Revista cuatrimestral N°38 Junio 2024

MAGAZINE BPXport CDO

TU NUEVO CENTRO DE **PODOLOGÍA AVANZADA** EN VALLADOLID

SERVICIOS

- **Estudio de la pisada y de la carrera**
- **Cirugía podológica.** Hallux Valgus - Dedos en martillo Metatarsalgias - Neuroma de Morton
- **Podología general.** Solución definitiva de afecciones recurrentes: Uñas encarnadas Papilomas - Callosidades
- **Podología infantil.** Pie plano valgo
- **Ecografía del pie.** Fascitis plantar
- **Pie diabético**

recoletas salud

CENTRO DE PODOLOGÍA AVANZADA

Acera de Recoletos, 8 Valladolid

PIDE CITA

983 13 66 00

RS: 47-C24-0079

EDITORIAL

Afrontamos la temporada de verano con mucha energía e ilusión, enfocando nuestro objetivo en una etapa ilusionante de crecimiento tanto de los centros Cdo Covaresa y Cdo Almendrera como de la propia compañía a la que pertenecemos, BPXport, que continúa avanzando en su estrategia de ampliar y diversificar su implantación a nivel nacional, en esta ocasión con el salto a las Islas Canarias.

Por nuestra parte, continuamos caminando hacia la homologación y adaptación a la nueva imagen de marca de la compañía integrándola en la propia de CDO, como es buena muestra el rediseño de la portada de esta revista CDO Magazine.

Esta etapa que ahora comienza tiene un nuevo nombre propio en la Dirección de la empresa con la incorporación de Raquel Martín García como directora técnica de Covaresa y Almendrera, una figura de gran solvencia y experiencia profesional que estamos convencidos de que aportará una nueva visión en la gestión de los centros.

Con todo ello, disfrutaremos de un largo verano de actividades, deporte y ocio mientras diseñamos la próxima temporada 2024-25 que vendrá cargada de novedades.

Feliz verano.

SUMARIO

Editorial 3
Campus Cdo 4
Actividades de verano 10
Intensivos de patinaje 12
Intensivos de natación 13
Nueva sala funcional 16
Momentos Almendrera 18
Momentos Covaresa 24
Agua. ¿Qué animal soy? 29
Mundo Pádel Cdo 30
Escuelas de pádel y patinaje 32
Patinaje 34
Cuerpo y mente 38
Acuerdos y patrocinios 42
El rincón de la UEMC 44
X Concurso de Relatos Cortos 46
Smartick lab 49
Belleza 50

Edita: Centro de Ocio y Deporte Covaresa (CDO) (Valladolid)

Redacción y coordinación de textos: María Martín

D.L.: VA 560-2011

Producción:

Editorial MIC

Nuevas excursiones y temáticas

ampliación de horario en los Campus de Verano Cdo

Se acerca un nuevo verano de ocio y diversión para los pequeños de la casa y los Campus del Cdo Covaresa y Cdo Almendrera BPXport te proponen nuevas actividades, temáticas y excursiones súper geniales y diferentes para que las semanas que necesites entretener a tus peques sean fantásticas para ellos mientras que a ti te den toda la tranquilidad y confianza de dejarles en buenas manos y que estén locos por volver al día siguiente.

Los Campus se organizarán como ya es habitual por temáticas durante un ***largo verano de 11 semanas desde el 24 de junio al 5 de septiembre,*** con dos semanas de 4 días en torno a la festividad del 15 de agosto y la semana de Ferias de septiembre, ya que el curso escolar se inicia el viernes 6 de septiembre.

Los Campus se dirigen a los nacidos entre 2012 y 2020 y este año tendrán una ampliación del horario en el Campus normal, que arrancará a las 9.00 horas hasta las 14.00 horas, si bien los primeros 30 minutos se permitirá flexibilidad en la llegada de los niños.

Para aquellas familias que lo necesiten, tendremos horario de madrugadores desde las 7.45 horas hasta las 9.00 (gratuito para abonados) y el plus de comedor hasta las 15.30 horas.

Nuevos lugares por descubrir

Este verano innovamos en materia de excursiones (una por semana) que incluyen nuestros Campus, con un montón de propuestas y destinos nuevos como la original exposición Puerto Espacial en Valoria la Buena, ambientada en personajes de ciencia ficción como el universo de Star Wars; la interesante y algo terrorífica visita al Castillo encantado de Trigueros del Valle; un taller para que los niños aprendan el proceso de fabricación del pan en el Museo del Pan en Mayorga; y una sesión de iniciación al circo trabajando con aros y telas en el Nuevo Fielato. Todas ellas propuestas muy innovadoras y diferentes que marcarán las temáticas de los Campus y harán las delicias de los peques.

Además, mantenemos otras de las excursiones favoritas de los niños como el Museo de la Ciencia, DragonVall y por supuesto los ponis de Soto Ocio.

Nuevo fielato

Museo del pan

Ozone

Yelmo cines

Castillo encantado

Puerto espacial

Temáticas

SEMANA	TEMÁTICA	EXCURSIÓN
24 al 28 de junio	El espacio	Puerto Espacial, Valoria la Buena
1 al 5 de julio	Películas	Cines Yelmo, Vallsur
8 al 12 de julio	Cocina	Museo del Pan, Mayorga
15 al 19 de julio	Naturaleza	Pinar de Antequera
22 al 26 de julio	Olimpiadas	DragonVall
29 jul-2ago	Circo	Nuevo Fielato
5 al 9 de agosto	Animales	Centro hípico Soto Ocio
12 al 16 de agosto* (4 días)	Experimentos	Museo de la Ciencia
19 al 23 de agosto	Cuentos	Castillo encantado, Trigueros del Valle
26 al 30 de agosto	Juegos tradicionales	Ozone Bowling, Vallsur
2 al 5 de septiembre* (4 días)	Multideporte	Fiesta de fin de Campus

*Las temáticas y excursiones podrán ser modificadas por necesidades del centro o causas ajenas.

Tarifas:

TARIFA SEMANAL:

- Abonado dúo familiar o individual: 82 €. No abonado: 95 €

SEMANAS DE 4 DÍAS:

- Abonado dúo familiar o individual: 65,60 €. No abonado: 76 €

Mantenemos la reducción del 10% para los hermanos (segundo y sucesivos) contratando las mismas semanas y al mismo tiempo.

Existen pluses de madrugadores y de comida (en Covaresa, en Almendrera se podrá llevar comida en túper si las familias lo desean, contratando el plus de madrugadores). Consulta tarifas para cada opción en tu centro BPX de referencia.

15%

DESCUENTO

al contratar 3 o más semanas en el periodo desde el 31 de julio al 6 de septiembre (con excepción de la semana del 12 de agosto y la del 2 de septiembre, que no se incluyen en descuentos al tener otro precio).

Detalles

La contratación de nuestros Campus de Verano incluye Seguro de Responsabilidad Civil, almuerzo, kit de bienvenida: camiseta, bidón de agua y mochila (uno por participante, independientemente de las semanas inscrito), material de uso alternativo para distintas actividades, el uso de las instalaciones del CDO y una excursión semanal.

Es obligatorio:

- Que los niños lleven el día de la excursión la camiseta oficial.
- Una toalla, bañador, gorro y chanclas para los días de piscina.
- Pala para los campus de pádel.
- Plus madrugadores: Los niños podrán llegar desde las 7:45 y estar hasta las 14:30 horas, sin coste adicional para los abonados, marcando la casilla de asistencia en el formulario.
- La recogida a las 14:00 horas se realizará en los tornos situados en la recepción del CDO. Para todos aquellos niños que les vayan a recoger más tarde, se hará en la parte trasera de cafetería.
- Todos aquellos niños que no hagan pie llevaran manguitos, si saben nadar al final de la sesión se les dejará más libres pero siempre al lado de un monitor.
- Se deberá enseñar el carné de recogida para poder llevarse al niño. Para solicitar el carné de recogida enviar una foto adjunta poniendo el nombre, apellidos y fecha de nacimiento del participante al correo grupos@cdocovaresa.es, con antelación suficiente al inicio del Campus (una semana antes al menos). Si lo tienen de años anteriores, no tiene que volver a pedirse (se puede recuperar escribiendo al mismo correo si no lo localizan).

Devoluciones

- Los Campus que no alcancen un mínimo de 10 niños podrán ser cancelados.
- Se devolverá el 100% del importe del Campus si se avisa con más de 20 días de antelación a su comienzo.
- Se devolverá el 70% si se avisa con más de 10 días de antelación a su comienzo.
- No se devolverá ningún importe si se avisa con menos de 9 días de antelación a su comienzo.
- En caso de devolución se ajustará el precio al número de semanas contratadas.

IMPORTANTE: No se hará ninguna devolución si no se trae el ticket de compra.

Campus de pádel

Además, en el mes de julio ofrecemos nuevamente los Campus de Tecnificación de Pádel. Se dirigen a niños nacidos entre 2010 y 2016 para las semanas del 1, 8, 15 y 22 de julio.

En estos Campus se realizarán entrenamientos específicos de pádel adecuados al nivel de cada participante, y además los niños podrán disfrutar de la piscina y de otras actividades, y participarán en la excursión semanal.

NUEVAS PROMOCIONES EN LAGUNA DE DUERO

Para disfrutar de la vida dentro y fuera de tu propia casa

28 EXCLUSIVAS VIVIENDAS EN UN ENTORNO PRIVILEGIADO A UN PASO DE VALLADOLID

Una oportunidad única que ofrece un emplazamiento rodeado de naturaleza sin perder la cercanía con el centro urbano. Amplios espacios y jardín para disfrutar, como nunca, del hogar, con opción de 4 o 5 dormitorios.

TORCASA
GRUPO INMOBILIARIO

INFÓRMESE YA

EN NUESTRA SEDE O EN NUESTRA OFICINA A PIE DE OBRA

VALLADOLID Plaza Tenerías, 7 - **983 336 983** **www.torcasa.es**

VIVIENDAS CON AMPLIAS TERRAZAS Y ÁTICOS DE 2, 3 Y 4 DORMITORIOS

Situado junto a la Avenida Rafael Alberti, el edificio Antae ofrece una oportunidad única ubicada en un entorno privilegiado de Laguna de Duero. Con viviendas totalmente exteriores, un diseño de vanguardia y la garantía de calidad de Torcasa, el edificio garantiza amplios espacios y plena luminosidad.

Viviendas de 3 dormitorios desde 195 300 € *
Viviendas de 2 dormitorios desde 177.900 € *

***Garaje y trastero incluido**
*IVA no incluido

Talleres, clases especiales, exhibiciones, torneos y eventos en el verano CDO

En la piscina del Cdo Covaresa habilitaremos una zona infantil con biblioteca de verano para nuestros peques

El verano acaba de comenzar y nuestra rutina cambia, sobre todo en el caso de los niños que tienen un largo periodo por delante sin las obligaciones del curso escolar, deberes, exámenes, extraescolares... Por eso, pensando sobre todo en los pequeños de la casa, organizaremos un buen número de actividades infantiles, familiares o para adultos, a lo largo de todo el verano y centradas en su mayoría en la zona exterior de piscinas.

Poco a poco os iremos desgranando todas ellas, pero ya podemos confirmaros varias fechas y eventos de todo tipo para que vayáis apuntando en el calendario.

