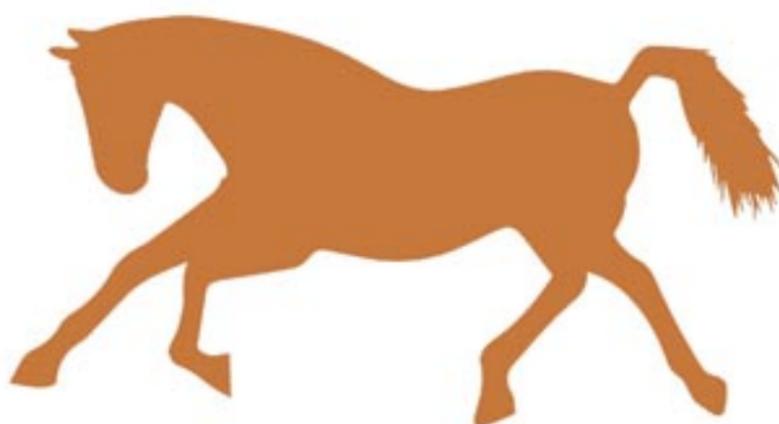


Diario de Teruel



ACTIVIDADES

PARA TODOS

Cultivar el cuerpo y cuidar la mente, claves para afrontar la vuelta a la rutina

Septiembre puede ser un mes ideal para empezar retos como hacer ejercicio o aprender inglés

Redacción
Teruel

Llega septiembre, terminan las vacaciones y vuelve la temida rutina. Trabajo, madrugones y obligaciones, que se completan con los malos hábitos que se arrastran del verano. No se puede mirar para otro lado, el síndrome postvacacional es una realidad, pero puede ser un buen momento para afrontar los nuevos retos que siempre dan pereza.

Aprender inglés, hacer deporte, retomar las clases de música o hasta incluso montar a caballo. Unas actividades que permitirán volver de una manera más cómoda a la temida rutina. Sin embargo, los expertos recomiendan establecer objetivos reales y sostenibles en el tiempo, para evitar futuras frustraciones.

De hecho, no cumplir un objetivo puede llegar a ser de lo más frustrante y la prioridad es conseguir una rutina que mantener. Se necesitan entre 3 y 5 semanas para crear un hábito, por lo que es imprescindible reservar tiempo cada ciertos días para entrenar y para cuidarse. Si no hay suficiente fuerza de voluntad, puede ser muy positivo buscar un entrenador o centro donde haya un profesional que aporte esa motivación que falta.

En esta vuelta es clave ir poco a poco, disfrutar del camino, ser constante y tratar de no rendirse en la primera semana. Además, es importante complementarla con una alimentación variada y equilibrada, porque durante el verano es habitual saltarse un poco las reglas y cometer excesos. Además, si estos se mantienen en el tiempo, pueden pasar factura en lo que a salud se refiere.

Ejercicio y alimentación

Es aconsejable volver a introducir de manera gradual alimentos saludables y reducir la ingesta de productos refinados o alcohol. Escoger alimentos altamente nutritivos y ligeros, además de mantener unos horarios más o menos fijos ayudará a habituar al cuerpo a la rutina de nuevo. Es fundamental el consumo de al menos tres piezas de fruta al día y dos raciones de verdura.

El bienestar emocional protege la salud física y viceversa. Es importante recordar que una buena salud mental favorece el pensamiento positivo que nos ayuda a afrontar mejor el día a día.

Muchas veces las vacaciones ayudan a tomar conciencia de detalles que se podrían mejorar en la rutina. Esta vuelta también puede ser el momento ideal para buscar tiempo y maneras en las que mejorar aspectos como la gestión del tiempo, el manejo del estrés o la falta de sueño. Así, se podría minimizar el impacto de



La práctica musical en los más pequeños puede ayudarles a forjar una rutina

PRÁCTICA DEPORTIVA

Un tercio de los españoles hace ahora más ejercicio

Un tercio de los españoles practica más deporte ahora que antes del confinamiento por la pandemia de la Covid-19, y el 75% dice que no dejará de hacer ejercicio en los próximos meses, según revela un estudio de una multinacional deportiva.

El deporte ha ayudado a la población a pasar de mejor manera posible tanto física como mentalmente, el hecho de haber estado encerrados en casa. Por ello, tres de cada cuatro encuestados va a seguir practican-

do deporte en las próximas semanas porque consideran que se ha convertido en algo esencial en sus vidas.

Entre las disciplinas que más están practicando destaca el running. El 32% de las personas que ya practicaban deporte han declarado que, durante el confinamiento, se han ejercitado más que antes, y el 85% de los runners en España destacan que el ejercicio les ayuda a despejar la mente y el 80% que correr les ayuda a estar más sanos.

El estudio también revela que, para la mayoría de españoles, este aumento de actividad se debe a que no solo se han basado en su salud física sino también en la mental.

Más de dos tercios, el 69%, dicen que el ejercicio les ha ayudado a sobrellevar mucho mejor situaciones desafiantes como la que estamos viviendo ahora, caso de trabajar desde casa, no salir a la calle y dormir mejor.

Mientras que ocho de cada diez (80%) dicen que estar acti-

vos los hace sentir más sanos y pueden controlar las emociones, y el 85% confiesan que les ayuda a tener la mente despejada.

El estudio se ha llevado a cabo con 14.000 personas de edades entre 18 y 64 años y que hacen ejercicio al menos una vez por semana de 12 países de todo el mundo, entre ellos España, Reino Unido, Italia, Rusia, China y Estados Unidos. Los encuestados han admitido haber sacado recursos para hacer deporte en casa.

elementos que restan energía o provocan negatividad o ansiedad.

Tanto los adultos como los niños tienen que adaptarse de nuevo a los horarios, ya que el cuerpo necesita varios días de repetición de un horario para acostumbrarse y conseguir que las horas de sueño sean reparadoras.

