

Gente

AÑO 9, NÚMERO 340
23 - 30 JUNIO 2017

A CORUÑA | ALICANTE | ÁVILA | AVILÉS | BADAJOZ | BILBAO | GIJÓN | MÁLAGA | MURCIA | OVIEDO | PA
PAMPLONA | SEGOVIA | SEVILLA | TOLEDO | VALENCIA | VALLADOLID | VIGO | VITORIA-GASTEIZ | ZARAGOZA



Gentesana

“La bici es la solución al tráfico”

El actor **Santi Millán** nos habla de su pasión por la bicicleta y nos cuenta cómo se cuida. Un buen desayuno es una de las claves del presentador para mantenerse en forma.

GRATIS 100€

VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

- NIÑOS GRATIS
- NUEVA ZONA INFANTIL BALNEARIO
- BARRA LIBRE EN BUFFETS GRATIS...

TU MEJOR VERANO... ¡EN MARINA D'OR!
Más novedades y gratuidades en páginas interiores

ACTUALIDAD | PÁG. 4

La dificultad de conciliar en las vacaciones escolares

Una vez acabado el curso, los padres tienen que buscar actividades para que sus hijos pasen los meses de verano

DEPORTES | PÁG. 8

El sonido del motor inunda el fin de semana deportivo

El GP de Países Bajos de motociclismo y el de Azerbaiyán de F1, las dos grandes citas



gentedigital.es



POLÍTICA | PÁG. 6

Un PSOE que gira en torno a Sánchez

El líder socialista ha logrado sacar adelante un equipo que está formado por personas de su confianza • El exlehendakari Patxi López y el presidente de Extremadura, Guillermo Fernández Vara, le acompañan en la agrupación • La semana que viene se reunirá con Podemos y Ciudadanos

Ofertas Mediterráneo Junio/Julio 2017

<p>SICILIA Desde 555€</p> <p>CATANIA Vuelo desde Madrid 7 noches de hotel 4* alojamiento y desayuno</p>	<p>GRECIA Desde 699€</p> <p>ATENAS Vuelo desde Madrid 7 noches de hotel 3* alojamiento y desayuno</p>	<p>MALTA Desde 569€</p> <p>BUGIBBA Vuelo desde Madrid 7 noches de hotel 3* alojamiento y desayuno traslados</p>	<p>CHIPRE Desde 699€</p> <p>LÁRNACA Vuelo desde Madrid 7 noches de hotel 2*5 alojamiento y desayuno traslados</p>	<p>CRDACIA Desde 1.454€</p> <p>TOUR CLÁSICO Vuelo desde Madrid, 7 noches, hoteles 3/4*, 7 desayunos + 4 almuerzos + 7 cenas, 8 visitas y traslados</p>	<p>CRDACIA Desde 1.460€</p> <p>CRUCERO-YATE por las ISLAS DALMATAS Vuelo desde Madrid, 7 noches de barco 3-5, 7 desayunos + 5 almuerzos y traslados</p>
---	---	---	---	--	---

Incluyen: Precios base por persona en habitación/cabina doble, avión y tasas aéreas incluidas, válidos para salidas determinadas desde Madrid/Barcelona durante los meses de Junio y Julio. Régimen alimenticio y visitas según programa. Condiciones Generales ver en los folletos "Politicomía de otras culturas 2017". Algunos destinos pueden estar sujetos a mínimo de participantes. Plazas limitadas sujetas a disponibilidad. Los precios podrán ser revisados de forma aleatoria conforme al Real Decreto 1/2007.

Nota importante: Soliciten la oferta específica de cada destino para saber lo que incluye exactamente, cada uno.

Son productos con la Garantía de **POLITOURS** CAA-19 www.politours.com

INFORMACIÓN y RESERVAS en su AGENCIA de VIAJES



LA FRASE

"Es usted un miserable y un irresponsable"

Gabriel Rufián

El diputado de ERC espetó esta frase al ministro del Interior, Juan Ignacio Zoido, en el marco de una sesión de control del Congreso. El enfado de Rufián estaba basado en un supuesto veto de Interior a la convocatoria de 500 nuevas plazas de Mossos d'Esquadra.

LA CIFRA

2,5

Millones de españoles pagarán sus vacaciones a plazos

En pleno periodo estival, un estudio asegura que muchos españoles pedirán un crédito para sus días libres.

EL PERSONAJE



Mendes, un cisco con el fisco

El representante portugués está en el punto de mira tras ser imputado en el caso Falcao y las denuncias contra jugadores como Cristiano Ronaldo.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINACIÓN:
LILIANA PELLICER

REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

STELLA MIRALLES
DE IMPERIAL
(Fotografía)

**SECRETARIA
DE REDACCIÓN:**
ELENA HORTA

**DIRECTOR DE
GRANDES CUENTAS
Y ACC. ESPECIALES:**
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

**COORDINADORA
DE PUBLICIDAD:**
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1A PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:



EL PERIÓDICO GENTE
NO SE RESPONSABILIZA
NI SE IDENTIFICA CON
LAS OPINIONES QUE SUS
LECTORES Y COLABORADORES
EXPONGAN EN SUS CARTAS
Y ARTÍCULOS

Continúa el verano

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

No hay entrada de estación a la que no le dedique yo mi columna. No puedo evitarlo y es que como los cambios me animan y me ilusionan tanto, es imposible que no le escriba a la primavera, al otoño, al invierno y, en esta ocasión, al verano.

Esta vez, ha entrado oficialmente el miércoles por la mañana, aunque la realidad es que lleva con nosotros varias semanas en las que hemos tenido que soportar temperaturas altísimas, más propias de mediados y finales de julio. De ahí que tengamos cada vez más en la mente la playa, las vacaciones o cualquier escapada, a pesar de que todavía nos queda 'sufrir' a los que nos vamos en agosto unas semanitas en Madrid.

La salida de Granados de la cárcel con declaraciones que no tienen desperdicio, la celebración en Madrid estos días del World Pride 2017, el corte de la Línea 5 en unos días o la imputación de dos concejales de Ahora Madrid son los temas que más están de actualidad. Sin embargo, con permiso de nuestro jefe de Fotografía, Chema Martínez, que no está muy de acuerdo en esto con el equipo de redacción, el tema de conversación y que verdaderamente es noticia es que hace calor. Eso sí que es de lo que habla todo el mundo y, además, con la misma opinión, que es raro en los tiempos que corren.

Ahora ya, al menos, no podremos utilizar para quejarnos la tan manida frase "pero si es que estamos todavía en primavera" porque estamos en verano, oficialmente, aunque la realidad sea que llevamos en esa estación desde hace semanas. Y, si no, que se lo digan al campo, donde la falta de agua y las altas temperaturas han acabado con buena parte de la cosecha de cereal. El verano continúa. Eso sí, solo es oficial desde el miércoles.



LA FOTO DE LA SEMANA



Termómetros de agosto en plena primavera

Aunque no ha sido hasta el pasado miércoles cuando ha llegado el verano, lo cierto es que España ha despedido a la primavera más calurosa desde 1965, año en el que la Aemet empezó a recoger estos datos, registrando una temperatura media de 15,4 grados.

EL SEMÁFORO



La rueda de la SGAE sigue desafinando

● José Miguel Fernández Sastrón, presidente de la SGAE, ha reconocido su relación con la denominada 'rueda' de las televisiones, una trama que ha dejado dieciocho detenciones.



Siete años de cárcel por agredir a un policía

● Esta semana arrancó el juicio contra los sindicalistas Rubén Ranz y José Manuel Nogales, para quienes se piden siete años de prisión por una agresión durante la huelga general de 2012.



Darín, otro premio en la cima de La Cordillera

● El actor argentino recibirá en el mes de septiembre un Premio Donostia de la 65 edición del Festival de San Sebastián, en el marco de presentación de su nueva película.



@gentedigital



**VIVE
EL VERANO
DE TU VIDA**



Niños gratis



20% Dto. SONY
En tu nuevo XZ Premium
reservando tus vacaciones
en Viajes El Corte Inglés
XPERIA XZ
Premium

3 3 meses
sin intereses

El primer smartphone del mundo que graba en Súper slow motion

Especial Costas

Llanes | Asturias
Hotel Spa La Hacienda de Don Juan 4*
Alojamiento

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
39€	49€	33€

Peñíscola | Castellón
Aparthotel & Spa Acualandia 4*
Media pensión

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
63€	98€	43€

Roquetas de Mar | Almería
Hotel Mediterráneo Park 4*
Media pensión

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
65€	97€	48€

Benalmádena | Málaga
Hotel Palmasol 4*
Media pensión

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
66€	79€	48€

Sotogrande | Cádiz
San Roque Suites 4*
Alojamiento y desayuno
Niños con descuento

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
27€	36€	27€

Matalascañas | Huelva
Ohtels Carabela Beach & Golf Hotel 4*
Media pensión
Descuento niños

Junio	Julio y agosto	Septiembre y octubre
63€	64€	42€

Última hora

Calpe | Alicante
The Cook Book Gastro Boutique Hotel & Spa 4*
Hasta el 30 de junio **66€**
Alojamiento y desayuno
1 circuito spa • Parking gratis.

