

info

Destacados

- Total Training, Hip-Hop y Ciclo
- Nuevas salas Fitness y actividades dirigidas
- Astenia Primavera
- Quemar calorías en la piscina
- Obesidad infantil
- Conoce a... Ana Montero

ACTIVIDADES AQUAZUL ABRIL 2011

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00		PILATES		PILATES	
8:30	HYDROGYM		HYDROGYM		
9:00		YOGA		YOGA	
9:30	PILATES CICLO	PILATES HYDROGYM	PILATES CICLO	PILATES HYDROGYM	PILATES
10:00		YOGA		YOGA	
10:30	YOGA SEVILLANAS	PILATES	YOGA SEVILLANAS	PILATES	YOGA
11:00			HYDROGYM		HYDROGYM
11:30	PILATES		PILATES		PILATES
14:30	HYDROGYM	CICLO	HYDROGYM	CICLO	
15:30		PILATES I		PILATES I	
17:00	BALLET INFANTIL		BALLET INFANTIL		
17:30		G. RÍTMICA		G. RÍTMICA	
18:00	AERODANCE KARATE INFANTIL	MTO FÍSICO	AERODANCE KARATE INFANTIL	MATO FÍSICO	AERODANCE HIP HOP
18:30	PILATES II	PILATES II	PILATES II	PILATES II	
18:45	KARATE		KARATE		
19:00	MTO FÍSICO	POWER D	MTO FÍSICO	POWER D	MTO FÍSICO
19:30	TAICHI	PILATES II	TAICHI	PILATES II	
20:00	CICLO POWER D HIDROGYM SEVILLANAS	CICLO	CICLO POWER D HIDROGYM SEVILLANAS	CICLO	POWER D
20:30	YOGA	YOGA DANZA DEL VIENTRE	YOGA	YOGA DANZA DEL VIENTRE	
20:45	HYDROGYM		HYDROGYM		
21:00	ESCRIMA* CICLO BAILES DE SALÓN	TOTAL TRAINING HYDROGYM	ESGRIMA* CICLO BAILES DE SALÓN	TOTAL TRAINING HYDROGYM	

Pilates I: iniciación - Pilates II: medio. Actividad*: no incluida en el programa de socios

*Las actividades programadas están sujetas a modificaciones que, en la medida de lo posible, serán comunicadas a nuestros clientes con la suficiente antelación

HORARIO DE APERTURA: Lunes a viernes: de 7:30 a 23:00 horas Sábados: de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas Domingos de 10:00 a 14:00 horas

Atención al cliente 957 102 628

inscripciones@centrodeportivoaquazul.com

Los socios que deseen recibir este boletín deben comunicarlo en recepción y facilitar una dirección e-mail

Director

Juan Ignacio Gemes

Responsable área gestión usuarios

Lola Ruano

Responsable área comercial

Auxiliadora Mayordomo

Responsable área de mantenimiento

Juan Expósito

Técnicos deportivos fitness

Miguel Ángel Soto

Alejandro Márquez

Sonia Llanes

Irene Camacho

M^a Luisa Prados

Marta Martínez

M^a Ángeles Arjona

Florencio Ruiz

Nieves Camino

Técnicos deportivos wellness

Marina Pavia

Eva Garrido

Elena Guillén

Gloria Fernández

Antonio Emilio Gálvez

Manolo Calvo

Romé Mangani

Técnicos actividades acuáticas

Belén Donoso

M^a del Mar Sánchez

Ana Montero

Irene Menor

Recepción

Inmaculada Muñoz

M^a Ángeles Suárez

Diseño y Maquetación:



Instalaciones

Nuevas salas **Fitness,** **Ciclo y Wellness**

Aquazul con el objeto de prestar un servicio de calidad que satisfaga las necesidades de nuestros usuarios, ha iniciado un proceso de modernización y mejora de sus diferentes espacios.

La primera fase se ha centrado principalmente en la reordenación de la sala de FITNESS (cardio y musculación) y dos de las salas de actividades dirigidas CICLO Y WELLNESS (taichi, pilates y yoga). La sala de fitness ha sido trasladada a la tercera planta del edificio donde se encuentra la sala polivalente.

