

EL ARROZ, GLAMUROSO

Cinco de los mejores cocineros vanguardistas de España y otros países, como el célebre Ferrán Adrià, rendirán homenaje al arroz en la XI edición de Lo Mejor de la Gastronomía, en Alicante.



SILBIDOS EN EL PALAU

La ópera 'Los Troianos' logró que por primera vez se oyeran pateos y silbidos en el Palau de les Arts. La interpretación fue espléndida, pero no así el montaje y la escenografía.



TELEMARATÓN EN C9

El Consell busca voluntarios para el Telemaratón del 29 de noviembre en Canal 9, que recaudará fondos para investigar las enfermedades cardiovasculares.

NO ESTUDIAR LA OPERACIÓN "SERÍA UNA IRRESPONSABILIDAD"

El Consell empuja a Bancaja y a CAM a plantearse la fusión

El plan del conseller de Economía es incluir a Caixa Ontinyent y luego absorber una caja mediana o pequeña como Caja Murcia

QUÉ! El Consell cree que en un momento de dificultades económicas como éste, "que probablemente sea aún más complicado en el ejercicio que viene y en el siguiente para las cajas de ahorro, ca-

bría animar a que se pudiera estudiar la fusión entre las cajas de la Comunitat, lo cual no es incompatible con que luego se pueda ir a la absorción de alguna de tamaño mediano o pequeño,

como podría ser Cajamurcia, por ejemplo". Son palabras del conseller de Economía, Gerardo Camps, que además cree que "sería una irresponsabilidad" no estudiar la fusión.



El presidente de Bancaja y el vicepresidente económico del Consell.

El Consell actúa por criterios económicos

Gerardo Camps aclaró que el Consell "nunca va a ejercer ningún tipo de veto ni a tomar ninguna decisión con carácter político" en torno a los movimientos que decidan las cajas sino que actuará con un criterio "puramente económico".

LA CRISPACIÓN LLEGA A LAS CAJAS DE AHORRO

El conseller asegura que "no existe relación con el PSOE", así que no habrá pacto para sus órganos de gobierno.

DEL METRO... A LAS DOS RUEDAS

Pedalean para fomentar el uso de la bici

Más de cien personas participaron ayer en la marcha 'Bici+Metro' organizada por Ferrocarrils de la Generalitat. Un convoy especial les llevó hasta La Pobla de Vallbona y desde allí recorrieron 28 kilómetros sobre dos ruedas.



73% DE PENETRACIÓN EN LA COMUNITAT

Las redes sociales están por debajo de la media española

EP/ La penetración de las redes sociales en la Comunitat Valenciana se sitúa en un 72,3%, con lo que se sitúa por debajo de la media nacional que es de 75,4%, según una encuesta de la red de blogs Ocio Networks. La primera región

son las Islas Baleares, con un 90% de penetración, seguida de Cantabria (85,2%). En la Comunitat Valenciana, al igual que en el resto de autonomías, la red social favorita es Facebook, seguida de Tuenti (34%) y Twitter (18,5%).



Hemos caído en las redes.

Q más...

COMEMOS MENOS CARNE QUE LA MEDIA NACIONAL

El consumo medio per cápita de carne certificada en la Comunitat es de 4,5 kilos. La media es de 5,9. En Asturias y Castilla y León comen más del doble que nosotros.

CONTRA EL MAL OLOR DE LAS ALCANTARILLAS

El Ayuntamiento está renovando los imbornales de Torrefiel. Los nuevos cuentan con un sistema que impide la salida de malos olores, insectos y roedores por la alcantarilla.

UN DOMINGO PARA IR DE COMPRAS

Ayer abrieron sus puertas las grandes superficies comerciales. Según sus previsiones esperaban recibir la visita de más de 500.000 personas.