El Toyo | Almería
Cabo de Gata Hotel 4*
Del 23 de junio al 11 de julio **59€**
Media pensión
Niño gratis

Estepona | Málaga
Marriott's Playa Andaluza 3LL
Del 1 al 7 de julio **206€**
Alojamiento
Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas vista jardín

Marbella | Málaga
Marriott's Marbella Beach Resort 3LL
Del 2 al 8 de julio **268€**
Alojamiento
Apartamento 2 dormitorios ocupación hasta 6 personas

Precios "desde" por persona y noche en habitación doble (excepto indicados) y régimen publicado, válidos para determinadas fechas de junio a octubre, reservando hasta el 25 de junio. Costas de gestión (IDR nacional) no incluidas. Niños gratis y descuentos: consulta edades y condiciones de aplicación en cada establecimiento. 20% de descuento en tu Sony XZ Premium: válido para reservas superiores a 300€ en productos/servicios adquiridos en cualquiera de los canales de venta de Viajes El Corte Inglés, realizadas entre el 2 y el 30 de junio de 2017. El beneficiario de esta promoción será únicamente el titular que figure en el bonobonificación de reserva. Más información y condiciones en Viajes El Corte Inglés y en <http://www.viajeselcorteingles.es/promociones/sony-xperia-viaje>. Pago en 3 meses sin intereses: Intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiación El Corte Inglés E.F.C., S.A. Recibo máximo 30€. Gastos de gestión financiados en función del importe de la venta: desde 30 hasta un máximo de 12€. Ejemplos a 3 meses sin intereses: Importe: 1.500€, 513€/mes, TIN 0%, TAE 12,65%; Importe: 1.500€, 504€/mes, TIN 0%, TAE 4,80%; Importe: 1.500€, 504€/mes, TIN 0%, TAE 4,80%; gastos de gestión 12€. Importe total del crédito/adelantado 1.512€. Redondeo de decimales en la última cuota. Consulta condiciones. Plazas limitadas. C.I.C.M.A.59, HERMOSILLA 112 - MADRID



902 400 454
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
Una sonrisa de ida y vuelta



Multiaventura: El verano es la época ideal para realizar actividades que no se estilan durante el resto del año, como la práctica del piragüismo

Vacaciones escolares... ¿y ahora qué?

El final del curso lectivo abre un largo periodo en el que la conciliación se hace aún más difícil • Campamentos y colonias urbanas son las alternativas

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

La época del año más esperada por los estudiantes y más temida por sus padres ya está aquí. Este viernes 23 de junio empiezan las vacaciones escolares en España, abriéndose un periodo de más de dos meses y medio en el que la inmensa mayoría de las aulas de los colegios permanecerán cerradas. A los progenitores que no pueden disfrutar de un tiempo de asueto estival tan prolongado (la inmensa mayoría de los que trabajan) se les plantea ahora una de las preguntas con más difícil respuesta del año: ¿Qué hacemos con los niños?

El recurso más tradicional, socorrido e incluso económico pasa por dejarlos con los abuelos, una alternativa aún más interesante si se lleva a cabo en la vivienda familiar del pueblo o la playa. Para los que no tengan la suerte de contar con familiares o no se puedan permitir contratar a una persona que cuide a sus hijos durante todo el día, existen opciones casi infinitas. Elegir la más adecuada dependerá de la edad y de la personalidad del menor.



TENDENCIA

Una fábrica de futuros cocineros

La moda televisiva de los programas dedicados al mundo de la cocina ha llegado hasta el mundo de los campamentos de verano. Muchos son los que combinan las tradicionales actividades (deporte, juegos o aventuras) con clases de gastronomía. El programa 'Masterchef', de Televisión Española, ofrece este tipo de talleres por toda España.

Cuando son muy pequeños, las colonias urbanas son la elección más indicada. Cuentan con un horario muy similar al de los colegios y se pueden adaptar según las necesidades de los padres, incluyendo desayuno, comida o incluso merienda.

Pros y contras

Cuando son algo más mayores, emergen con fuerza los campamentos veraniegos. Por semanas, por quincenas o hasta por meses, se puede enviar a los niños durante un tiempo a realizar actividades de todo tipo en la playa o en la montaña, con la posibilidad de alternarlo con el aprendizaje de algún idioma. Los psicólogos infantiles destacan aspectos positivos de este tipo de experiencias como el fomento del trabajo en equipo, la tolerancia a otras personas o ideas o el desarrollo de la autonomía personal. También sirven para que valoren a sus familias y las comodidades con las que cuentan en sus hogares.

En el lado opuesto se presentan inconvenientes, sobre todo derivados de la excesiva dependencia que pueda tener el niño respecto a sus padres. Los expertos recomiendan en esos casos elegir un campamento de pocos días y no muy lejos del domicilio familiar. Es muy importante que sea el menor el que elija su destino y que no se trate de una imposición por parte de sus progenitores.

Al extranjero

Cuando los hijos llegan a la adolescencia, la necesidad de que alguien los cuide se sustituye por el interés en que ocupen sus largas vacaciones en algo productivo. Es entonces cuando aparecen los viajes al extranjero para aprender un idioma.

POR EDADES



DE 4 A 8 AÑOS

La etapa ideal para las colonias urbanas

Cuando los niños son demasiado pequeños como para pasar varios días sin la supervisión de sus padres, las colonias urbanas se presentan como la alternativa más demandada. Ayuntamientos, asociaciones y empresas organizan actividades con un horario similar al de la escuela. Se contratan por semanas y los precios varían en función de las comidas que el niño realiza allí.



DE 8 A 12 AÑOS

Las primeras noches fuera del hogar familiar

Es la edad recomendada para empezar a acudir a los campamentos de montaña o de playa. Suele tratarse de la primera vez que los niños salen fuera de casa, por lo que hay que elegir cuidadosamente el destino.



DE 13 A 18 AÑOS

Salir de España para aprender idiomas

Cuando los niños tienen edad para quedarse solos en casa, muchos padres buscan una alternativa para aprovechar los dos meses y medio de vacaciones. Los cursos de idiomas en el extranjero son la elección predilecta.



Unos 10 millones de afectados solo en España

El colon irritable: un problema muy extendido

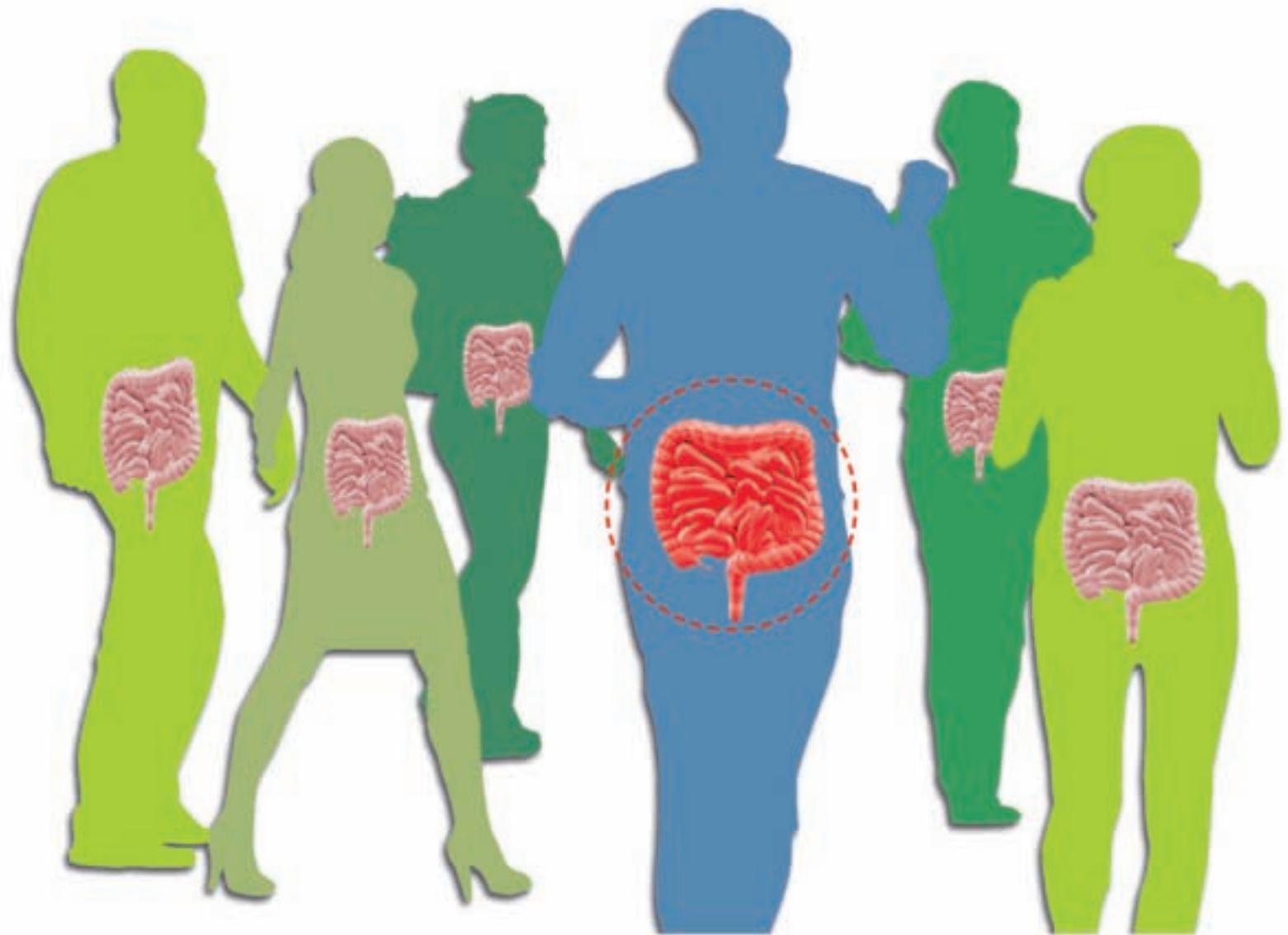
Cada vez más personas sufren de colon irritable en los países industrializados. En España existen aproximadamente 10 millones de afectados. Algunos de ellos tienen estreñimiento o diarrea. Otros tienen flatulencias, hinchazones o calambres abdominales. Sin embargo, existen remedios eficaces.