Este cambio ha permitido disponer de un espacio de mayores dimensiones que en breve tiempo será completado con nuevas estaciones de ejercicio de cardio y musculación.

La creación de la nueva sala de fitness ha permitido la reubicación de algunas de las sesiones de actividades dirigidas como son: Ciclo, el cual cuenta con un espacio específico e independiente para su desarrollo y Taichi, Pilates y Yoga que han pasado a desarrollarse en una sala de mayores dimensiones. Estas modificaciones han permitido mejorar el nivel de prestación de las diferentes sesiones y con ello propiciar mayor comodidad a sus diferentes usuarios.



Si te das de alta ahora como socio Aquazul, te ofrecemos la opción de venir cuando quieras sin límite de días ni de horario

PROMOCIÓN AQUAZUL PREMIUM 1 AÑO

Sólo **36€**/mes
Pago anticipado

PROMOCIÓN AQUAZUL PREMIUM 9 MESES

Sólo **39€**/mes
Pago anticipado

MÁS PROMOCIONES

6x5 Paga tu cuota durante 5 meses
y el sexto te saldrá GRATIS

9x7 Paga tu cuota durante 7 meses
y GRATIS los 2 meses siguientes



Club de Socios

Presentando tu tarjeta de socio AQUAZUL podrás beneficiarte de numerosas ofertas

GENERAL OPTICA

CENTRO INTEGRAL DE MASAJE
GEMA JIMÉNEZ MANZANO

muchogusto
Asesoría de imagen y personal shopper

VISTALIA

hedonai
CENTROS MÉDICO-ESTÉTICOS

adeslas

INTERSPORT
PONCE
SPORT TO THE PEOPLE

alsoi
Centro de
Bronceado

Córdoba Vuela
Escuela de Paramotor

depil
hair
depilhair
Clínicas médico-estéticas y depilación láser

Tratamientos de depilación láser personalizados realizados por personal sanitario bajo supervisión médica, con la última tecnología del mercado, LÁSER SOPRANO, el único láser que te permite depilarte incluso CON LA PIEL BRONCEADA.

Tratamientos estéticos

- Botox (vistabel).
- Tratamientos antiarrugas.
- Mesoterapias faciales y corporales.
- Relleno de arrugas.
- Relleno de labios.
- Tratamientos faciales de rejuvenecimiento.
- Tratamientos de varices.
- Peeling,

1ª consulta médica gratuita.

Financiación hasta **12 meses** sin intereses.

Empresa galardonada como

I+E, Innovación + empleo

Paseo de la Victoria, 27 – 14004 Córdoba

www.depilhair.com

957 111 727



Novedades

Nuevas modalidades

Fitness

Disfruta a partir del mes de abril de las nuevas opciones que te ofrece nuestro programa de actividades dirigidas. TOTAL TRAINING, HIP HOP, SEVILLANAS y nuevas sesiones matinales de CICLO. Te esperan sesiones motivantes y cargadas de energía te ayudarán a perder peso, incrementar y mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación, la habilidad y la densidad ósea. DISFRUTA MAS AQUAZUL CON TUS NUEVAS ACTIVIDADES.

Consulte grupos disponibles en programa de actividades Pag 2 .



Material deportivo

Aquazul Intersport Ponce

Aquazul pone a disposición de sus usuarios, un nuevo espacio comercial dedicado al material deportivo. Contando con la experiencia y el prestigio de la firma local Intersport Ponce, este nuevo servicio va dirigido a seguir facilitando su práctica deportiva pudiendo encontrar de forma cómoda y accesible una gran variedad de artículos relacionados con la actividad física. Para más información diríjase a recepción.



Centro de Educación Medioambiental

- Educación medioambiental
- Fería-Mercado Medieval
- Eventos de turismo y empresa
- Control de Migración y población de aves
- Taller de Fotografía
- Espectáculos

Ctra. Cordilleras Km.3 – La Rambla, Córdoba • Tlf. 639.203.261
info@eljardindelasantaguitas.com • www.eljardindelasantaguitas.com



Cómo quemar calorías en la piscina

La natación es un medio muy eficaz para quemar calorías, más o menos lo mismo que si fueras a correr a ritmo suave, pero todo depende de tu peso, de la intensidad que emplees y de tu eficiencia nadando.