Por otro lado, también es importante introducir novedades con respecto al curso anterior. Es recomendable generar una carga de ilusión para el arranque del nuevo curso. Así, al reencuentro personal con compañeros y amigos, se puede añadir el inicio de

una nueva actividad, de ocio o pasatiempo, que ayude a estimular el cerebro.

Aprender un nuevo idioma

En la tarea de estimular el cerebro, aprender inglés puede ser una buena idea. Habitualmente se tiende a pensar que, conforme van pasando los años, la capacidad para aprender un nuevo idioma decrece. Sin embargo, a día de hoy no hay una conclusión 100% clara, puesto que a lo largo de los años ha habido diferentes evidencias a favor y en contra.

En primer lugar, los expertos

recomiendan perder el miedo a la hora de aprender un nuevo idioma como el inglés. También es importante buscar métodos eficaces que fomenten la escucha y el habla, con comunicación. De hecho, creer que la edad limita a la hora de aprender un nuevo idioma es justamente una de las grandes barreras que tienen algunos de los alumnos.

Así, es recomendable incluir el idioma que se quiera aprender en las rutinas diarias, asistiendo a clases especializadas o incluso viendo series o escuchando música en esa lengua. Practicar es la clave.

Con la música sucede algo similar que con el idioma, se tiende a pensar que con la edad se pierden capacidades de aprendizaje. Sin embargo, está al acceso de jóvenes y adultos. Cada uno puede enfocar la evolución que considere, con más o menos presión, sin límites en el aprendizaje.

Así, habrá quienes quieran aprender muy rápido o quienes prefieran disfrutar. Igual que en la actividad física o cualquier otra actividad. Al final, el objetivo es cuidar el cuerpo y la mente para volver a la rutina de la mejor manera posible.



El consistorio trolense reabrió hace un año las pistas de atletismo José Navarro Bou tras los trabajos de arreglo y repavimentación. Bykofoto/Antonio García

Abierto el plazo de inscripción para las actividades deportivas del Ayuntamiento

El Servicio Municipal de Deporte organiza una programación variada para escolares y adultos

Redacción
Teruel

El Ayuntamiento de Teruel ha abierto el plazo de inscripción para las actividades deportivas infantiles y para adultos que el Servicio Municipal de Deportes ha organizado este curso escolar. Se trata de una programación variada que, al igual que el año pasado, contará con la normativa sanitaria frente a la Covid-19.

En el caso de las actividades infantiles, la programación abarca doce disciplinas impartidas por las escuelas deportivas municipales e incorpora el balonmano como principal novedad. Así, el

Servicio Municipal de Deportes oferta natación de 3 a 6 años y de 7 a 12 años, multideporte, iniciación a deportes de raqueta, atletismo, carreras por la montaña, bádminton, ciclismo, triatlón, escalada, fútbol sala, balonmano y rugby.

Respecto a las actividades para adultos, destacan aerodance, acondicionamiento físico, pilates, iniciación al yoga, gimnasia de mantenimiento, gimnasia para la tercera edad, iniciación y perfeccionamiento de natación, deporte en el agua, natación de mantenimiento, iniciación a los deportes de raqueta, aquagym, entrenamiento funcional e iniciación al atletismo.

En ambos casos, tanto en las

actividades de curso completo infantiles como las dirigidas al público adulto, las clases comenzarán el 4 de octubre y finalizarán el 11 de junio.

Inscripciones online

Las inscripciones para las actividades deben realizarse antes del 26 de septiembre a través de la web www.deportes.teruel.es, donde también están disponibles los precios y horarios. Para acceder a la página es necesario un usuario y contraseña que facilita el propio Servicio Municipal de Deportes a las personas que lo solicitan.

Aquellos grupos cuyas ins-

cripciones superen el número de plazas ofertadas sortearán sus plazas el 27 de septiembre. Desde ese día y hasta el 3 de octubre se podrán consultar las plazas disponibles y efectuar el pago a través la misma página web.

El concejal de Deportes, Carlos Aranda, ha animado a todos los turolenses a apuntarse a alguna de estas actividades para hacer deporte con una programación adaptada a los gustos y ha agradecido a las escuelas deportivas que imparten actividades su compromiso con la ciudad.

“Estas escuelas hacen una gran labor a la hora de fomentar los valores del deporte y los hábi-

CIERRE DE PLAZO

26

SEPTIEMBRE

El plazo para formalizar las inscripciones a través de la página web del Servicio Municipal de Deportes finaliza el 26 de septiembre

tos saludables de los más jóvenes”, ha dicho Aranda, al mismo tiempo que ha celebrado que este año las actividades vuelvan a desarrollarse con normalidad.

ACTIVIDADES
DEPORTIVAS
21/22

ADULTOS
INFANTILES



actívate!

www.teruel.es

Teruel
AYUNTAMIENTO
DEPORTES

T. 978 61 99 08

Inscripciones hasta el 26 de septiembre
deportes@teruel.es

El 13 de septiembre comienzan las clases

Flo Service comienza sus clases el 13 de septiembre, aunque mantendrá el período de matriculación abierto durante todo el mes. Desde el centro recomiendan que los alumnos que quieran asistir a algunas de las clases se inscriban cuanto antes y, así, no se pierdan los avances de los primeros días.



Flo Service aumenta su oferta con Flo Cálculo, que mejora la rapidez y agilidad mental

El centro cuenta con dos sedes, en Teruel y en Mora de Rubielos, con refuerzo educativo y apoyo escolar

Redacción
Teruel

Flo Service arranca el curso escolar con novedades en su extenso programa de actividades. Este año estrena Flo Cálculo, una extraescolar basada en el tradicional ábaco japonés, que fomenta la rapidez y agilidad mental. Se trata de un método presente en cuatro países y dirigido a escolares desde 3º de Infantil, que permite adquirir conocimientos para hacer ejercicios matemáticos más rápido y en menos tiempo.