Más y más afectados en los países occidentales

Muchos pacientes solo padecen un síntoma, otros tienen varios síntomas que se manifiestan alternativamente o incluso al mismo tiempo. En los países industrializados, el colon irritable es uno de los trastornos digestivos más comunes. Y va en aumento.

La causa podría ser una barrera intestinal dañada

Cada vez son más los científicos que están convencidos de que la causa de las molestias que se manifiestan con el colon irritable podría ser una barrera intestinal dañada, por la que podrían pasar sustancias nocivas y agentes patógenos hasta la pared intestinal, causando así los síntomas. Sin embar-



10 millones de españoles sufren de colon irritable

go, existe un remedio eficaz: Kijimea Colon Irritable (producto sanitario, disponible sin receta en las farmacias).

Una exclusiva bifidobacteria puede ayudar

Buscando una terapia eficaz contra el colon irritable, los científicos descubrieron que

la cepa de bifidobacterias (*B. bifidum* MIMBb75), exclusiva en el mundo y contenida en Kijimea Colon Irritable, se deposita directamente en la pared intestinal. Metafóricamente, Kijimea Colon Irritable se pega en la pared intestinal como una tirita. Nuestros expertos lo llaman el "efecto tirita". En un estudio clínico

se demostró que el malestar intestinal de los afectados disminuyó de forma significativa. Durante el estudio, algunos pacientes incluso notificaron que los síntomas del colon irritable desaparecieron. Aún hay más: los científicos descubrieron que la calidad de vida de los afectados mejoró significativamente.

Nota:

Kijimea Colon Irritable es un producto sanitario nuevo en el mercado español y puede obtenerse en farmacias. En caso de que no esté disponible, su farmacia puede obtener Kijimea Colon Irritable rápidamente para usted.

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable
(GTIN 4260344398010)



EN BREVE

ECONOMÍA

Continúan los paros en la estiba

Se mantienen las huelgas parciales de los estibadores, que han empezado a ser "selectivas" en las empresas con las que no logren un acuerdo.

INCENDIOS

1.600 bomberos en Portugal

1.600 operativos trabajan contra cinco incendios en el país luso, especialmente en el de Pedrógão Grande, donde han muerto más de 60 personas.

TERRORISMO

Detenidos tres "radicalizados"

Tres marroquíes han sido arrestados en Madrid acusados de ser yihadistas "radicalizados", uno de ellos integrado en la banda Daesh.



Carles Puigdemont

Puigdemont accede a llevar el referéndum al Congreso

El Gobierno pide que no obstaculice una votación al respecto en la Cámara

GENTE

El presidente de la Generalitat, Carles Puigdemont, ha enviado al Congreso una carta en la que accede a participar lo "más pronto posible" en un debate en la Cámara Baja, con el fin de conversar

sobre el referéndum. En la misiva recuerda que ya ha convocado la consulta para el 1 de octubre y que, en este escenario, "un debate de esta trascendencia es necesario".

El Gobierno de España ha celebrado que Puigdemont haya "rectificado", puesto que inicialmente se negó a acudir al Parlamento, y ha exigido que "no obstaculice que el Congreso dé su opinión a través de una votación".

Empieza la andadura de un PSOE a la medida de Sánchez

El líder socialista se ha rodeado de personas de su confianza, sin incluir a los 'susanistas' • Patxi López y Fernández Vara son de los pocos que le acompañarán sin haberle apoyado en las primarias

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal

Con el 39 Congreso Federal del PSOE, celebrado el pasado fin de semana, concluyó el periodo de regeneración iniciado ocho meses atrás, reforzando el liderazgo de Pedro Sánchez, que ha sacado adelante, con un 70,5% del apoyo, un equipo que reúne a personas de su confianza y en el que no hay lugar para los 'susanistas' ni los barones. No obstante, hay alguna excepción, como la inclusión de uno de sus rivales en las primarias, Patxi López, o el presidente de Extremadura, Guillermo Fernández Vara, que apoyó a Susana Díaz.

Sánchez aseguró que va a "competir" contra el PP, intentando formar una mayoría que "derrote a la derecha". De hecho, ya ha convocado a Podemos y C's para la próxima semana, con quienes tratará de explorar vías para acabar con el Gobierno del PP.

Batalla por Cataluña

Durante el Congreso, el secretario general abordó "el problema catalán", manifestando que los socialistas apuestan por un camino que se abre entre el independentismo y el 'neocentralismo' del PP. "Se resume en estar a favor de España y a favor del catalanismo", manifestó. Ade-



Pedro Sánchez durante el 39 Congreso Federal

MARGARITA ROBLES DIRIGIRÁ AL GRUPO SOCIALISTA EN EL CONGRESO

DEFENDIÓ UNA REFORMA CONSTITUCIONAL ANTE EL DEBATE DE CATALUÑA

más, apostilló que España "necesita una reforma constitucional para afrontar este conflicto. Desde el PP han recriminado que Sánchez "juegue a la ambigüedad en pleno desafío secesionista".

Nuevas caras

Otras novedades son la designación de Margarita Robles al frente del grupo socialista en el Congreso, donde estará acompañada por la asturiana Adriana Lastra y el madrileño Rafael Simancas.

63 DEL 5 DE JULIO AL 27 DE AGOSTO

FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA 2017
DIRECTOR: JESÚS CIBARRO

Del 5 al 9 de julio
La Orestíada

Del 12 al 16 de julio
Calígula

Del 19 al 23 de julio
Troyanas

Del 26 al 30 de julio
Séneca

Del 2 al 6 de agosto
La bella Helena

Del 9 al 15 y del 18 al 20 de agosto
La comedia de las mentiras

17 de agosto
Concierto de Arcángel con Las Nuevas Voces Búlgaras y Ana Moura

Del 23 al 27 de agosto
Viriato

CURSO INTENSIVO DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN
JULIO Y AGOSTO
PARA ALUMNAS ESO Y BACH

MODALIDAD EXTERNA O INTERNADO

- ATENCIÓN PERSONALIZADA
- PROFESORES ESPECIALIZADOS
- DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

RESERVA DE PLAZAS **93% APROBADOS**

II AFRONTA CON ÉXITO EL NUEVO CURSO II

COLEGIO INTERNACIONAL CAMPOLARA FUNDACIÓN ARENALES
Av. Palencia, 3. 09001 - BURGOS
Tel. 947 276 931
www.campolara.com

Gente *sana*

LOS PREJUICIOS
**SE QUEDAN
HELADOS**

NO ES UNA
**CORTINA
DE HUMO**

SANTI

MILLÁN

NO DEJES

EL DESAYUNO

DESIERTO





Cada vez son más las heladerías artesanales que proliferan en nuestras calles

Quitán el estrés y ayudan a ser felices

Con motivo de la llegada del **verano**, el **consumo de helado se dispara** en nuestro país. Ante el crecimiento del sector artesanal, GENTE habla con la **Asociación de Heladeros Artesanos** y desgrana algunas de sus **beneficios para la salud**

POR **Alberto Escribano García** (@albertoescr)

Llevamos, aunque parezca mentira, apenas dos días de verano, y parece como si nos hubiésemos acostumbrado a vivir en esta estación permanentemente. Las altas temperaturas de las últimas semanas han disparado el consumo de agua, la venta de aparatos de aire acondicionado y de todo tipo de sistemas de refrigeración. Cómo no, también del producto 'estrella' de esta época estival, el helado, y concretamente de aquellos elaborados artesanalmente.

Marco Miquel Sirvent, presidente de la Asociación Nacional de Heladeros Artesa-

5.000

empresas en España
De media, cada una tiene en torno a los 5 trabajadores empleados

280

millones en 2016
Es el volumen de negocio alcanzado el año pasado, con un crecimiento del 4%

nos (ANHCEA), afirma en declaraciones a GENTE que uno de sus objetivos es la desestacionalización de su ingesta, ya que, en contra de la creencia popular, el helado "no ataca a la garganta".

Aporta energía y ayuda a comer fruta: Otra de las ventajas del consumo de su consumo frente al de elaboración industrial es el aporte de energía que conlleva y el hecho de que, al ser 100% de fruta natural, "sirve para ayudar a comer estos productos a quien normalmente no lo hace", afirma Miquel Servent.

Menos grasa: Pero aquí no queda la cosa, y es que nutri-

cionalmente hablando, el helado artesano tiene menos grasa que el resto. Frente al 18% del industrial, este tipo tiene entre un 6 y un 8%.

Sin conservantes ni colorantes: El helado artesano está libre de conservantes y colorantes, ya que todos sus ingredientes son "naturales". Esta característica le proporciona unos tonos pasteles y no los fluorescentes a los que estamos más acostumbrados y que tratan de llamar la atención sobre todo entre los más pequeños.

Produce felicidad: Desde ANHCEA señalan además como otra de las propiedades de los helados en general, y los artesanos en particular, que son, al igual que ocurre con el chocolate, causantes de la felicidad, aunque aseguran que se trata también de un hecho psicológico. Además, reducen el nivel de estrés gracias a la estimulación de las endorfinas, hormonas del placer.

Aporte de calcio: Otra de las propiedades, según afirma Marco Miquel Sirvent, es el alto contenido en calcio, por

Se recomienda uno o dos al día y compaginarlo

En cuanto a la frecuencia con la que se recomienda comer este tipo de alimentos, principalmente en esta época estival del año, la ANHCEA afirma que tomar "uno o dos al día no es malo" siempre que se haga en cantidades moderadas, sin abusar y compaginándolo con otros alimentos. El postre perfecto para cualquier comida o cena veraniega.



El helado artesanal crece cada año

ES RECOMENDABLE PARA MUJERES EN ESTADO DE LACTANCIA

AYUDA A QUIENES NORMALMENTE NO COMEN FRUTA

lo que es "muy recomendable" su ingesta en mujeres en estado de lactancia.