BIBLIOTECA DE VERANO: Hasta el 8 de septiembre, recinto de piscinas exteriores. Los niños pueden utilizar los libros de forma autónoma y libre. Únicamente os pedimos que no los saquen del recinto para que otros niños puedan utilizarlos y que los cuiden como si fueran suyos.

IV TORNEO DE VOLEY PLAYA: Sábado 20 de julio, de 10.00 a 20.00 horas. Torneo popular 3x3 para todas las edades. 8 € / jugador CDO (abonados) y 10 € jugador externo. Inscripciones en Cdo o a través del Club VCV.

EXHIBICIÓN PATINAJE FREESTYLE: Martes 2 de julio, 20.00 horas. Pasillo central Cdo. Los chicos del Club Rolling Lemons ofrecen esta exhibición para todos los interesados en esta modalidad de patinaje.

EXHIBICIÓN GIMNASIA ACROBÁTICA: Sábado 27 de julio, 11.30 horas. Con la colaboración de miembros del Club de Gimnasia Acrobática de Valladolid (CGAV), ofreceremos una exhibición de este deporte tan espectacular, en nuestro pasillo central.

TALLERES SMARTICK LAB: Viernes 28 de junio, 26 de julio y 30 de agosto, 17.00 horas. Ludoteca Cdo. De la mano de nuestro partner educativo Smartick lab acogemos tres talleres gratuitos de programación y robótica. Tienes más Info en la página XX de esta misma revista. Pág 37

YOGA OUTDOOR: Tras la bienvenida al solsticio de verano con una sesión súper especial por el Dia Internacional del Yoga, a lo largo del verano os propondremos otras fechas para impartir clases de yoga al aire libre, bien al caer la tarde en Covaresa o en sesiones matinales en Almendrera.

Y además, os iremos convocando a diferentes actividades como noches musicales, cine de verano, concursos infantiles, gymkanas... Permanece atento a nuestras redes sociales y a nuestras comunicaciones para no perderte absolutamente nada.

Elige tu planazo y ven a disfrutar del súper verano en el CDO

Por su parte, los amigos de la Cafetería CDO Covaresa están preparando también un montón de planes para amenizar su terraza y chiringuito, organizando parrilladas, macarronadas, paelladas y otros eventos atractivos para dar color a su verano, centrándose en los grandes eventos deportivos de los próximos meses como la Eurocopa de Fútbol y los Juegos Olímpicos de París.

ODOUS
Odontología y salud
NUEVOS PROYECTOS
NUEVAS ILUSIONES
Dr: Raül Fernández & Co.
Nuestros SERVICIOS
Implante dental
Prótesis dental
Estética
Rehabilitación bucal
Ortodoncia invisible
Villalón de Campos
C/Santo Domingo 20, 1izq - Valladolid 47600
983 740 729 | 620 131 773
Horario:
Lunes, Miércoles y Sábados (cita previa)
villalon@odous.es | www.odous.es
Reg: 47-C251-0189
Valladolid
C/Tudela 10, 1izq - 47002 Valladolid
983 200 966 | 659 999 433
Horario:
Lunes a Jueves: 10:00 a 19:30
Viernes: 10:00 a 16:00
recepción@odous.es | www.odous.es
Reg: 47-C251-0030

Intensivos de patinaje

Las primeras semanas del mes de julio, la Escuela de Patinaje del Cdo ofrece cursos intensivos de tecnificación de patinaje artístico en línea, dirigidos a niños de entre 8 y 17 años que sean actuales cursillistas de la escuela o a cualquier otro que tenga nociones básicas de PAL, y a cualquier otro niño que tenga nociones básicas de patinaje artístico en línea (PAL).

Estos intensivos se pueden complementar, para aquellos que lo necesiten por horario, con los pluses de madrugadores y/o comida de los Campus de Verano.

El horario de los Intensivos es de 9.30 a 14.00 horas, con la siguiente programación:

- 9:30 a 11:30 horas: Saltos y pasos
- 11:30 a 11:45 horas: Descanso
- 11:45 a 12:15 horas: Piruetas
- 12:15 a 12:45 horas: Descanso
- 12:45 a 14:00 horas: Físico

Las plazas se limitan a 9 personas para el nivel avanzado y 9 para el nivel medio por semana.

Tarifas: 79 € / semana para abonados

94 € / semana no abonados

En cuanto al material necesario, el almuerzo no está incluido por lo que tendrá que traerlo el participante desde casa y para la parte de físico se necesita traer una comba y una toalla pequeña (spinner y pesas para los que ya tengan).

Intensivos de natación

Este verano, aprende y mejora con los intensivos de natación en CDO Covaresa y Almendrera BPXport

Aprovecha las vacaciones para que mejore rápidamente su nivel de natación. Este verano disfrutará más en la playa y en la piscina, ¡y de forma más segura!

Nuestros cursillos intensivos son ideales para un aprendizaje acelerado de la natación. Tenemos niveles adaptados a cada edad y son perfectos tanto para principiantes como para seguir progresando después de haber recibido clases durante el curso escolar.

Pero ojo, no son exclusivos para los niños, también tenemos cursos de adultos, mayores de 60 y embarazadas (en Covaresa).

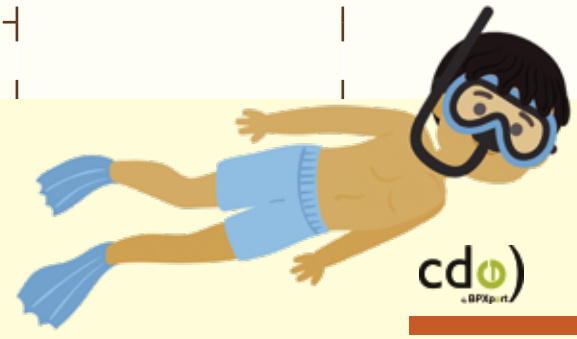
Amplia oferta de edades en Covaresa, desde 6 meses a +60. Para las edades más tempranas, en Almendrera.

Cursos quincenales, desde el 01/07 hasta el 31/08 y del 15/09 al 30/09, con sesiones de lunes a jueves. En Almendrera inicialmente se ofrecen solo para las dos quincenas de julio.

Gran variedad de horarios. Tarifas y más Info en las páginas webs cdocovaresa.es y cdoalmendrera.es.

Almendrera

EDAD	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PRECIO ABONADO	PRECIO NO ABONADO
BEBÉS 2	INICIACIÓN	L A J	11:30 17:00	19,30 EUROS	26,55 EUROS
CANGREJO 1	INICIACIÓN	L A J	12:15 17:45	31,35 EUROS	42,40 EUROS
PULPO 1	INICIACIÓN	L A J	13:00 19:15	24,65 EUROS	31,35 EUROS
PULPO 2	MEDIO	L A J	10:45 18:30		



Covaresa

QUINCENAS JULIO Y AGOSTO 2024

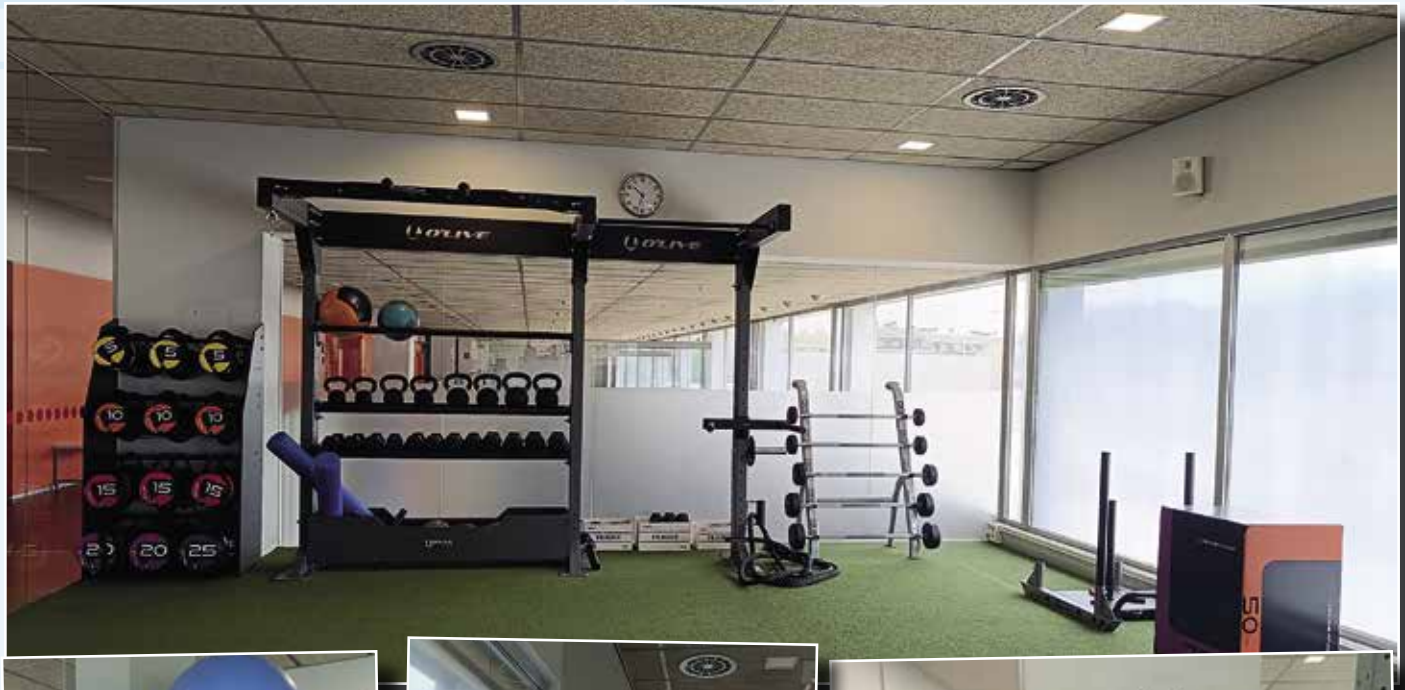
EDAD	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PRECIO ABONADO	PRECIO NO ABONADO
BEBÉS	0	LUNES MIÉRCOLES	18:45 18:45	10,15 €	13,95 €
BEBÉS 2	INICIACIÓN	L A J	10:45 12:15 18:00 19:30	20,25 €	27,90 €
TORTUGA	AVANZADO	L A J	17:15		
CANGREJO 1	INICIACIÓN	L A J	11:30 13:00 17:15 18:00 18:45	32,85 €	44,55 €
CANGREJO 2	MEDIO	L A J	17:15		
PULPO 1	INICIACIÓN	L A J	11:30 13:00 18:00 19:30		
PULPO 2	MEDIO	L A J	10:45 12:15 17:15 18:45	25,85 €	33,35 €
ANCHOA	PERFECC	L A J	18:00		
ANGUILA 2	MEDIO-PERF	L A J	11:30 18:45		
ADULTOS	INICIACIÓN MEDIO-PERF	L A J	20:30 20:30	34,40 €	44,55 €
	PERFECC	L A J	15:30		
VITAL (+60)	INICIACIÓN	L A J	10:00	12,15 €	17,25 €
	MEDIO	L A J	10:00		
MATRO	MEDIO	M Y J	18:45	17,90 €	23,10 €

Covaresa

2ª QUINCENA SEPTIEMBRE 2024

EDAD	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PRECIO ABONADO	PRECIO NO ABONADO
BEBÉS	0	MIÉRCOLES LUNES MIÉRCOLES	12:00 18:45 18:00	10,15 €	13,95 €
BEBÉS 2	INICIACIÓN	L A J	16:30 18:00	20,25 €	27,90 €
TORTUGA	AVANZADO	L A J	17:15		
CANGREJO 1	INICIACIÓN	L A J	16:30 18:00 19:30	32,85 €	44,55 €
CANGREJO 2	MEDIO	L A J	18:45		
PULPO 1	INICIACIÓN	L A J	17:15 18:00 18:45		
PULPO 2	MEDIO	L A J	17:15 18:00 19:30	25,85 €	33,35 €
ANCHOA	PERFECC	L A J	17:15 18:45		
ANGUILA 2	MEDIO-PERF	L A J	16:30 19:30		
ADULTOS	INICIACIÓN MEDIO-PERF PERFECC	L A J	20:30 10:15 20:30 15:30	34,40 €	44,55 €
VITAL (+60)	INICIACIÓN MEDIO PERFECC	L A J	11:15 11:15 10:15	12,15 €	17,25 €
MATRO	MEDIO	M Y J	18:45	17,90 €	23,10 €

Un nuevo espacio para tu entrenamiento



Estrenamos zona funcional. Acabamos de inaugurar un nuevo espacio vinculado a la Sala de Fitness, en la primera planta, que busca aportar valora añadido a tu entrenamiento funcional, agrupando en un mismo lugar nuevo equipamiento y material si buscas trabajo de fuerza, calistenia o simplemente para tus estiramientos.