1. ¿Cuándo consumiré más calorías?

Tu peso, la intensidad y la eficiencia con la que nades van a determinar los diferentes consumos de calorías, que pueden variar considerablemente: entre las 300 y las 900 kcal/hora.

La mayor eficiencia de la natación para estar en forma se consigue cuando se mantiene la frecuencia cardiaca en torno al 60–80% del máximo. Ese es el umbral de mayor mejora que sería deseable mantener.

Curiosamente, cuanto mejor nades, menos calorías vas a consumir cuando nadas a un ritmo concreto. El motivo es sencillo: a una velocidad determinada, consume más calorías el que nada con mala técnica porque tiene que realizar un esfuerzo mayor para mantener esa velocidad.

La ventaja es que si tienes una técnica depurada, podrás alcanzar y mantener ritmos altos sin problema, así que no se te ocurra descuidar tu técnica.

2. Nadadores... y nadadores

Hay nadadores que no están “tan finos” como otros deportistas aeróbicos de élite. Esto se debe a una cuestión adaptativa. Algunos nadadores, una vez que llegan a un determinado nivel, en vez de perder grasa consiguen que ésta se reubique bajo la piel para ayudar al aislamiento del frío y la flotabilidad, con lo que están más adaptados a las nuevas condiciones de trabajo.

3. ¿Es un método efectivo para quemar calorías?

La natación es un método muy efectivo de quemar grasas y calorías, porque este comportamiento adaptativo de relocalización de los lípidos del que hablamos se da con nadadores que llegan a porcentajes grasos realmente bajos.

Nadar es una actividad aeróbica que trabaja grandes grupos musculares en piernas, brazos y tronco y los hace crecer, y cuando tenemos músculos desarrollados, quemamos más grasa.

Para consumir muchas calorías, debes combinar sesiones largas y sesiones intensas. Con las largas a ritmo suave quemas un volumen total de calorías alto, puesto que vas a nadar mucho rato.

Los días que realices sesiones intensas o que incluyas series o cambios de ritmo, estarás trabajando por un lado tu sistema cardiovascular (lo que te va a permitir mantener ritmos mayores y quemar más calorías) y por otro la fuerza. El desarrollo muscular te ayuda a perder peso, puesto que cuanto mayor sea tu masa muscular más calorías vas a quemar en tus actividades diarias, ya sean dentro o fuera de la piscina.

Practica natación en la piscina privada de mayores dimensiones de nuestra ciudad. Acércate a Aquazul y pregunta por las diferentes alternativas de acceso.



Acuerdo de colaboración Aquazul-CECO

El presidente de la Confederación de Empresarios de Córdoba, Luis Carreto, y el director de Aquazul Centros Deportivos, S.L., Juan Ignacio Gemes, firmaron el pasado 4 de febrero un convenio por el que la empresa se incorpora a CECO en calidad de miembro asociado, después de que la Junta Directiva de la Confederación acordara su admisión en la reunión del pasado 15 de diciembre.

Aquazul por su parte ofrece a todas las entidades y miembros asociados de CECO condiciones ventajosas en el acceso a su oferta comercial. Si es usted miembro de CECO no espere más y disfrute de los numerosos beneficios que AQUAZUL le ofrece.



