CITY OCIO MAGAZINE

MADRID NOROESTE

JUNIO 2012 / NÚMERO 04

shopping • restaurantes • tiempo libre • motor • vida sana

www.CITYOCIO.es

Líneas de Luz

Acabados de Alta Calidad

Resistencia y Durabilidad

Diseño y Confort

Adaptación a cualquier Forma y Dimensión

Eficaz y Decorativa

Amplio surtidos de modelos

Elegancia Exterior

"Decida lo que quiere ver"

"Deje que el confort entre en su jardín"

15% dto.* OFERTA TEMPORADA CITYPROMO

Paneles toldos Estores CORTINAS

En **EQUIPA** le ofrecemos soluciones a medida para poder gestionar la entrada de luz en su hogar o negocio.

Usted puede controlar la cantidad de iluminación y temperatura óptima además de ahorrar energía y conseguir privacidad.

Nueva exposición mobiliario JARDIN

Ahora el diseño y el confort de su hogar también en su jardín Trabajamos con los mejores fabricantes de muebles de jardín, mobiliario de exterior y muebles de terraza, sombrillas, parasoles y hamacas de exterior.

Los mejores materiales para aguantar la intemperie garantizados y al mejor precio.

10% dto. MOBILIARIO DE JARDÍN CITYPROMO

equipa@equipaof.com Avda. Isabel de Farnesio, 18 Local 7 - Boadilla del Monte (Madrid)

Tlf: 91 128 14 14 - www.equipaof.com

equipa mobiliario

Este verano muévete con nosotros

"Más que un centro de danza"

Novedad en Boadilla

STARMOVES

CAMPAMENTO DE VERANO PARA NIÑOSY JÓVENES

Este verano muévete con Starmoves + Kdanza en nuestro campus de día.

Hiphop, técnica de danza, acrobacia, capoeira...

Clases semanales de 9 a 14.00H desde el 25 de junio hasta la vuelta al cole en septiembre, "almuerzo incluido"...

Diversión y ejercicio asegurado...

CURSOS INTENSIVOS DE VERANO PARA TODOS

Ballet, Hiphop , STARMOVES, flamenco, escuela bolera, danza oriental, capoeira, contemporáneo...

Aprovecha el verano para practicar y disfrutar de lo que mas te gusta...

ABIERTA INSCRIPCION PARA EL PROXIMO CURSO. PLAZAS LIMITADAS.

movere estudio de movimiento

C/ Isabel II, 22. 28660 . Boadilla del Monte, España - Telf: 916 33 34 88 www.danzamovere.es

sumario

ENTREVISTA | CHRISTIAN GÁLVEZ pag 06

MOTOR | BMW SERIE 6 GRAN COUPE pag 10

VIDA SANA | FHENG SHUI pag 15

REPORTAJE | CAMINO A LA CIMA ESCALADA pag 26

RECOMENDAMOS | RESTAURANTE NOAH pag 32

TIEMPO LIBRE | EL MAYOR CONJUTO GRANÍTICO D EUROPA LA PEDRIZA pag 36

REPORTAJE | TEXTO SENTIDO LA FUERZA SANADORA DEL PENSAMIENTO POSITIVO pag 44

NOCHE | GIN TONIC pag 48

AGENDA | CULTURAL pag 42

REPORTAJE | APLICACIONES MOVIL pag 46

GUIA | GUÍA SERVICIOS pag 50

anunciate con nosotros

Telf: 91 413 84 99

publicidad@cityocio.es

PUBLICACIÓN MENSUAL

EDITORIAL
CITY OCIO MAGAZINE

GERÉNTE
Luis Angel Sánchez

DIRECTORA
Rosario Molina

PUBLICIDAD
Sandra Sánchez

Colaboradores
Javier Sánchez
Javier Catalina
Charo Molina
Luis Gil
ALberto Rojo

DISEÑO
Charisma Comunicación

DIRECCIÓN DE ARTE
Jóse Luis Tienza

IMPRENTA
Runiprint

BUZÓN sugerencias

Sugerencias@cityocio.es

Prohibida la reproducción parcial o total sin permiso expreso de CITYOCIO Magazine. La editorial no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores y anunciantes.

Querido lector

Hemos incorporado a nuestra revista y a algunos de los anuncios de nuestros clientes el código "bidi", que como sabes, con una sola lectura con nuestro dispositivo móvil nos conecta directamente con la página web del código que leamos, por otra parte nuestra revista digital crece y se actualiza día a día gracias a la buena acogida que nos habéis brindado, te invitamos a que nos sigas en las redes sociales en Twitter, Facebook, Flicker o Youtube.

A través de nuestras páginas en estas redes te mantendremos informado de las actividades de ocio y de las ofertas comerciales y gastronómicas de nuestra zona.

Muchas gracias

Rosario Molina
Directora

CHRISTIAN Gálvez

"estrena uniforme"

Fecha de nacimiento:
19 Mayo 1980
Lugar de nacimiento:
Mostoles
Signo de Zodiaco:
Tauro

Este profesional Renacentista, como gusta definirse a sí mismo, nació hace 32 años y está felizmente casado desde 2010 con la gimnasta Almudena Cid. Reparte su tiempo profesional entre el incombustible y exitoso programa de Tele 5 "Pasapalabra" ,la publicidad y su incursión en el cine como actor en la nueva película de Antonio del Real "Ni pies ni cabeza".

Conversamos con él durante el preestreno de su película en los Cines Ideal de Madrid, donde nos recibe con su simpatía natural y las ganas de compartir este buen momento profesional que atraviesa.

Christian, como sabemos que te gusta mucho jugar, te vamos a proponer un Juego muy especial.

Estamos en el plató de Pasapalabra donde se ha producido un error y te han colocado en la mesa de los concursantes, así que comenzamos de inmediato ...

¡¡¡Silencio 3,2,1 y ...grabando !!!

Hoy tenemos con nosotros a un invitado muy querido y conocido por todos ustedes a quien le hemos preparado unas preguntas que guardamos en este sobre y que tendrá que contestar correctamente. Abrimos ...¿que seráaa? ...voilà...¡¡¡ PELÍCULAS!!!

1ª pregunta para nuestro invitado ...Nombre de la primera Película protagonizada por el famoso presentador de Pasapalabra, Christian Gálvez...
Ni pies ni cabeza...

2º pregunta. Argumento de esta misma película que se estrenará el próximo 24 de mayo .
Una trama de corrupción dentro de La Guardia Civil que un grupo de incompetentes tiene que intentar solventar ...Y risas muchas risas, porque es importante en los tiempos que corren reírnos un poquito.

3º¿Qué papel interpreta nuestro protagonista ?
Policía judicial de la Guardia Civil

4º pregunta ¿qué compañeros de reparto han compartido en alguna ocasión Programa con el protagonista?
Miguel Hermoso, Jorge Sanz, Juanjo Puigcorbe, MaríaTardón, Antonio Resines y algunos más...

5º-Director y protagonista femenina .
El gran Antonio del Real y la bellísima Jaydy Michel

6º Que dice Cristian de su director ,¿como ha sido trabajar con este gran profesional?
El culpable de que yo esté en esta historia es él, Antonio, me llamó, me contagió sus ganas y me convenció de que tenía que ser el protagonista de su película, y yo muy sinceramente le dije que no era actor, pero me contestó que le daba igual, que me quería y confiaba en mí... y al final me dejé.

7º- ¿Se puede visualizar en un futuro pisando la Gran Alfombra roja ?
¡Mañana sin ir mas lejos !... estrenamos mañana y creo que tenemos alfombra roja y todo(risas..).

A la otra me gustaría ir algún día pero de acompañante de mi mujer ,Almudena , está estudiando interpretación y es muy buena actriz, sólo espero que algún director se fije en ella y le dé una oportunidad como me ha sucedido a mí.

8ª-¿Que camisa se pondrá nuestro protagonista para el estreno de este "Programa" tan especial?
Pues estoy dudando entre una camisa o una camiseta de "Superman" (risas)...no lo tengo claro todavía...

Enhorabuena, prueba superada...

Bien Christian, pasemos ahora a otro terreno de juego ...el de tu vida real...

Presentador, escritor, reportero, actor...joven, guapo y sobradamente versátil... Ahora que nadie nos oye... ¿Cuál es tu secreto?
Uno, no creerme que todo lo hago bien, porque no es posible , dos, la perseverancia, y por supuesto mi situación privilegiada en un programa líder de audiencia durante 5 años ,que sinceramente , me abre muchas puertas. Si no trabajase en TV, no habría escrito libros ni haría pelis, así que claramente; grandes dosis de humildad, perseverancia y realidad...

¿Te definirías mas como artista o como profesional polifacético?
Me definiría como un profesional renacentista, con todo mi respeto a los grandes maestros, visto desde las ganas y la necesidad de aprender y conocer diversas áreas de conocimiento.

Un sueño profesional
Triunfar con mi productora Audiovisual, crear mis propios proyectos.

Un sueño personal
Ser padre, aunque todavía no puede ser por diversos compromisos laborales. Es un sueño personal y compartido que algún día llegará.