Flo Service es un centro educativo para todas las edades con dos sedes, en Teruel y en Mora de Rubielos, que ofrece refuerzo educativo y apoyo escolar a todos los niveles, desde Primaria hasta Bachillerato. También se desplaza a otras localidades para trabajar con AMPAs y asociaciones.

Por otro lado, dispone de cursos para preparación de oposiciones a Celador, PSD (Personal de Servicio Doméstico) y Auxi-



Las instalaciones de Flo Service en Teruel se encuentran en la avenida Aragón

liar de Enfermería, además de todas las modalidades de la rama sanitaria del Gobierno de Aragón.

Tienen un modelo dual de formación, tanto en Teruel como en Mora de Rubielos, que permite acceder a sus clases tanto de manera presencial como online, ya que se emiten en directo. También se quedan grabadas para

quienes quieran verlas después y cuentan con un novedoso servicio de formación online con un amplio catálogo de recursos.

Imparten además varias actividades extraescolares, como robótica en inglés, programación o realidad virtual, y fomentan el trabajo de técnicas de estudio. La atención además es personalizada con tutores individuales.

Clases duales para mejorar la conciliación

Con la llegada de la covid-19, el centro formativo instaló una pantalla para hacer clases duales, que ahora permite mejorar la conciliación de los usuarios que no pueden asistir presencialmente. De esta manera, pueden seguir la clase en directo y hacer las preguntas que quieran desde su casa.

English Point
IDIOMAS Y FORMACIÓN

Tu mejor opción en Teruel por nuestros excelentes resultados.

Clases presenciales y Online
Organización de intercambio y cursos en el extranjero
Traducción e interpretación

Ofrecemos clases presenciales y Online con la posibilidad de alternarlas.
Presenciales a partir de los 3 años, en grupos muy reducidos y con metodología propia.
Online a partir de los 8 años.

978 603 035 620 626 006
info@epointaragon.es
Avda Aragón, 47, 1º D (TERUEL)

www.epointaragon.es

English Point arranca el curso escolar con alternativas para todos los niveles y edades

La academia cuenta con el apoyo de un profesor nativo para favorecer la comunicación oral del alumnado

Redacción
Teruel

La academia de inglés English Point arranca el curso escolar el próximo 15 de septiembre con las clases para escolares desde educación infantil hasta bachillerato. El 4 de octubre será el turno de los niveles superiores para la preparación de exámenes de certificación de Cambridge, Oxford o la Escuela Oficial de Idiomas, entre otros.

Este año, además, el centro volverá a contar con un grupo para preparar el C2. El objetivo es ofrecer alternativas para todos los niveles y edades, con una formación activa y eminentemente práctica que ponga el foco en la conversación y en la comunicación oral. Así, a la labor que realizan Elena y Amparo se suma la de Keegan, un profesor nativo que favorece la interacción entre el alumnado.

La fama precede a este profesor gracias a sus buenos métodos y su amplia experiencia docente.



El centro utiliza una pantalla digital para realizar clases online y duales

Las clases se estructuran por niveles en días alternos, lunes y miércoles o martes y jueves, pero Keegan pasa por cada una de ellas para permitir que los usuarios practiquen el idioma de primera mano.

La intención es crear unas clases dinámicas e interactivas, un paso por delante del temario del colegio. Se adaptan, sin embar-

go, a cada uno de los alumnos. E incluso permiten seguir las clases de manera virtual gracias a una pantalla que llegó junto con la covid-19.

Ahora esa herramienta se ha quedado y permite que estudiantes de pueblos o personas que no tienen disponibilidad presencial puedan seguir la clase en directo junto con todos sus compañeros.

Nova, la mejor experiencia en fitness y pilates en Teruel

Mara Palenzuela y Víctor López dan inicio al curso en sus nuevas instalaciones

Redacción
Teruel

En septiembre de 2020, nace Nova, un nuevo centro de fitness y bienestar en la ciudad de Teruel. Nova cuenta con dos instalaciones diferentes, una en el barrio de la Fuenfresca, dedicada al pilates máquinas y otra en el Polígono La Paz, dedicada a las actividades de fitness.

Sus instalaciones son nuevas, pero son 12 años de experiencia en el sector del deporte en Teruel, los que avalan a los profesionales que imparten clases en Nova. Víctor López dirige el estudio de pilates máquinas en la Fuenfresca y Mara Palenzuela es la responsable de la gran sala de fitness ubicada en el Polígono La Paz.

Cabe destacar que Nova es el único centro oficial en Teruel con licencia para impartir *Gluteboom* y *Zenyo*, dos novedosos programas de fitness que están arrasando en los gimnasios de toda España. Además, su instructora Mara Palenzuela es de todos conocida como un gran referente de *Zumba* en la ciudad.

GluteBoom es un novedoso programa fitness que se centra en el trabajo del glúteo, piernas y abdomen. Gran parte de la clase se trabaja con una miniband al ritmo de una música desafiante. Por su lado, *Zenyo* es un programa de entrenamiento que combina las disciplinas del Yoga, Taichi y Pilates, y donde se busca conectar el cuerpo y la mente.

En las instalaciones del Polígono, además de sus actividades de fitness (*Cuerpo 10*, *Strong Nation*, *Zumba*, *GluteBoom* y *Zenyo*), se imparten clases de Yoga, Sevillanas, Flamenco y Comercial dance.

EL APUNTE

Nuevas instalaciones, pero doce años de experiencia en el sector

Mara Palenzuela y Víctor López decidieron el año pasado poner en marcha unas nuevas instalaciones para mejorar la comodidad de sus usuarios. Sin embargo, a sus espaldas tienen doce años de experiencia en el sector del deporte en la provincia de Teruel.

En las instalaciones de la Fuenfresca se imparte exclusivamente pilates máquinas. Cuenta con dos salas independientes, con diferentes máquinas para la práctica del método pilates como son el *Reformer* y el *Wall Unit*. Las máquinas de pilates permiten más variedad de ejercicios, además de una mayor personalización en el entrenamiento de cada alumno, atendiendo aún más a las necesidades particulares de cada cliente.