OTROS COLECTIVOS CON OFERTA EXCLUSIVA

AMPA SANTA PAULA MONTAL (COLEGIO ST. VICTORIA)
ADESLAS SEGUROS DE SALUD
AMPA COLEGIO DIVINA PASTORA
AMPA COLEGIO SAN RAFAEL MADRES ESCOLAPIAS
AMPA COLEGIO CALASANCIO MADRES ESCOLAPIAS
AMPA COLEGIO FERROVIARIOS S.C.A ALHUCEMA
AMPA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA PIEDAD
AMPA COLEGIO SAGRADA FAMILIA DE CÓRDOBA
AMPA COLEGIO SAGRADO CORAZÓN DE CÓRDOBA
ASOCIACIÓN CORDOBESA DE ENFERMOS AFECTADOS DE ESPONDILITIS
ASOCIACIÓN DEPORTIVA Y CULTURAL DE TRABAJADORES DEL HOSPITAL REINA SOFÍA
CAM CAJA MEDITERRÁNEO
CENTRO DE PROFESORADO "LUISA REVUELTA"
CLUB PISCINA NEPTUNO
CLUB SANTANDER CÓRDOBA
COLEGIO RRHPP INMACULADA CONCEPCIÓN
COMITÉ DE EMPRESA EMACSA
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE CÓRDOBA
CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA "LUIS DEL RÍO"
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE CÓRDOBA
CONSORCIO DE TURISMO DE CÓRDOBA
CÓRDOBA CF
CRUPO DE EMPRESA PRASA
CUERPO NACIONAL DE POLICÍA DE CÓRDOBA
EPRINSA DIPUTACIÓN DE CÓRDOBA
ESCUELA DE ARTE Y OFICIOS "MATEO INURRIA"
ESCUELA SUPERIOR DE ARTE DRAMÁTICO CÓRDOBA
FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES SINDICALES (FASGA)
FEDERACION INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DEL CRÉDITO (CAJAS RURALES)
FEDERACIÓN PROVINCIAL DE MINUSVÁLIDOS FÍSICOS Y ORGÁNICOS DE CÓRDOBA (FEPAMIC)
GECI ASOCIACIÓN RECREATIVA SOCIO-CULTURAL DEPORTIVA
GRUPO GENERALI VITALICIO SEGUROS
HERMANDAD SAGRADA FAMILIA EMPLEADOS CAJASUR
ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE DE ANDALUCÍA
INSTITUTO NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL CÓRDOBA
ORGANIZACIÓN NACIONAL DE CIEGOS ESPAÑOLES ONCE CÓRDOBA
PERIÓDICO EL DÍA DE CÓRDOBA
REAL CÍRCULO AMISTAD, LICEO ARTÍSTICO Y LITERARIO
VIMCOSA
VISTALEGRE SUMINISTRO INTEGRAL DE OFICINAS S.L

Deporte y astenia primaveral

La llegada de la primavera trae consigo cambios que pueden suponer importantes alteraciones para el organismo que reacciona manifestando una sensación de cansancio, agotamiento, somnolencia... Es la astenia primaveral, que afecta a casi el 2% de la población y con mayor incidencia a mujeres de edades comprendidas entre los 35 y 60 años.

1. ¿Qué es la astenia primaveral?

La llegada de la primavera trae consigo cambios de temperatura, de luz, de alimentación... que pueden suponer importantes cambios para el organismo. Ante esta situación, el organismo reacciona manifestando una sensación de cansancio generalizado y apatía que afecta al incluso al estado de ánimo.

2. ¿Cuáles son las causas?

Aunque existen muchas modalidades de fatiga de mayor o menor intensidad, en el caso de la astenia primaveral suele ser una fatiga de carácter leve, de causas difíciles de concretar y, al parecer, relacionadas con el cambio climático que tiene lugar en esta época del año. Esta fatiga es una señal del organismo que manifiesta de esta manera la necesidad urgente de reposo, por lo que disminuye la actividad corporal y nos sentimos decaídos, con falta de energía.

Según los expertos, la razón de este decaimiento es una disminución notable de los niveles en sangre de unas sustancias denominadas endorfinas. Las endorfinas, conocidas coloquialmente como hormonas de la felicidad o del bienestar, se producen en el cerebro como respuesta a diversos estímulos y son capaces de retrasar la sensación de cansancio y aumentar el umbral del dolor.

3. ¿Cuál es el tratamiento más adecuado?

No es necesario ningún tipo de tratamiento, la astenia primaveral cede conforme el organismo se va adaptando y esto puede durar unos días o varias semanas. De todas formas, no cabe duda de que el mejor tratamiento sea la prevención y, en este sentido, se aconseja tener un estilo de vida saludable: seguir una dieta equilibrada, respetar los horarios de las comidas, dormir las horas necesarias y hacer ejercicio físico de forma regular. Estos hábitos son fundamentales a la hora de prevenir o combatir este trastorno.