Helados para todos: Y una de las cosas en las que desde la ANHCEA se hace más hincapié a todos sus asociados es en que los helados sean para toda la familia y lleguen "al máximo número de gente posible", una premisa como consecuencia de las cada vez más frecuentes intolerancias, por lo que es cada vez más común encontrar este tipo de productos elaborados con leche de soja, para aquellas personas intolerantes a la lactosa. "Hasta hace poco, una familia se sentaba en una terraza a tomar un helado y había quien no podía comerlo por determinados ingredientes. Estamos trabajando en esta línea para que cada vez esta situación se vea cada vez menos", cuenta el presidente de los heladeros artesanos de España.

Elaboración sencilla: Fruto de todo esto, de sus ingredientes naturales, de la ausencia de conservantes y colorantes y de la idea de simplificar todo el proceso, nos encontramos con una producción más sencilla, rápida, fácil y un sector que ve el futuro con "optimismo". ●



Este verano desarrolla la fuerza y la resistencia

Tras meses de rutina cardiovascular y de peso, llega el turno de trabajar la **fuerza y la resistencia**, con ejercicios a realizar durante 30 segundos en **2 rondas para principiantes y 5 para avanzados**, de mano del entrenador Javier Sánchez de GigantsFit.com

POR GENTE (@gentedigital)



Trabaja el cuerpo con 'burpees'

1. Se comienza agachándose con las rodillas flexionadas apoyando las manos en el suelo, realizando una flexión de brazos para después llevar las rodillas al pecho e impulsándonos hacia arriba dando un salto.



'Wall ball' para mejoras generales

2. En este paso se realiza una sentadilla con la espalda recta y, al impulsarnos hacia arriba, se lanza un balón con los brazos lo más alto posible, amortiguando la caída con otra sentadilla.



Uso del cajón para el miembro inferior

3. A continuación, hay que colocarse frente a un cajón con la espalda erguida, para subir un pie al cajón elevando todo el cuerpo hasta que la pierna quede totalmente recta y la otra quede suspendida.



'Swing kettlebell' para todo el cuerpo

4. Por último, hay que colocar las piernas separadas y realizar una sentadilla, para después elevar la pesa hasta la altura del pecho, realizando un balanceo sucesivo y manteniendo la espalda recta.

El calor y los problemas circulatorios en las piernas

El 80% de las mujeres mayores de 35 años sufre problemas de circulación, que aumentan por estas fechas. Los más frecuentes son los que se producen en las piernas a nivel venoso, provocando la aparición de arañas vasculares y varices. Estos problemas tienden a agravarse en época estival, ya que el calor no es el mejor aliado para las personas que los padecen, pues las molestias típicas como la pesadez, el cansancio, los calambres, los hormigueos o la hinchazón. La explicación es que cuando estamos expuestos al sol se produce un aumento de la temperatura en las piernas, para contrarrestarlo, nuestro organismo aumenta la circulación periférica, lo que a su vez provoca una vasodilatación, y eso deriva en los síntomas ya descritos y en las antiestéticas varices. Sin embargo, si seguimos una correcta salud vascular, podemos paliar las molestias circulatorias y ganar en calidad de vida.

Las varices se producen por una alteración de las válvulas venosas que, al no cerrar bien, dificulta la circulación de retorno, lo que hace que la sangre se acumule en las venas, dilatándose y haciéndolas visibles, siendo al principio un problema estético que puede, sino ponemos solución, llegar a provocar un problema más grave.

Hay muchos factores que pueden favorecer la debilidad venosa: una alimentación pobre en frutas, verduras y fibra; el sedentarismo; hábitos posturales que dificulten el retorno venoso, la edad, algunos efectos hormonales, la genética...

Entre los tratamientos no quirúrgicos de las varices figuran: la compresión externa con medias elásticas alrededor del tobillo y de la pierna, el ejercicio diario, dormir adecuadamente, mejor si es con los pies sobre una almohada para que estén ligeramente en alto. Y, por supuesto, no exponer las piernas al sol, usar geles de masaje frío y aplicar duchas frías a los pies.

Como tratamiento de apoyo, son de gran ayuda las plantas medicinales venotónicas que favorecen la circulación venosa y evitan que los capilares se dilaten, aumentando su resistencia y mejorando su permeabilidad.

Plantas circulatorias como la vid roja y el mirtilo que junto a sustancias antioxidantes como las vitaminas A, C y E, nos ayudan a mejorar nuestra circulación venosa.

CIRCUgreen

Complemento alimenticio formulado a base de plantas venotónicas (Vid roja y Mirtilo) y vitaminas antioxidantes (A, C y E). Nos ayudará a mantener una correcta circulación venosa contribuyendo a disminuir las molestias típicas y a protegernos frente al estrés oxidativo.

Solo lo encontrarás en:
LA VENTANA NATURAL



Ynsadiet
www.ynsadiet.com

LA VENTANA NATURAL
Distribuidor exclusivo en España y Portugal



Encuentra tu tienda más cercana:
www.laventananatural.com

**Por dentro
y por fuera**

El actor y presentador eligió la cama como escenario para la entrevista con el fin de destacar la importancia del desayuno en la rutina de cada día. Practica mucho deporte, pero también cuida la alimentación, algo que considera fundamental. En concreto, apuesta cada mañana por las frutas y los hidratos de carbono, que acompaña de uno de los nuevos Actimel que ha lanzado en este recién estrenado verano Danone.

**SANTI MILLÁN**

Una vida sobre ruedas

Lleva años colándose en las casas de todos los españoles con las series que ha protagonizado y se ha convertido en uno de los actores más queridos de la pequeña pantalla. Santi Millán (Barcelona, 1968) nos recibió hace unos días en Madrid y lo hizo en pijama para dar visibilidad a la importancia de un buen desayuno para hacer frente a cada jornada. El suyo es contundente, pero sano, para afrontar sesiones largas de grabación y obtener buenos resultados. Muy pronto veremos el del nuevo programa de Telecinco en el que ha participado como jurado: 'Me lo dices o me lo cuentas'.

Es sorprendente lo que has hecho montado en la bicicleta.

No me lo esperaba ni yo mismo, pero esto es lo que es la inconsciencia y no saber decir que no. Una cosa te lleva a otra y, al final, acabas por los desiertos del mundo en bicicleta. La

Si se le busca haciendo deporte, **no va a ser fácil encontrarle.** Y no porque no practique ninguna actividad, **monta en bicicleta,** sino porque desde hace unos años se marcha a otros países acompañado de amigos para hacer **pruebas tan duras como la Titan Desert.** Asegura que **una alimentación sana es clave** para lograr llegar a la meta en cada prueba. En la televisión tampoco se le ha resistido nada todavía

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamencrespo) | FOTO: **Chema Martínez**





verdad es que nos lo pasamos muy bien, porque vamos un grupo de amigos. Se crea una comunidad en la que te reencuentras con otras personas que hacen lo mismo y es como si fueran colonias para adultos o como ir de campamento siendo niño.

Pero lo de los niños es para divertirse, esto es más duro...

Sí, es duro, pero es divertido también. Lo hacemos porque lo pasamos bien y nos gusta. Dentro del sufrimiento hay un punto de placer y el hecho de superar y de hacer cosas que igual hace tiempo pensabas que eran imposibles es muy gratificante.

¿En qué momento surge esto?

Pues hace unos cinco años o así y de forma muy casual. Nos fuimos un verano y alquilamos unas bicicletas, empezamos a hacer rutas y me gustó. Al volver de vacaciones me compré una, conocí a Josef Ajram, que hace ultradistancia y demás, y quedé con él un día para hablar y me dio unos consejos. Después, entrenamos juntos un día y, así, comenzó todo.

¿Siempre te ha gustado el ciclismo?

“IR EN BICI POR EL DESIERTO ES COMO UNA COLONIA PARA ADULTOS: DURO, PERO DIVERTIDO”

“LAS SITUACIONES QUE SE ESTÁN VIVIENDO EN LOS CAMPOS DE FÚTBOL SON UNA VERGÜENZA”

Sí. Además, pienso que la bicicleta está muy unida a un aspecto lúdico de la vida, porque de niños es nuestro medio de locomoción. Además, se asocia con la libertad. Es reencontrarte con esa sensación cuando ya eres un poco más mayor.

¿También juegas al fútbol?

Un poco, pero soy bastante malo. Mi hijo sí que juega bien. Yo siempre fui muy malo.

¿Tú eres de los padres que va a los partidos?

Sí, pero a animar de forma pacífica, no a gritar.

¿Qué te parecen las situaciones que se están produciendo en los campos?

Surrealistas y una vergüenza. Creo que hay que reeducar un poco a la gente y que se tiene que plantear la vida de una forma más lúdica, sin presionar a los chavales, que ya se encontrarán con momentos complicados cuando crezcan.

No te pierdes los partidos de tu hijo, pero tampoco los del Barça...

Bueno, del Barça alguno me pierdo, pero sí, me gusta el Barça, soy del Barça, pero sé que no se pueden ganar todos los años, hay que darle vidilla al Madrid. También se lo merecen, tienen muy buen equipo, aunque nos duela y nos pese. Han hecho una gran temporada.

Luis Enrique también es ciclista. No sé si te

han dado ganas de llamarle y decirle: “Vamos a hacer algo juntos”.

No he coincidido nunca con él encima de una bicicleta y no le conozco personalmente, pero tenemos amigos comunes y espero y deseo que ahora que va a tener un poquito más de tiempo libre nos encontremos por las carreteras.

¿También te mueves en bici por la ciudad?

Sí, claro.

¿Qué opinas de esta buena tendencia que cada vez tiene más adeptos?

Creo que es la solución a la situación de tráfico y contaminación que viven las ciudades. Está demostrado que para trayectos cortos es mucho más rápida que cualquier otro medio de locomoción. Además, la bicicleta es ecológica, saludable... Tiene muchos beneficios. Pienso que cuando la gente lo descubra y se dé cuenta de que la bici en las ciudades no es el problema, sino la solución, irá todo mucho mejor.