También a través de internet valencia.es

Valencia GRACIAS A TU CONTRIBUCIÓN espectacular

Hasta el 2 de Noviembre **Impuestos Municipales** Se ponen al cobro en este período voluntario

A los contribuyentes que no tengan domiciliado el pago de los recibos de cobro periódico, se les remitirá el aviso informativo de pago

- Impuesto Municipal Bienes Inmuebles de naturaleza rústica 2009
- Tasa por instalación de quioscos en la vía pública segundo semestre 2009
- Impuesto Municipal Actividades Económicas 2009
- Impuesto Municipal vehículos de tracción mecánica 2009

5 años de garantía

AJUNTAMENT DE VALENCIA

Curves, gran éxito en Valencia
Centros femeninos de fitness & dieta

El éxito de Curves se consolida en nuestra ciudad. Curves es la cadena mas grande de gimnasios del Mundo. En España ya están abiertas 150 franquicias. Curves ofrece a las mujeres una forma distinta, divertida y efectiva de hacer ejercicio. El sistema está arrasando en todo el Mundo. Esta cadena de franquicias ya cuenta con cerca de 10.000 centros de fitness!

Entrevista con la manager



Para nuestras amigas que todavía no sepan qué es Curves ¿cómo se lo explicarías?
Les diría que Curves es un Fitness Studio-Gimnasio sólo para mujeres, donde se realiza un tipo de ejercicio que es muy efectivo para perder peso, bajar de talla o simplemente mantenerse en forma. Todo esto se realiza en sesiones de sólo 30 minutos 3 veces por semana. ¡De verdad sólo 3 veces!, al ritmo de la música. Además, te puedo asegurar que es muy divertido.

¿A qué vienen las mujeres a Curves?
Unas vienen a bajar de peso/talla, otras a endurecer, otras a ponerse o mantenerse en forma, por motivos médicos, algunas acaban de salir de un embarazo y quieren recuperarse... Hay muchos motivos.

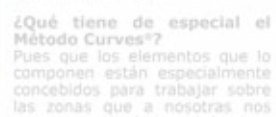
¿Preparáis dietas?
Sí. En algunos de nuestros centros ya se está comercializando nuestro programa de dieta "La Solución de las 6 Semanas". Es un programa que viene avalado por un gran estudio en USA. Es un programa para perder peso de una forma razonable, juntando dieta y ejercicio!

¿30 minutos de ejercicio son suficientes?
Sí. El sistema de entrenamiento de Curves se ha desarrollado te-

niendo en cuenta las necesidades de la mujer de hoy. Una mujer que trabaja o estudia, cuida a sus hijos, su casa y además busca un poco de tiempo para cuidarse a si misma, para sentirse mejor.

¿Qué tiene de especial el Método Curves?
Pues que los elementos que lo componen están especialmente concebidos para trabajar sobre las zonas que a nosotras nos preocupan: caderas, abdominales, muslos, pecho, piernas, cintura, brazos, etc.

Otra cosa que nos ha llamado la atención es que no hay horarios. ¿Esto que quiere decir?
En un gimnasio tradicional las clases empiezan a unas horas determinadas. Si no llegas a tiempo, te la pierdes. En Curves, durante las horas que estamos abiertos, puedes venir a la hora que más te convenga. Los niños, trabajos con horario comercial, etc. ya no son un problema. No se puede ser más flexible.



¿Qué horario tenéis ahora?
Estamos abiertos de lunes a viernes desde las 09:00 de la mañana a las 21:00 horas. No cerramos a medio día, pues es uno de los horarios más concurridos. Sabemos que unos horarios amplios harán posible que muchas mujeres puedan entrenar con nosotras.



Hemos escuchado que Curves es un gimnasio para mujeres de todas las edades. ¿Además de las chicas jóvenes... hay también señoras?
Muchísimas. La edad de nuestras clientes es desde los 14 años (con autorización de los padres) en adelante. En algunas franquicias hay señoras haciendo ejercicio con más de 60 años. Nuestro circuito puede ser usado sin miedo por aquellas mujeres con una edad más avanzada, porque no tienen que levantar pesas. Al mismo tiempo, una deportista exigente puede encontrar en Curves un sistema de entrenamiento de alto rendimiento. Es una combinación de entrenamiento aeróbico y de fuerza.

Tienes alguna oferta especial?
Siempre. Cada mes tenemos diferentes ofertas. Lo mejor es llamar a nuestra franquicia e informarse.

Ven a probarnos con una amiga. Si nos llamas con antelación, podemos atenderte mejor. Coge este cupón y entréalo en el centro. Te ofrecemos:

- primera clase gratuita
- estudio de fitness gratuito
- descuentos en la inscripción

Cupón de ofertas

Curves Valencia Universidad
C/ de la Guardia Civil 20, bajo 1A
46020 Valencia
Tel: 949 200 939 ext.1
ventas@curveseurope.com