LuaSanGi • FOTÓGRAFO

UN PUNTO DE VISTA DIFERENTE
PARA TUS RECUERDOS

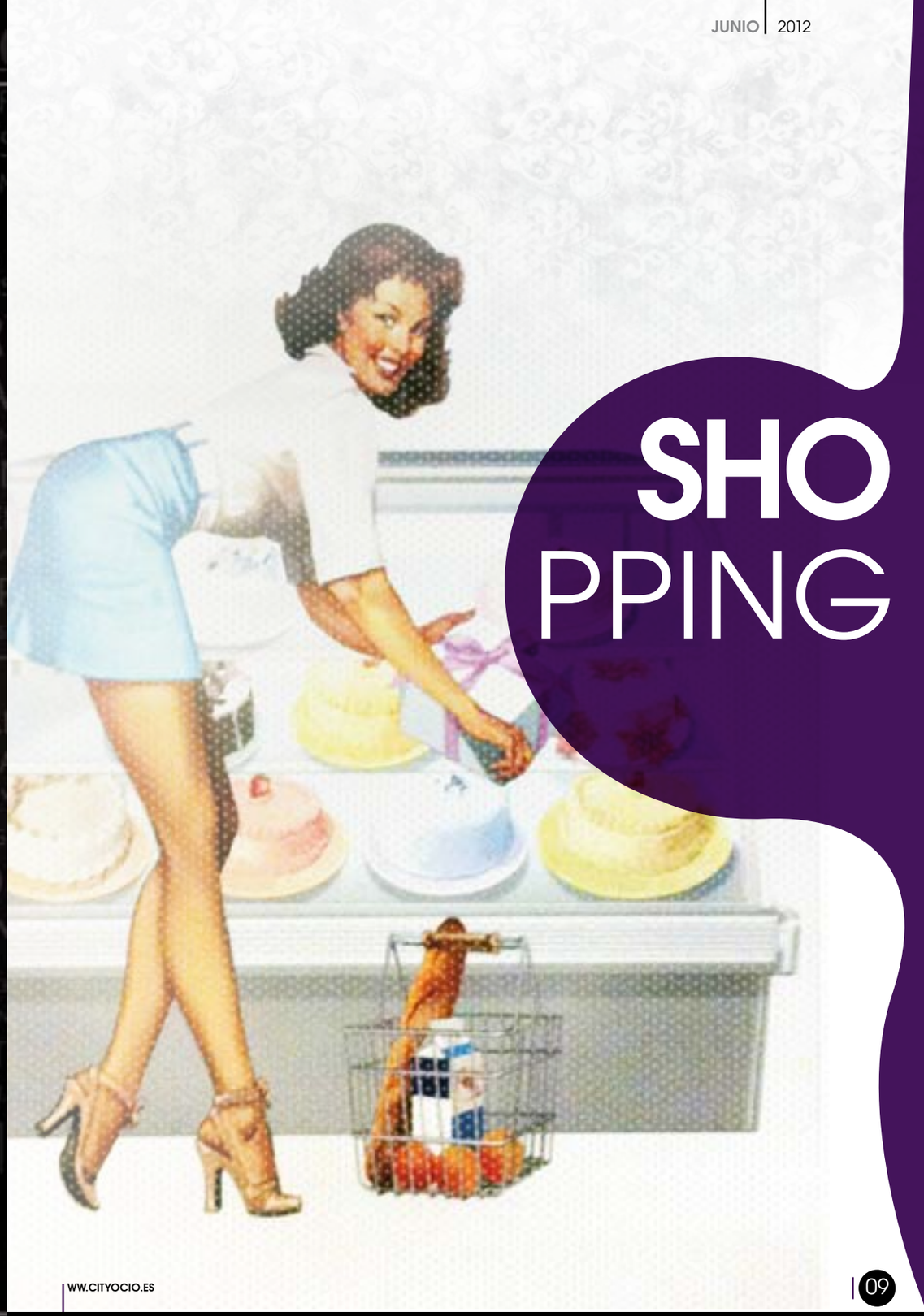
- Fotografía Social
- Retrato
- Paisajes
- Bodegones
- Fotografía Artistica

- Fotoperiodismo
- Moda
- Empresa
- Publicidad
- Eventos

LuaSanGi • FOTÓGRAFO

Telf: 607 15 22 22

http://500px.com/luasangi



SHOPPING

Nuevo BMW serie 6 Gran Coupé

"Atlética elegancia en una ambiente de gran exclusividad"

El BMW Serie 6 Gran Coupé combina de manera especialmente atractiva una impecable estética, deportividad, gran confort para realizar viajes largos y un lujoso equipamiento.

Los potentes motores y el alto nivel de la tecnología de su chasis garantizan cualidades deportivas excepcionales. El BMW Serie 6 Gran Coupé se distingue por su equipamiento de carácter exclusivo, el gran espacio disponible en la parte trasera y su excepcional funcionalidad.

Además es un automóvil variable, gracias al tercer asiento posterior y a los respaldos abatibles de los asientos traseros de serie.

Los motores del BMW Serie 6 Gran Coupé se distinguen por su carácter deportivo, su sedoso funcionamiento y su gran eficiencia. En el BMW 650i Gran Coupé se estrena un nuevo motor V8 de ahora 330 kW/450 CV, más fuerte y más eficiente.

Al igual que los propulsores de seis cilindros del BMW 640i Gran Coupé y BMW 640d Gran Coupé, este motor también se combina de serie con una caja automática deportiva de 8 marchas y con numerosas soluciones de la tecnología BMW EfficientDynamics.

El equipamiento de serie de todos los modelos incluye, entre otros, el selector de reglaje personalizado con modo ECO PRO y función Auto Start/Stop.

La lujosa configuración del habitáculo de impecable estilo y el amplio equipamiento de serie que incluye: faros xenón, climatizador con dos zonas de regulación, el equipamiento de piel y los asientos regulables eléctricamente con función de memoria, así como la oferta de innovadores equipos opcionales como, por ejemplo, los faros LED de autoadaptables y el equipo de música Bang & Olufsen High End Surround Sound System, contribuyen en su conjunto a la exclusividad del BMW Serie 6 Gran Coupé.

El kit deportivo M estará disponible a partir de la fecha del lanzamiento para el BMW Serie 6 Gran Coupé.

El diseño del interior establece una lograda unión entre los asientos delanteros y la parte posterior, estableciéndose así una combinación óptima entre elegancia, lujo y dinamismo.

El BMW 650i Gran Coupé, dispone de una caja de cambios automática de 8 marchas, de la función Auto Start/Stop y el modo ECO PRO que se puede activar con el selector de reglaje personalizado, es capaz de acelerar de 0 a 100 km/h en 4,6 segundos y consume en promedio entre 8,6 y 8,9 litros a los 100 kilómetros. (valores de consumo según ciclo de pruebas UE, dependiendo de las dimensiones de los neumáticos).

El peso del coche logró optimizarse mediante el uso de materiales de construcción ligeros.

Los sistemas de asistencia al conductor incluyen, entre otros, la pantalla virtual BMW Head-Up Display con representación gráfica a todo color, el sistema de asistencia al aparcar, vista panorámica, advertencia de choque en cadena y función de frenado inicial en combinación con el control de crucero activo con función Stop & Go, advertencia de cambio de carril, aviso de salida de trayecto, información sobre límites de velocidad, asistente de luz de carretera y BMW Night Vision con detección de personas.

Características técnicas:

MODELO	Nº Cilindros	Potencia	Acel. de 0 a 100	Consumo L / 100 km*
650 I	V8	330 kw/ 450 cv.	4,6 segundos	8,6 - 8,9
640 I	L6	235 kw/ 326 cv.	5,4 segundos	7,7 - 7,9
640 D	L6	230 kw/ 313 cv.	5,4 segundos	5,5 - 5,7

*Valores de consumo según ciclos de pruebas de la UE. dependiendo de las dimensiones de los neumáticos.

OROmaster.es

Con la garantía del Banco Nacional del Oro

Certificado OFICIAL BANCO NACIONAL DEL ORO

COMPRA - VENTA

CONFÍE EN EL Nº1
COMPRA-VENTA DE ORO, PLATA , BRILLANTES...

Nº 1 EN CRÉDITOS POR SUS JOYAS

Cabinas independientes, con la máxima seguridad y privacidad.

Crédito por el 100% de sus joyas.

Tasación Gratuita.

HASTA 40€ Gramo/24Kt

LA ALTA JOYERÍA AHORA A SU ALCANCE...

VENTA DE OPORTUNIDADES

ACTUALICE Y RENUEVE SU JOYERO, CAMBIE SUS JOYAS QUE NO UTILIZA POR JOYAS DE ALTA GAMA.

TALLER DE JOYERÍA
(abrillantado, pulido, cambio cromático, renovación, etc.)

facebook

twitter

VISA MasterCard

Teléfono de Información
FRANQUICIAS
91 637 82 50
Franquicias abiertas: Villaviciosa de Odón y La Moraleja

Franquicia con las más estrictas medidas Europeas de Control de calidad.

Básculas homologadas por la UE siempre visibles.

BVLGARI ROLEX BREITLING Cartier OMEGA

PARKING GRATUITO

www.oromaster.es - www.plataroyal.com

C.C. Burgocentro 1, local 50 - Las Rozas (Madrid) - Telf: 900 200 199

VIDA SANA

ARMONIZA TU VIDA
FENG SHUI

SALUD

BELLEZA
DEPORTES
TIEMPO LIBRE

Feng Shui
armoniza tu vida

Feng Shui es el arte chino de modificar el ambiente, seleccionando cuidadosamente la ubicación y dirección de los objetos que nos rodean en nuestra morada o lugar de trabajo.