Para hacer estas pruebas que comentas hace falta estar en forma y cuidarse. ¿Te preocupas mucho de la alimentación?

“EL DESAYUNO ES DONDE PUEDES COMER MÁS, TIENES TODO EL DÍA PARA QUEMAR CALORÍAS”

“LA BICICLETA ES LA SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS DE TRÁFICO Y CONTAMINACIÓN”

Sí. La alimentación es la base para que el rendimiento sea el óptimo.

¿Qué hábitos sigues?

Creo que es muy importante el desayuno. Hay mucha gente que comete el error de desayunar un café solamente y eso no es bueno. Es donde puedes abusar más si te gusta comer. Se aplica el come bien, porque tienes todo el día para ir quemándolo, siempre y cuando tomes hidratos que sean de lenta asimilación, como los cereales, no bollería industrial o azúcares. También tostadas integrales, fruta de temporada y un producto lácteo. Si es un Actimel, con las nuevas variedades que nos ofrecen, mucho mejor. Se lo recomiendo a la gente, yo lo tengo incluido en el desayuno.

¿Comes de todo?

Lo intento, y también que lo que tomo sea saludable. Hay cosas que no me sientan bien, como el pimiento o la cebolla cruda, así es que los evito o los cocino.

¿Apuestas mucho por los productos ecológicos?

Si puedo elegir y hay un buen producto ecológico siempre es mejor, por supuesto. También apuesto en los alimentos por la proximidad y por que sean de temporada.

¿Te has planteado hacer un papel de deportista en la tele?

No me lo han ofrecido todavía. Me ven un poco mayor para lo que es abanderar un atleta. Con 48 años no te vas a encontrar ningún ciclista.

Triunfas como presentador en ‘Got Talent’ (Telecinco), lo ha avalado la audiencia. Se te ve cómodo en ese formato.

La verdad es que me lo paso muy bien, tengo mucha libertad para hacer lo que quiera y yo trabajo mano a mano con Dani Grande, que es como mi redactor, y nos entendemos muy bien. Donde yo no llego, siempre me dice por dónde tirar. Nos reímos mucho y lo pasamos muy bien.

También estás en el teatro.

Sí, estoy con Javi Sancho con la obra ‘Estamos mejor que nunca’, que es un canto a la edad que tenemos, sabiendo que nos sentimos bien, pero que, a partir de ahora, todo es declive, así es que cada día que se vive es el mejor.

¿Qué otros proyectos tienes a partir de ahora?

Estamos grabando ‘Me lo dices o me lo cuentas’, donde hago de jurado, y es un formato muy divertido donde se trata la actualidad con sentido del humor y con música. Lo veremos en breve. Telecinco ya está promocionándolo y está buscando el momento ideal para estrenarlo. ●

En el punto más recóndito de Islandia o en el más meridional de Sudáfrica.

De Norte a Sur y de Este a Oeste, los estilos de vida que adopta el ser humano a lo largo y ancho del globo terráqueo son de lo más diversos, aunque en casi todos ellos hay un obstáculo, las enfermedades, que se manifiestan del mismo modo.

Por tanto, ¿qué une a un empresario de Madrid con un asalariado de Pekín? La respuesta es muy sencilla: el aire que respiran. Por más que algunos dirigentes como Donald Trump se empeñen en negar la evidencia, las estadísticas demuestran que la emisión de partículas contaminantes está teniendo un efecto nocivo en el clima de la

Malos humos que deberían esfumarse

En pleno siglo XXI la **contaminación atmosférica** ya es una de las grandes amenazas para la salud mundial, sobre todo **para el sistema respiratorio**, que aún no ha logrado librarse de otro enemigo: **el tabaquismo**

POR **Francisco Quirós Soriano** (@franciscoquiros)

Tierra y, de forma directa, en la salud de sus habitantes.

Datos concluyentes

Una amenaza global con escasa visibilidad pero efectos poco deseables. No es el guión de una película de ciencia ficción, sino la realidad planetaria en pleno siglo XXI. Según los datos que maneja Naciones Unidas, una de cada ocho muertes prematuras a nivel mundial está relacionada con la contaminación del aire. En cifras redondas: siete millones de defunciones anuales responderían a esta casuística.

Este sería quizás el efecto más devastador, pero no el único. Recientemente, un equipo de científicos norteamericanos ha logrado demostrar la incidencia que tie-

ne el aire contaminado en otra de las tareas cotidianas del ser humano, el sueño. En más de la mitad de los casos analizados en seis ciudades de Estados Unidos durante cinco años se comprobó la relación que tienen los altos

SIETE MILLONES DE MUERTES ANUALES ESTÁN RELACIONADAS CON ESTE MAL

niveles de dióxido de nitrógeno con los problemas a la hora del descanso nocturno. Para acabar de completar el puzzle, hay otro peligro que también acecha al aparato respiratorio y que, en algunos casos, sigue llegando por vía aérea: el tabaco. ●



Tabaco: peligro encendido

Su consumo sigue **profundamente arraigado en la sociedad española**, aunque tiene efectos nocivos en varios aspectos de la salud, desde el **sistema cardiovascular** hasta la **estética**

Aunque la entrada en vigor de la Ley Anti-tabaco ha tenido efectos positivos, sobre todo entre la población que era considerada fumadora pasiva, el tabaquismo sigue teniendo una incidencia notable: el 30% de los adultos españoles fuman a diario.

Afecciones del sistema respiratorio: Esta práctica está ligada especialmente a problemas respiratorios, pudiendo desembocar en tumores broncopulmonares y de laringe.

Una amenaza de corazón: La cardiopatía isquémica es otra de las patologías que se asocian con el tabaquismo. Este tipo de problemas de salud afectan tres veces más a la población fumadora.

Enemigo hasta los huesos: Es quizás una de las consecuencias más desconocida, pero el consumo de esta sustancia también deja huella a través de enfermedades reumáticas. Por ello, el pasado 31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco, la Sociedad Española de Reumatología lanzó una campaña con un eslogan muy elocuente: 'Por tus huesos, no fumes'.

Cuestión de imagen: Uno de los motivos habituales para iniciarse como fumador es el factor social. Pues bien, muy relacionado con ello estaría la estética, campo que también se ve afectado, como describe la psicóloga Gabriela Gómez: "El pelo se vuelve más fino, la piel más seca e impacta en las encías y en los dientes".



Cielo gris, futuro oscuro

El problema del **cambio climático** no debe reducirse sólo a una cuestión ecológica, sino a los **problemas que genera** en el organismo del ser humano, fundamentalmente **respiratorios**

Las grandes ciudades están tomando cartas en el asunto, pero aún queda mucho trabajo por hacer si se quieren reducir unos niveles de contaminación que afectan de los siguientes modos a la vida cotidiana.

El aire, fuente de vida: Cualquier ser vivo necesita este elemento para respirar, aunque en el caso de las principales urbes ya está considerado como una de las vías que agravan problemas tales como el asma, la bronquitis, el enfisema, la neumonía y el envejecimiento prematuro de los pulmones. La Organización Mundial de la Salud advierte de la influencia que tienen las partículas contaminantes en el sistema respiratorio, a través de dos formas: inflamación de las

vías respiratorias, lo que genera una mayor mucosidad y la muerte de las células que revisten estas vías; y la mayor susceptibilidad a infecciones.

Polución y arterias: Dentro del cuerpo humano, parece complicado que un problema en una parte no acabe teniendo influencia en otra. Así, el sistema cardiovascular también sufre con la contaminación del aire, generando ritmos cardíacos anormales o, en casos extremos, insuficiencias coronarias.

Una mala pesadilla: Como se detallaba en las líneas de arriba, la polución también afecta al sueño, una función reparadora para el organismo.



MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Nuestro objetivo,
tu tranquilidad

Acaba con las humedades
de forma definitiva



Solicita tu diagnóstico gratuito,
personalizado, in situ y sin compromiso

900 30 11 30
www.murprotec.es

*"Murprotec, protege el valor
de tu casa"*

Antonio Hernández
Presentador TV y constructor



Delegaciones Murprotec en:
España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001





Viñales defiende liderato en Assen

MOTOR | GP DE AZERBAIYÁN Y GP DE PAÍSES BAJOS

Tradición frente a modernidad

Los campeonatos del mundo de motociclismo y el de Fórmula 1 vivirán este domingo nuevas pruebas dentro de su calendario • Rossi, Márquez y compañía visitan la catedral de Assen, mientras que el 'Gran Circo' se adentra por segunda vez en Bakú

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

El fin de semana llega cargado de eventos para los amantes de los deportes de motor. Por un lado, el campeonato del mundo de motociclismo se desplaza hasta Países Bajos, una cita llena de misterio e historia dado que el escenario será el circuito de Assen, considerado como la catedral de este deporte.

Ese sabor tradicional contrasta notablemente con la parada que realizará el Mun-

GUERRA CON HONDA

Alonso y el daño colateral

La temporada 2017 va camino de ser una verdadera pesadilla para Fernando Alonso. El asturiano está en medio del conflicto entre McLaren y Honda, que la próxima temporada podría desembocar en el regreso de los motores Mercedes a Woking.

dial de Fórmula 1 en el Gran Premio de Azerbaiyán (domingo, 15 horas). El 'Gran Circo' sigue ampliando horizontes y por segunda ocasión incluye dentro de su calendario un trazado que puede ser un verdadero enigma para los integrantes de la parrilla: el circuito urbano de la capital azerí, Bakú.