En el Polígono La Paz cuentan con una sala inmensa de 300 metros cuadrados totalmente diáfana, con un escenario donde Palenzuela imparte sus clases, y un despliegue de luces a modo de discoteca, creando un ambiente de lo más motivador para la práctica de las actividades de fitness.

En Nova, se imparten clases tanto en horario de mañanas como de tardes. El pasado lunes 6 de septiembre dieron comienzo sus clases tanto de pilates como de fitness. Para más información pueden visitar su página web, www.novateruel.es o sus redes sociales.



Nova Fitness cuenta con más de 300 metros cuadrados en la calle Colonia del Polígono La Paz



Instalaciones de Pilates Máquinas en el centro de Nova en la Fuenfresca

www.novateruel.es

N O V A

CENTRO DE FITNESS Y BIENESTAR EN TERUEL



MARA PALENZUELA
C/ Colonia, 17 - Teruel
634 512 023



VÍCTOR LÓPEZ
C/ Jaime I El Conquistador, 6 - Teruel
671 400 526

NUEVAS
INSTALACIONES

[f](https://www.facebook.com/novateruel) [ig](https://www.instagram.com/novateruel) @novateruel

ÚNICO ESTUDIO DE PILATES
MÁQUINAS EN TERUEL
CON 12 AÑOS DE EXPERIENCIA

GLUTEBOOM ZENYO CUERPO 10
Y ADEMÁS, ZUMBA Y STRONG NATION

SOLO **32,90** €/MES

Con todas las medidas frente al COVID-19

Lo ideal es apuntarse en septiembre

Aunque las clases ya han comenzado, quienes quieran apuntarse al Club Gimnasia Rítmica Amantes todavía pueden hacerlo. Para ello, es necesario contactar a través de las redes sociales o por teléfono. Hay una semana gratuita y lo ideal es inscribirse ahora para seguir el nivel de la clase.

CLUB GIMNASIA RÍTMICA AMANTES TEMPORADA 2021/22

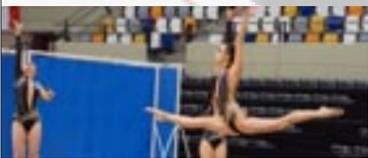
¿Estás preparado para ser feliz?

La expresión de nuestras chicas lo dice todo



CONSÚLTANOS SOBRE NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO Y DEPORTIVO

amantescgr@gmail.com
T. 664 656 543



El Club Gimnasia Rítmica Amantes comienza las clases con varios niveles disponibles

A partir de los seis o siete años se hace una prueba de nivel para quienes quieran acceder a competición

Redacción
Teruel

El Club Gimnasia Rítmica Amantes comienza sus clases con varios niveles disponibles. Cuenta con un grupo de iniciación y con otro de competición, en el que las niñas pueden acceder a partir de los seis o siete años.

Las clases de iniciación se llevan a cabo los martes y jueves y están orientadas a que las más pequeñas accedan de una manera cómoda, que se lo pasen bien y que disfruten del deporte. Así, serán ellas mismas quienes decidan si les apetece acceder después a competición.

Respecto a las clases de competición, se realizan los lunes, miércoles y viernes y cuentan con un aprendizaje adaptado a cada una de ellas y con un trato individualizado que fomente su comodidad en el grupo.

Son muchas las chicas que, a partir de los seis o siete años deciden dar el paso a la competición, aunque para acceder es ne-



El centro dispone de un grupo de iniciación y otro de competición

cesario que realicen una prueba de nivel.

Conjuntos de competición

En total son cinco los conjuntos de competición, dependiendo de la edad de cada una de las alumnas. Hay clases desde prebenjamín hasta senior, aumentando paulatinamente el nivel.

El grupo senior, de nivel abso-

luto, participa en competición nacional y comprende chicas que están entre 4º de la ESO y Bachillerato. Ese grupo tiene un entrenamiento más específico para hacer frente al campeonato de España.

Desde el centro apuestan por juntar de vez en cuando a las pequeñas con las mayores, para fomentar el contacto entre ellas.

Una de las academias mejor valoradas

El centro formativo cuenta con diferentes acuerdos con proveedores globales que han dado como resultado una de las academias mejor valoradas en la ciudad de Teruel, tanto por la calidad de la docencia como por los materiales, preparación y medios humanos y tecnológicos que dispone.

CERTIFICADOS Y RECONOCIMIENTOS



OPOSICIONES

- Profesores especializados
- Videoclases grabadas 24 horas
- Alto índice de aprobados
- Aulas digitalizadas
- Simulacros de Examen
- Metodología propia
- Entrega de temario

PESD - AUX ADMTVO DGA - AUX ENFERMERIA - AUX COCINA - PSA

Y PARA LOS MÁS PEQUES...

EXTRAESCOLARES

- CREACIÓN DE VIDEOJUEGOS
- EMPRENDEDORES
- INFORMÁTICA
- ROBÓTICA
- MECANOGRAFÍA

Preparamos para el futuro

LEN FORMACIÓN

www.len.es

Innovación tecnológica y didáctica, con "expertis" y calidad en la formación

El centro ofrece alternativas de enseñanza profesional, preparación de oposiciones y actividades extraescolares

Redacción
Teruel

Con un recorrido de casi cuarenta años, LEN Formación se alza como referente en la formación profesional para el empleo, preparación de oposiciones, formación a empresas y actividades extraescolares en la ciudad de Teruel.

Su constante inversión en nuevas tecnologías, su innovadora metodología de enseñanza, la "expertis" -experiencia- de los docentes y su apuesta por la calidad, con acreditaciones nacionales e internacionales, garantiza el aprendizaje de los miles de estudiantes que cada año pasan por sus aulas.

El centro de formación se caracteriza por estar a la última, tanto en nuevas tecnologías como en innovación didáctica. Cada año es auditado y certificado por organismos de calidad nacionales y europeos, que les motivan a seguir en su constante renovación de sistemas, métodos y



Instalaciones de LEN Formación en Teruel

formación más exigente a los propios docentes.