Comenzó en China hace miles de años como una forma de crear lugares sagrados que cumplieran con todos los principios necesarios para la paz del alma y la armonía del cuerpo y la mente. Muchos años después estos conocimientos comienzan a transmitirse en Occidente y surgen las prácticas y técnicas de Feng Shui que se conocen y aplican hoy en día.

Actualmente este arte, para muchos ciencia, es utilizado para alcanzar la armonización de las energías en las casas y los lugares de trabajo. uniendo la sabiduría heredada de la antigüedad oriental (fundamentalmente china),a los aportes de ciencias modernas como la psicología, la geofísica, el desarrollo ambiental, la ecología, etc.

El *Feng Shui* estudia la relación del hombre con la naturaleza y →

brinda la oportunidad de vivir de acuerdo con los principios que la rigen, y de esta manera, aprovechar esas energías que fluyen por todas partes y pueden influir en nuestro bienestar general.

Según las enseñanzas de los maestros chinos que aplicaban esta técnica y conocían todas sus reglas y principios a la perfección, una casa puede ser el lugar que permita que sus habitantes gocen de:

- Salud
- Paz interior
- Felicidad
- Prosperidad
- Plenitud

Mediante este arte nos es posible conocer cuál es la perfecta ubicación para edificar una casa, el lugar ideal para colocar cada uno de los muebles, así como también la forma de revertir las energías adversas que puedan afectarnos.

Para indicar las reglas y principios para que cada edificación se convierta en un lugar ideal, el *Feng Shui* analiza elementos como:

- La orientación
- El diseño ...del lugar donde vivimos.
- La decoración
- Los cursos de agua
- Dirección y facilidades de circulación de los vientos
- La interacción de los 5 elementos (agua, madera, metal, fuego y tierra).
- El equilibrio de la combinación de los colores
- La relación entre los habitantes de la casa.

Básicamente el *Feng Shui* se ocupa de aprovechar al máximo el flujo de la energía universal o corriente Chi también llamada Ki, Prana, o "aliento de vida" y neutralizar su opuesto, el Sha, energía negativa que bloquea el fluir energético .

Para un conocedor del *Feng Shui* es imprescindible crear la armonización en todos los espacios donde vivimos, trabajamos o jugamos, pudiéndose aplicar a un pueblo entero, a un edificio, a una casa o simplemente a una habitación.

"Un Club Abierto a todos"

Las Rejas Open CLUB

Ubicado entre los Municipios de Majadahonda y Boadilla del Monte se encuentra Las Rejas Open Club uno de los mejores complejos polideportivos de la Comunidad de Madrid, un amplio lugar en el que trabajan más de 70 profesionales al servicio del deporte y el bienestar .

Las Rejas Golf es un club abierto a todos los públicos sin la necesidad de poseer acción, o derecho de uso.

Su cercanía a Madrid, sus precios asequibles, y la jugabilidad de sus 2 recorridos hacen que sea uno de los campos mas jugados del país.

En este campo es fácil jugar al golf, y llegar a casa temprano. Su recorrido largo exigirá golpes rectos y un buen juego corto. El campo corto es ideal para jornadas rápidas, principiantes y niños, y nos ofrece la posibilidad de jugarlo por la noche.

Sin duda Las Rejas Golf es el sitio mas asequible y flexible para aprender o perfeccionar tu golf. Dentro de su variedad de productos destacamos la Tarifa Plana, que por una cuota

cómoda al mes podremos disfrutar de más de 90 clases de la temática que queramos.

El spa con una extensión de 700 metros cuadrados y un recorrido de aproximadamente hora y media esta considerado uno de los mejores circuitos termales de la Comunidad de Madrid, que puedes combinar Con el Centro WELLNESS, dedicado al cuidado de la salud y al bienestar físico-mental y un centro FITNESS que cuenta con más de 300 clases colectivas mensuales incluyendo, por supuesto, clases LESS MILLS como body-pump, body-combat, body-balance.

Las Rejas Open Club cuenta con 11 pistas de Pádel, 8 de ellas cubiertas y una pista central de cristal con gradas con una capacidad para 200 personas. Es uno de los clubs con más afluencia de España. Un club ideal donde entrenadores, jugadores de élite, y federaciones realizan sus jornadas de entrenamientos y competiciones.

Todos los profesores son titulados y la filosofía de Las Rejas Open Club es "Crear un espacio de crecimiento personal donde tu seas lo verdaderamente importante".

LAS REJAS OPEN CLUB
Calle de Isaac Albéniz, 18 - Majadahonda
Teléfono: 914 95 28 50
www.lasrejasgolf.com

¡¡Hazte socio ahora !!

¡¡ Promoción Primavera !!

- **Matrícula gratis.**
- **Pack especial de bienvenida:**
  - **1 masaje relajante**
  - **1 tratamiento de belleza**
  - **1 entrenamiento personal.**

Urb. Las Lomas - Av. de Las Lomas, 21 - 28669 Boadilla del Monte - Madrid
Teléfono. 916 324 480 - Fax: 916 342 610
e-mail: santanacenter@santanacenter.com

¡¡ Cursillos de verano !!

niños y jovenes

PROGRAMA SUPERCAMP

185€ 1ª semana*

Tenis o Padel + Natación + Multideporte
1 Hora de multidepote
1 hora de natación
Desayuno a media mañana
2 horas del deporte elegido

PROGRAMA SUPERCAMP MINI

185€ 1ª semana*

1 hora de mini-tenis
1 hora de juegos
1 hora de manualidades
1 hora de natación
Desayuno a media mañana

NADA SALTA CREA CORRE

145€ 1ª semana*

DEPORTES DEL MUNDO
2 horas de actividades deportivas
-Deportes alternativos, Gymkhanas
-Tiro con arco
-Mountain Bike
-Escalada...
1 hora talleres de creación
-Caretas
-Pintura de manos
-Malabares.....
1 hora de piscina
-Juegos
-Clases para los más pequeños
Desayuno a media mañana

INTENSIVOS TENIS Y PADEL

tenis **195€** / padel **250€** 1ª semana*

3 horas - Entrenamiento en pista
1/2 hora -Preparación física
1/2 hora -Piscina
Desayuno a media mañana

SPORT CENTER SC MANOLO SANTANA

NOS MUEVE LA VIDA

www.santanacenter.com

*Descuentos en semanas sucesivas.

Un dia en las ENCINAS

El Club de Las Encinas de Boadilla, inaugurado en 1971, está situado en pleno corazón del Monte de Boadilla, a tan sólo quince minutos del centro de Madrid. Su entorno privilegiado ofrece al visitante un paisaje de gran belleza natural .

El club cuenta con una superficie total de 450.000 m^2 entre bosques de pinos, alcornoques y encinas y ha sido equiparado por Medio Ambiente al paraje de La Pedriza.

Hemos pasado un día de visita en este Club y nos ha sorprendido descubrir un espacio así de versátil, multifuncional y rebosante de naturaleza tan cerca de Madrid .

El club cuenta con variadas y extensas instalaciones entre las que caben destacar: Una gran pista cubierta de hielo, El auténtico Fuerte del Oeste con cabañas y "tipis", Un Lago para la realización de deportes náuticos, Hípica (caballos y ponys), Campo de golf (9 hoyos), Cancha de prácticas de golf, Frontón, Zona de Barbacoas, Auditorio exterior, Piscinas exteriores, Piscinas cubiertas, Campos de futbol 11 y 7, Canchas de baloncesto, Pistas de tenis y Pádel , Salas de reuniones, Salón de actos, Aparcamiento...

Después de un agradable paseo a caballo , un partido de tenis o una salida al campo de golf podemos descansar ante una buena mesa ,el club cuenta con 4 diferenciados restaurantes , o disfrutar de una barbacoa con amigos y familia .

Se respira, sobre todo los fines de semana, un ambiente familiar festivo en el que los niños juegan y disfrutan libremente de la naturaleza, practicando sus hobbies y deportes favoritos, el club cuenta con seguridad privada .

La dirección organiza permanentemente eventos , actividades deportivas y culturales con el fin de potenciar las relaciones entre sus socios y amenizar el club.

El buen trato y el cuidado de sus instalaciones, junto al privilegiado entorno natural hacen del Club Las Encinas de Boadilla una de las mejores opciones de Ocio y descanso de la Comunidad de Madrid.

Si desean conocer el club se puede solicitar una visita guiada, completamente gratuita al **Tlfn. 916 331 100** o a través de la web **www.clublasencinas.com**

Club las Encinas de Boadilla

Llévate esta TABLET SONY** Haciendote socio

Te INVITAMOS a pasar un día inolvidable ¡GRATIS! con tu familia* en nuestro Exclusivo Club

¡RESERVA YA TU DÍA! | LLAMA AHORA AL TELÉFONO 916 33 11 00

No dejes pasar esta oportunidad única de disfrutar de un club familiar y deportivo

Siente, vive, disfruta...

Descubre los 450.000 m^2 de deporte, ocio y diversión.

* Unidad Familiar. Cita previa.
** Sin sorteos. Promoción sujeta a condiciones. Consulte las condiciones en nuestra oficina.

Ctra. de Pozuelo a Boadilla, Km 4,6 · Tel.: 916 33 11 00
www.clublasencinas.com

LazyTown © & TM 2012 LazyTown Entertainment © 2012 LazyTown Entertainment. Todos los derechos reservados.

ESCALADA

EL CAMINO A LA CIMA...UNA RUTA EN SOLITARIO....