Cómoda y espaciosa, la nueva sala reorganiza el material existente como bosus, fitball, barras y mancuernas e incorpora una moderna jaula donde entrenar libremente, con wall ball, balones medicinales, mancuernero, sacos lastrados, battle rope, cajón de saltos...

Se trata de una primera fase de acondicionamiento de esta zona que irá incorporando más novedades próximamente.

Pasa a descubrir este nuevo espacio y disfruta al máximo de tu entrenamiento obteniendo un mayor rendimiento a tu tiempo y a tu trabajo en tu centro deportivo de referencia, Cdo Covaresa BPXport.

Genia Air Max
Aerotermia compacta con tecnología de refrigerante natural

Descubre más en saunierduval.es/geniaairmax

Fonesvall
CLIMATIZACIÓN

Fontanería | Calefacción | Gas | Climatización | Ventilación

www.fonesvall.es 983 313 817

El I Desafío Arroyo para Adecyl recauda 750 € en un ambiente festivo y solidario

1 DE MAYO

El 1 de mayo es una fecha que queremos marcar en el calendario deportivo de Arroyo de la Encomienda para instaurar la celebración del Desafío Arroyo en favor de Adecyl, la Asociación de Escoliosis de Castilla y León.

La primera edición de este evento superó expectativas a pesar de las bajas temperaturas y la amenaza de lluvia, aunque finalmente la doble masterclass de Bike al aire libre se celebró sin más incidentes que un cierre abrupto por la aparición de una granizada inoportuna.

Gracias a la participación de 65 deportistas, se han podido donar 750 € a Adecyl, una cifra estupenda para ser una primera edición y que la Asociación va a invertir en reacondicionar el nuevo local de rehabilitación cedido por el Ayuntamiento.

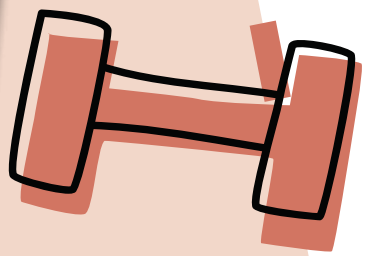
El I Desafío Arroyo Pedalada solidaria se desarrolló en la Plaza de la Florida y estuvo dirigido por Juan Carlos Lebrato, pablo Sinovas y María Lizarralde, tres instructores del Cdo Covaresa y Cdo Almendrera.

Todos confiamos en mantener este evento deportivo y solidario en Arroyo para próximos años, afianzándolo en el calendario pre-fiestas del mes de mayo y con el objetivo de crecer en número de participantes cada año.

El Desafío Arroyo ha estado organizado por Leveret Ingenieros, The Urban Bar y Cdo Almendrera BPXport, en colaboración con otro buen número de empresas y entidades de Arroyo, como el Ayuntamiento de Arroyo, Estrella Galicia, Café Candelas, Frutas Cuña, Mac Navy, Cafetería Panadería Migas, Rodeo Grill, Marpel Academia, Ceedeval y Alejop Ocio.

PRESENTACIONES PROGRAMAS LES MILLS

SEMANA DEL 18 AL 23 DE MARZO



LEXCYL
ABOGADOS

CONTACTA CON NOSOTROS

983 36 12 79

info@lexcyl.es

Calle Teresa Gil, 7, 1ºA
47002 - Valladolid

¡RECLAMA YA!

DEVOLUCIÓN

GASTOS HIPOTECARIOS

100% de la factura | **Registro de la Propiedad**, **Gestoría**, **Tasadora**

50% de la factura | **Notaría**

Consulta y reclamación judicial completamente **GRATUITAS**

¡La Justicia Europea confirma que no hay fecha límite para reclamar!

¿Firmaste una hipoteca antes de junio de 2019? En ese caso, el banco te impuso el pago de todos los gastos de la operación, algo que el Tribunal Supremo ha considerado abusivo, obligando a los bancos a devolver a sus clientes el **100%** de las facturas emitidas por el Registro de la Propiedad, la gestoría y la tasadora y el **50%** de la factura emitida por la Notaría, más los correspondientes intereses desde las fechas en las que se pagaron esas facturas.

Sin perjuicio de que la Audiencia Provincial de Valladolid consideró que el plazo para reclamar finalizaba el pasado 14 de abril de 2024, el **Tribunal de Justicia de la Unión Europea**, por fin, ha despejado todas las dudas y ha confirmado que el plazo para reclamar no empieza a correr hasta que se dicte una sentencia firme que declare la nulidad de la cláusula que impuso al consumidor el pago de los gastos hipotecarios. **Esto, es la práctica, equivale a decir que la reclamación no prescribe nunca.**

Desde **LEXCYL ABOGADOS** te ayudamos a reclamar la devolución de tus gastos hipotecarios, tanto si tu hipoteca está viva como si ya fue cancelada. La consulta y la reclamación judicial son completamente gratuitas. Contacta con nosotros sin compromiso y te informaremos de todos los detalles en el teléfono 983 36 12 79 o en el correo electrónico info@lexcyl.es.

¡AÚN ESTÁS A TIEMPO! ¡RECLAMA LO QUE ES TUYO!

www.lexcyl.es

500 € para la Fundación Aladina con el Zumba family solidario en el Ceip Elvira Lindo

15 DE MAYO

El 15 de mayo, Día de la familia, llenamos el patio del colegio Elvira Lindo de La Flecha de música, ritmo y fiesta gracias al Zumba Family organizado por el Cdo Almendrera con el objetivo solidario de ayudar a la Fundación Aladina, que se encarga del cuidado de las familias de los niños con cáncer.

Con Brenda y Jonatan sobre la tarima, cerca de un centenar de personas, niños y adultos, bailaron y disfrutaron de una máster genial de Zumba con el mejor ambiente festivo. Sin duda una forma genial de celebrar el Día de la Familia y que esperamos repetir en próximos años.

Gracias a la aportación de todos los participantes y a los donativos recibidos, hemos podido entregar a la Fundación Aladina un cheque de 485,37€, una cifra estupenda para esta primera edición.

Día de la Mujer

con sesiones especiales de Latinos y Sevillanas

9 de marzo

PRESENTACIONES PROGRAMAS LES MILLS

SEMANA DEL 18 AL 23 DE MARZO

Feria de Abril

12 DE ABRIL

BOXING DÍA DE LA MUJER

8 DE MARZO

COMBA HIIT

16 DE ABRIL

DÍA DE LA DANZA

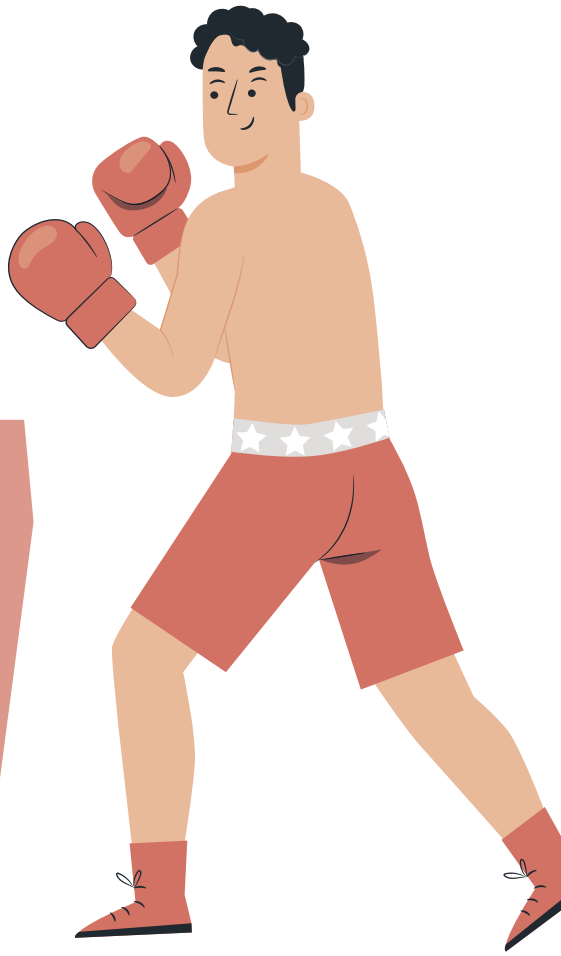
29 DE ABRIL

ZUMBA EN LA MARCHA ASPRONA

4 DE MAYO

DÍA DE LA FAMILIA: BOXEO PADRES E HIJOS

15 DE MAYO



ESPECIAL COMBAT DÍA DEL ORGULLO FRIKI

25 DE MAYO

SUMMER PARTY

ALMENDRERA

COVARESA

¿Qué animal soy?

Si es la primera vez que te inscribes a nuestros cursos de natación o tienes dudas acerca del nivel que corresponde a tu peque, revisa esta guía orientativa de las correspondencias en edades y niveles para los diferentes animales que dan nombre a nuestra Escuela de natación:

Bebés: Bebés de entre 6 y 23 meses, acceden al cursillo acompañados por un adulto.

Bebés 2: Para bebés de 24 a 47 meses con nivel iniciación (entran acompañados por un adulto a la piscina).

Tortuga: Para bebés de 24 a 47 meses con nivel avanzado (entran solos a la piscina).

Cangrejo 1: Para niños con nivel de iniciación con edades recomendables entre 4 y 5 años.

Cangrejo 2: Para niños con nivel medio con edades recomendables entre 4 y 5 años.

Pulpo 1: Para niños con edad orientativa entre 6 y 9 años cuyo nivel de natación sea básico.

Pulpo 2: Para niños con edad orientativa entre 6 y 9 años cuyo nivel de natación sea intermedio.

Anchoa: Para niños con edad orientativa entre 6 y 9 años cuyo nivel de natación sea avanzado.

Anguila: Para niños con edad orientativa entre 10 y 16 años cuyo nivel de natación sea medio o perfeccionamiento.

Delfín: Nivel perfeccionamiento.

Nero: Nivel de entrenamiento sin competición.

Cada uno de estos niveles se diferencia en la piscina con un gorro del color del animalito marino correspondiente, que se entrega en el momento de contratar el cursillo.