Desigualdades

Sin embargo, las diferencias entre ambas competiciones no se reducen a una cuestión geográfica. Mientras el campeonato de MotoGP rezuma

igualdad, el de Fórmula 1 se va decantando, poco a poco, del lado del Ferrari de Sebastian Vettel, ya que el piloto alemán aventaja en estos momentos al otro gran favorito, Lewis Hamilton, en 12 puntos, una diferencia que no refleja las sensaciones que des-

JOAN MIR ES
EL DOMINADOR
EN MOTO3, CON
45 PUNTOS
DE VENTAJA

prenden ambos. Mientras Vettel parece mucho más regular, Hamilton sólo está dejando muestras de su clase a coletazos, como quedó demostrado en el GP de Canadá. Allí, el británico se subió a lo más alto del podio tras el séptimo puesto en Montecarlo.

Por su parte, dos de las tres categorías que componen el Mundial de motociclismo sí cuentan con protagonismo español. Si en MotoGP Maverick Viñales sigue aferrado al liderato a pesar del empuje de Valentino Rossi y Andrea Dovizioso, en Moto3 el mallorquín Joan Mir ha abierto hueco en la clasificación general, hasta distanciarse en 45 puntos del segundo clasificado, Romano Fenati. Habrá que esperar a este domingo, y no al sábado como era habitual en Assen, para saber si se producen cambios en esos rankings, especialmente en el de la categoría reina, con los cinco primeros en menos de 30 puntos.

ATLETISMO | EUROPEO

Orlando Ortega encabeza al equipo español en la cita de Lille

A. RODRÍGUEZ

La ciudad francesa de Lille albergará este fin de semana una nueva edición del Campeonato de Europa de selecciones, una cita que llega en un momento importante de la temporada, toda vez que este verano se disputará el Campeonato del Mundo en Londres. Por tanto, con esa competición marcada en rojo en el calendario, el torneo europeo de este fin de semana puede ser un test bastante fiable para conocer en qué punto de forma se encuentran algunas de las bazas españolas de cara al Mundial.

Uno de ellos es Orlando Ortega. El atleta de origen cubano, que fue plata en los Juegos de Rio en la distancia de 110 metros vallas, llega a Lille con la moral reforzada, tras lograr la semana pasada un triunfo en Estocolmo, el primero particular en el prestigioso circuito de la Diamond League.

Mezcla interesante

Junto a Ortega, el equipo español ha citado a otros 56 atletas. En la lista hay espacio para algunas caras nuevas como Carlos Mayo, Miguel Alberto Blanco, Javier Sanz y Miren Bartolomé; y también para algunos con mucha más experiencia internacional, como Ángel David Rodríguez, Berta Castells o Nuria Fernández Domínguez. Históricamente, la mejor actuación del equipo nacional fue el séptimo puesto en 2011.

FÚTBOL | CAMPEONATO DE EUROPA

La sub-21 ratifica su candidatura al título

Los hombres de Celades se aseguran su presencia en semifinales • El triunfo ante Portugal convierte el partido ante Serbia en un trámite

F. Q. SORIANO

Dos triunfos en otros tantos partidos, con un balance de ocho goles a favor y uno solo en contra. Estos son los ar-

gumentos presentados por la selección española sub-21 en el Campeonato de Europa de Polonia, un torneo con 12 participantes de los que sólo



Sandro celebra un gol

cuatro superarán la fase de grupos. El primero en obtener ese privilegio fue el equipo de Albert Celades.

Convincente

Tras cumplir los pronósticos ante Macedonia, España tuvo un duro examen ante Portugal, que solventó con goles de Saúl Níguez, Sandro Ramírez e Iñaki Williams. Con seis puntos en su casillero, el liderato ya está asegurado, por lo que el choque de este viernes (20:45 horas) con Serbia pasa a ser un mero trámite.

FÚTBOL SALA | PRIMERA DIVISIÓN

El Movistar Inter completa su póker

A. R.

Por cuarta temporada consecutiva, la Primera División de fútbol sala repite campeón. Se trata del Movistar Inter, quien completa de este modo una temporada de ensueño, con la conquista del torneo doméstico, la Copa de España y, sobre todo, la UEFA

Futsal Cup. El conjunto madrileño sufrió de lo lindo para sumar un nuevo título a sus vitrinas, ya que tuvo que esperar hasta el quinto y definitivo partido de la final para superar al Barcelona.

Un gol de Ricardinho decantó la balanza (2-1) para los de Jesús Velasco.

ANUNCIOS BREVES PERIÓDICO GENTE EN:

Burgos: 807 505 132*
León: 807 517 310*
Logroño: 807 505 794*

Palencia: 807 505 781*
Santander: 807 505 779*
Valladolid: 807 517 023*

*Coste máximo de la llamada 1,21 eur/min. desde la red fija y 1,57 eur/min. desde la red móvil, IVA incluido.

Barcelona: 915 412 078 - Madrid: 915 412 078

Gente no se hace responsable de la procedencia, ni de la veracidad de los anuncios breves. Gente se reserva el derecho de modificar el día de publicación, el emplazamiento de los anuncios breves, su publicación o no y la redacción de los mismos.

Índice

1. Inmobiliaria
2. Empleo
3. Casa & hogar

4. Enseñanza
5. Deportes-ocio
6. Campo-animales

7. Informática
8. Música
9. Varios

10. Motor
11. Relaciones personales
12. Contactos

PALENCIA

1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

COMILLAS Vendo adosado en Parque Natural de Oyambre, espaldas vistas al mar, montaña, Picos de Europa, 3 min. andando de la playa, entorno de gran belleza y tranquilidad. A 5 min. de Comillas y San Vicente. Tel. 342722592 ó 616969798

EZCARAY. LA RIOJA Oportunidad. Duplex seminuevo, 120 m², exterior, 2 hab, salón, cocina, baño. Duplex diáfano con chimenea ujo. Garaje, trastero. Ascensor. Amueblado nuevo. Urb. con piscina, cuarto servicios y duchas. Tel. 356608236 ó 947262937

JUNTO A LA PLAYA a 8 minutos caminando. Mar Menor. Murcia. Vendo Chalet totalmente reformado, 2 baños, 2 hab, salón, 2 patios, cocina completa con avance. Aire acondicionado, toldos y mosquiteras. Amueblado. 38.000 euros. Tel. 654203459

PROVINCIA DE BURGOS Galleones de Zamanzas a 75 Km. de Burgos carretera Santander, se vende casa de piedra de 300 m² en 3 plantas. Incluye huerta, corral, prado, pajar y era anexos. Para entrar a vivir con poca reforma. deal 2' vivienda para disfrutar de a naturaleza. Tel. 660806767 ó 316575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanos más desván 240 m², terreno anexo 200 m². Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m² en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 316575382

SUANCES, PLAYA Se vende piso próximo Playas de la Concha. Consta de 2 habitaciones, salón, baño y servicio. Urbanización privada con piscina y pista de tenis. Tel. 618405497

1.2 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS DEMANDA

Segurban.com: Si tiene casa o propiedad, tiene crédito. Cómodas cuotas ó 1 año sin pagos. Tel. 900 10 10 14 (llamada gratuita)

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

PROVINCIA DE LEÓN MANSILLA DE LAS MULAS. Camino de Santiago. Se alquila chalet cerrado. Con jardín. Totalmente equipado, con todos los servicios. Temporada de verano ó para seguido cualquier temporada y periodicidad. 639707630

SANTANDER a 3 minutos Sardinero (Avda. Los Castros). Cerca universidades, playas y centro. 3 habitaciones, salón, cocina, 2 baños. Totalmente equipado. Disponible en verano por semanas y quincenas y curso escolar 2017/2018. Tel. 649452550

SANTANDER. SARDINERO Alquiler piso. A partir del 16 de junio. Para 4 personas, completamente equipado. Caminando está a 10 minutos playa Sardinero. Tel. 353053741

VACACIONES. APARTAMENTO EN COMILLAS y San Vicente de la Barquera. Cerca playa. Temporada de verano. Tel. 369368740 ó 669368741

VACACIONES. BENIDORM Alquiler apartamento 1 ó 2 habitaciones, centro Playa de Levante. Vistas al mar. Avda. Mediterráneo. Bien equipado con garaje. Aire acondicionado. Tel. 649533089 / 629975586 / 947208744

VACACIONES. BENIDORM Alquiler apartamento de 2 hab, en C/ Lepanto. Playa Levante. A 3 min. andando tranquilamente a la playa. Plaza de garaje y piscina. Aire acondicionado. Todo llano, sin cuevas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231

VACACIONES. BENIDORM Alquiler luminoso apartamento en Playa Levante. Urbanización privada con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Teléfono 636542310

VACACIONES. BENIDORM Avda. Mediterráneo. Playa levante. Alquiler apartamento nuevo, equipado. Exterior. Con garaje, piscinas climatizadas, sauna, jacuzzi, gimnasio, sala de juegos y wifi. Disponible agosto, septiembre y sucesivos. Tel. 618078118 / 699479889

VACACIONES. CÁDIZ. COSTA BALLENA Alquiler apartamento planta baja, con jardín, garaje, piscina, padel. Cerca playa, campo de Golf y próximo centro comercial. Tel. 682922419

VACACIONES. CIUDADELA DE MENORCA Urbanización Cala'n Bosch. Alquiler apartamento para vacaciones, cerca de la playa, 2 habitaciones, salón-cocina, baño y terraza. (4 personas). Terreno y piscina particular. Tel. 638049030

VACACIONES. COSTA BALLENA Rota. Cádiz. Alquiler apartamento de 2 hab. Garaje. Urbanización junto al campo de golf y playa. Piscina, pádel y jardines. Disponible 1º quincena de Julio (950 euros) Tel. 658853166 ó 606094299