4. Consejos para sentirte vital

Cuída tu alimentación

Hidrátate bien

Respira aire puro

Practica actividad física

Respetar tus horas de sueño

Ríete mucho

**En primavera también Aquazul,
y cárgate de felicidad!!!**



RAFAEL MILLAN

C/ Concepción, 1 • 14001 Córdoba

Telf. 957 480 198

Actividades Acuáticas

Cursos

2010-11

GRUPO	DÍAS	HORARIO	GRUPO	DÍAS	HORARIO
3-5 años 6-12 años	L - X	16:45 a 17:30	Bebés	M - J	17:00 a 17:30
	L - X	17:30 a 18:15		M - J	19:00 a 19:30
	L - X	18:15 a 19:00		M - J	19:30 a 20:00
	M - J	16:45 a 17:30		VIERNES	18:30 a 19:00 18:30 a 19:30 19:00 a 20:00
	M - J	17:30 a 18:15		SÁBADO	11:00 a 11:30 11:30 a 12:00
	M - J	18:15 a 19:00			
	VIERNES	17:30 a 18:30 18:30 a 19:30 19:00 a 20:00			
SÁBADO	12:00 a 13:00				
GRUPO	DÍAS	HORARIO	GRUPO	DÍAS	HORARIO
Adultos	L - X	19:00 a 19:45	Espalda	L - X	19:00 a 19:45
	L - X	19:45 a 20:30		M - J	19:00 a 19:45
	M - J	20:00 a 20:45			
	VIERNES	20:00 a 21:00			
	SÁBADO	11:00 a 12:00			



3 meses 90€

prepárate para disfrutar del verano!!!

Realiza tu inscripción en cualquiera de los grupos de natación pagando por adelantado los tres próximos (abril, mayo y junio) meses y te beneficiarás de un importante **DESCUENTO**. Plazas limitadas.

DEPILACIÓN LÁSER • AHORA HASTA UN 50% DE DESCUENTO



PLAN 3 • 3 AÑOS DE SESIONES ILIMITADAS A PRECIO CERRADO

Mujeres + 25 años

**Plan 3
Ingles + Axilas**
por 500€
o 46,03€/mes*

**Plan 3
Medias Piernas**
por 850€
o 78,25€/mes*

**Plan 3
Piernas
Completas**
por 1.400€
o 128,88€/mes*

**Plan 3
Piernas Completas
+ Ingles + Axilas**
por 1.650€
o 151,90€/mes*

1ª consulta GRATUITA

Hedonai - Córdoba · Avenida Ronda de los Tejares, 29 · 957 24 96 02

*PVP financiado a 12 meses. Consulte fin de promoción en Hedonai. Oferta válida hasta el 30 de Abril de 2011.

CONSULTA TODAS NUESTRAS PROMOCIONES EN www.hedonai.com

hedonai
CENTROS MÉDICO-ESTÉTICOS

Obesidad infantil: España Campeón de Europa

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Las cifras asustan. Más de mil millones de personas adultas, al menos 300 millones tienen sobrepeso y, de ellas son obesas. Lo más preocupante es que cada vez se están detectando mayores índices de obesidad en edades tempranas. Según la OMS, la cifra es alarmante: El 16,1% de los niños españoles de entre 6 y 12 años es obeso. En la Unión Europea, sólo Gran Bretaña nos supera aunque su tasa se ha estabilizado en los últimos años oponiéndose a la tendencia creciente de España.

Principales causas de la obesidad infantil:

- Conducta alimentaria: Exceso en el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares.

Floristería y Tocados
La pequeña Flor

C/ Santa Victoria, 6 • 14003 Córdoba
Tlf 957 48 55 42/ 616 79 12 86

- Consumo de energía: Debido al sedentarismo escaso gasto de energía.
- Factores hereditarios: Se ha comprobado que hay mayor riesgo de llegar a ser obeso cuando existen antecedentes familiares.
- Factores Hormonales mayor riesgo de ser obeso si los niveles de insulina son elevados, y si es baja la presencia de la Hormona del Crecimiento.