"Lo mejor de la escalada libre es la sensación de encontrarse ingrávido, como bailando sobre el abismo, ascendiendo sin traba alguna. En estos momentos el hombre se siente como un aviador en el espacio, ya no es un gusano pegado al suelo, sino que se convierte en una ágil gamuza, casi se siente como un pájaro."

Lionel Terray

La escalada es una práctica deportiva que, en su modalidad clásica, consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, empleando medios de aseguramiento recuperables en casi su totalidad y la posibilidad en su progresión de utilizar medios artificiales.

Consta también de una modalidad deportiva que consiste en subir o recorrer paredes provistas de vías equipadas con seguros colocados fijos en la pared para garantizar la seguridad del escalador. Su principal particularidad es que la escalada se realiza únicamente utilizando el relieve natural de la roca para progresar (rot ponkt), sin que el deportista se detenga o caiga, en términos de escalada al Rot Punkt.

La escalada deportiva busca la máxima dificultad de movimientos por lo que requiere, por parte del escalador, una intensa preparación previa. Sobre el terreno natural se "abren" unas vías que marcan el camino de la ascensión. Para abrir una vía el aperturista recorre el camino por primera vez, preparándolo con productos especiales y asegurándolo. Una vez finalizado este trabajo el escalador ha de superarla en Rot Punkt, entonces la vía queda "encadenada" y el deportista le asigna un nivel de dificultad.

En la escalada, la dificultad de una vía se marca por la combinación de varios factores: la inclinación de la pared, el tamaño y forma de los agarres, la distancia entre ellos, los puntos de reposo y el número total de movimientos.

Además de los grados de dificultad, se pueden establecer diferentes modalidades de escalada:

- **Escalada a vista**. La ascensión se realiza sin que el escalador tenga ningún tipo de información previa sobre la vía, por tanto, se realiza sin una preparación concreta.

- **Al flash.** El escalador ha obtenido información previa, incluso puede ser informado mientras realiza la ascensión: dónde está, los pasos clave, agarres, etc. Pero ha de superarla en el primer intento.

- **Escalada trabajada.** Es la modalidad más habitual, el escalador practica y prueba una vía hasta que consigue encadenarla al Rot Puntk. Es la modalidad en la que se ha obtenido un mayor grado de dicultad.

- **Bloque.** Escalada deportiva que se realiza en bloques de piedra o rocódromos de poca altura, de manera que una caída no representa peligro para el escalador. La diferencia con los otros tipos de escalada es que en esta modalidad no se emplean cuerdas y la importancia recae en realizar correctamente los movimientos que exige la escalada.

- **Deportiva**. Se realiza en un circuito de competiciones, normalmente elaborados de resina artificial, con agarres también artificiales. El objetivo es subir lo más alto posible en un tiempo límite. Este estilo de escalada, es totalmente diferente a la escalada natural, aunque el esfuerzo físico es el mismo.

" El camino hacia la cima es, como la marcha hacia uno mismo, una ruta en solitario".

Alessandro Gogna

HIPÓDROMO

¡¡Imagínalo !!
Nosotros lo hacemos realidad

Events Weddings Catering Barras Web

Grupo Times

El **Grupo Times** con más de 20 años de experiencia ,gestiona en exclusiva los eventos y el catering de las Gradas del Hipódromo de La Zarzuela, con un servicio totalmente personalizado.

Nos ocupamos de todo lo necesario para organizar su evento o el de su empresa: Bodas, comuniones, aniversarios ,convenciones, escaparates, presentaciones de producto, ruedas de prensa, jornadas para empleados, desfile de moda, Roadshows, barras etc.

Los eventos adquieren una especial elegancia al tratarse de un espacio único declarado monumento histórico.

www.grupotimes.com - info@grupotimes.com - Tlf: : 645 153 387

KUONI
EST. 1906
7%
descuento*
Acérquese con este ejemplar a alguna de nuestras tiendas Kuoni y obtendrá un 7% de descuento en su viaje*
NUEVA APERTURA EN POZUELO DE ALARCÓN
Avenida de Europa, 12
28223 Pozuelo de Alarcón
T · 91 799 30 70
José Ortega y Gasset, 26
28006 Madrid
T · 91 209 20 45
Ps de la Habana, 18
28036 Madrid
T · 91 577 61 98
Avda. Diagonal, 407
08008 Barcelona
T · 93 151 83 30
C/ La Paz, 31
46003 Valencia
T · 96 391 37 40
www.kuoni.es
* Promoción válida para programación de larga distancia incluida en catálogos Kuoni 2012-2013 y reservas realizadas antes del 30 de junio de 2012, para viajar antes del 31 de diciembre de 2012. No válida para productos Difusión y Value. El 7% de descuento no está aplicado en los precios publicados en este anuncio.
India: 8 días/6 noches desde 683 €
China: 10 días/8 noches desde 1.099 €
Maldivas: 8 días/6 noches desde 1.395 €
Kenia: 7 días/5 noches desde 1.522 €
y muchos otros destinos más*
KUONI, ELEGIDO MEJOR OPERADOR DE VIAJES DEL MUNDO DURANTE 11 AÑOS CONSECUTIVOS
* Estos precios no incluyen tasas, suplemento de carburante ni visados (consulta

GOBOLEM

Restaurante

Disfruta de la excelencia al mejor precio

Gobolem es un restaurante acogedor, ubicado en un chalet con un precioso jardín , donde podrás disfrutar de la buena mesa, con una comida y un servicio de lujo, platos exquisitos e ingredientes de máxima calidad, convirtiendo tus comidas y celebraciones en un momento irrepetible.

- JULIÁN ROMEA-
Calle de Julián Romea, 5,
28003 - Madrid
Tels: 915 53 98 51 / 915 34 36 27
juliantomea@gobolem.com

- LAS ROZAS-
Calle de la Cornisa, 18
28230 - Las Rozas - Madrid
Tels: 916 34 05 44 / 916 34 33 56
lasrozas@gobolem.com

- SAN Fco DE SALES-
Paseo San Francisco de Sales, 11
28003 - Madrid
Tels. 915 44 12 31/ 915 43 31 93
sfsales@gobolem.com

www.gobolem.com

GAS TRONO MIA

RESTAURANTES

HOTELES

CITYOCIO RECOMIENDA RESTAURANTE NOAH

LA GRAN TERRAZA DE BOADILLA

Con la llegada del buen tiempo las calles de nuestras ciudades se llenan de vida. Es el momento de salir a pasear, de quedar con los amigos y de disfrutar del ambiente de nuestros calles.

Por ello las terrazas ganan adeptos cada año por estas fechas, y esto lo sabe bien el conocido restaurante Noah, que este año estrena la suya para seguir sorprendiendo a sus clientes con nuevas ofertas y no sólo gastronómicas.

El mes de mayo abrió al público un gran espacio al aire libre, y desde entonces sus clientes disfrutan de los excelentes platos de siempre en un marco incomparable.

La nueva carta de verano nos trae ricos platos de temporada; sopas frías e imaginativas ensaladas que, acompañadas de los buenos caldos, harán el placer de los más sibaritas.

Ya al atardecer sus veladores se convierten en lugar de reunión para acabar la jornada laboral y disfrutar de un merecido descanso con amigos, y para entonces nada mejor que deleitarse saboreando sus excelentes cócteles y aperitivos .

La terraza de Noah se ha convertido en punto de encuentro de la zona Noroeste tanto por su situación geográfica como por los servicios que ofrecen.

Y si lo que desean es organizar una cena íntima en casa, nada mejor que visitar allí mismo su tienda gourmet, donde podrán adquirir productos selectos, buenos vinos, dulces y pan recién horneado .

Tanto los menús como los platos a la Carta se sirven en la terraza sin coste extra alguno.

Con esta nueva propuesta, los clientes podrán deleitarse con refrescantes cenas a la luz de la luna rodeados de sabrosos platos y del aire fresco de la Sierra, lo que sin duda ayudará a pasar una agradable velada.

Desde el desayuno a la cena, pasando por el aperitivo o el café, sentarse en la agradable terraza de Noah hace que estos días estivales se saboreen intensamente

Noah saca sus delicias gastronómicas al aire libre para procurarnos un oasis en nuestra rutina diaria.

RESTAURANTE NOAH
Playa de la Concha, 2 Boadilla del Monte
Teléfono: 916 322 399 / 916 322 324
E-Mail: info@restaurantenoah.es
www. restaurantenoah.es

GAZPACHO

Ingredientes:

PARA 4 PERSONAS

2 kilos de Tomates rojos maduros.
2 Pimientos verdes, de los de freír.
2 dientes de ajo.
1 Pepino pequeño.
1/2 vaso de Vinagre de vino.
1 vaso y 1/2 de los de agua, de aceite de oliva.
Sal.

Elaboración:

En un bol grande se echan, lavados y troceados, los tomates, los pimientos, los ajos y el pepino previamente pelado. Se añade el aceite, el vinagre y la sal y se bate bien con una batidora. Una vez batido se pasa por un pasapurés para quitar las pieles y las pepitas del tomate y el pimiento. Si lo encuentras muy espeso, puedes añadirle agua, hasta darle la textura que mas te guste. Se rectifica de sal y se mete en el frigorífico en un recipiente tapado.

El acompañamiento se coloca aparte para que cada comensal se sirva a su gusto.