Temporada de natación, anual o por trimestres

La temporada 2024-25 arranca en octubre y se divide en **tres trimestres para los cursos de Bebés, Tortuga, Cangrejo, Pulpo y Anchoa.**

A partir de Anguila y posteriores, incluyendo los adultos y vital, los cursos se configuran por toda la **temporada completa, con pago trimestral.**

Si no deseas cancelar el curso no tienes que realizar ninguna gestión en toda la temporada.

En el caso de los niños menores de 10 años, se marcan plazos para la renovación de plaza (si no cambia de nivel, hora o día), a continuación, para realizar los cambios correspondientes de los cursillistas, y posteriormente para nuevos cursillistas, primero abonados y por último los no abonados. **Estas inscripciones se realizan con cita previa que se pide vía web en cada periodo.**

¡¡CAMPEONES!!

Repasamos los éxitos de los equipos del cdo en las competiciones de la temporada, junto a otros eventos y torneos

¡Lo lograron! El equipo de monitores del CDO Covaresa BPXport, CDO Los Tarantos, ha quedado campeón de Segunda categoría de la Liga Autonómica de Pádel (LAP) al alzarse con la victoria frente al club Tres60 Ocio y deporte "B" de Ávila en la fase final de la liga de la Federación de Pádel de Castilla y León disputada el fin de semana del 15 y 16 de junio en el Club La Raqueta.

De esta forma, el CDO consigue plaza para participar en el Campeonato de España de Clubes que se disputará en Barcelona en noviembre.

¡Enhorabuena, campeones!

En la imagen, de izquierda a derecha, Rafa Vázquez, Gonzalo Torinos, Miguel Mateu, Alberto Wattemberg, Sergio Bocos, César García, Rodrigo Silva, Mario Flores y Álvaro Martínez.

Torneo inclusivo Aspaym

Aspaym Juventud de Castilla y León organizó el 1 de junio en Cdo Covaresa BPXport un torneo inclusivo que terminó con grandes sensaciones. Ninguno de los participantes había jugado antes con este formato de pádel inclusivo, todos contra todos, y les ha parecido una experiencia muy enriquecedora. Tanto que todos quieren repetir.

¡Enhorabuena por la iniciativa!

Liga de las mañanas

Después de varios meses de competición, los finalistas de la Liga de las Mañanas disputaron su último partido para decidir quién quedaba como ganador de su categoría.

Los alumnos de la escuela del Cdo Covaresa BPXport disfrutaron un año más de una liga que va ganando más adeptos y que puso el broche con una entrega de premios y una quedada compartiendo un buen rato y un aperitivo con los que se quisieron acercar.

III Open Nacional de Pádel en Silla de Ruedas

Un total de 32 jugadores compitieron en el III Open Nacional de Pádel en Silla de Ruedas, procedentes de lugares como Galizia, Madrid, Valencia, País Vasco y dos parejas de la Escuela de Pádel Adaptado del Cdo en Valladolid.

Esta tercera edición terminó con muy buen sabor de boca por la organización y el buen juego disfrutado.

El vallisoletano Álvaro Garmilla quedó finalista con su compañero Luis Peinado contra la pareja formada por Agea-Bernal, ganadores por 6-0 y 7-5.

Además, los alumnos de la Escuela Felix Martinez y David Martinez resultaron ganadores de consolación.

¡Enhorabuena a los premiados y hasta la próxima!

Cdo en la Lapi

Un año más, nuestros veteranos compitieron en la Lapi con dos equipos, naranja y verde, que estuvieron a las puertas de pasar a la siguiente fase pero disfrutaron del buen juego entre amigos del que siempre hacen gala.

Fanátic Cdo

Amigas, deporte, sol y buen rollo

Este sábado las pistas del Cdo Covaresa BPXport acogieron un fanátic para un grupo de alumnas de la Escuela de Pádel, que disfrutaron de un estupendo día de competición sana y diversión.

NUEVOS PROTOCOLOS DE INSCRIPCIÓN EN LAS ESCUELAS DE PÁDEL Y PATINAJE

Con el objetivo de estandarizar la estructura de nuestras escuelas, desde la próxima temporada las áreas de pádel y patinaje reorganizamos los periodos y formas de inscripción para reducir el número de gestiones que los cursillistas deben realizar en sus renovaciones y facilitar la comunicación de todo ello.

De este modo, a semejanza de los cursos de natación, las escuelas de pádel y patinaje tendrán también una estructura de temporada completa (octubre a junio), con sus particularidades, y la oferta de julio y septiembre será diferente. En el mes de agosto no habrá actividad de pádel ni patinaje.

La diferencia sustancial entre ambas escuelas es el pago mensual de la Escuela de Pádel, tal como ha venido siempre desde el inicio de la actividad, y trimestral para la Escuela de Patinaje, con la gran novedad que agradecerán muchos cursillistas de que no será necesario pasar por Recepción para tramitar la renovación del trimestre

PÁDEL

Durante el mes de julio se ofrece un curso mensual que pueden mantener los cursillistas de temporada o bien incluir a nuevos alumnos que deseen recibir clases durante este periodo. En el mes de septiembre las clases serán por quincenas, pudiendo inscribirse a una o a las dos, o directamente empezar en octubre con la temporada estándar.

Para este caso, se establecen varios periodos en función de los requisitos del alumno, con preferencia para cursillistas actuales y abonados, con el siguiente calendario:

GRUPO PREFERENTE. Los **cursillistas de la temporada 23-24** podrán **CONFIRMAR** su plaza sin cambios (mismo día, misma hora) durante el mes de **JULIO presencialmente en Recepción.** El pago se girará en el mes de septiembre por tarjeta bancaria.

GRUPO ABONADOS. Los **cursillistas de la temporada 23-24 que quieran cambiar** de grupo, hora o día y los **abonados** actuales que no hayan sido cursillistas en la temporada 23-24 podrán inscribirse en los grupos existentes para la Escuela de Pádel 2024-25 durante el mes de **AGOSTO** presencialmente en Recepción. El pago se girará en el mes de septiembre por tarjeta bancaria.

GRUPO NO ABONADOS. Los **nuevos cursillistas** que no sean abonados podrán inscribirse en la escuela en l**as plazas disponibles a partir del 2 de septiembre**, de forma directa en Recepción en los huecos disponibles o bien enviando el formulario de preinscripción a través del correo electrónico, marcando su nivel (real) y disponibilidad horaria. Desde la Escuela de Pádel se pondrán en contacto para proponerle y/o confirmarle su plaza cuando haya disponibilidad.

IMPORTANTE: La posibilidad de entrar en un grupo de la escuela siempre dependerá de si hay hueco en el nivel adecuado.

La solicitud por parte de nuevos alumnos se puede tramitar con anterioridad a septiembre enviando por mail la preinscripción que encontraréis en nuestra página web al correo padel@cdocovaresa.es.

PATINAJE

En cuanto al patinaje. Durante el mes de julio se ofrecen **intensivos semanales** para cursillistas de 8 a 17 años de forma independiente a la Escuela y en septiembre se habilitará un curso mensual de pretemporada que enlazará con los horarios y grupos de la temporada estándar de octubre a junio.

Las inscripciones están actualmente abiertas tanto para los intensivos de julio (si hay plazas disponibles) como para el curso de septiembre y la temporada 2024-25. **La gran diferencia de este año respecto a los anteriores es que si el cursillista lo desea, se realiza la renovación automática del curso de forma trimestral, pautando el pago a través de una tarjeta de crédito y eliminando de esa forma cualquier trámite que antes debían realizar en Recepción.** En el caso de los abonados que tengan domiciliación bancaria de la cuota, se puede asimismo girar el cobro del cursillo en la misma cuenta.

Lo que sí debe comunicar el cursillista es la baja del curso si desea finalizar las clases antes de terminar la temporada, con un periodo superior a los 15 días desde el comienzo de cada trimestre, es decir, antes del 15 de diciembre o del 15 de marzo.

¡Confiamos en que estas novedades sean satisfactorias para nuestros abonados y cursillistas!

¡Descubre La Villa Pucelana, tu nuevo hogar en el corazón de Valladolid!

Viviendas de ensueño: Elige entre 56 viviendas amuebladas, con su propia terraza y disfruta de las zonas y servicios comunes. Como gimnasio, lavandería, conserjería 24 h, servicios sanitarios, huerto comunitario y muchos más.

Desde **157.000€**

"Más que una vivienda, una comunidad donde envejecer, es sinónimo de vivir plenamente"

Teléfono: **983550227**

Web: **www.lavillapucelana.es**

Oficina: **C/ De los Doctrinos, 2. 2º piso oficina 1**

La Villa Pucelana
APARTAMENTOS COLABORATIVOS
EN RÉGIMEN DE COOPERATIVA

HOTEL CONDE ANSÚREZ

MENÚ EJECUTIVO
(De lunes a viernes)

MENÚ EL CASERÓN
(Fines de semana y festivos)

CUIDAMOS LOS DETALLES
Atención personalizada para la celebración de bodas, comuniones, eventos familiares y de negocios

Conde Ansúrez
ALMIA

RESERVAS

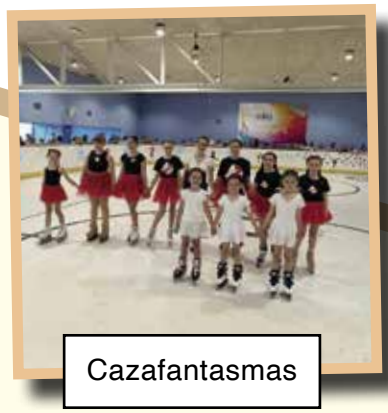
983 01 55 00 · hotel@condeansurez.com · www.condeasurez.com

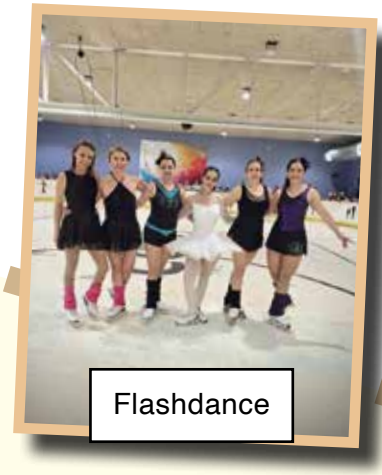
Los patinadores *brillan* en la GALA de fin de curso

La Gala de fin de curso de la Escuela de Patinaje Artístico volvió a dejarnos con la boca abierta con las preciosas coreografías de cada grupo, que demostraron lo mucho que han trabajado y aprendido este curso.

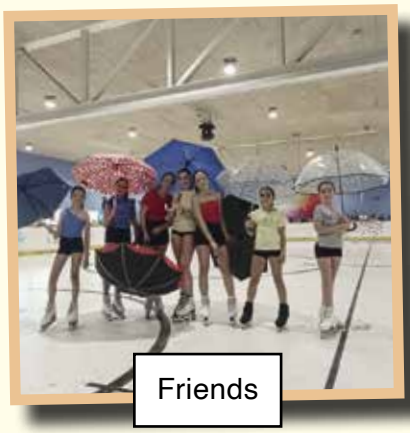
Un espectacular repaso por las bandas sonoras de películas y series míticas de las décadas de los 80 y 90 que puso el broche de oro final a una temporada llena de éxitos y de aprendizaje.