Todos los organismos nacionales e internacionales coinciden que el mejor tratamiento contra la obesidad infantil pasa por inculcar a los más pequeños hábitos de vida saludables. Una dieta equilibrada y un volumen adecuado de actividad física permitirán a nuestros hijos tener un desarrollo físico, mental y social completo y saludable.

Muévete!!

El karate infantil proporciona al niño diversos beneficios: fomenta el compañerismo y el respeto mutuo, valores individuales como la superación y el esfuerzo, y en el ámbito motor desarrolla la fuerza, velocidad, coordinación, flexibilidad y equilibrio”

Si tienes entre 5 y 12 años practica Karate en Aquazul lunes y miércoles a las 19:00 ó las 19:45 h



Conoce a...

Ana Montero López

16 de junio de 1984, Córdoba

Diplomada en Maestro de Educación Física

Monitora de Natación por la RFEN

Técnico de Fitness Acuático.

Actividades que imparte en Aquazul:

Cursos de natación: bebés, infantil y adultos

¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo? ¿Y lo que menos?

Me gusta lo que hago, el tener trato con la gente, aprender de ellos e innovar. El poder ayudar a las personas a afrontar unos de sus miedos “el agua”, corregir esos malos hábitos que con el tiempo se han hecho una carga en su día a día y el hacerle pasar un rato agradable es una de las cosas que hacen que cada día me guste más mi trabajo. Me apasiona estar relacionada con el proceso de aprendizaje de los niños.

Lo que menos me gusta es no poder llegar a mis alumnas/os a enseñarle todo lo que me gustaría y el que no se tomen las clases o la actividad física en serio.

¿Cómo te preparas para afrontar la exigencia de tus sesiones?

¿Alimentación, descanso, cuidados especiales...?

Levantarse y tomar un buen desayuno equilibrado con una buena dosis de energía es una manera de afrontar la exigencia de mi trabajo. Normalmente llevo una alimentación variada en la que predominan las frutas y verduras. El descansar de 6 a 8 horas diarias y llevar una vida activa tanto mental como físicamente. Practico deporte como la natación, la carrera y la bici.

El principal consejo que das a los usuarios que asisten a tus sesiones es...

Que no hagan de la actividad física una obligación. Que el ejercicio se lo tomen como un estilo de vida más saludable y que disfruten a la vez que se relacionan tanto con el medio como con



las personas, que para mí es otra manera de llevar a cabo la actividad física.

Al margen del deporte ¿cuáles son tus principales aficiones?

Me gusta la música, leer, pasear por la judería para relajarme y disfrutar de los paisajes que nos rodean, el cine, el teatro, rodearse de los amigos/as y sobre todo de mi familia

El último libro que leíste fue...

“MI VIDA SOBRE RUEDAS” de Perales Fernández, María Teresa; Menor Pastor, Mariano.

Tu comida preferida...

Las migas con boquerones de Graná y el pulpo seco de Motril...

Escuchas música como...

Me gusta todo tipo de música pero entre las más la música negra, la baladas, la música gospel y sobre todo música de los 80.



CENTRO INTEGRAL DE MASAJE
GEMA JIMÉNEZ MANZANO

- DRENAJE LINFÁTICO
- REFLEXOLOGÍA PODAL
- QUIROMASAJE
- FLORES DE BACH
- ARMONIZA TU CUERPO
- ADELGAZA SANAMENTE
- REDUCE EL STRESS

Bonos Verano desde 25 €/sesión

gema45@hotmail.es ☎ 636 720 798 cita previa

CONVENIO DE COLABORACIÓN

INTERSPORT
PONCE
SPORT TO THE PEOPLE

aquazul
centro deportivo

Euros #10#

¡CHEQUE REGALO!

Páguese por este cheque **al Portador** en material deportivo

DIEZ EUROS

Los socios de AQUAZUL obtendrán un descuento del 10% en las compras realizadas en nuestras tiendas INTERSPORT PONCE.
C/ San Alvaro, 3. C.C. Zahira, C.C. Sierra y Complejo Deportivo El Cordobés. Ofertas no acumulables