YOGA	PILATES



**NOUS  
PROPOSM**

**2015**

FINIR MÉS EN BICICLETA

DEDICAR TEMPS A LA PARELLA



# MENYS CAFÈ

**P**rendre molt de cafè pot ser dolent per al nostre organisme. Si comencem a veure que la ingesta d'aquesta beguda ens comença a portar problemes, l'inici d'un nou any és bon moment per començar

a buscar alternatives i deixar-ne d'estar tan enganxats. Si creus que no pots deixar la cafeïna de cop, el millor és eliminar-la a poc a poc. Així podràs evitar, també, alguns efectes secundaris que puguis patir. Menja

aliments integrals diàriament i canvia hàbits de vida diaris. Cal tenir un bon son, de cara a reforçar el sistema immunològic. Fer exercici també és una de les formes d'eliminar restes del sistema. ■

**¡ESTE AÑO SÍ QUE SÍ!**

Si este año quieres ponerte en forma, aprender a bailar los estilos más nuevos del momento y así empezar a conseguir todos tus objetivos personales, éste es tu sitio. Ven y empieza bien el año

Ronda Mossèn Jacint Verdaguer 51, Mataró  
M 659 414 598 / 930 133 085, aridance@gmail.com

## MASTERCLASS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 10:00	DANSA	arts	GIM SUAU	YOGA	GIM SUAU
10:00 10:45	AERO-TONO	ZUMBA	STEP-TONO	ZUMBA	TONO
12:30 13:15	PILATES	DANCEHALL	PILATES	DANCEHALL	
13:15 14:00	TBC	pole	ZUMBA		
17:30 18:30	JAZZ	FUNKY I	JAZZ	FUNKY I	TEATRO
17:30 18:30	INICIACIO DANSA	INICIACIO DANSA	INICIACIO DANSA	JAZZ	
18:30 19:30	JAZZ II	HIP HOP II	JAZZ II	HIP HOP II	
18:30 19:30	HIP HOP I	pole	HIP HOP I		
19:30 20:30	DANCEHALL	ZUMBA	DANCEHALL	ZUMBA	TEATRO
19:30 20:30	STEP-TONO	choice	TBC	TWEEK	
20:30 21:30	SEXY STYLE	YOGA	SEXY STYLE	YOGA	HIP HOP III
20:30 21:30	ZUMBA	DANCEHALL	ZUMBA	TWEEK	PILATES

<b>TWERK</b>	<b>15/01/15</b> 19:30 - 20:30h 21:30 - 22:30h	<b>5€</b>
<b>HIP HOP</b>	<b>16/01/15</b> 19:30 - 21:00h	<b>7€</b>
<b>DANCEHALL</b>	<b>19/01/15</b> 19:30 - 20:30h	<b>5€</b>
<b>SEXY STYLE</b>	<b>19/01/15</b> 20:30 - 21:30h	<b>5€</b>

RESERVA TU PLAZA: 659 414 598 / 930 133 085  
[WWW.ARIDANCE.CAT](http://WWW.ARIDANCE.CAT)





**La teva assegurança de salut  
per a tu i la teva família**



**Perquè et volem acompanyar en el teu esforç**

**Per cuidar-te i ser feliç!**

**La ISSA t'ajuda a fer-ho!**

**REVISIÓ GRATUÏTA DEL TEU ESTAT DE SALUT\***



visita metge  
+  
analítica bàsica  
+  
consells mèdics

\*presentant aquest anunci i amb cita prèvia: **93 790 22 14** (menors de 50 anys)

NOUS  
PROPÒSITS

2015

PER MÉS EXERCICI

CRMINAR CADA DIA FINS LA FUNTA DEL PORT

# HORARIS RACIONALS

**A**companyant la sèrie de bons propòsits que ens marquem amb el Cap d'Any, una bona ajuda per complir-los serà ser més coherents amb els nostres horaris diaris, més racionals. El dia té unes lògiques i molt sovint ens entossim en què les rutines que ens marquem hi vagin en contra.

En aquest sentit, el 2014 va deixar a Catalunya la força de la dita 'Iniciativa per a la Reforma Horària', una mena de lobby que advoca per substituir els horaris laborals per uns altres "més cívics i racionals".

L'organització de Catalunya en horaris que corresponen a l'època de la societat industrial s'ha vist agreujada per transformacions sobre l'organització social del temps. Per això els impulsors alerten dels efectes de l'actual sistema horari en la salut i el rendiment de les persones i advoquen per impulsar uns horaris "sostenibles i beneficiosos per a les institucions, les empreses i la ciutadania". Uns horaris que deixin enrere la distribució del temps pròpia de l'època industrial i que s'adaptin "a les necessitats de la nova societat del coneixement".