Vacaciones. Galicia. A 12 km. de Finisterre. Alquiler apartamento. En 1ª línea de playa, 2 hab, salón-cocina y baño. Totalmente equipado, con garaje. Zona muy tranquila, ideal para el descanso. También casa rústica. Muy buen precio. Para semanas, quincenas o meses. Tel. 981745010 / 652673764 / 652673763

VACACIONES. LA PINEDA Salou. Alquiler apartamento nuevo, 2 hab, salón, cocina, baño y gran terraza. Muy luminoso. 4/6 personas. Próximo a Port Aventura y junto a la playa. Urbanización privada con muchos extras. Periodo vacacional. Tel. 690217758

VACACIONES. MARINA D'OR. OROPESA Castellón. Apartamento 2 habitaciones, aire acondicionado, salón, baño, cocina amueblada, terraza, piscina y garaje. Playa a 150 metros. Semanas, quincenas o meses. Precio a convenir. Tel. 609439283 Diego

VACACIONES. NOJA Alquiler piso: 3 hab, salón, cocina, baño, aseo, garaje, piscinas, canchas tenis, campo futbolito, juegos niños, zonas verdes. Urb. privada. Belnoja I. Junio/Septiembre 900 euros/quincena. Julio 1.000 euros/quincena. Agosto 1.100 euros/quincena. Tel. 947268006 ó 654708000

VACACIONES. NOJA. CANTABRIA Urbanización privada y particular, alquiler apartamento totalmente equipado. 1ª línea de playa, vistas frontales al mar. Amplio jar-

dín y piscina. Zona infantil y wifi. Tel. 942630704

VACACIONES. PENISCOLA. Se alquilan bungalows y chalet, amueblados. Al lado de la playa, complejo deportivo con piscina y tenis. Para Semana Santa y meses de verano. Tel. 964473796 / 645413145

VACACIONES. PORTUGAL. Aveiro "la Venecia portuguesa". Alquiler casa: 2 habitaciones (6 personas), salón, cocina, 2 baños, 2 plazas garaje. Urb. privada con piscina, tenis, parque infantil y jardines. Playa de Barra a 5 minutos. Temporada verano. Consultar disponibilidad. Tel. 696400855

VACACIONES. ROQUETAS DE MAR Almería. Se alquila apartamento de 2 habitaciones, salón, cocina, cuarto de baño. Dispone de piscina y restaurante. Situado a 100 metros de la playa. Interesados llamar al 606174847

VACACIONES. SANTANDER Alquiler piso de 3 hab, salón, cocina y baño. Totalmente equipado. Impecable de limpieza. Exterior. Ascensor. Cerca de la playa. Para semanas, quincenas o meses. Consulte sin compromiso. Tel. 625792314

VACACIONES. SANTANDER Alquiler piso, próximo universidades, Sardinero, centro y zonas comerciales. 3 hab, salón, cocina y baño. Exterior completamente. Para meses de julio, agosto y septiembre. 60 euros día. Tel. 942393242 / 680354689

VACACIONES. SANTANDER Se alquila precioso y cómodo piso en el centro de Santander, zona marítima, primera línea de bahía, 3 hab., 2 baños, amplio salón, terraza con espectaculares vistas. Internet. Julio y Septiembre. Fotos por whatsapp. Tel. 639436476

VACACIONES. SARDINERO. SANTANDER Alquiler piso cerca playa. 3 hab, Salón, terraza y baño. Completamente equipado. Totalmente exterior. Disponible 1º quincena de julio y 1º quincena de septiembre. 500 euros/quincena. Tel. 696773119

VACACIONES. TORREMOLINOS Zona Cariñuela. Alquiler apartamento con piscina y garaje. Urbanización cerrada con zonas verdes. Cerca de la playa y supermercados. Para 4 personas. Julio y Agosto por semanas y quincenas. Tel. 610208082

VACACIONES. MOGRO. CANTABRIA Alquiler chalet con piscina, junto playa, urbanización privada. Por semanas, quincenas o meses. Tel. 979720377 ó 616814616

1.13 COMPARTIDOS

EN MADRID CAPITAL C/ Sangejo próximo a Hospitales Ramón y Cajal y La Paz. Se alquilan 2 habitaciones a chicas en piso compartido. Todo exterior. Servicios centrales. Porter físico y electrónico. Tel. 947240474 ó 663807485

PERSONA MAYOR varón. Con piso, Busca otra persona mayor para compartirlo. Tel. 622553122

2.2 TRABAJO DEMANDA

BUSCO UN EMPLEO como albañil con experiencia en reformas de pisos y casas de pueblo. Tel. 616325134

CHICO SE OFRECE para trabajar en construcción, o en fábrica de

carretillo, para ferwis, señalista de carreteras, reponedor o camarero. Ayudante de cocina y extra o guarda-vigilante de obra. Telf. 650873121 y 696842389

6.1 CAMPO Y ANIMALES OFERTA

BIDONES de 1.000 litros nuevos se venden. Ideal para huertos. Tel. 636871794

BIDONES DE 1.000 LITROS para huertas se venden como nuevos. Tel. 654770294

COLMENAS situadas a 15 Km. de Burgos se venden. Para más información llamar al teléfono 606873182

COSECHADORA IASA 5.000 H. hidrostática de 4,80 m. de corte se vende en buen estado y otros aperos agrícolas. Tel. 608407733 ó 947217313

8.2 MÚSICA DEMANDA

COMPRO TOCADISCOS SENCILLO en buen funcionamiento. Tel. 660604930

9.1 VARIOS OFERTA

ORUGA SALVAESCALERA aparato para subir persona en silla de ruedas por cualquier escalera, de fácil manejo, sin esfuerzo y segura. En perfecto estado. Precio 2.600 euros negociables. Se puede probar sin compromiso. Tel. 947300300

9.2 VARIOS DEMANDA

ABRE AHORA EL TRASTERO Compró: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205

10.1 MOTOR OFERTA

MERCEDES CLÁSICO Año 1982. Todos los extras. Impecable. Mando fotos. Interesados llamar al teléfono 654770294

VALLADOLID

1.1 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS OFERTAS

COMILLAS Vendo adosado en Parque Natural de Oyambre, espaldas vistas al mar, montaña, Picos de Europa, 3 min. andando de la playa, entorno de gran belleza y tranquilidad. A 5 min. de Comillas y San Vicente. Tel. 942722592 ó 616969798

EZCARAY. LA RIOJA Oportunidad. Duplex seminuevo, 120 m², exterior, 2 hab, salón, cocina, baño. Duplex diáfano con chimenea llano. Garaje, trastero. Ascensor. Amueblado nuevo. Urb. con piscina, cuarto servicios y duchas. Tel. 656608236 ó 947262937

MAR MENOR. MURCIA Vendo Chalet totalmente reformado, 2 baños, 2 hab, salón, 2 patios, cocina completa con avance. Aire acondicionado, toldos y mosquiteras. Amueblado. A 8 minutos de la playa caminando. 68.000 euros. Tel. 654203459

PROVINCIA DE BURGOS Galleones de Zamanzas a 75 Km. de Burgos carretera Santander, se vende casa de piedra de 300 m²

en 3 plantas. Incluye huerta, corral, prado, pajar y era anexos. Para entrar a vivir con poca reforma. Ideal 2ª vivienda para disfrutar de la naturaleza. Tel. 660806767 ó 616575382

PROVINCIA DE BURGOS Villanueva Rampalay. Valle Zamanzas. Se vende casa de piedra, 2 plantas diáfanos más desván 240 m², terreno anexo 200 m². Ver fotos en pisos.com y fotocasa.com en internet. También bodega de 70 m² en Villangómez a 19 Km. de Burgos. Tel. 660806767 ó 616575382

SUANCES playa. Se vende piso próximo Playas de la Concha. Consta de 2 habitaciones, salón, baño y servicio. Urbanización privada con piscina y pista de tenis. Tel. 618405497

1.2 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS DEMANDA

Segurban.com: Si tiene casa o propiedad, tiene crédito. Cómodas cuotas ó 1 año sin pagos. Tel. 900 10 10 14 (llamada gratuita)

TORREMOLINOS. ZONA CARIÑUELA Alquiler apartamento con piscina y garaje. Urbanización cerrada con zonas verdes. Cerca de la playa y supermercados. Para 4 personas. Julio y Agosto por semanas y quincenas. Tel. 610208082

1.3 INMOBILIARIA PISOS Y CASAS ALQ. OFERTAS

APARTAMENTO EN COMILLAS y San Vicente de la Barquera. Cerca playa. Temporada de verano. Tel. 669368740 ó 669368741

BENIDORM Alquiler apartamento 1 ó 2 habitaciones, centro Playa de Levante. Vistas al mar. Avda. Mediterráneo. Bien equipado con garaje. Aire acondicionado. Tel. 649533089 / 629975586 / 947208744

BENIDORM. ALQUILO apartamento de 2 hab, en C/ Lepanto. Playa Levante. A 3 min. andando tranquilamente a la playa. Plaza de garaje y piscina. Aire acondicionado. Todo llano, sin cuevas. Se aceptan mascotas. Tel. 659870231

BENIDORM Alquiler luminoso apartamento en Playa Levante. Urbanización privada con piscina. Totalmente equipado. Vistas al mar. Muy cerca del centro y de la playa. Teléfono 636542310

BENIDORM. AVDA. MEDITERRÁNEO Playa levante. Alquiler apartamento nuevo, equipado. Exterior. Con garaje, piscinas climatizadas, sauna, jacuzzi, gimnasio, sala de juegos y wifi. Disponible agosto, septiembre y sucesivos. Buen precio. Tel. 983300320 / 618078118 / 699479889

CÁDIZ. COSTA BALLENA Alquiler apartamento planta baja, con jardín, garaje, piscina, padel. Cerca playa, campo de Golf y próximo centro comercial. Tel. 682922419