Como ejemplo, este año han incorporado a su programación actividades extraescolares para la creación de videojuegos mediante un novedoso sistema importado de Estados Unidos. El profesorado ha sido formado dando como resultado una actividad única, novedosa y con

gran aceptación entre los niños y niñas del centro.

La transformación en la preparación de oposiciones también destaca. Los privilegios tecnológicos ofrecen al alumnado una preparación eminentemente práctica, tanto a distancia como presencial, con docentes con una formación y experiencia que es garantía de éxito.

No te excuses, trabajo de cuerpo y mente para mejorar la vitalidad

El centro saludable incorpora una psicóloga para realizar nuevos talleres

Redacción
Teruel

Conscientes de que los pilares de la medicina preventiva comienzan por el cuidado del cuerpo y de la mente, el centro saludable No te excuses ha incorporado una psicóloga a su equipo de profesionales. Ella se ocupa de los nuevos talleres de memoria y risoterapia, que completan los que había anteriormente especializado en personas mayores de 50 años.

La actividad más popular del centro es el circuito saludable, que consiste en 45 minutos de máquinas. Cuenta con un análisis biomecánico y funcional orientado a personas mayores. También destaca el curso de prevención de caídas, en el que se trabaja el equilibrio y la fuerza. Este está destinado a mayores de entre 70 u 80 años con déficit de funcionalidad o personas que tienen dificultades.

Se trata de una actividad pionera que realizan en el centro turolense y que está teniendo muy buena acogida. Sin embargo, la joya de la corona es la gimnasia saludable, la actividad más longeva de No te excuses. Lleva seis años funcionando y es el gran reclamo para las mujeres que quieren mantener una buena forma física con una actividad dinámica y en grupo.

Igualmente, el centro ofrece entrenamiento personal, adaptado a las necesidades de cada usuario. Por ejemplo, a personas con fibromialgia, esclerosis o enfermedades degenerativas, que entienden que el deporte es una medicina preventiva para fortalecerse.

En el mismo sentido, el trabajo funcional cuenta con un estudio previo y un trabajo adaptado para conseguir una mejora. Se trata de un entrenamiento más dinámico, en el que se trabaja con más intensidad y se buscan patrones de movimiento para co-



El step es una de las diferentes actividades que oferta el centro para favorecer la movilidad



No te excuses cuenta con alternativas para todas las edades en las distintas salas que dispone

EL APUNTE

La alcaldesa y el concejal de Deportes visitaron las instalaciones del centro

Coincidiendo con el primer aniversario de No te excuses, la alcaldesa de Teruel, Emma Buj, y el concejal de Deportes, Carlos Aranda, visitaron las instalaciones para comprobar las actividades que se realizan para las personas mayores y conocer al gerente, José Catalán.

regir o solucionar, como la posición al andar, el tipo de pisada o la postura que cada persona mantiene durante su puesto de trabajo.

De esta manera, desde No te excuses refuezan el mensaje de que no son un gimnasio más, sino un centro saludable adaptado a las necesidades particulares de cada uno de sus usuarios. Este año, más aún, con atención psicológica personalizada.

Otras actividades

Aunque el centro está especializado en personas mayores, también cuenta con actividades para todas las edades, como pilates, yoga, step, baile fit o cubbá. También tienen un apartado de movilidad activa y baile en línea, que este año se completan con los talleres de memoria y risoterapia.

Todas las actividades cuentan con aforo reducido y es necesario coger cita previa, a través de la aplicación móvil que el centro dispone. Así, aseguran que las instalaciones son seguras para los usuarios y evitan cualquier posible aglomeración. El horario es de 8:30 a 22:30 horas.

No te excuses celebra ahora además un año desde que abrió sus puertas en las instalaciones de la calle Miguel Ibañez. Para celebrarlo, han hecho varios regalos a los socios que han permanecido apuntados durante todo este año, pese a los cierres derivados de la Covid-19.

Han sido los únicos momentos en los que el centro ha bajado la persiana, ya que el resto del tiempo ha permanecido a pleno rendimiento. De hecho, recientemente recibieron la visita de la alcaldesa, Emma Buj, y el concejal de Deportes, Carlos Aranda, para conocer las instalaciones.



NOTEEEXCUSES
centro saludable



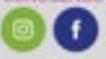


-  **Circuito saludable**
45' máquinas dirigidas
-  **Gimnasia saludable**
Actividad grupo dinámica
-  **Prevención de caídas**
Trabajo equilibrio y fuerza adaptado
-  **Trabajo funcional**
Estudio + trabajo » mejora
-  **Entrenamiento personal**



T.978 08 47 96
hola@noteexcuses.com
C/ Miguel Ibañez, 26 - Teruel

CONÓCENOS






Las instalaciones de Kiwi First se encuentran en la calle Francia y disponen de las últimas tecnologías para favorecer la enseñanza

Kiwi First incorpora a su oferta nuevas tecnologías con Future Kids

La academia de inglés apuesta por el bilingüe y la robótica educativa

Redacción
Teruel

La academia de inglés Kiwi First arranca el curso escolar con una apuesta decidida por el bilingüe, la robótica y las nuevas tecnologías. Este año estrena *Future Kids*, un programa que busca complementar la formación de los colegios bilingües de la ciudad y responde a una demanda de padres y madres que tenían dificultades para ayudar a sus hijos con las asignaturas científicas en inglés.

Kiwi First cubre de esta manera esas necesidades con un programa que dispone de un plan curricular adaptado a la robótica educativa y a todo lo relacionado

EL APUNTE

El centro ofrece cursos de exámenes oficiales y de uso común para adultos

Entre su extenso catálogo, Kiwi First cuenta con cursos para preparar exámenes de Cambridge y de la Escuela Oficial de Idiomas, así como para personas mayores de 60 años y para adultos en general, con facilidades para conciliar la vida familiar. También dispone de clases para inglés universitario, donde se perfecciona el uso de gramática y se practican exámenes tipo de carreras como Magisterio y otras titulaciones.

con las nuevas tecnologías, con el objetivo de que los niños y niñas aprendan a través de la imaginación y la diversión.