De nuevo gracias al equipo de profes de la Escuela que tanto esfuerzo y cariño ponen en el trabajo diario con sus alumnos.


Cazafantasmas

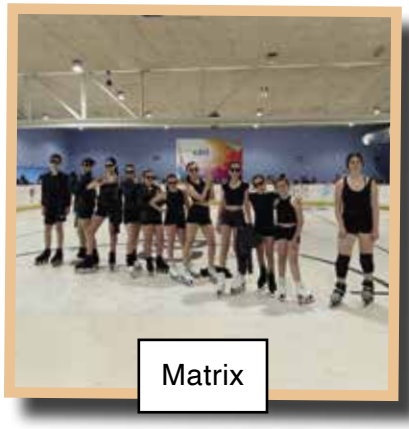

Flashdance

Footloose


Friends

Grease

Matilda


Matrix

Misión Imposible

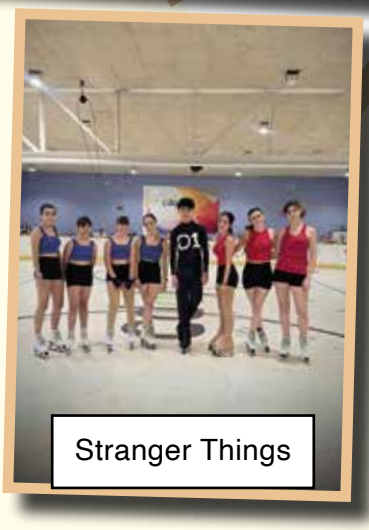
Pretty woman

Pulp fiction

Rocky

Scooby-doo

Star Wars


Stranger Things

Vikingos vs Maoríes

Finaliza una temporada llena de éxitos para el Club de Patinaje CDO BPX

Mención especial merece Vladi Serrano que acumula importantes triunfos esta temporada, con el primer puesto en la categoría Infantil en el VI Campeonato de España, en el Autonómico y en el Open de Las Rozas

El gran hito de esta temporada en lo relativo al patinaje ha sido la clasificación de 6 de nuestros patinadores para el VI Campeonato de España de Patinaje Artístico en Línea (PAL) que se celebró en Zaratán del 15 al 18 de mayo, tras conseguir este mérito por las buenas puntuaciones obtenidas previamente en el Circuito Autonómico de PAL del 20 y 21 de abril.

Estos seis campeones fueron Vladi Serrano, Daniela Gómez, Judith Jiménez, Carla Gómez, Sofía Velasco y Daniela Ceinos. Entre ellos merece una mención especial la victoria de nuestro súper campeón Vladi Serrano, que se alzó como campeón en la categoría infantil.

Por su parte, Daniela Gómez obtuvo puesto en el top ten también en categoría infantil.

En cuanto a las cuatro patinadoras que se estrenaban en categoría nacional,

Judith Jiménez, Carla Gómez, Sofía Velasco y Daniela Ceinos, disfrutaron mucho de la experiencia ofreciendo buenos programas. Destaca la actuación de Judith Jiménez que logró quedar en el top ten en el programa largo.

Además, damos la enhorabuena a otros patinadores que lograron méritos destacados en las competiciones más recientes:

Autonómico:

- **Vega Velasco:** Campeona en categoría benjamín
- **Valeria Ceinos:** 5ª clasificada en categoría alevín
- **Elisa Sánchez:** 6ª clasificada en categoría alevín
- **Eva Vicente:** 4ª clasificada en categoría infantil
- **Iria Bayón:** 5ª clasificada en categoría infantil
- **Beatriz Fresno:** 4ª clasificada en categoría cadete
- **Betsabé Jiménez:** Subcampeona en categoría junior

Open de las Rozas:

- **Daniela Ceinos:** 2ª en la categoría de Alevín
- **Eva Vicente:** 1ª en la categoría Infantil
- **Martina Sánchez:** 2ª en Infantil
- **Sandra Quintanilla:** 2ª en categoría Cadete
- **Judith Jiménez:** 2ª en categoría Junior
- **Betsabé Jiménez:** 3ª en categoría Junior

DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA 108 SALUDOS AL SOL Y SOLSTICIO DE VERANO

¿Sabes qué tienen en común el Día internacional del yoga, el ritual de los 108 saludos al sol y el solsticio de verano?

Sigue leyendo... Ahora te cuento...

El 21 de junio es el día internacional del yoga. En esta fecha se hacen eventos especiales para dar a conocer los beneficios que aporta esta disciplina milenaria a cuerpo y mente. Uno de los más populares es el ritual de los ***108 saludos al sol*** que también se hace en luna llena o nueva y en cambios de estaciones como es el solsticio de verano o como *sadhana* (práctica espiritual).

El saludo al sol o *Surya namaskar* significa "el saludo al dios sol".

Surya es el dios del sol en la mitología hindú y *namaskar*, también conocido como *namasté*, es una forma de saludo.

El número 108 es un número que sincroniza de alguna manera las distancias y espacios entre la tierra, el sol y la luna, por ejemplo: La distancia entre la tierra y el sol es 108 veces el diámetro del sol y así mismo 108 son los distintos nombres del dios Shiva, existen 108 textos sagrados en la sabiduría hinduista y así muchas coincidencias que hacen de éste un número sagrado.

Para esta práctica es importante seguir ciertas pautas para que sea más consciente y llevadera: La habilidad física no es más importante que la mental. Para ayudar a mantener la concentración (*dharana*) se utiliza la respiración *ujjayi*, también conocida como la respiración del oleaje porque imita el sonido del mar cuando está en calma. Esta respiración ralentiza la frecuencia cardiaca y por lo tanto el sistema nervioso lo que permite mayor concentración, la fluidez en las posturas (*asanas*) y por lo tanto la meditación en movimiento.

En este ritual tiene gran protagonismo el *sankalpa* (la intención). No hay que crear expectativas y dejarse sentir. La satisfacción de culminar lo que se empieza, de que se da lo mejor de cada uno/a y la confianza de que el camino se abrirá como tenga que ser ante nuestra intención.

Haz tu saludo al sol habitual evitando los saltos entre algunas posturas y las pausas en perro boca abajo (*adho mukha svanasana*) y la respiración *ujaji*. Se hacen 9 rondas de 12 vueltas cada una.

Si necesitas parar puedes hacerlo perfectamente, pero sin interrumpir el saludo que estés haciendo, detente una vez llegues a la postura inicial y reincorporándote cuando lo sientas o al comienzo de la siguiente ronda. Te detienes físicamente pero mentalmente sigues realizando el saludo junto con la respiración *ujaji*. De esta manera seguirás en ese estado de concentración.

Susanna de la Fuente
Monitora de Cuerpo y Mente CDO

FISIOTERAPIA
· Terapia manual
· Pilates terapéutico
· Ondas de choque
· Diatermia

FISIOLIVE
FISIOTERAPIA Y PODOLOGÍA

PODOLOGÍA
· Quiropodia
· Estudio de la pisada
· Plantillas

Carretera de Rueda 36. 47008 Valladolid
983 17 01 53 637 23 73 22
info@fisiolive.es

WWW.FISIOLIVE.ES
nº Reg.: 47-C22-0424

El CDO sube su apuesta por el freestyle de los Rolling Lemons

El freestyle vallisoletano tiene un nuevo mecenas de sobra conocido en el panorama deportivo vallisoletano: el CDO Covaresa BPXport. El centro deportivo de referencia en la ciudad ha dado un impulso al Club Rolling Lemons después de alcanzar un nuevo acuerdo de patrocinio.

Después de estrechar lazos hace dos temporadas, el CDO ha decidido aumentar la apuesta por el club de patinaje vallisoletano, convirtiéndose en el patrocinador principal de los equipos de Primera División Nacional, por primera vez en su historia.

De esta manera, el equipo femenino -actual líder de la categoría- y masculino -que aspira a subirse al podio- de LNIF 1 tendrán un nombre propio, pasándose a llamar CDO-Rolling Lemons. "Es una suerte poder contar con el apoyo del CDO. Su colaboración nos impulsará en la consecución de nuevas metas deportivas", celebra Pablo López, presidente del club pucelano.

El acuerdo de colaboración entre centro y club deportivo va más allá del aspecto económico. Las ruedas de los patines no son ajenas en el CDO Covaresa BPXport -que cuenta con escuela de patinaje y con club de competición de patinaje artístico-; un terreno que Rolling Lemons conoce bien y en el que pondrá su grano de arena en la colaboración en los talleres, en la aportación de exhibiciones en los que compartirán su experiencia los deportistas del club y en la promoción de las actividades en días temáticos relacionados con el mundo del patín. Campos en los que estarán presente los Rolling Lemons de la mano de su 'nuevo' patrocinador.

Jornada física y de recuperación para el Recoletas en el Cdo Covaresa BPXport para cerrar su séptima temporada en colaboración

Una temporada más, y ya van siete, Recoletas Atlético Balonmano Valladolid y BPXport Cdo Covaresa y Almendrera han mantenido un acuerdo de colaboración mediante el cual los gladiadores azules han podido disfrutar de las instalaciones deportivas de ambos centros para sus sesiones de entrenamiento y recuperación, a cambio de diferentes soportes publicitarios para los centros CDO en el polideportivo Pisuerga y en las equipaciones del Club.

Antes de su último partido de la temporada, el conjunto que entrena David Pisonero aprovechó su visita al CDO Covaresa BPXPort para llevar a cabo una sesión de carácter físico y de recuperación en la piscina y el spa, como parte de la preparación de cara a su último compromiso de la Liga Plenitude 2023-24.

El día de entrenamiento comenzó con una madrugadora sesión de fuerza en el Centro de Alto Rendimiento de Río Esgueva, para a mediodía acudir al CDO Covaresa BPXPort y poner en marcha el trabajo específico en el agua dentro de las piscinas y el spa bajo la coordinación del preparador físico del conjunto vallisoletano Pablo Arranz.

En esta jornada, los gladiadores azules desarrollaron un trabajo orientado a la puesta a punto y recuperación por espacio de una hora pasando por la piscina de competición y también por la de fitness, donde practicaron ejercicios de activación, juegos y también relajación.

Después, llevaron a cabo la segunda parte de esta especial sesión por espacio de otra hora en el circuito de spa alternando por tramos y tiempo sus seis estaciones, con breve sesión en la sauna y baño en la fosa de agua fría y caliente hasta rematar recorrido en el jacuzzi.

¡¡VOLVEMOS A PRIMERA!!

Todo el equipo del CDO BPXport, trabajadores, abonados y amigos, felicitamos a nuestro querido Pucela por el recién logrado ascenso a Primera División. ¡¡Volvemos a ser de Primera!! ¡Aupa Pucela! ¡Enhorabuena, Real Valladolid C.F!