Exclusive
CONSTRUCCIONES Y PISCINAS
un paraíso privado en su hogar

En Exclusive llevamos mas de 10 años diseñando y construyendo piscinas a medida ofreciendo las máximas garantías y un diseño profesional

Especialistas en piscinas De Playa.
PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO
Tfn. 615 59 40 81
Trabajamos para crear su espacio de exclusividad.
SPAS, SAUNAS, BAÑOS TURCOS , BALNEARIOS Y PISTAS DE PADEL.
Avda. San Crispin 127 - Fuensalida (Toledo) - Tfn. 615 59 40 81 email: arte-montero@hormail.com

TIEMPO LIBRE

ESCAPADAS

OCIO INFANTIL
ESPECTÁCULOS
CULTURA

LA PEDRIZA
EL MAYOR CONJUNTO GRANÍTICO DE EUROPA

La Pedriza

"el mayor conjunto granítico de Europa"

La Pedriza se encuentra a 50 kilómetros de la ciudad de Madrid por la autovía de Colmenar Viejo (M-607) en la vertiente sur de la sierra de Guadarrama entre Manzanares El Real y La Cuerda Larga.

El Nacimiento del Río Manzanares surge del mayor conjunto granítico de Europa pertenece al Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares declarado Parque Natural en 1985 y Reserva Natural de la Biosfera por la UNESCO en 1992, es por tanto un espacio protegido y a la vez un lugar muy pintoresco de interés internacional formado por pinares, ríos y roquedos.

Las acciones mecánicas que se han ejercido sobre estas rocas durante millones de años han conformado formas muy curiosas y atractivas que pueden simular formas de pájaros, tortugas, yelmos..., formas abruptas arropadas por laderas pedregosas y grandes lanchas junto a paredones cuarteados, toda esta caprichosa combinación conforma uno de los paisajes más característicos de la orografía madrileña .

Es un espacio natural ideal sobre todo para los escaladores y senderistas, ya que cuentan con cerca de mil vías de escalada y de todas las dicultades. A su gran interés deportivo se suman el geológico y paisajístico con numerosos riscos, paredes rocosas, arroyos y praderas y elementos faunísticos de alto valor ecológico destacando especialmente los numerosos buitres leonados.

En La Pedriza pueden distinguirse tres partes: El Alcornocal, incluida en el núcleo urbano de Manzanares el Real; la Pedriza Anterior, culminada por El Yelmo de 1.714 metros de altitud, y la Pedriza Posterior, de acceso más largo y por eso mismo mucho menos visitada.

En el Centro de Interpretación que se encuentra justo antes del acceso de vehículos a La Pedriza se pueden recoger folletos que explican las rutas que puedes tomar. La entrada es libre y gratuita. También organizan visitas guiadas. Horario: de 10 a 18 horas. Abierto todos los días, excepto 25 y 31 de diciembre y 1 y 6 de enero. Teléfono de información o contacto: 91 853 99 78

La primavera es la época más recomendable para visitar La Pedriza, el paisaje resulta espectacular y el olor que desprenden la lavanda y la jara perfuma todo el parque regional. La subida es un poco fuerte pero una vez arriba ya casi todo transcurre en llano. El camino está señalado, pero se tardan unas tres horas y media en subir.

CÓMO LLEGAR .

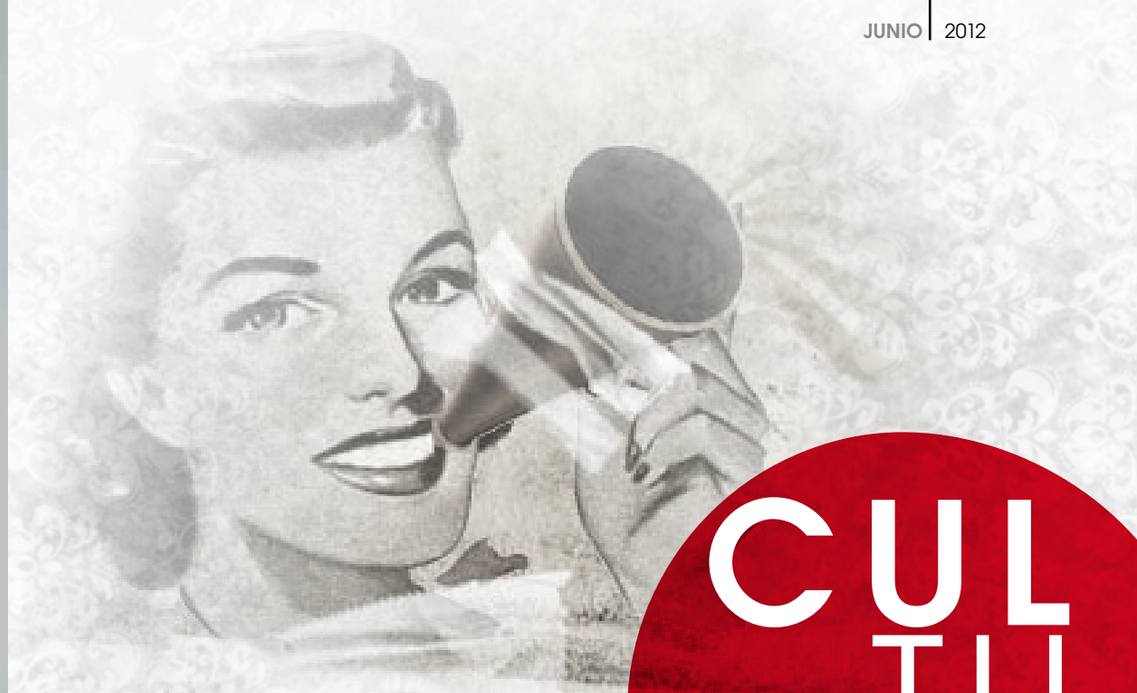
Para acceder a La Pedriza hay que madrugar, ya que, no se permite la entrada al Parque Regional a más de 250 vehículos. La mejor opción es ir entre semana cuando hay menos gente; si vas en fin de semana presta atención al cartel de Canto Cochino; si pone Completo da la vuelta, sólo te queda la opción de entrar por El Tranco.

PARA COMER

Lo mejor es prepararse unos buenos bocatas y degustarlo entre Riscos y jaras, que por cierto, solo se pueden introducir en el parque en la bolsa que te proporciona la organización y si eres de los sibaritas hay una buena oferta desde restaurantes, refugios y hoteles

DONDE DORMIR

Esta es una escapada que se suele hacer en el día ya que la mayoría de los visitantes acceden desde Madrid, si este no es tu caso dispones de una buena oferta para hospedarte uno o varios días que va desde un refugio por 8 € la noche desayuno incluido hasta hoteles de 2 € estrellas donde la habitación y el desayuno te pueden costar alrededor de 50€ por noche.



CULTURA

REPORTAJE

AGENDA CULTURAL
GUÍA

TEXTO SENTIDO

LA FUERZA SANADORA DEL PENSAMIENTO POSITIVO

IMAGO
TALLER DE ARTE

La **ESCUELA DE ARTE IMAGO**, en Majadahonda, impartirá durante el mes de julio talleres artísticos **KIDS ART** para potenciar la inteligencia emocional de los niños.

KIDS ART es un programa de ejercicios y **TALLERES DE ARTE** orientado a niños de 6 a 14 años, que pueden asistir solos o acompañados de sus padres, cuyo objetivo es descubrir y fomentar el **TALENTO ARTÍSTICO DE NUESTROS HIJOS.**

Los grupos, según la edad, se acercarán al arte a través del juego y la experimentación; **DESARROLLANDO SU CREATIVIDAD**, despertando su curiosidad e imaginación y aprendiendo técnicas de uso del color, siempre con sentido del humor y alegría.

Durante el curso nuestros profesores titulados enseñarán de forma divertida técnicas básicas de **DIBUJO**, **PINTURA AL AIRE LIBRE**, **MODELADO Y ESCULTURA**, cediéndoles gratuitamente todos los materiales necesarios.

Sus hijos experimentarán creando sus propias obras; cuadros, esculturas, camisetas, títeres, cómics e incluso videoarte...

Imago ha creado un **ESPACIO LÚDICO-CULTURAL** para desarrollar el sentido artístico de los niñ@s, potenciando su inteligencia emocional y despertando a su **ARTISTA INTERIOR.**

Kids Art
Talleres artísticos para niños

info@imagotallerdearte.com
Norias, 23 - Majadahonda

web www.imagotallerdearte.com

Infórmate y apúntate en:
619 227 950
Plazas limitadas

Un buen *mantenimiento informatico...*

consiste

en RAPIDEZ, SERIEDAD, PROFESIONALIDAD, EFICACIA

servicio a domicilio 91 352 36 64

Consiste Informática S.L.
Soluciones informáticas

www.consiste.es
info@consiste.es

La primera impresión es la que cuenta.
Y la segunda,
y la tercera,
y la cuarta....

Impresión y servicio a precios sin competencia.

Grupo RUN
Servicio Integral de Artes Gráficas

¿Y tu? ¿Eres RUN?