La metodología de este programa pasa por clases talleres donde se enseña a los escolares a

diseñar y construir robots, fomentando la comunicación en inglés, en grupos reducidos y con el apoyo de los profesionales del centro. Además, trata de cambiar los anticuados roles que relacionan a las niñas con letras y a los

niños con números. De hecho, son más chicas las que este curso escolar se van a atrever a probar *Future Kids* en el centro.

Para todas las edades

Aparte de este novedoso proyecto, Kiwi First ofrece clases presenciales, online y mixtas a todos los niveles. Por un lado, *Kiwi Children* contempla actividades para niños y niñas de 3 a 6 años, como *Kiwi Child*. Para los escolares un poco más mayores, la academia dispone de *Kiwi Kids*, de 6 a 11 años, *Kiwi Pre-Teen*, de 12 a 16 años, y *Kiwi Teen*, de 16 a 18 años.

Por último, para los usuarios más avanzados, Kiwi First ofrece cursos de inglés para adultos, in-

glés universitario, cursos para mayores de 60 años y preparación de exámenes de la Escuela Oficial de Idiomas y de Cambridge, con ejercicios enfocados a incorporar la gramática y el vocabulario a la comunicación oral.

En el centro, además, se esfuerzan por aplicar los modelos y objetivos formativos de los exámenes de Cambridge en el resto de los cursos. Así, se han ganado el respaldo de alumnos, padres y madres, que cada año confían en Kiwi First.

El método Kiwi

Gracias a la adaptación de las nuevas tecnologías a las clases, desde Kiwi First garantizan que los niños y niñas mejoren su nivel de inglés en todas las destrezas: comprensión lectora, comprensión escrita, expresión escrita, gramática, expresión oral y pronunciación.

Para conseguirlo, basan su enseñanza en el aprendizaje, la profesionalidad, la expresión oral y la motivación. Así, trabajan para que los niños y niñas aprendan y asimilen el idioma de manera natural y sin darse cuenta, a través de medios digitales interactivos.

La profesionalidad de los profesionales que forman parte del centro ayuda a garantizar la consecución de los objetivos, como que los alumnos cojan soltura en la expresión oral desde el primer momento, perdiendo la vergüenza que muchos tienen a la hora de practicar el idioma.

Desde el centro también apuestan por el uso de técnicas didácticas eficientes y motivadoras, que consiguen que los alumnos recuerden y usen el vocabulario con mayor facilidad, ya que deben de usarlo de forma recurrente en las clases.

Además, enseñan la cultura anglosajona de países como Inglaterra, Irlanda, Estados Unidos, Nueva Zelanda y Australia, mostrándoles curiosidades y diferencias culturales. Así, el objetivo es que los alumnos obtengan un nivel superior al del colegio para mejorar sus notas.

El periodo para formalizar la matrícula ya está abierto, pero los grupos son reducidos y las plazas limitadas. Esta semana han tenido lugar las puertas abiertas para conocer las instalaciones, equipadas con pantallas para favorecer la enseñanza.

KIDS
Build,
Play &
Learn

PROGRAMACIÓN

ROBÓTICA

INGLÉS

Robotics & programming in English

¡COMENZAMOS!
CURSO 2021/2022

C/ Francia, 5 Local 2 - TERUEL
Kiwi First · 666 97 31 19 · 978 22 96 65
info@kiwifirst.es www.kiwifirst.es

On Music se adscribe al proyecto británico 'Rockschool'

El centro, especializado en lenguaje moderno, acogerá las pruebas oficiales

Redacción
Teruel

El Centro de Estudios Musicales On Music, especializado en lenguaje moderno, arranca el curso con una importante novedad en su programa educativo. A partir de este año se convierte en centro oficial examinador del proyecto británico *Rockschool*, que permitirá a los alumnos obtener un certificado en música contemporánea, reconocido en el marco académico europeo del Plan Bolonia.

De esta manera, un equipo de examinadores británicos llegarán directamente desde Londres para realizar los exámenes en las instalaciones turolenses. On Music se convierte así en el quinto centro examinador oficial *Rockshool* de Aragón y el primero de Teruel, completando la formación especializada en lenguaje moderno.

Blues, rock, pop, soul, funk, rythm & blues, jazz fusión, reggae, punk rock, rock alternativo grime o hip hop se reflejan en las asignaturas del centro, que se alejan de la antigua formación reglada basada en el solfeo y se centran en la lingüística moderna. Rhythm & Sound, Armonía Moderna e Impro componen una de las tres patas del banco, que se completan con clases de instrumento moderno y proyección musical.

On Music ofrece formación en batería, bajo eléctrico, guitarra eléctrica, acústica y española, piano y teclado, canto moderno y ukelele. Además, permite a los alumnos practicar después en los cursos de proyección grupal, como el Coro, Combo y On Music Band. El objetivo, aprender y disfrutar de la música moderna.

Únicos en Teruel

On Music abrió sus puertas 2013 con el principal objetivo de ofrecer a la ciudad otra forma diferente de acercarse a la música.



El centro de estudios musicales está especializado en el lenguaje moderno desde 2013, cuando abrió sus puertas. Coolte.net



On Music ofrece un programa de estudios adaptado a todos los niveles y un equipo de cinco profesionales. Coolte.net

EL APUNTE

El plazo de matrícula está abierto para quienes se quieran apuntar este año

El plazo de matriculación del centro de estudios musicales ya está abierto. Para apuntarse, simplemente hay que llamar por teléfono o acercarse a las instalaciones y explicar qué es lo que les gusta. Así, se les hará un plan de estudios adaptado y un horario con las asignaturas.