CLÍNICA VETERINARIA
LA FLECHA
www.clinicalaflecha.es
Tlfno de URGENCIAS 637 40 20 40
ABIERTO AL MEDIODIA
clinica_veterinaria_la_flecha
@clinicaveterinaria
/clinicaveterinarialaflecha
Los Picones, 7 - Arroyo de la Encomienda
(frente al polideportivo)
Tfnos: 983 40 61 52 • 637 40 20 40

exonerados
Tu segunda oportunidad.
Abogados expertos en segunda oportunidad.
¡ Te liberamos de todas tus deudas!
983 029 608
Carretera Rueda 26, 47008 Valladolid.
www.exonerados.com
info@exonerados.com

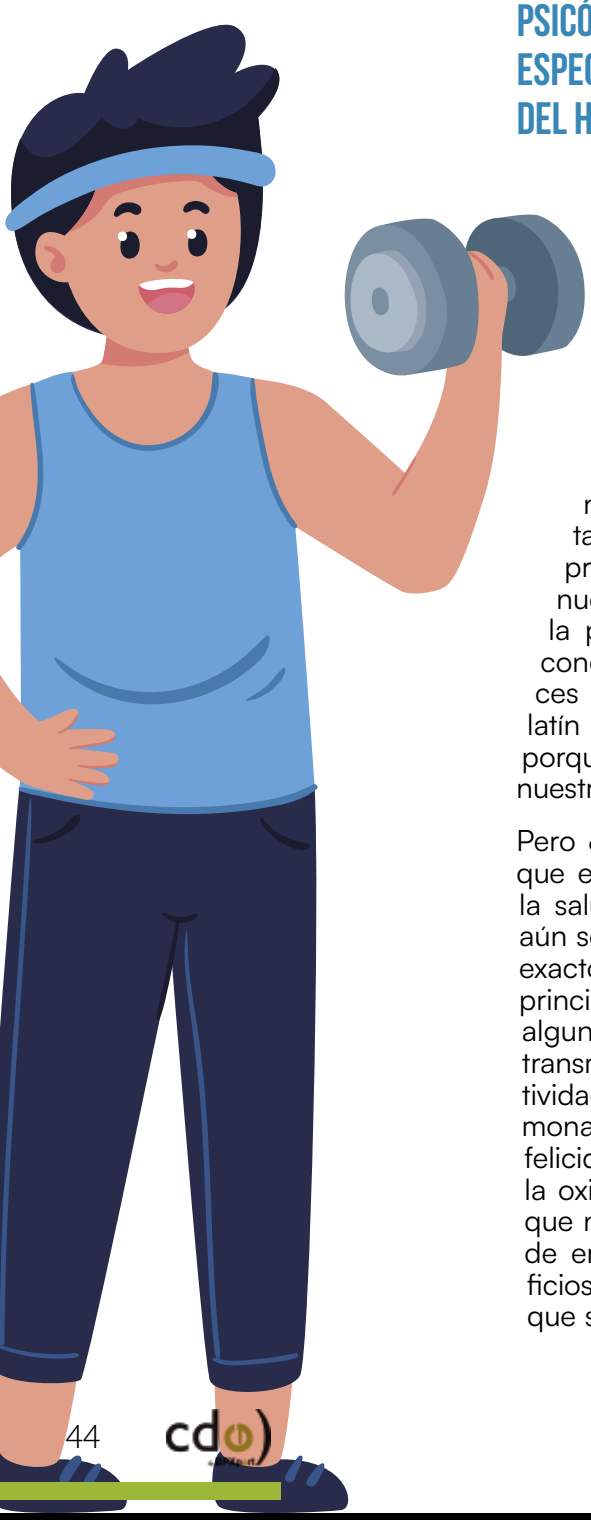
LOS ABUELOS
CONFÍA EN LA EXPERIENCIA
protege todo el año el agua de tu piscina
Producto Químico QLA
Mantenimiento de Piscinas
Tratamiento de Aguas
Tienda física y online
cloro - sal - robots Limpiafondos - cobertores de invierno/verano - accesorios piscina
www.losabuelos.es info@losabuelos.es 983 23 23 36
Calle Plomo, 8 .Pol San Cristóbal 47012 Valladolid

Editorial MIC
987 27 27 27
www.editorialmic.com

¿Por qué me siento bien cuando entreno?

Claves para mejorar mi bienestar psicológico a través del deporte

RAQUEL MARTÍNEZ SINOVAS ES DOCTORA EN PSICOLOGÍA, PROFESORA DEL ÁREA DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD EUROPEA MIGUEL DE CERVANTES (UEMC), CON AMPLIA EXPERIENCIA COMO PSICÓLOGA DEPORTIVA EN DIFERENTES CLUBS Y FEDERACIONES, Y ESPECIALISTA EN COACHING DEPORTIVO, PSICOLOGÍA POSITIVA Y SENTIDO DEL HUMOR.



Nos suele pasar que a veces no tenemos ganas de ir a entrenar, pero al final nos obligamos, lo hacemos y al terminar nos sentimos realmente bien, e incluso orgullosos. En el fondo, somos conscientes de que el deporte nos sienta bien, que nos aporta muchos beneficios, y que su práctica nos ayuda a mejorar nuestra salud física, pero también la psicológica, ya que todo está conectado. De hecho, muchas veces recurrimos a la expresión en latín "*Mens sana in corpore sano*", porque es cierto, nuestro cuerpo y nuestra mente están conectados.

Pero ¿cuál es realmente la relación que existe entre el ejercicio físico y la salud mental? A nivel fisiológico aún se desconocen los mecanismos exactos de este engranaje, pero las principales hipótesis apuntan a que algunos de los principales neurotransmisores se activan con la actividad física, en concreto las hormonas denominadas cuarteto de la felicidad: la serotonina, la endorfina, la oxitocina y la dopamina. De ahí, que nos sintamos tan bien después de entrenar. Los principales beneficios psicológicos y emocionales que se obtienen al practicar deporte y liberar estas sustancias son muy variados.

Principalmente con la práctica deportiva al mejorar nuestra **condición física general** disminuimos la probabilidad de sufrir estrés, ansiedad y otros trastornos, esto hace que también reduzcamos la sensación de fatiga subjetiva que podemos tener. Además, se puede llegar a rebajar el consumo de ciertos medicamentos, ya que se produce la liberación de las mismas sustancias que se segregan al administrar ciertos fármacos.

Asimismo, con la práctica del ejercicio físico mejoramos nuestras **habilidades psicomotrices**, lo que tiene repercusiones a nivel motor, cognitivo y afectivo-social.

A **nivel motor**, tomamos conciencia de nuestro cuerpo, controlando mejor los movimientos, el equilibrio, la coordinación y la respiración, incidiendo directamente en cómo nos vemos, mejorando nuestro autoconcepto y autoestima.

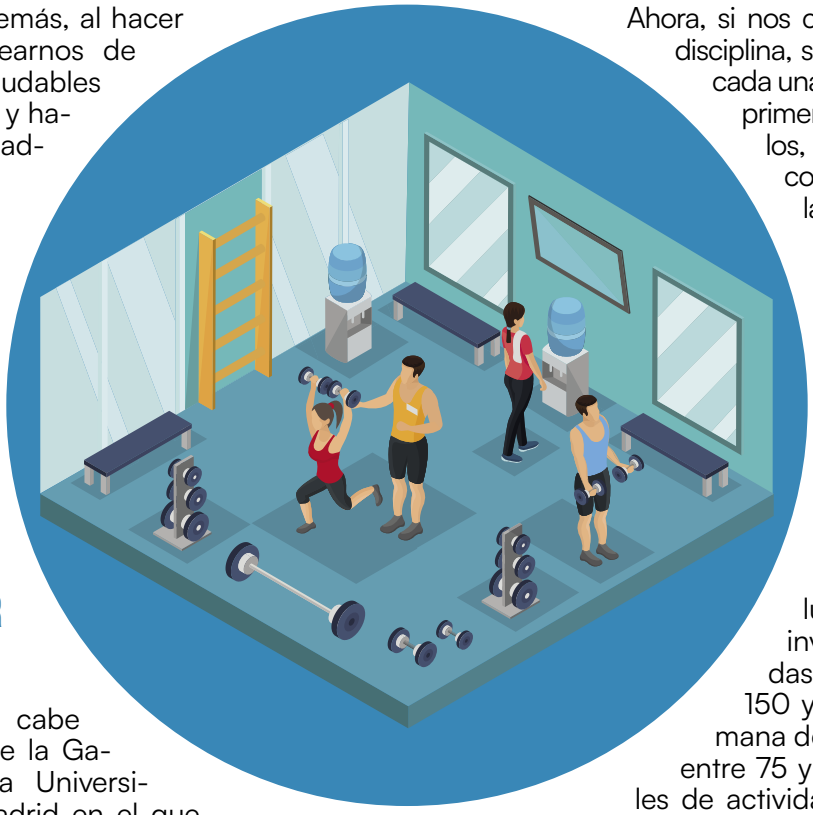
En cuanto a lo **cognitivo**, el hecho de tener que prestar atención por ejemplo a la pelota, los compañeros, entrenadores y/o reglas del juego, hace que se promueva la estimulación sensorial repercutiendo en di-

ferentes procesos psicológicos como la atención, concentración, memoria, capacidad de expresión y creatividad, entre otros, previniendo el deterioro cognitivo y aumentando nuestra capacidad de aprendizaje. Además, al tener que someterse a un horario y a una disciplina, mejoramos nuestra planificación, nuestro sentido de independencia y de responsabilidad.

En el **ámbito afectivo**, el deporte estimula el trabajo de la inteligencia emocional, ya que el autoconocimiento favorece la capacidad de autocontrol. Además, mejora la empatía (ante el fracaso, la victoria, o las lesiones de otros deportistas) la autoeficacia personal (al sentirnos capaces de superar situaciones difíciles) y la resiliencia (cuando somos capaces de sobreponernos a las adversidades).

Por último, en cuanto al **nivel social**, al practicarlo junto a otras personas desarrollamos nuestras habilidades sociales, fomentando la comunicación con los otros. Además, al hacer deporte solemos rodearnos de gente con hábitos saludables que nos los transmiten y hacen que los vayamos adquiriendo.

En conclusión, la actividad física nos va a aumentar la felicidad, mejorando nuestra autoestima, aumentando el rendimiento cerebral, reduciendo la ansiedad y previniéndonos de enfermedades cognitivas.



MÁS DEPORTE, MEJOR SALUD MENTAL

En este último punto, cabe destacar un estudio de la Gabriel Rodríguez de la Universidad Politécnica de Madrid en el que concluían que aquellas personas que en su tiempo libre muestran niveles altos o moderados de actividad física presentan mejor salud mental que aquellos que tienen un nivel bajo de actividad física. Es decir, que aquellos que salen a pasear en lugar de quedarse viendo la televisión están ayudando a tener niveles más altos de bienestar físico y mental. Sí nos centramos en los problemas de salud mental más graves, Joseph Firth, señala que aquellas personas que son más activas a lo largo de su vida sin importar el nivel de estudios, la edad o el país, muestran una disminución del riesgo de sufrir depresión y ansiedad.

Por tanto, hacer ejercicio físico puede ser muy prometedor, además de hacernos sentir estupendamente. Claro, que ahora seguro que nos surgen otras preguntas ¿qué tipo de ejercicio es mejor? ¿es preferible practicarlo de manera individual o en equipo? ¿cuánto tiempo es necesario?

Bien, en cuanto a qué deporte puede ser más beneficioso, estamos de suerte porque no hay disciplinas deportivas más eficaces que otras frente a los problemas de salud mental. En este caso, lo más importante es adaptar el tipo de ejercicio físico a la edad, la capacidad y las necesidades de cada uno. Teniendo en cuenta que al practicarlo debemos experimentar el éxito, esto es, tenemos que darnos cuenta de que mejoramos poco a poco, por lo que es imprescindible marcar pequeñas metas que tengamos que ir alcanzando. Porque cuando logramos cada objetivo, somos conscientes de nuestra evolución, de que somos más competentes y disfrutamos con ello.