ESTA REVISTA ESTA IMPRESA EN GRUPO RUN
Telf: 913 805 020 - Fax: 913 805 005 - email: administracion@gruporun.com

www.gruporun.com

BOADILLA DEL MONTE

MÚSICA

15 VIE. 19:00 h. ***"VOCES POR BOADILLA".*** Coro
Auditorio Municipal

20 MIE. 18:30 h. ***"CONCIERTO FIN DE CURSO ".***
Concierto. Escuela Municipal de Música
Auditorio Municipal

TEATRO

8 VIE. 19:00 h. ***"NO HAY LADRÓN QUE POR BIEN NO VENGA".***
Muestra Taller Teatro Juvenil
Teatro Municial

9 SÁB. 17:00 h. ***"EL MALEFICIO DE LA MARIPOSA".***
Muestra Taller Teatro Infantil y Juvenil
Teatro Municial

15 VIE. 18:45 h. ***"EL CHIP EXPERIMENTAL".***
Muestra Taller Teatro Infantil y Juvenil
Teatro Municial

16 SÁB. 12:00 h. ***"SE SUSPENDE LA FUNCIÓN".***
Muestra Taller Teatro Infantil y Juvenil
Teatro Municial

22 VIE. 19:00 h. ***"EXPRESIÓN CORPORAL E INTERPRETACIÓN".***
Muestra Taller Teatro Adulto
Teatro Municial

DANZA

16 SÁB. 17:00 h. ***"MUESTRA FIN DE CURSO".***
Taller Municipal de Danza
Auditorio Municipal

EXPOSICIONES

DEL 1 AL 30. ***MUESTRA DE TALLERES MUNICIAPLES.***
Sala de Exposiciones del Centro de Formación.

OTRAS ACTIVIDADES

2 Y 9 LUN. 22:30 h. ***"CINE DE VERANO".***
Cine al aire libre
La Lonja del Palacio Infante D. Luis

LAS ROZAS

MÚSICA

2 SÁB. 19 h. ***EL MAGO DE OZ.*** Musical
Auditorio Joaquín Rodrigo

2 SÁB. 13 h. ***BANDA MUNCIPAL DE LAS ROZAS***
Templete de la Plaza de España

9 SÁB. 20 h. ***IV ENCUENTRO DE BANDAS MUNICIPALES***
Auditorio Joaquín Rodrigo

9 SÁB. 13 h. ***DOLORES JACK Y WARRIOR POET***
Templete de la Plaza de España

15 VIE. 20 h. ***CONCIERTO INSTRUMENTAL.***
Esc. Municipal de Música y Danza
Auditorio Joaquín Rodrigo

16 SÁB. 22 h. ***COMBO Y BIG BAND.***
Esc. Municipal de Música y Danza
Anfiteatro del Parque de París

16 SÁB. 13 h. ***BANDA MUNICIPAL DE MÚSICA DE MAJADAHONDA***
Templete de la Plaza de España

23 SÁB. 22 h. ***ENTROPÍA Y LA SITUACIÓN DE BONNIE***
Anfiteatro del Parque de París

23 SÁB. 13 h. ***TRES DE TRÉBOL.*** Música folk.
Templete de la Plaza de España

TEATRO

1 VIER Y 2 SÁB. 20 h.***"LA SEÑORITA DE TREVÉLEZ".***
Teatro amateur - C. Cultural Peréz de la Riva

8 VIER Y 9 SÁB. 20 h.***"NUESTRO PUEBLO".***
Muestra fin de curso. Esc. Munipal
C. Cultural Peréz de la Riva

12 MAR. 20 h. ***"ESCRITO EN LAS ROZAS".***
Recital poético. Esc. Municipal
C. Cultural Peréz de la Riva

15 VIER. 19 h. ***"PINCELADAS DE LA ESC. DE TEATRO".***
Muestra fin de curso - C. Cultural Peréz de la Riva

16 SÁB. 20 h. ***"LA CANTANTE CALVA".***
Teatro amateur -C. Cultural Peréz de la Riva

DANZA

DEL 20 MIÉ AL 22 VIER. 20 h.Función fin de curso.
Esc. Mpal. de Música y Danza
C. Cultural Peréz de la Riva

EXPOSICIONES

DEL 11 AL 21. ***EXPO. TALLERES FIN DE CURSO***
C. Cultural Peréz de la Riva

DEL 13 AL 25. ***EXPO. COLECTIVA: TALLERES CONCEJALIA DE EDUCAICON Y CULTURA***
Auditorio J. Rodrigo

DEL 14 AL 4 JUNIO. 20 H. ***"ENTRELÍNEAS"***
Expo. Alumnos ultimo curos Esc. Municipal de Artes y Oficios - C. Cultural Peréz de la Riva

OTRAS ACTIVIDADES

1 VIE. 18 h. ***"LA HORA DEL CUENTO: CLARA PIÑERO***
Bibliotea de las Rozas

DEL 1 VIE AL 3 DOM. ***"VII MERCADO MEDIEVAL"***
Pasacalles, Conciertos, Exhibiciones,....

MAJADAHONDA

MÚSICA

2 SÁB. 20:30 h. ***"BIG BAND LAS ROZAS".*** Concierto
Templete de Música. Pza. de la Constitución

9 SÁB. 21h. ***BANDA MUNICIPAL DE MÚSICA DE MAJADAHONDA.*** Concierto de Primavera
Templete de Música. Pza. de la Constitución

16 SÁB. 13h. ***BANDA MUNICIPAL DE MÚSICA DE MAJADAHONDA.*** Concierto
Templete de Música. Pza. de la Constitución

16 SÁB. 20h. ***CORAL "ENRIQUE GRANADOS.***
Concierto fin de Curso
Teatro de laCasa Cult. Carmen Conde

20 MIE. 20h. ***CONCIERTO FIN DE CURSO.***
Alumnado de la Esc. Municial de Musica
Salon de actos de la Casa Cult. Carmen Conde

23 SÁB. 21h. ***"BARDOS DRUIDAS".*** Música Tradicional
Templete de Música. Pza. de la Constitución

2 SÁB. 21h. ***"DIXIELAND JAZZ BAND".*** Jazz
Templete de Música. Pza. de la Constitución

TEATRO

8 VIE Y 9 SÁB. 20h. ***"TRES SOMBREROS DE COPA".***
Teatro Amateur -Casa Cult. Carmen Conde

23 SÁB. 20h. ***"LOS CUERNOS DE DON FRIOLERA ".***
Teatro Amateur -Casa Cult. Carmen Conde

DANZA

17 DOM. 11h. ***FESTIVAL DEL TALLER MUN. DE DANZA.***
Salon de actos de la Casa Cult. Carmen Conde

EXPOSICIONES

DEL 7 AL 19. ***EXPO. ALUMNOS TALLER MUN. DE DIBUJO Y PINTURA***
Casa Cult. Carmen Conde

DEL 21 AL 26. ***EXPO. ALUMNOS TALLER MUN. DE TELARES Y CERÁMICAS***
Casa Cult. Carmen Conde

OTRAS ACTIVIDADES

3 DOM. 12 h. ***MERCADILLO INFANTIL***
Soportales del Ayuntamiento

10 DOM. 11 h. ***MERCADILLO DE ARTESANIA***
Soportales del Ayuntamiento

POZUELO DE ALARCÓN

MÚSICA

9 SÁB. 21 h. ***"POZUELO SE MUEVE: Asociación Musical "Manuel de Falla" de Illescas***
Templete del Parque de las Minas.

16 SÁB. 20:30 h. ***"FESTIVAL DE BANDAS"***
Plaza de la Coronación

TEATRO

3 DOM. 12:30 h. ***"UN DÍA DE FIESTA".***
Títeres, magia, malabares y mucho más
Anfiteatro del Cerro de los Perdigones.

10 DOM. 12:30 h. ***"EL CANTAR DEL MIO CID".***
Títeres, magia, malabares y mucho más
Anfiteatro del Cerro de los Perdigones.

EXPOSICIONES

DEL 11 AL 22 . ***EXPO. FIN DE CURSO DE LOS TALLERES DEL PMC***
Espacio Cultural VOLTURNO

DEL 15 AL 27 . ***EXPO. FIN DE CURSO DE LOS TALLERES DEL PMC***
Espacio Cultural MIRA

DEL 21 JUNIO AL 17 AGOSTO . ***EXPO. LOS INICIOS DE LA MODERNIDAD. LOS MÍTICOS ESTUDIOS MORO.*** - Centro Cultural Padre Vallet.

OTRAS ACTIVIDADES

2 SÁB. a partir de las 11 h. ***DÍA DEL NIÑO 2012***
Plaza del Padre Vallet, Mayor y del Rey.

5 MAR. 18 h. ***EL VIAJE MAGALLÁNICO. LA PRIMERA VUELTA AL MUNDO.*** Conferencia
CMM Prados de Torrejón.

7 JUE. 18 h. ***LA HORA DEL CUENTO: "LO QUE MARGARET ME CONTÓ"***
Biblioteca Rosalía de Castro.

9 SÁB. a partir de las 12 h. ***"JUGARTE" EL PARQUE DE LOS JUEGOS Y LAS ARTES***
Parque Prados de Torrejón.

13 MIE. 18 h. ***RECITAL POÉTICO***
Asociación de Vecinos Colonia Los Ángeles.

14 VIE. 18 h. ***LA HORA DEL CUENTO: "CUENTOS DEL TIEMPO"***
Biblioteca Miguel de Cervantes.

23 SÁB. 19 h. ***IV CERTAMEN FAMILIAR DE VUELO DE COMETAS.***
Ciudad Deportiva Valle de las Cañas

EL TEXTO SENTIDO

la fuerza sanadora del pensamiento positivo

1 En un mundo interior, donde el 80% de nuestros pensamientos son negativos, depende de tu actitud mental positiva cambiarlo y beneficiarte por ello. Hazlo y llevarás una vida positiva, fruto de tus pensamientos positivos.

2 El pensamiento positivo, afecta todo lo que haces e impregna de buenas vibraciones todo lo que te rodea. Trabaja en tu beneficio y en el de los demás.