Concretamente, a la enseñanza de música moderna que ya se imparte de forma oficial desde hace muchos años en otras ciudades y municipios de España, así como en multitud de países, complementando la oferta que hasta ahora había.

Deste entonces, el centro ha conseguido llegar a niños y niñas desde los 3 años que quieren dar sus primeros pasos en la música moderna, hasta adultos sin límite de edad. On Music ofrece un asesoramiento personalizado para que cada uno encuentre en su camino particular que le permita conocer, entender y disfrutar de la música moderna.

Del mismo modo, como centro examinador *Rockschool*, On Music proporciona a sus alumnos la posibilidad de realizar exámenes de las materias que les proporcionarán el reconocimiento oficial de su nivel académico musical. Desde iniciación hasta el nivel 8, con un temario nuevo adaptado a cada uno de ellos.

Método 'Rockshcool'

Una de las novedades que llega a On Music con su incorporación a la multinacional británica *Rockschool* es la adaptación del temario, incorporando nuevos libros al programa de estudios que ya disponía el centro. Cada nivel cuenta con un libro con ejercicios técnicos, partituras y archivos de audio con el acompañamiento musical para interpretar las canciones.

El centro cuenta con un equipo de cinco profesores encabezado por Fran Gallego, además de varios profesionales que participan en talleres especiales. Las instalaciones disponen de aulas adaptadas e insonorizadas para los distintos cursos y se encuentran en la Plaza de la Judería, 6.



centro de
estudios
musicales

centro examinador oficial

rockschool®
International Music Exam Board

- Batería
- Bajo Eléctrico
- Guitarra Eléctrica
- Guitarra Acústica
- Piano
- Teclado
- Canto Moderno
- Ukelele
- Armonía y Composición
- Coro Góspel
- Educación Musical Infantil

Pza. Judería, 6 - Teruel / www.onmusicteruel.com / T. 615 176 761

Abierta la matrícula al 50% en septiembre

El periodo de matriculación en Sixteam ya está abierto y cuenta con un 50% de descuento para quienes formalicen su matrícula en el mes de septiembre. El objetivo del centro es que los alumnos comiencen sus clases al mismo tiempo para avanzar en los contenidos y seguir un ritmo similar.

NEWS PAPER

LA CALIDAD DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA
Y LA MEJOR INNOVACIÓN

**AHORA SYSTEM
ES SIXTEAM**

INGLÉS

Todos los niveles hasta C2.
Todas las edades.
Te preparamos y te examinamos para los exámenes de Cambridge.
Única sede Linguaskill en Teruel y provincia.

NEW! / ¡NOVEDADES! / NEU!

ALEMÁN

DESDE INICIACIÓN
A CURSOS AVANZADOS

ESPAÑOL

PARA EXTRANJEROS

CURSOS PERSONALIZADOS.
NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES
E INTERESES.

¡APRENDE IDIOMAS, LLEGA MÁS LEJOS!

AV. Segorbe 5 - Junto a la plaza de toros

978 600 799

Sixteam, la innovación de una nueva academia y la calidad de 40 años de experiencia

Es el único centro en la provincia de Teruel que está autorizado para realizar pruebas Linguaskill

Redacción
Teruel

Con la calidad de cuarenta años de experiencia de System Idiomas y la innovación de un nuevo centro, abre sus puertas en Teruel Sixteam. Una nueva academia que mantiene la esencia de su predecesora, pero con nuevos recursos, más modernos y digitales.

Sixteam apuesta por seguir siendo el centro de referente para aprender idiomas en la ciudad e incorpora nuevas alternativas para hacer más atractivas su oferta. Así, este año entre su catálogo se encuentra el alemán, desde iniciación hasta cursos avanzados, y el español para extranjeros, con cursos personalizados adaptados al nivel de los alumnos.

También en el inglés refuerzan su oferta con cursos de todos los niveles hasta el C2 y preparación de exámenes oficiales de Cambridge y Linguaskill. De hecho, Sixteam es el único centro



Sixteam mantiene las instalaciones en la avenida Segorbe, 5

autorizado para realizar esta novedosa prueba, con resultados en 48 horas, en la provincia de Teruel.

Los seis pilares de 'Sixteam'

En su nueva etapa, Sixteam apuesta por una estrategia digitalización con seis pilares básicos: autoaprendizaje, cultura, comunicación oral, comprensión lec-

tora, expresión escrita y comprensión auditiva.

Además, potencian las habilidades comunicativas a través de *role-playing* y situaciones cotidianas de la vida, que ayuden a los alumnos a enfrentarse sin vergüenza al inglés y al alemán en situaciones reales del día a día. También disponen de cursos intensivos online.

La matrícula para vacantes termina hoy

Hoy mismo termina el periodo extraordinario que la Escuela Pública de Música Antón García Abril había abierto para cubrir las plazas vacantes o elegir segundos instrumentos. El procedimiento se puede realizar a través de su página web o llamando por teléfono, de 9 a 13 horas.

ESCUELA DE MÚSICA CIUDAD DE TERUEL

ANTÓN GARCÍA ABRIL

-Centro Examinador del TRINITY COLLEGE LONDON
Certificados con validez europea

-Formación Musical a través de las Nuevas Tecnologías:
Aulavirtualmusica.com

-Formación Musical para adultos.
-Cuatro niveles y un curso de Profundización.

DIVIÉRTETE APRENDIENDO MÚSICA

- Música y movimiento
- Formación musical
- Formación instrumental
- Talleres de estimulación musical temprana
- Banda, orquesta y big band

ESCUELA REGISTRADA Y AUTORIZADA POR EL GOBIERNO DE ARAGÓN. MIEMBRO DE LA RED DE ESCUELAS UNESCO

978 60 86 87 **www.bandamusicateruel.es**

La Escuela Pública de Música apuesta por el aprendizaje a través del trabajo en grupo

La oferta se centra en varios bloques atendiendo a la formación instrumental, musical y de conjunto

Redacción
Teruel

Con una apuesta decidida por el aprendizaje a través del trabajo en grupo, la Escuela Pública de Música Antón García Abril de Teruel arranca un nuevo curso con el mismo objetivo de siempre: disfrutar poniendo en valor y en escena todo lo aprendido.

