

# La Blanca NEWS



Las obras del nuevo edificio progresan adecuadamente

El Club Polideportivo oferta una nueva gama de servicios personalizados para la mejora de la salud de todos sus miembros

*Despertar conciencias, crear emociones*

## MUSA ¡Atrévete a sentir su latido!

### PROGRAMACIÓN

www.auditorioplacidodomingo.es

### RECITAL DE PIANO EL PIANO VIRTUOSO



SÁBADO 14 ABRIL 2018 · 19:00H · 10€



VENTA DE ENTRADAS ONLINE: AUDITORIOPACIDODOMINGO.ES

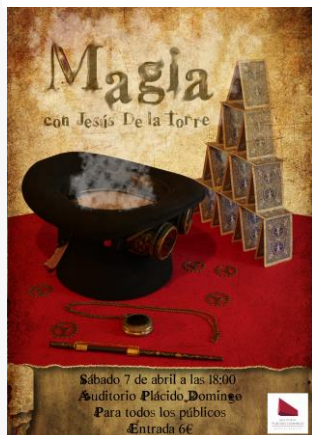
### TEATRO INFANTIL JUAN SIN MIEDO



SÁBADO 17 MARZO 2018 · 12:00H · 10€



VENTA DE ENTRADAS ONLINE: AUDITORIOPACIDODOMINGO.ES



Sábado 7 de abril a las 18:00  
Auditorio Plácido Domingo  
Para todos los públicos  
Entrada 6€

Este año, una vez más celebramos el MUSA, el festival de Música y Artes Escénicas de Montecarmelo con el objetivo de fomentar la cultura artística y musical en nuestra comunidad.

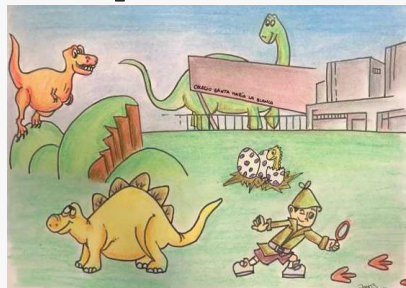
El MUSA es un espacio abierto a la música, el teatro, la danza y el arte los meses de abril, mayo y junio, donde alumnos, jóvenes músicos y artistas saldrán a escena en un programa de exhibiciones, actuaciones, conciertos y concursos. Por ello, las exhibiciones de fin de curso de las academias de Danza, Música, Teatro y Arte del Colegio Santa María la Blanca están enmarcadas en dicho festival.

La celebración de MUSA supone un avance muy significativo en la producción y formación cultural en nuestra comunidad y especialmente para nuestros alumnos de las academias. Esto supone, sin duda un incentivo al estudio, y a la mejora formativa en cada una de las especialidades de los estudiante que avanzan año a año desde sus niveles más elementales hacia la excelencia, entendida ésta como una mejora de la capacidad creativa, interpretativa y de desarrollo personal hacia su máximo potencial personal.



Programación → [MUSA 2018](#)

## Campamento de Semana Santa



¡Estas vacaciones que los más pequeños no se queden en casa! El colegio organiza el campamento de Semana Santa para niños y niñas que estén cursando actualmente desde 1º de Infantil hasta 6º de Educación Primaria los días: 23, 26, 27, 28 de marzo, y 2 de abril

[. Más información](#)  
[Formulario](#)

## Las obras del nuevo edificio progresan adecuadamente

Una vez solventados los trabajos para reforzar la losa sobre el túnel de metro, se han reanudado los trabajos de hormigonado del edificio. Esta semana podemos comenzar a ver la estructura que conforma de la entrada y el primer nivel del edificio sobre la cota 0 del terreno.



Tu salud es lo primero

## El Club Polideportivo oferta una nueva gama de servicios personalizados para la mejora de la salud de todos sus miembros

Desde este mes de Marzo todos podemos disfrutar de la nueva gama de Servicios que ofrece el Club Polideportivo Santa María la Blanca.

El centro ahora cuenta con un fisioterapeuta y un nutricionista en su equipo y, junto a los entrenadores, desarrollarán programas personalizados para la mejora de la Salud y el Rendimiento de todos los interesados.