3 Se gradecido con lo que tienes y desde lo que eres, inicia un cambio siempre a mejor. Siempre habrá nuevos logros para crecer.

4 Hay palabras y expresiones para que nuestra maquina humana, funcione a la perfección. "Puedo" - "Quiero" y "Yo soy capaz ". Una expresión mágica para ser mejor y cosechar éxitos en una nueva etapa que ahora inicio.

5 No hay edad para el cambio. Esta científicamente demostrado que tu edad de producción creativa, está 20 años por delante de la que tienes ahora. Actúa así y tu cerebro crecerá, activando tus circuitos y acumulando sabiduría.

6 Pide ayuda a tu Yo interno para iniciar el cambio. Para vivir una vida positiva y entendiendo el arte del bien pensar, pensando siempre en positivo.

7 Cometer errores es la mejor forma de aprender ya que de cada error se saca una lección positiva. Cada error nos permite avanzar.

8 Cada dicultad es una oportunidad que la vida te da para mejorar tu desarrollo personal. Con este enfoque la vida te será más fácil de lo que piensas.

9 "Quien no aprende a perdonar, diculta su caminar". Importante principio que nos deja una magnífica sensación de libertad. Perdonar, nos hace libres.

10 El mejor lugar del planeta, esta donde estas tú, ahora mismo. Y en ese lugar puedes hacer un cielo de un infierno, con tu Actitud Mental Positiva.

José A. Vivanco González
Asesor Estratégico y Creativo de Comunicación
joevivanco@hotmail.com

5 aplicaciones para ENTRETENERTE en tus ratos libres

Pronto llegará el período vacacional y el tiempo libre para disfrutar. Para vuestros ratos de descanso os recomendamos unas apps para iPhone e iPad con las que podéis pasar un rato agradable en cualquier momento.

Apalabrados

Gratuita iPad e iPhone

Juego de palabras multi jugador, parecido al Scrabble, ideal para jugar on line con los amigos. Permite chatear.

Trivial Pursuit

3,99€ iPad

Buena adaptación para iPad del popular juego de preguntas y respuestas.

Montezuma 3

3,99€ iPad y 1,59 iPhone

Muy entretenido juego de combinar y conectar formas. Existe una versión gratuita para probarlo antes.

Crucigramas HD

2,39€ iPad

260 crucigramas. Cada mes se actualiza con un paquete de 20 crucigramas nuevos. Definiciones avaladas por Larousse.

VIP CLUB Cultura General

0,79€ iPad y 0,79 iPhone

Original juego de preguntas (en español o inglés, según se prefiera) cuyo objetivo es acceder a un selecto club tras haber respondido correctamente a 10 preguntas consecutivas sin fallar. ¡El entrevistador es muy irónico y peculiar!

NOCHE

COCKTAILS

DISCOTECAS
MÚSICA EN VIVO
AMBIENTE

GIN TONIC

gin&. TONIC

El Gin Tonic es sin duda uno de los cócteles más populares y en la actualidad esta más de moda que nunca.

HISTORIA DEL GIN TONIC

Para celebrar las sucesivas victorias de las tropas británicas en la India, un alto oficial británico propuso añadirle ginebra a la tónica para fabricar un combinado alcohólico; no está claro si se escogió la ginebra por aludir a la ciudad donde residía Schweppes al inventar la tónica o si fue debido a las propiedades medicinales que desde la antigüedad se han atribuido a la ginebra.

Otra versión del origen asegura que el combinado de ginebra con tónica nace precisamente debido a las propiedades de la quinina para combatir la malaria. Los soldados británicos desplazados a la India comenzaron a combinar la tónica con la ginebra para poder mejorar el sabor de la primera.

ELABORACION

- Cortamos la piel de la lima sin la parte blanca la estrujamos encima del vaso y veremos salir pequeñas micro gotitas . A continuación lo restregamos por el borde de la copa y la dejamos en el interior del vaso. Podemos cortar un gajo y añadirlo con posterioridad.

- Rellenamos de hielos una copa Balón o un vaso bajo con boca ancha El motivo es que la Ginebra necesita una boca ancha para que se oxigene y desprenda todo su arsenal de aromas.

- Se añade la ginebra, a la hora de preparar el Gin Tonic es mejor que el Gin esté frío. Lo ideal es hacerlo muy despacio, a poca altura del vaso, para que no se expandan los sabores. A continuación, se debe añadir suavemente la tónica, para que pierda el mínimo de carbónico posible.

Recomendaciones

- El Gin Tonic cambia de sabor en función de la ginebra y tónica que se utilice.

- Si se tiene tiempo poner a macerar los frutos rojos y la raíz de regaliz en ginebra Con agua mineral hacer hielos que contengan los frutos rojos.

- No mezclar con zumo de limón, pues el ácido cítrico reacciona con el Anhídrido carbónico de la Tónica dejando a esta sin sus características burbujas y haciendo que el Gin Tónic pierda su fuerza en breves minutos.

RESTAURANTES

AS DE BASTOS
Doctor Bastos 9
Majadahonda
Teléfono: 916382514 -916342256
www.asdebastos.es

CASA PEDRO
Doctor Marañon 2
Majadahonda
Teléfono 916393838

CHOCOLATERÍA SAN JAVIER
Monjitas 5
Majadahonda
Teléfono: 916396586

DA GENNARO
Gran Vía 5
Majadahonda
Teléfono: 916384989

DOÑA ARGENTINA
Norias 14
Majadahonda
Teléfono 916362244

EL CLUB ALLARD
Ferraz 2 E
Moncloa-Aravaca
Teléfono: 915590939
Fax: 915591229
www.elcluballard.com

EL BOSQUE SAGRADO
av. de las Provincias - Casa de Campo E
Moncloa-Aravaca
Teléfono: 915267817
www.elbosquesagrado.com

EL JARDIN DE LA LEYENDA
Carretera de La Coruña km.12,300
Teléfono: 913729174
Fax: 913729257
wwweljardindelaleyenda.es

EL TOQUE Y EL RETOQUE
Ctra. El Plantío 76 y Francisco Umbral 8
Virgen de Icíar y centro
Majadahonda
Teléfono: 913077170-916341490
wwwrestauranteseltoque.es

EL VAGÓN DE BENI
San Macario 6 E
Hoyo de Manzanares
Teléfono: 918566812
www.elvagondebeni.com

EL VIEJO FOGÓN
San Andrés 14 E
Majadahonda
Teléfono 916393934
www.elviejofogon.com

GARNACHA
carret. Las Rozas-El Escorial 12
Galapagar
Teléfono: 918583324
Fax: 918580241
www.restaurantegarnacha.com

G.H. LAS ROZAS
Chile 2 E Las Rozas de Madrid
Teléfono 916308410
Fax 916308415
www.granhotellasrozas.com

HOTEL MAJADAHONDA
Ctra. De Majadahonda a Boadilla km. 4,300
Majadahonda
Teléfono: 916382122
www.hotelmajadahonda.com

GOBOLEM
De la Cornisas 18
Las Rozas
Teléfono: 916340544
www.gobolem.com

HUSA PRINCESA
Princesa 40 E - 28008
Moncloa-Aravaca
Teléfono 915422100 Fax 915427328
www.hotelhusaprincesa.com

JARDÍN METROPOLITANO
av. Reina Victoria 12 E - 28003
Moncloa-Aravaca
Teléfono: 911831810
Fax :911831811
www.vphoteles.com

JIMÉNEZ
av. de la Estación
Majadahonda
Teléfono: 913728133
Fax: 913728125
www.jimenezrestaurante.com

KULTO AL PLATO
Serrano Jover 1 E
Madrid
Teléfono: 917585946
www.kultoalplato.com

LA ANTIGUA
Santa Ana 2
Majadahonda
Teléfono: 916341544

LA CHALOTA
La Fuente 7 E
Las Rozas de Madrid
Teléfono: 916373898
www.lachalota.com

LA HOSTERÍA DEL CONVENTO
pl. Virgen del Rosario E
Boadilla del Monte
Teléfono: 916320832
Fax: 916331512
www.elconvento.net

LISBOA ANTIGA
Iglesia 3 (posterior) E
Majadahonda
Teléfono: 916345186
Fax: 916345186

LA PARTIDA

Velázquez 2 E
Villanueva de la Cañada
Teléfono: 918156890
Fax: 918156890
www.lapartida.com

LA CASITA
camino de Valladolid 10
Torrelodones
Teléfono: 918595505
Fax 918595505

LA VAGUADA
Vaguada Arcipreste 2
Majadahonda
Teléfono: 916381878
www.lavaguadarestaurante.com

MESÓN LA AURORA
Doctor Calero 8
Majadahonda
Teléfono: 916394440

M.ORGAZ
Doctor Calero 20
Majadahonda
Teléfono: 916341536

MOMA 56
Calle de José Abascal, 56
Madrid
913 99 48 30

NOAH RESTAURANTE
C/Playa de la Concha 2
Tel. 91 632 31 02
Boadilla del Monte
www.restaurantenoah.es

PADDY FOX´T
San Isidro 5
Majadahonda
Teléfono: 916386309

PIZZA JARDÍN
Avda de Bruselas, 3
Europólis Las Rozas
Teléfono: 91649480692
www.pizzajardin.es

RESTAURANTE ASTURIAS
Avda. de la Victoria 21
Majadahonda
Teléfono 913075259

RESTAURANTE EL MESONERO
Iglesia 3 (posterior)
Las Rozas
Teléfono :916345186
Fax 916345186
www.elmesonero.com