Se trata de una filosofía que busca potenciar las actividades de conjunto sin olvidar la enseñanza musical individualizada, adaptada a la evolución de cada alumno. Así, la propuesta formativa abarca Música y Movimiento, desde los 4 hasta los 7 años; Formación Musical, tanto para adultos como para niños; y Formación Instrumental, con instrumentos de viento, cuerda, percusión, piano y tradicionales.

La oferta se completa con la Formación de Conjunto en las distintas formaciones de la escuela, como la Banda Juvenil, la Orquesta Juvenil, el Ensemble de Guitarras, el Grupo de Música



Concierto de la Escuela de Música en el auditorio del parque de los Fueros

Tradicional, la Big Band y los Ensembles de viento, tanto de Clarinetes como de Saxofón. Además, manera extraordinaria y puntual, organizan Talleres de Estimulación Musical Temprana y Música para Bebés.

La Escuela Pública de Música Antón García Abril de Teruel forma parte de las escuelas municipales registradas y autorizadas

por el Gobierno de Aragón y es una de las pocas escuelas de música españolas miembro de la Red_PEA Unesco de España.

Desde 2017 es Centro Examinador Autorizado del Trinity College of London y cuenta con una plataforma educativa para facilitar el aprendizaje basado en las nuevas tecnologías y el juego, con formato bilingüe.

Todos los niveles para montar a caballo, en la Hípica Valdelobos

El centro tiene clases para grupos reducidos, equitación, paseos y pupilaje

Redacción
Teruel

Para todos los apasionados de los caballos, en la Yeguada Hermanos Civera Sánchez, en la Hípica Valdelobos, ofrecen clases de todos los niveles para grupos reducidos. No es una excusa no saber montar a caballo, porque allí disponen de todos los recursos y el mejor profesorado para aprender, desde iniciación hasta perfeccionamiento.

En las clases de equitación para principiantes, el objetivo es que aprendan a ser autónomos, por lo que se les enseña a preparar el caballo, ponerle la montura, cepillarlo y manejarlo a pie de tierra. Una vez que han cogido confianza con el caballo, el siguiente paso es montarlo, y poco a poco se les enseña a controlarlo con las riendas. En el caso de los alumnos más avanzados, se pueden practicar distintas disciplinas de doma, como doma clásica o vaquera.

En el centro tienen clases todos los días de la semana, aunque las actividades extraescolares son solo de lunes a viernes, por las tardes, con grupos reducidos de cuatro o cinco alumnos para facilitar la atención a cada uno de ellos.

La Yeguada Hermanos Civera Sánchez dispone de una oferta que consiste en una clase a la semana por 70 euros al mes o dos clases a la semana por 120 euros al mes, mientras que los paseos y las clases individuales tienen un precio de 25 euros.

Además de clases para aprender a montar a caballo, en el centro también tienen la opción de pupilaje, que consiste en que personas particulares pueden dejar allí sus caballos a buen cuidado, porque el personal de la Hípica Valdelobos se encarga del cuidado, limpieza y alimentación del animal, estando en el mejor estado para cuando su dueño acuda a montarlo.



El centro ofrece paseos a caballo por los caminos que rodean el paraje de la Hípica Valdelobos



La Yeguada Hermanos Civera Sánchez tiene la opción de pupilaje, para cuidar caballos particulares

EL APUNTE

Ahora es posible aprender a montar a la amazona

La Hípica Valdelobos ofrece la oportunidad de aprender a montar a la amazona, una modalidad en la que se usa una montura diferente para montar con las dos piernas hacia el mismo lado. La montura de amazona consta de unas corneatas donde van las piernas

En este sentido, existe la opción de pupilaje indefinido, que incluye box con cama de viruta, limpieza, alimentación, uso del guardarnés y del resto de instalaciones deportivas de la hípica. Igualmente, ofertan otros servicios como entrenamiento del caballo, caminador, sesiones de trabajo a cuerda y atención sanitaria.

Por otro lado, tienen la opción de pupilaje itinerante para quienes estén de paso por la zona y necesiten alojamiento para su caballo, o por cualquier otro motivo, como vacaciones.

También en la Yeguada Hermanos Civera Sánchez hacen cría de caballos de Pura Raza Español, en la línea del caballo cartujano, de la que destaca su nobleza y belleza, y caballos Hispano-árabes, con yeguas cartujanas y sementales de Pura Raza Árabe del hierro de Domecq Ybarra (Trovador y Trajano).

Amplias instalaciones

El centro de la Hípica Valdelobos tiene tres pistas exteriores al aire libre de distintos tamaños, una pista reglamentaria de doma clásica y doma vaquera y otras dos pistas más pequeñas para las clases de iniciación, donde el control del caballo es más sencillo. Además, disponen de 50 boxes, duchas para los caballos y zona de guardarnés, donde se guardan los materiales tanto de los caballos del centro como de los de particulares que lo quieran utilizar.

También el centro dispone de vestuarios, parking privado y de un salón social para que los padres y madres de los alumnos puedan quedarse a ver cómo sus hijos montan a caballo. Un espacio de descanso al servicio de los socios.



YEGUADA HNOS. CIVERA SÁNCHEZ
HÍPICA VALDELOBOS

CLASES DE
EQUITACIÓN



<https://yegudadaciverasanchez.com>

Una extraescolar diferente

1 Clase a la semana
70 €/mes

2 Clases a la semana
120 €/mes

Paseo/clases individuales
25 €

LA GUÍA

PARA RECORRER LA PROVINCIA EN FAMILIA

19,90 €



Consíguela en

Diario de  Teruel

- ◆ Avda. Sagunto, 27 - 44002 Teruel
- ◆ e-mail: suscripciones@diariodeteruel.net
- ◆ Tlf. 978 61 70 86