Desde el Club afirman querer poner los métodos más innovadores para la mejora de la Salud y el estilo de vida, coordinados por un equipo multidisciplinar profesional, al alcance de todos.

Se ofertarán desde programas personalizados de entrenamiento y nutricionales hasta servicios de Educación nutricional y de estilo de vida para las familias, todo ello con un número limitado de plazas a fin de poder prestar la mayor atención y calidad de servicio a cada uno.

Podéis contactar a través de su e-mail o teléfono, que detallamos más adelante; o acudiendo en su horario de Atención.

## Tú te cuidas, ellos disfrutan Nuevo servicio de guardería mientras entrenas en el Club Polideportivo Santa María la Blanca

Desde Marzo cuidarte ya no tiene excusas, el Club Polideportivo pone a nuestro servicio una guardería donde podrán quedarse a disfrutar tus hijos mientras entrenas.

Este servicio no tendrá coste alguno y se llevará a cabo los Lunes y Miércoles desde las 16:30 hasta las 19:30.

No dudes en acercarte a preguntar

### CONTACTO:

- E-Mail: club@c.smb.es
- Teléfono: 917 508 692 - Ext. 6
- Horario de Atención:
- Lunes a Viernes 16:30 – 22:00; Sábados, Domingos y Festivos de 10:00 a 14:00

## Artículo

## La mejor estrategia para mejorar la composición corporal

Fuente: American College of Sports Medicine Position Stand

Vivimos una era en la que la información está al alcance de todos, pero... ¿Sabemos si esta información es fiable?

En el ámbito del ejercicio físico y la nutrición muchos son los "Métodos de entrenamiento Avanzados" o las "Dietas Milagro" que nos prometen los resultados que más deseamos en el mínimo tiempo posible y alguna vez hasta lo consiguen, pero... ¿A qué precio?

¿Deseamos perder peso o mejorar nuestra composición corporal?

El primer concepto hace referencia a la reducción de la cifra que observamos en la báscula exclusivamente pero el segundo nos indica una reducción de la masa grasa, un aumento de la calidad muscular y con ello, no sólo una mejor figura, sino una mejora en salud y prevención de enfermedades cardio-metabólicas.

La ACSM (American College of Sport Medicine) se posiciona firmemente al respecto.

No indica que la mejor estrategia para mejorar la composición corporal, y mantener estas mejoras a lo largo del tiempo, es la combinación de un buen Programa Nutricional y un Programa de Ejercicio que genere un desbalance energético, todo ello de la mano de profesionales que nos guíen en el proceso, adaptando a las necesidades individuales de cada uno la intervención.

Ya no vale acudir a Métodos y Dietas Milagros, cada persona es un mundo. Acude a un profesional cualificado para que te asesore a lograr tus objetivos.

## Día de nieve

El pasado 26 de febrero disfrutamos de una increíble nevada en el colegio. Agradecemos a todas las familias su colaboración y comprensión de las circunstancias para llevar adelante la jornada. Los alumnos disfrutaron y jugaron de lo lindo.



## Aparcamiento y circulación

Queremos agradecer la paciencia y buen hacer de todos aquellos que os acercáis en coche al colegio por las mañanas o tardes y circuláis correctamente.

Hacemos un agradecimiento general a todos cuantos respetan las normas de circulación y aparcamiento en pos del bien común y convivencia en el barrio y que con su ejemplo son un referente para nuestros menores, evitando aparcar en doble fila, en las salidas de parkings o en las zonas de personas con movilidad reducida.

15  
MARZO  
20:00

¿Bastan las leyes del mercado para regular la economía?  
¿Por qué son mayores las diferencias entre los países ricos y pobres?

**ECONOMIA Y DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA**

FORO  
DIGITAL  
REASONS  
www.digitalreasons.es

José Luis Fernández Fernández  
profesor del ICADE y autor de *El capitalismo. ¿Bastan las leyes del mercado para regular la economía?*

PARROQUIA DE SANTA MARÍA LA BLANCA  
C/MONASTERIO DE OSEIRA, 25 - METRO MONTECARM ELO