RESTAURANTE LA PIMIENTA
C/ de las Norias, 92 ,
Majadahona
Teléfono: 914 859 705
www. restaurantelapimienta.es

RESTAURANE LA RENTA
Rosalía de Castro 1
Majadahonda
Teléfono: 916381243
www.larentacocinabar.com

RUBIDO GASTRONOMÍA
Plaza de la Constitución
Majadahonda
Teléfono: 916291707
www.rubidogastronomia.com

SAL GORDA
C/ Goya, 1
Majadahonda
Teléfono: 916 795 895
www.lasalgorda.es

SORRENTO
Gran Vía 15
Majadahonda
Teléfono: 916382959

SUSHIOLÉ
Japanesse Food & Bar
C/ Atenas 2
Tel. 91 715 97 26
Pozuelo de Alarcón
www.sushiole.com

UNO
Princesa 27 E
Moncloa-Aravaca
Teléfono: 915418200
www.meliamadridprincesa.com

URRECHU
Barlovento 1-1°
Pozuelo de Alarcón
Teléfono: 917157559
www.urrechu.com

WRIASKO
Cristo 11
Majadahonda
Teléfono: 916340829
www.wriasco.com

HOTELES

AC HOTEL LA FINCA BY MARRIOT
Paseo del Club Deportivo 1
Pozuelo de Alarcón
Teléfono: 917997660

AC MONTE REAL
Arroyofresno 17
Moncloa-Aravaca
Teléfono: 917365273

HOTEL ANTIGUO CONVENTO
Monjas sn. Boadilla del Monte
Teléfono: 916322220

ARAVACA GARDEN
Burgohondo 8 Moncloa
Aravaca
Teléfono: 649688629

CAMPANILE MADRID LAS ROZAS
Carretera de La Coruña km. 22,5
Teléfono 912113300

NH ARAVACA
Alasua 5 Aravaca
Teléfono: 913571600

NH LAS ROZAS APARTHOTEL
Camino viejo de Madrid 38
Teléfono: 916370900
Fax: 916370150

NH CIUDAD DE LA IMAGEN
Luis Buñuel 1
Ciudad de la Imagen
Teléfono: 917110222

HOSTAL DOÑA ISABEL
C/ Del Viento 15
Majadahonda
Teléfono: 916340443
Fax: 9163440443

EUROSTARS I-HOTEL MADRID
Virgilio 4 Ciudad de la imagen
Pozuelo de Alarcón
Teléfono: 912723060

H2 BOADILLA
Labradores sn. Avda. del
Boadilla del Monte
Teléfono: 916324680
Fax: 916326659

SERCOTEL MAJADAHONDA
Carretera de Boadilla a
Majadahonda km. 7300
Teléfono 916382122

BELLEZA Y SALUD

CENTRO FISIOTERAPIA MAJADAHONDA
Santa María de la Cabeza 8
Majadahonda
Teléfono: 91 6392906

CENTRO QUIROPRÁCTICO MAJADAHONDA
Ctra.Pozuelo 39-41
Majadahonda
Teléfono: 91 634 38 07

NO MAS VELLO POZUELO
Vía de las Dos Castillas, 17
Pozuelo de Alarcón.
Télefono: 91 351 64 57
www.nomasvello.com

SENSEBENE CENTRO DE ESTETICA Y BELLEZA
Calle del Doctor Calero, 46
Majadahonda
Télefono: 916 39 98 03
www.sensebene.com

ZENSHAY
C/Valle del Tórmes, -Loc 12
Boadilla del Monte
Télefono: 912 16 14 71
www.zensahy.net

CLINICAS DENTALES

CENTRO DENTAL DRES. CORBELLA SPEZZI
C/ Iris,SN
Las Rozas
Télefono: 916 316 604
C/ Puerto Rico 11 3 3,
Majadahonda
Télefono: 916 386 738

CLÍNICA DENTAL E.SCHIMENSKY
Gran Vía 37
Majadahonda
Teléfono: 91 634 4614

GRAN VÍA DENTAL
Majadahonda
San Isidro, 1 1º A
Teléfono: 91 639 9594

DEPORTES

LAS REJAS OPEN CLUB
C/ Isaac Albéniz, 18
Majadahonda
Télefono: 91 495 28 50
www.lasrejasopenclub.com

CLUB LAS ENCINAS DE BOADILLA
Ctra.Pozuelo a Boadilla
Boadilla del Monte
Tel. 91 633 11 00
www.clublasencinas.com

ESCUELA DE DANZA Y MOVIMIENTO MOVERE
C/ Isabel II, 22
Boadilla del Monte
Télefono: 916 33 34 88
www.danzamovere.es

SPORT CENTER MANOLO SANTANA
Avda de Las lomas 21
Boadilla del Monte
Tel.91 632 44 80
www.santanacenter.com

YOGA SPACE
Gran Vía 18, 1º dcha.
Majadahonda
Teléfono: 91 128 49 89
www.yogaspace.es

ÓPTICAS

DAVANNI ÓPTICOS
Iglesia 5
Majadahonda
Teléfono: 91634 28 18
www.davanniopticos.es

EURO-ÓPTICA
Iglesia ,9
Majadahonda
Teléfono: 916388774
www.euro-optica.com

HOGAR YOFICINA

CERRAJERÍA HNOS. QUIJORNA
Camino de la Veredilla, 2
El Alamo
Tel. 91 812 10 53

CONSISTE INFORMÁTICA
Avda. Valle del Tormes , 2
Local 15
Boadilla del Monte
Tel. 91 352 36 64
www.consiste.es

DECOREFORM
Reformas y Decoración
Avda. Valle del Tormes , 2
Boadilla del Monte
Tel. 651 987 255
www.decoreform.es

LAGOA INTERIORES
C/ Lóndres 21-C - Europólis
Las Rozas
Tel.91 710 4524
www.lagoainteriores.com

EQUIPA MOBILIARIO
Avda. Isabel de Farnesio, 18
Boadilla del Monte
Tel. 91 128 14 14
www.equipaof.com

EXCLUSIVE CONSTRUCCIONES Y PISCINAS
Avda. San Crispín, 127
Fuensalida (Toledo)
Teléfono.: 615 594 081

VARIOS

CHARISMA COMUNICACIÓN PUBLICIDAD Y DISEÑO
Avda.Valle del Tormes,
2 y 4 loc. 125
Boadilla del Monte
Tel. 914 138 499
www.charisma.es

CENTRO COMERCIAL CENTRO OESTE
C/ Moreras
Télefono: 91 638 25 00
Majadahonda
www.cccentrooeste.es

CENTRO PORSCHE MADRID OESTE
P.E. El carralero II. - C/Ciruela 5
Majadahonda
Télefono: 916 347 810
www.porsche-madridoeste.com

COLEGIO MIRABAL
C/ Monte Almenara s/n
Urb. El Olivar de Mirabal
Boadilla del Monte
Teléfono: 91 633 17 11
www.colegiomirabal.com

CIUDAD INFANTIL MIRABAL
C/ Monte Romanillos, s/n
Urb. El Olivar de Mirabal
Boadilla del Monte
Teléfono.: 91 632 49 20
www.colegiomirabal.com

COLEGIO INTER. ARAVACA
C/ Santa Bernardita, 3
Aravaca
Teléfono: 91 357 256
www.internacionalarava.edu.es

DRINK PARADISE
Cocterlería y Eventos
Teléfono: 620 20 78 04
www.drinkparadise.es

EQUINOCIO PARK
C/ Fresa, 2
Majadahonda
Teléfono: 916 390 699
www.equinocciopark.es

EL MUNDO
Unidad Editorial
Avda San Luis 25
Tel. 91 443 50 00
www.elmundo.es

GRUPO TIMES
Hipódromo de la Zarzuela
Madrid
Teléfono: 645 153 387
www.grupotimes.com

OROMASTER
C.C. Burgocentro 1-Local 50
Las Rozas
Télefono. 900 200 199
www.oromaster.es

SONRISAS
C/ Dublín, 39L Políg Europólis
Las Rozas
Teléfono: 91 710 41 82

TALLER DE ARTE IMAGO
Norias, 23
Majadahonda
Teléfono: 619 227 950
www.imagotallerdearte.com

VIAJES KUONI
Avda. Europa, 12
Pozuelo de Alarcón
Teléfono: 917 993 070
www.kuoni.es

ESTUDIO FOTOGRAFICO LUASANGI
Avda.Valle del Tormes, 2 y 4
Boadilla del Monte
Tel. 607 15 22 22
www.500px.com/luasangi

Disfruta de la mejor y más completa oferta comercial de la zona gracias a sus más de 80 establecimientos.

Centro Oeste Estilo Propio
Tu propio estilo

síguenos también en:

www.cccentrooeste.es

C/ Moreras ,2 (CENTRO COMERCIAL CENTRO OESTE)
28220 - Majadahonda
Telf.: 916 38 25 00

Estilo propio

noah
restaurante

Un espacio para compartir con los amigos

Para hacer negocios y reunir a la familia
Para cenar con tu pareja.
Para celebrar con los tuyos...

¡¡Haz tu Reserva ahora !!

Parking gratuito
Antigua carretera de Majadahonda a Boadilla del Monte
C/ Playa de la Concha 2 . Urb. Bonanza.
Boadilla del Monte . Madrid

reserva en:
916 322 399
916 322 324
info@restaurantenoah.es

www.restaurantenoah.es