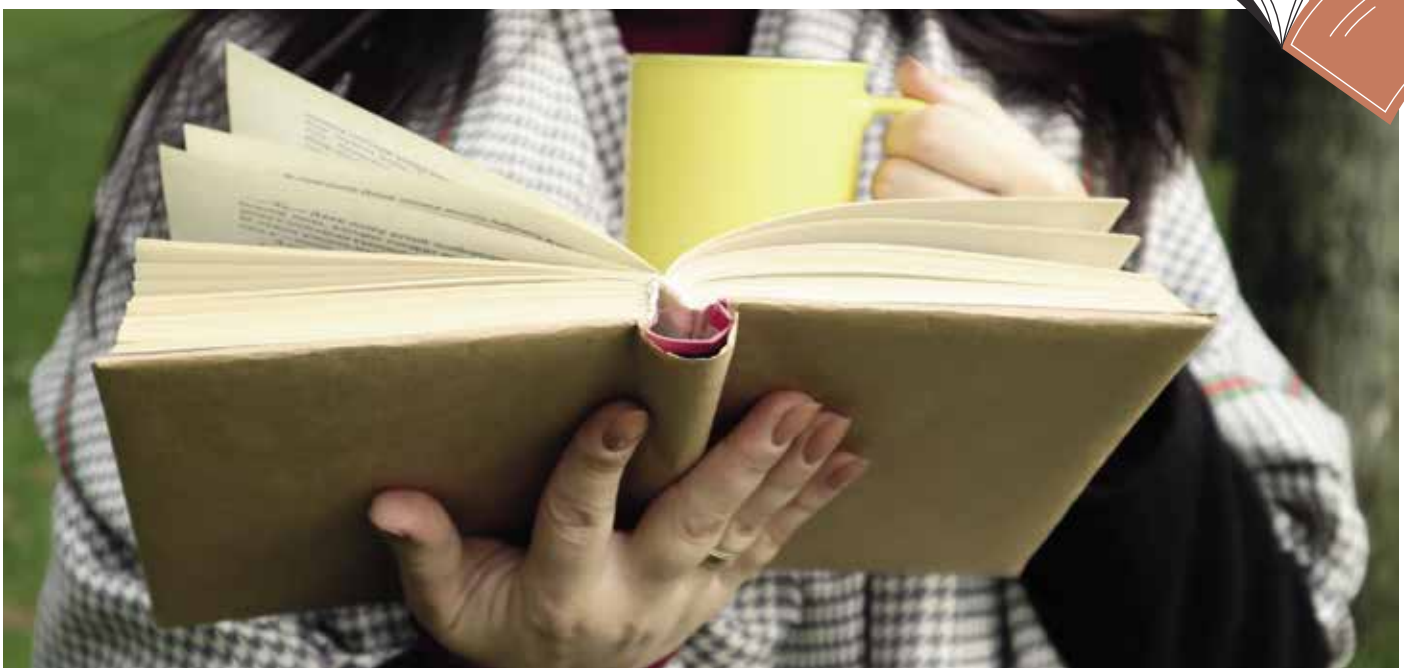
Ahora, si nos centramos en el tipo de disciplina, si individual o en equipo, cada una tiene sus ventajas. En el primer caso, al practicarlo solos, mejoramos habilidades como la independencia o la superación personal, cuando lo hacemos con otros, estamos poniendo en práctica las relaciones interpersonales.

En cuanto al tiempo, aquí estamos de suerte, ya que no se necesita mucho para que incida positivamente en nuestra salud mental. Según las investigaciones realizadas, se recomienda entre 150 y 300 minutos a la semana de ejercicio moderado o entre 75 y 150 minutos semanales de actividad física vigorosa más estructurada, como entrenamientos o clases dirigidas.

Lo mejor es que, para llevar a cabo estas recomendaciones, tenemos muchas posibilidades de realizarlo, combinando diferentes actividades dentro de nuestro centro deportivo y fuera de él, solos o acompañados. Eso sí, con un mínimo de dos o tres sesiones semanales para poder sentirnos realmente bien.

El Concurso de Relatos Cortos Deportivos APDV llega a su décima edición

Enmarcado dentro de las actividades de promoción deportiva, la Asociación de la Prensa Deportiva de Valladolid (APDV), la Fundación de Deportes del Ayuntamiento de Valladolid (FMD), el Centro de Deporte y Ocio Covaresa (CDO), la Fundación Caja Rural de Zamora y la bodega Palacio de Villachica ponen en marcha el **X Concurso de Relatos Cortos deportivos**. Este se plantea con el objetivo de remarcar, apuntalar y constatar la categoría deportiva de la ciudad de Valladolid y tendrá periodicidad anual.



BASES DE PARTICIPACIÓN DEL CONCURSO

Primera. Podrán participar todas las personas, mayores de 18 años, siempre que los trabajos presentados estén escritos en lengua española.

Segunda. Cada participante podrá presentar o remitir en Atención al Cliente del CDO (Calle Felipe San Román, s/n, esq. Carretera de Rueda, 47008 Valladolid) un máximo de dos relatos originales de tema deportivo perfectamente legibles, incluyendo tres copias por cada obra presentada. Los trabajos también se podrán remitir por correo postal a esta misma dirección indicando en el sobre. "Concurso de relatos cortos deportivos".

Asimismo, se admitirán los trabajos que se envíe por correo electrónico a la dirección secretaria@apdvalladolid.org

Tercera. La temática de los trabajos debe ser el deporte en cualquiera de sus facetas.

Cuarta. Los originales, encabezados con un título y firmados bajo seudónimo, se enviarán en un sobre cerrado donde se incluirá dentro otro sobre, también cerrado, con los datos personales del autor (nombre, apellidos, dirección, teléfono, fax, correo electrónico y fotocopia del D.N.I.) Asimismo, el autor añadirá en ese segundo sobre una declaración acreditando que la obra presentada es original e inédita y que no tiene cedidos sus derechos, ni ha sido galardonada en cualquier otro concurso, ni está pendiente de fallo en cualquier otra convocatoria.

En el exterior del sobre grande se reflejará el título de la obra y seudónimo utilizados para este concurso.

Los trabajos remitidos mediante correo electrónico se presentarán de la siguiente manera:

- En un mismo correo se rellenarán dos archivos. El primero, nombrado como: "OBRA - Título de la obra". En este documento no deberán aparecer datos identificativos del autor.
- En ese mismo correo, pero en un archivo-documento diferente (Word, pdf) con el nombre de "DATOS"

se insertarán los datos de la ficha de autor (nombre y apellidos, número de DNI, título del relato, dirección localidad, teléfono, e-mail de contacto y declaración acreditando que la obra presentada es original e inédita y que no tiene cedidos sus derechos, ni ha sido galardonada en cualquier otro concurso, ni está pendiente de fallo en cualquier otra convocatoria).

Los autores de todos los relatos premiados se comprometerán también por escrito a ceder los derechos de su obra para una hipotética publicación.

Quinta. La extensión de los citados trabajos será de un mínimo de 3 folios (en formato DinA-4), y un máximo de 5, mecanografiados a doble espacio, escritos en tipografía de imprenta (cualquier tipo de letra estándar en tamaño 12) por una sola cara y grapados en la parte superior de su margen izquierdo. Los trabajos enviados por correo electrónico deberán figurar en word o en pdf y siguiendo estas mismas pautas: a doble espacio y escritos en letra tamaño 12.

Sexta. El plazo de admisión de los trabajos finaliza el 20 de septiembre de 2024. A efectos de admisión de originales, la fecha válida será la del matasellos del envío.

Séptima. Las bases de participación en este concurso se podrán consultar también en la web de la Asociación de la Prensa Deportiva de Valladolid (APDV), de la Fundación de Deportes o del CDO Covaresa, así como en las redes sociales. Consultas e información sobre el concurso de relatos cortos en la dirección de e-mail: secretaria@apdvalladolid.org

Octava. El jurado, designado al efecto, estará formado por personas nombradas por las entidades organizadoras y colaboradoras, junto con personalidades del mundo de la literatura y del deporte.

Este jurado valorará los trabajos y emitirá su fallo la última semana del mes de noviembre, otorgando los siguientes premios (5):

Primer clasificado: 800 euros y obsequio.

Segundo clasificado: 350 euros y obsequio.

Tercer clasificado: 200 euros y obsequio.

Mejor relato de autor local o provincial: 100 euros y obsequio.

Un accésit: Obsequio.

En el mismo momento de la comunicación del fallo, los autores premiados se deberán comprometer a recibir personalmente el premio en acto público que se realizará en el Ayuntamiento de Valladolid en diciembre. Sólo en casos excepcionales se permitirá la delegación en otra persona por ella designada. La ausencia injustificada, a juicio de los organizadores, se entenderá como renuncia al premio.

Novena. Si en el transcurso de la convocatoria, y antes del fallo del jurado, algún relato participante es proclamado ganador de otro concurso, el autor deberá notificarlo a la organización y resultará excluido del certamen.

Décima. El fallo del jurado será inapelable. Asimismo, el jurado estará facultado para resolver toda cuestión de su competencia que no hubiese quedado establecida de modo explícito en las presentes bases.

Décimo primera. La APDV y sus colaboradores se reservan el derecho de publicar los relatos ganadores y de otras obras presentadas. Las obras no premiadas y no seleccionadas serán destruidas sin mayores trámites cuando finalicen todas las fases del mencionado concurso literario.

Décimo segunda. El hecho de participar en este concurso supone la aceptación incondicional e íntegra de todas y cada una de las bases.

Décimo tercera. Protección de datos personales

La solicitud de participación en este Concurso implica, a los efectos previstos en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, el consentimiento de los afectados para el tratamiento de los datos por la APDV (Asociación de la Prensa Deportiva de Valladolid) y la cesión de los mismos a entidades colaboradoras en la gestión del Concurso, únicamente para las funciones derivadas del procedimiento y realización del Concurso, con respeto del deber de confidencialidad, pudiendo el afectado, en cualquier momento, ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, al correo de la APDV en los términos previstos en la legislación vigente y siendo responsable del tratamiento de los datos personales la APDV.

¡NOVEDAD!

Concurso de microrrelatos deportivos APDV

BASES

Con motivo de la **X edición del Concurso de Relatos Cortos deportivos**, la APDV junto a la FMD del Ayuntamiento de Valladolid y sus patrocinadores convocan un concurso de microrrelatos deportivos.

TEMÁTICA: Los textos que se presenten deberán tener como tema o marco central el deporte en cualquiera de sus manifestaciones.

ORIGINALES: Los trabajos presentados deberán ser originales e inéditos, que no hayan sido premiados anteriormente ni se presenten de forma simultánea a otros certámenes. Deben estar escritos en español. Cada concursante podrá presentar como máximo dos microrrelatos.

CATEGORÍAS: Se establecen una única categoría para mayores de 18 años.

EXTENSIÓN: Los microrrelatos tendrán una extensión máxima de 200 palabras.

PRESENTACIÓN: Los textos se enviarán por correo electrónico a la siguiente dirección: secretaria@apdvalladolid.org Aquí se incluirán únicamente dos documentos adjuntos en formato PDF: Microrrelato. El nombre del documento pdf será: TÍTULO DEL MICRORRELATO y SEUDÓNIMO. Plica. El nombre del documento pdf será: PLICA y SEUDÓNIMO. Deberá incluir los siguientes datos personales: nombre y apellidos, seudónimo, categoría en la que participa, email y teléfono de contacto, así como una declaración jurada de que el escrito es inédito y no ha sido premiado anteriormente.

