

## RECOMENDACIÓN DE LA SEMANA

### MY GYM: inauguración en Aravaca y... estreno en España

Durante los próximos días se inaugura en Aravaca el primer centro en España de My Gym. Este gimnasio basa su práctica en un programa diseñado específicamente para que los niños se aficionen a hacer ejercicio y deporte. El objetivo es que los chavales desarrollen sus habilidades motrices, tanto básicas como específicas.

Sus responsables han programado unas jornadas de puertas abiertas, que se desarrollarán los días 22, 23, 24, 28, 29 y 30 de junio y 1 de julio. Los padres y madres interesados podrán visitar sus instalaciones, conocer al equipo humano que lleva My Gym e informarse sobre la oferta de clases y cumpleaños.

[\[+ información\]](#)



## CONVOCATORIAS

### ANTIGUA CASA DE FIERAS: ¡cuentacuentos en el foso!...

Nos situamos en el parque del Retiro para reseñar que desde el pasado 22 de abril se vienen celebrando sesiones de cuentacuentos en el Foso de los Monos de la antigua Casa de Fieras. "Para Amansar A las Fieras" es el descriptivo título de un ciclo que de momento abarca hasta finales de junio. La cita es los domingos a las 12:30 hh. y el títulos y relator anunciado para esta semana es "Cuentos del desierto", por Haika.

[\[+ información\]](#)



**Baby Swim**

C./ Rafael Herrera, 11. Edificio Castilla (Chamartín)  
91 - 314 45 75 \* 91 - 323 39 58  
www.babygim.com

**Baby Gim Pozuelo**

C./ Ciudad Real, 7 (POZUELO DE ALARCÓN)  
91 - 352 03 33  
www.babygim.com

**Bahía Madrid**

C./ Eugenio Sellés, 8 (Arganzuela)  
91 - 517 58 15  
www.bahiamadrid.es

**Delfín Colegio de Natación**

C./ Martín Machío, 42-46 (Chamartín)  
91 - 519 93 69  
www.nataciondelfin.com

**Fusión Colegio de Natación**

C./ Infanta Mercedes, 92 (Tetuán)  
91 - 570 95 28 \* 91 - 294 87 80  
www.natacionfusion.com

**Lázaro Escuela de Natación**

C./ Hermanos Gómez, 42 (Ciudad Lineal)  
91 - 407 16 42 \* 91 - 408 68 00  
www.ceilazaro.com

**Mabuni Escuela de Natación**

C./ Adrada de Haza, 2 (Puente de Vallecas)  
91 - 777 66 61

**Moscardó Club de Natación**

C./ Andrés Arteaga, s/n (Usera)  
91 - 500 39 40

**Real Canoe Natación Club**

C./ Pez Volador, 30 (Retiro)  
91 - 573 37 01 \* 91 - 504 40 45  
www.canoe.es

arriba

**GIMNASIOS INFANTILES****MY GYM ARAVACA**

Avenida de Valdemarín, 165; 1ª. (Moncloa-Aravaca)  
www.my-gym.es  
902 - 95 53 30 \* 91 - 319 78 42 \* 629 - 76 15 57

Oficinas: My Gym Spain  
C./ Caracas, 23, semisótano.

Durante los próximos días se inaugura en Aravaca el primer centro en España de My Gym. Este peculiar gimnasio basa su práctica en un programa diseñado específicamente para que los niños se aficionen a hacer ejercicio y deporte. El objetivo es que los chavales desarrollen sus habilidades motrices, tanto

básicas como específicas.

Sus responsables han programado unas jornadas de puertas abiertas, que se desarrollarán los días 22, 23, 24, 28, 29 y 30 de junio y 1 de julio. De esta forma los padres y madres interesados podrán visitar sus instalaciones, conocer al equipo humano que lleva My Gym e informarse sobre la oferta de clases y cumpleaños.



*La especialización ha entrado de lleno en la gimnasia infantil*



*Niños con edades similares comparten en grupo sus juegos*

El programa de clases busca la armonización física del joven gimnasta, mejorando conceptos como la coordinación, equilibrio, resistencia, agilidad y flexibilidad del alumno. Se trata de preparar a los futuros deportistas desde un punto de vista integral, a fin de que su autoestima y confianza salgan reforzadas.

Cada sesión incluye tres ejercicios específicos para mejorar las distintas habilidades referidas, en una rotación semanal que permite cubrir todos los aspectos del programa. Para que los niños se diviertan haciendo gimnasia, My Gym alterna las rutinas motrices con canciones, bailes, juegos imaginativos y actividades similares de autonomía y socialización.

El programa fomenta la imaginación de los niños, al igual que su capacidad de comunicación o la asimilación de pequeños retos como la superación del miedo a estar sin la presencia física de los padres. Incluso la disposición misma de la clase varía de semana en semana, de manera que su nueva distribución permita la variación constante de contenidos, ejercicios y juegos.



*La expresión física, resorte de confianza y socialización*

Los monitores de My Gym incorporan regularmente a su metodología todos aquellos avances en psicología y educación física infantil que pueden mejorar sus resultados. La experiencia les ha llevado a diseñar un programa distinto para cada edad -hay nueve en total-, con enfoques concretos según

la madurez del niño. Los más pequeños cuentan con un mayor número de actividades complementarias, en tanto sus compañeros de más edad dedican casi todo su tiempo al ejercicio y la gimnasia.

Durante los fines de semana, las instalaciones de este nuevo gimnasio se adaptan a la celebración de fiestas de cumpleaños. Son dos horas de acción y diversión, con el local dedicado en exclusiva al protagonista del evento y dos monitores para atender al anfitrión y sus invitados.



*Dos generaciones, unidas por el ejercicio y el juego*

My Gym se anuncia como 'The world leader in children's fitness', ya que en Estados Unidos el método lleva funcionando desde hace 24 años y sus 180 centros se extienden por 17 países. Ha sido galardonado con varios premios a escala local y su sólida estructura llega ahora a España, donde seguramente empezarán a proliferar en breve este tipo de gimnasios exclusivamente infantiles.

arriba

## **EQUITACIÓN E HIPÓDROMO**

### **HIPÓDROMO DE LA ZARZUELA**

Avenida Padre Huidobro s/n.  
N-VI, kilómetro 8.  
91 - 307 06 38  
[www.hipodromodelazarzuela.es](http://www.hipodromodelazarzuela.es)

#### **Calendario y horarios:**

La temporada de primavera 2007 abarca los domingos desde el 25 de marzo al 24 de junio. El hipódromo abre a las 10:00 hh. y las carreras comienzan a las 11:15 hh.

También hay carreras nocturnas los tres últimos jueves de junio y los tres primeros de julio, en horario de 21:45 hh. a 00:30 hh.

Las carreras se celebran cada 35 minutos aproximadamente.