CIUDADELA DE MENORCA Urbanización Cala'n Bosch. Alquiler apartamento para vacaciones, cerca de la playa, 2 habitaciones, salón-cocina, baño y terraza. (4 personas). Terreno y piscina particular. Tel. 638049030

COSTA BALLENA Rota. Cádiz. Alquiler apartamento de 2 hab. Garaje. Urbanización junto al campo de golf y playa. Piscina, pádel y jardines. Disponible 1º quincena de

Julio (950 euros) Tel. 658853166 ó 606094299

EN LEÓN. GORDALIZA DEL PINO, junto a Sahagún de Campos. Se alquila casa para los meses de verano (excepto Agosto). Con patio y cochera. Tel. 609913702

Galicia. A 12 km. de Finisterre. Alquiler apartamento nuevo. En 1ª línea de playa, 2 hab, salón-cocina y baño. Totalmente equipado, con garaje. Zona muy tranquila, ideal para el descanso. Muy buen precio. Para semanas, quincenas o meses. Tel. 981745010 / 652673764 / 652673763

GIJÓN. VACACIONES Piso julio y agosto. Centro ciudad. Cerca de la playa. Bien equipado. Económico. 3 hab., salón, cocina, baño. 699978491 ó 616728105

LA PINEDA. SALOU Alquiler apartamento nuevo. 2 hab, salón, cocina, baño y gran terraza. Muy luminoso. 4/6 personas. Próximo a Port Aventura y junto a la playa. Urbanización privada con muchos extras. Periodo vacacional. Tel. 690217758

LEÓN SAN ADRIÁN DEL VALLE. Se vende casa, planta y piso. Nueva. Superficie total 200 m². Económica. Tel. 636541054

MARINA D'OR. OROPESA Castellón. Apartamento 2 habitaciones, aire acondicionado, salón, baño, cocina amueblada, terraza, piscina y garaje. Playa a 150 metros. Semanas, quincenas o meses. Precio a convenir. Tel. 609439283 Diego

MOGRO. CANTABRIA Alquiler chalet con piscina, junto playa, urbanización privada. Tel. 979720377 ó 616814616

NOJA Alquiler piso: 3 hab, salón, cocina, baño, aseo, garaje, piscinas, canchas tenis, campo futbolito, juegos niños, zonas verdes. Urb. privada. Belnoja I. Junio/Septiembre 900 euros/quincena. Julio 1.000 euros/quincena. Agosto 1.100 euros/quincena. Tel. 947268006 ó 654708000

NOJA. CANTABRIA Alquiler apartamento, bien amueblado, 2 hab, salón, terraza y garaje. Bien situado, próximo 2 playas. Semanas, quincenas o meses. Tel. 94231542 / 619935420

NOJA. CANTABRIA Urbanización privada y particular, alquiler apartamento totalmente equipado. 1ª línea de playa, vistas frontales al mar. Amplio jardín y piscina. Zona infantil y wifi. Tel. 942630704

PEÑISCOLA Se alquilan bungalow y chalet, amueblados. Al lado de la playa, complejo deportivo con piscina y tenis. Para Semana Santa y meses de verano. Tel. 964473796 / 645413145

PORTUGAL. AVEIRO la Venecia portuguesa". Alquiler casa: 2 habitaciones (6 personas), salón, cocina, 2 baños, 2 plazas garaje. Urb. privada con piscina, tenis, parque infantil y jardines. Playa de Barra a 5 minutos. Temporada verano. Consultar disponibilidad. Tel. 696400855

PROVINCIA DE LEÓN MANSILLA DE LAS MULAS. Camino de Santiago. Se alquila chalet cerrado. Con jardín. Totalmente equipado, con todos los servicios. Temporada de verano ó para seguido cualquier temporada y periodicidad. 639707630

ROQUETAS DE MAR Almería. Se alquila apartamento de 2 hab

bitaciones, salón, cocina, cuarto de baño. Dispone de piscina y restaurante. Situado a 100 metros de la playa. Interesados llamar al 606174847

SANTANDER a 3 minutos Sardinero (Avda. Los Castros). Cerca universidades, playas y centro. 3 habitaciones, salón, cocina, 2 baños. Totalmente equipado. Disponible en verano por semanas y quincenas y curso escolar 2017/2018. Tel. 649452550

SANTANDER Alquiler piso de 3 hab, salón, cocina y baño. Totalmente equipado. Impecable de limpieza. Exterior. Ascensor. Cerca de la playa. Para semanas, quincenas o meses. Consulte sin compromiso. Tel. 625792314

SANTANDER Alquiler piso, próximo universidades, Sardinero, centro y zonas comerciales. 3 hab, salón, cocina y baño. Exterior completamente. Para meses de julio, agosto y septiembre. 60 euros día. Tel. 942393242 / 680354689

SANTANDER Alquiler piso. A partir del 16 de junio. Para 4 personas, completamente equipado. Caminando está a 10 minutos playa Sardinero. Tel. 653053741

SANTANDER Se alquila precioso y cómodo piso en el centro de Santander, zona marítima, primera línea de bahía, 3 hab., 2 baños, amplio salón, terraza con espectaculares vistas. Internet. Julio y Septiembre. Fotos por whatsapp. Tel. 639436476

SARDINERO. SANTANDER Alquiler piso cerca playa. 3 hab, Salón, terraza y baño. Completamente equipado. Totalmente exterior. Disponible 1º quincena de julio y 1º quincena de septiembre. 500 euros/quincena. Tel. 696773119

ZONA SANTA POLA Bungalow adosado con terraza jardín, amueblado, 2 habitaciones, salón, cocina, cerca playa y Náutico. Días, puentes, vacaciones. Económico. Tel. 942321542 ó 619935420

1.13 COMPARTIDOS

EN MADRID CAPITAL C/ Sangejo próximo a Hospitales Ramón y Cajal y La Paz. Se alquilan 2 habitaciones a chicas en piso compartido. Todo exterior. Servicios centrales. Porter físico y electrónico. Tel. 947240474 ó 663807485

1.14 OTROS OFERTAS

CEMBRANOS En León. (al lado de Valdevimbre). Vendo bodega con todos los servicios. 400m² de terreno urbano (junto con la bodega). 1 hab. con 2 camas, chimenea francesa. Precio interesante. 608006287

2.2 TRABAJO DEMANDA

BUSCO UN EMPLEO como albañil con experiencia en reformas de pisos y casas de pueblo. Tel. 616325134

CHICO SE OFRECE para trabajar en construcción, o en fábrica de carretillo, para ferwis, señalista de carreteras, reponedor o camarero. Ayudante de cocina y extra o guarda-vigilante de obra. Telf. 650873121 y 696842389

6.1 CAMPO Y ANIMALES OFERTA

BIDONES de 1.000 litros para huertas se venden como nuevos. Tel. 654770294

COLMENAS situadas a 15 Km. de Burgos se venden. Para más información llamar al 606873182

COSECHADORA IASA 5.000 H. hidrostática de 4,80 m. de corte se vende en buen estado y otros aperos agrícolas. Tel. 608407733 ó 947217313

8.2 MÚSICA DEMANDA

COMPRO TOCADISCOS SENCILLO en buen funcionamiento. Tel. 660604930

9.1 VARIOS OFERTA

ABRE AHORA EL TRASTERO Compró: medallas, espadas, uniformes, banderas y cosas militares. Postales, pegatinas, calendarios, periódicos, libro antiguo, álbumes cromos y papeles antiguos. Chapas publicitarias y todo tipo antigüedades. Al mejor precio. Tel. 620123205

ORUGA SALVAESCALERA aparato para subir persona en silla de ruedas por cualquier escalera, de fácil manejo, sin esfuerzo y segura. En perfecto estado. Precio 2.600 euros negociables. Se puede probar sin compromiso. Tel. 947300300

10.1 MOTOR OFERTA

MERCEDES CLÁSICO motor 2.800 Gasolina. Año 1982. Todos los extras. Impecable. Mando fotos. Precio 1.800 euros. Interesados llamar al teléfono 654770294

Tarot Analía
 Wicca y Astrología
 806 416 495

Contacta
 806 51 42 75
 ¡Llama ahora!

Gente como tú
 Habla y queda

¡Hasta siempre!

Precio Máximo: Red Fija 1.21 euros/min. Red Móvil 1.57 euros/min. IVA incluido. Mayores de 18 años. ATIS S.A. Agdo. de correos. 18070 - Madrid 28080



TU MEJOR VERANO ¡LLENO DE NOVEDADES!

25
Años Contigo



NUEVA

**ZONA INFANTIL
BALNEARIO**

INDEPENDIENTE, INSONORIZADA
Y GRATUITA HASTA LOS 2 AÑOS!

GRATIS
ALOJAMIENTO NIÑOS

NUEVOS
ESPECTÁCULOS

NUEVAS
INSTALACIONES

GRATIS
BARRA LIBRE EN BUFFETS

GRATIS
ANIMACIÓN, SHOWS...

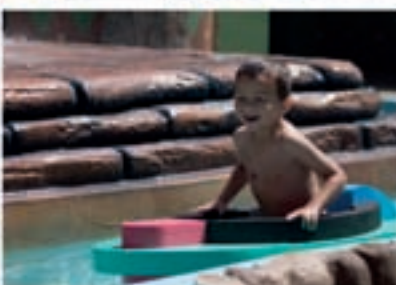
NUEVOS
TRATAMIENTOS



VALIDA EN MÁS DE 10 TIENDAS MARINA D'OR

TARJETA
REGALO DE
50 Ó 100€ SEGÚN ESTANCIAS

8 PARQUES
DE OCIO PARA TODAS LAS EDADES



LLAMA Y RESERVA YA CON NUESTROS PRECIOS
ESPECIALES 25 ANIVERSARIO. ¡TE ESPERAMOS!
Infórmate en tu Agencia, en marinador.com y en el

964 72 72 70