PLAZO: El plazo de admisión de los microrrelatos comenzará el 15 de marzo de 2024 y finalizará el 15 de septiembre de 2024.

PREMIOS: Se establecen un primer premio de 500 euros; un segundo de 300 euros y un tercero de 200 euros.

DERECHOS: LA APDV se reserva el derecho de publicar los tres microrrelatos premiados. Los autores autorizan a difundir su texto y autoría en medios, en la web y las redes sociales de la APDV y de las entidades patrocinadoras haciendo mención siempre al premio obtenido en el concurso.

RESPONSABILIDADES: Los participantes son responsables del cumplimiento de las disposiciones legales en materia de propiedad intelectual. Así mismo serán responsables de que no existan derechos a terceros sobre sus obras y responderán de forma exclusiva ante las reclamaciones que pudieran producirse.

JURADO: Estará formado por miembros de la APDV, periodistas, escritores y personas del deporte. Tendrá plenas facultades de interpretar las bases y su decisión será inapelable. La valoración se basará en criterios de originalidad, creatividad, calidad literaria y adecuación al tema del concurso.

FALLO: El fallo del jurado se hará público en el mes de noviembre. La participación en el concurso supone la aceptación de estas bases y el incumplimiento de las mismas o de alguna de sus partes dará lugar a la exclusión del concurso.

Protección de datos de carácter personal. Se regirá por los mismos criterios que el Concurso de relatos.

Smartick lab

nuevo partner educativo de CDO BPXport

Tenemos muy buenas noticias para tus hijos. Hemos llegado a un acuerdo con Smartick lab para que sea nuestro partner educativo, ofreciendo así una combinación imbatible a nuestros socios: deporte y educación.

Smartick lab es un programa de aprendizaje de matemáticas y programación para niños de 5 a 12 años que se adapta al nivel y ritmo de cada uno. Tienen un centro en Pº de Zorrilla, 195 y ofrecen a todos los abonados de CDO condiciones ventajosas y una serie de actividades este verano que esperamos tengan muy buena acogida y podamos continuar ofreciendo más adelante.

Un mes gratuito que podéis disfrutar desde hoy hasta el 30 de septiembre. Para ello únicamente debéis solicitarlo a través de este QR e ir con vuestros hijos a conocerlo.

Organizan tres talleres gratuitos de programación y robótica (yinkana, roborelevos, competilab) en la ludoteca de Covaresa, de 17 a 18h, los viernes:

- 28 de junio

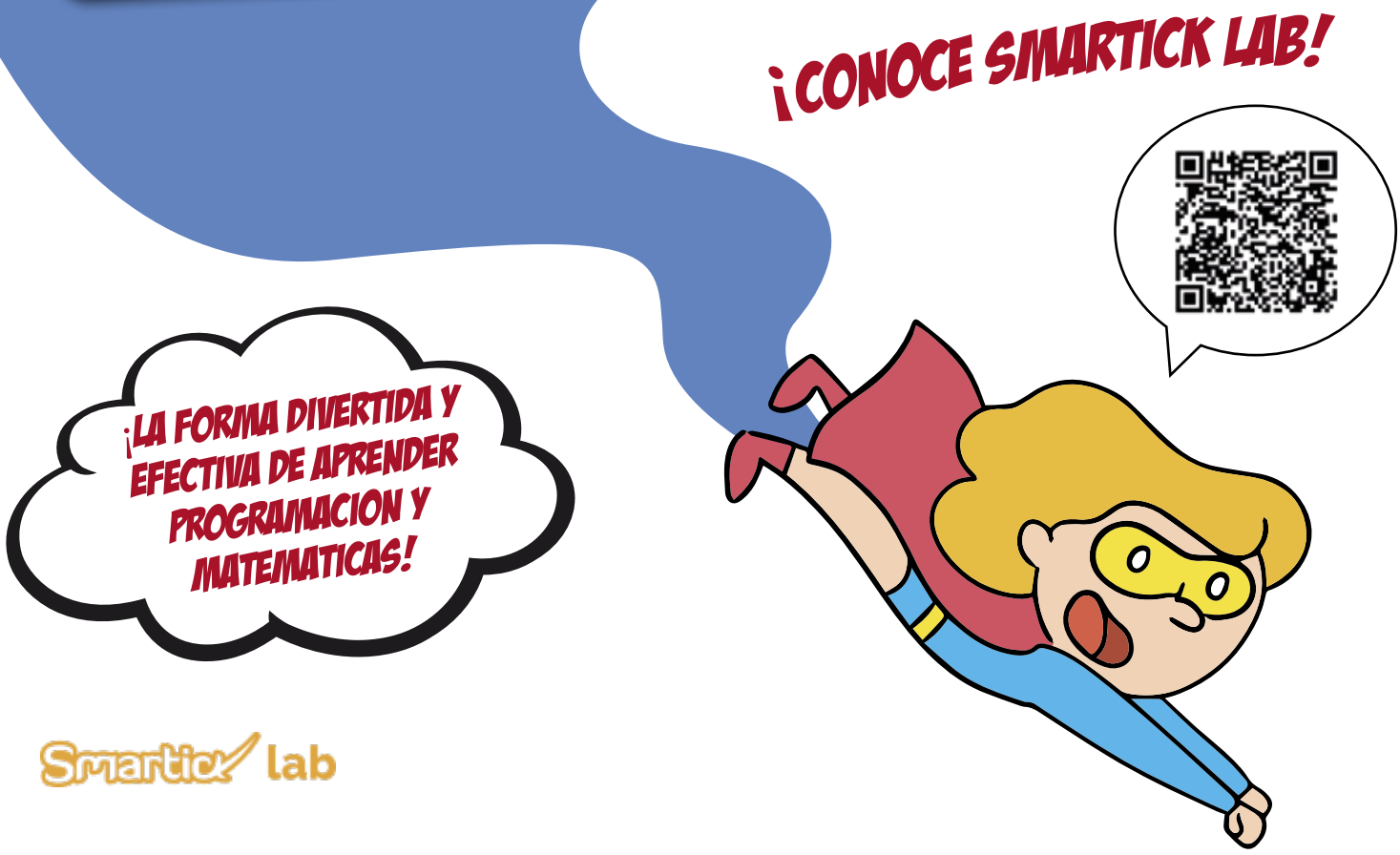
- 26 de julio

- 30 de agosto

(*Por favor, apúntate un solo día para dejar hueco al máximo número posible de niños*).

Apúntate aquí

Para todos los niños apuntados a campamentos este verano un sorteo de regalos Smartick. Haremos entrega en la fiesta de fin de campus. Enviaremos condiciones para participar más adelante y encontraréis información en el club.



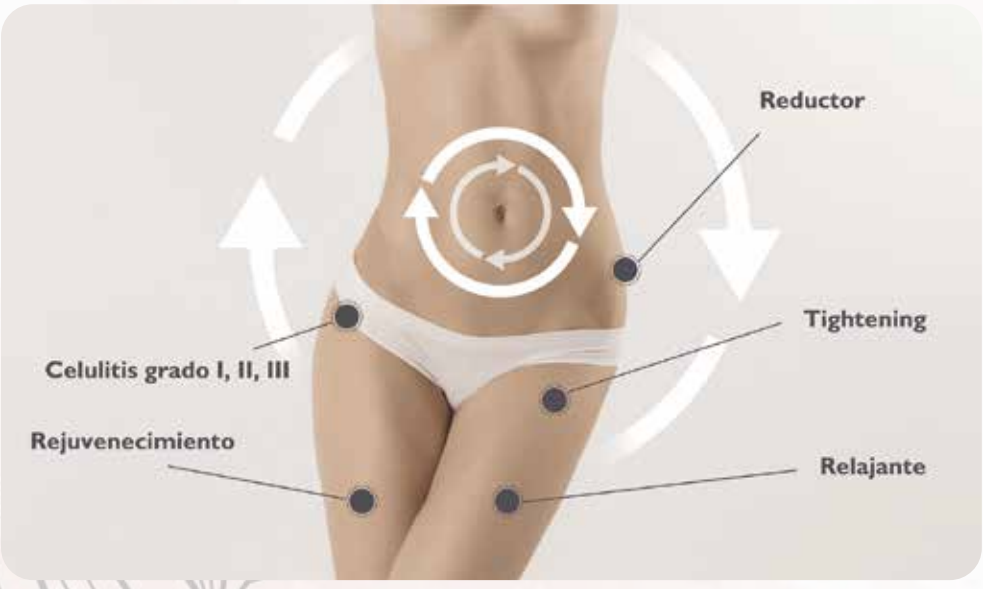
Smartick lab

¿Aún no conoces la radiofrecuencia más versátil y eficaz?

SYMMED es un tratamiento único que combate las alteraciones medico estéticas y estimula las funciones naturales de los tejidos, consiguiendo que la piel recobre su equilibrio natural y de forma no invasiva, recupere elasticidad y firmeza, disminuya grasa y se oxigene restableciendo la correcta microcirculacion.

Ven a conocerlo de la mano de BIENMECUIDA... diagnóstico gratuito bajo cita previa

Teléfono de contacto 699772796



symmed

bienmecuida.

UEMC

Universidad Europea Miguel de Cervantes

GRADOS

ENFERMERÍA
ODONTOLOGÍA
CC. DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
FISIOTERAPIA
TERAPIA OCUPACIONAL
NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
PSICOLOGÍA
CRIMINOLOGÍA
PERIODISMO
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL
PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS
ADMÓN. Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS (ADE)
INGENIERÍA DE ORGANIZACIÓN INDUSTRIAL
INGENIERÍA INFORMÁTICA

DOBLES GRADOS

CC. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE + FISIOTERAPIA
CC. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE + NUTRICIÓN
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL + PERIODISMO
ADE + PUBLICIDAD Y RRPP
ING. DE ORGANIZACIÓN INDUSTRIAL + ADE

DOBLES GRADOS INTERNACIONALES

ADE + BUSINESS (IRLANDA)
PERIODISMO + COMMUNICATION (EEUU)
COMUNICACIÓN AUD. + COMMUNICATION (EEUU)
PUBLICIDAD Y RRPP + COMMUNICATION (EEUU)
ING. INFORMÁTICA + COMPUTING SCIENCE (CANADÁ)

ABIERTA MATRÍCULA 2024-2025

UEMC
UNIVERSIDAD

fibergreen
CONECTANDO TU MUNDO

Oferta exclusiva para CDO

¡FIBERGREEN TRAE NOVEDADES!

Fiber MAX ALARMA

INSTALACIÓN GRATUITA*

- Central de alarma (doble comunicación)
- Teclado inalámbrico con sirena
- 2 detectores IR
- 1 fotodetector
- 2 placas disuasorias
- Sistema anti-inhibidores

+ CONTROL desde nuestra APP exclusiva

24,99* €/mes

PRECIO PARA SIEMPRE

(*) Promoción válida hasta: 30/09/2024.
Oferta exclusiva para clientes con pack mínimo fibra + móvil.
Para empresas o ampliación de servicios ya instalados consultar condiciones en nuestra página web.

FIBRA · FIJO · MÓVIL · TV · ALARMA

INFÓRMATE EN:
900899399
www.fibergreen.es

@fibergreen_
@fibergreen
@fibergreen.telecomunicaciones