**FLASH**  
pensa en tu  
i també,  
*en ells!!*

**FLASH**  
Fotodepilació  
Bellesa  
Medicina Estètica  
Teràpies  
Naturals

*Vine  
a descobrir els*  
nostres nous tractaments  
Entro a la nostra web i aprofita  
les nostres promocions especials  
[www.fotodepilacioibellesa.com](http://www.fotodepilacioibellesa.com)

**Oblida't  
dels pèls!**  
Fotodepilació  
d'aixelles o  
engonals per... **9€\***

\* 1a sessió

Camí Ral, 456, 08301 Mataró  
info@fotodepilacioibellesa.com  
T. 93 790 99 66

Segueix-nos per  
f e g+



**PROMO**

**nova estètica**  
ESTÈTICA AVANÇADA

**PROMO REDUCTOR**  
NEOLIPO, PRESSOTERÀPIA  
I PLATAFORMA **35€**

T 937 571 122  
Rda. Prim, 80 · Mataró

# MICROGIMNÀSTICA

## Vols alliberar del dolor, les contractures?

Recupera l'harmonia, el moviment, l'energia, una respiració més àmplia, natural i conscient, coneix el teu cos, reduint les tensions i els mals hàbits posturals.

Per a totes les edats, per a persones amb estrès, dolors d'esquena, contractures, ciàtica, lumbàlgies, artrosi, fibromiàlgia, vertigens, cefalees...o amb ganes de sentir-se millor i experimentar.



**ESPAI VITRUVI**  
empoderant persones

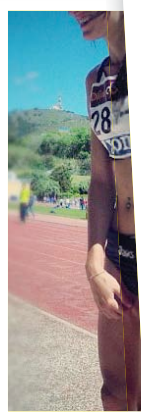
Camí Ral nº 377 3º2º · MATARÓ  
+34 93 016 46 81 · +34 640 68 60 39  
[www.espaivitruvi.com](http://www.espaivitruvi.com)  
[espaivitruvi@espaivitruvi.com](mailto:espaivitruvi@espaivitruvi.com)



EQUILIBRI EMOCIONAL · EQUILIBRI ENERGÈTIC · ORIENTACIÓ · SALUT / BENESTAR



## Centre Atlètic Laietània



Celebrem 40 anys d'un Complex pensat perquè gaudeixis complint els teus bons propòsits. **Bon any!**



descobreix el concurs de fotos a [facebook.com/CentreAtleticLaietania](https://facebook.com/CentreAtleticLaietania)



90è ANIVERSARI DEL LAIETÀNIA  
40è ANIVERSARI DEL COMPLEX

UN COMPLEX QUE ES VIU TOT L'ANY I AMB LES MILLORS QUOTES DEL MARESME!



**NOUS  
PROPÒSITS**

MESES FRONTERES I VERDURES PER MENJAR

**2015**

DEDICAR TEMPS A LA FAMILIA

# CUINARÉ!



**M**engem malament i ens dóna la sensació que podríem fer molt més a la cuina. A més, els Reis ens han regalat moderns aparells de cuina. Però nosaltres no sabem ni fregir un ou. Un dels propòsits que podem afrontar en aquest 2015 és aprendre a cuinar. Primer de tot, has de confiar en el teu instint. Ja has de saber quins aliments funcionen ben combinats. Al cap i a la fi, potser no cuina-

ves però bé que menjaves. Sense obsessionar-te, doncs, agafa algun llibre de cuina i vés-te familiaritzant amb la forma d'explicar les coses i, a poc a poc, amb els conceptes i la nomenclatura. No cal un estudi exhaustiu però el següent pas ja hauria de ser entendre tota la terminologia. Fregir, bullir, el bany Maria i tants altres conceptes bàsics per poder moure't per la cuina amb facilitat.

I després de la teoria, la pràctica. Evidentment, comença amb receptes assequibles. No vulguis jugar la "Champions" de la cuina en el primer intent. Tot arribarà, ja que aquesta etapa hauria de ser la més llarga, la que et permeti agafar confiança. I un cop la tinguis, comença a aplicar la creativitat. Petites modificacions a les teves receptes més habituals són el camí abans d'entrar amb plats més complicats. ■

## CENTRE DE SERVEIS DENTALS MATARÓ

Prevenir... millor que curar Dra. Sandra Zea · Col. núm. 5652

### Una nova odontologia!

Analitzem la seva boca per a saber el risc de càries

- Mínima intervenció
- Anàlisi del PH de la saliva
- Anàlisi de microorganismes a la boca



Servei a domicili a persones de la 3ª edat o disminuïts

President Companys, 41 - baix · T 93 758 64 10 · Mataró · f CENTRE DE SERVEIS DENTALS MATARÓ · M 662 020 209

## Comença a cuidar-te

amb la *Dieta Flash*

Recupera la teva figura després de les festes

**DIET FLASH**  
medical

Visita'ns als nostres centres i descobreix les nostres promocions!

T. 902 101 921 · [www.ladietaflash.com](http://www.ladietaflash.com)

# NOUS PROPOÏITS 2015



DEL 10 AL 15 DE GENER DE 2015



El Tot Mataró

[www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)