

tot

Nous Propòsits

Aquest any sí!



SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

el
tot
Número 1851

MATARÓ i MARESME

Any XXXVII ■ De l'11 al 17 de gener de 2018 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA

tot Nous Propòsits

Aquest any sí!

Cada any nou, milions de persones es proposen iniciar algun canvi en les seves vides

■ Millorar professionalment, sentir-se millor, perdre pes, trobar l'amor, saber aprofitar millor el temps i gaudir més de la família acostumen a ser alguns dels propòsits més comuns. Per aconseguir les metes fixades és elemental que l'individu busqui la seva veritable motivació.

Tanmateix, s'ha de saber si aconseguir aquest objectiu és important o superficial i preguntar-se com ens sentirem si no ho aconseguim i si no fem res per començar a fer-ho realitat. Per als reptes considerats inabastables, el més recomanable és dividir-los en objectius més petits que ajudin a anar aconseguint-los pas a pas.

Gran part dels canvis que es proposen no donen resultats, i la persona acostuma a pensar que no té cap responsabilitat en el fet de no aconseguir-ho, però per abastar els reptes cal prendre consciència de la responsabilitat d'un mateix.



AUTO-ESCOLA **MaTaRó**

la teva autoescola de confiança amb més de 30 anys a prop teu

- El Torrent 25-27
- Desviament 4
- Mare de Déu de la Cisa
- Puig i Cadafalch 195
- Músics Casado 15

93 798 93 73
93 798 60 53
93 798 48 97
93 798 44 16
93 790 45 45

SEGUEIX-NOS A:

-  www.autoescolamataro.com
-  @autoescolamataro
-  #auto_mm

fes realitat
el teu
propòsit
aquest 2019!



TEÒRICA + MATRÍCULA GRATIS



CURSOS
A.D.R.
CONDUCTORS MERCADERIES
PERILLOSES
Obtenció - Renovació

CAP
MERCADERIA I VIATGES
CERTIFICAT DE CONDUCTOR
PROFSSIONAL

Regularitza i normalitza el fer esport



Fixa en el teu horari la pràctica esportiva i mira de no fallar


■ Si ets de les que vas dir a la teva colla, just després de les Campanades, que "aquest any faré esport" i la majoria va somriure deu ser, segurament, perquè no creuen que vagi de veres. Millor. Així els sorprendrem. Fer esport de forma regular és la cosa més recomanable del món. Moviment, salut, millora. Però ho hem de fer amb seny!

Si no pots anar al gimnàs, comença per caminar 15 minuts al dia. Augmenta 5 minuts cada tres dies. Al cap de 15 dies ja caminaràs 40 minuts, que estarà molt bé; i això, a part d'ajudar-te a eliminar líquids,

et farà sentir millor quan contemplis aquest paisatge tan maco que ens envolta. Aprofita per mirar el mar, el cel, i respira fondo. Impregna't d'aquesta meravella que és la nostra costa i recorda que "cada pas ens acosta més al nostre objectiu."

Aprofita el mar

Vivim on vivim, abocats al millor mar del món i amb la muntanya ben a prop. Aprofita el Passeig Marítim per fer esport i, sinó, trepa als primers turons!



OFERTA GENER:
1^a visita + ajust quiropràctic:
25€

Donem solucions a:

- Mal de cap
- Migranya
- Hèrnia discal
- Escoliosi
- Cervicàlgia
- Lumbàlgies
- Vertígens
- Marejos
- Acúfens
- Correcció de postura

C. Tetuan, 61, baix · Mataró
T 937 574 368 · [iluroquiopractic](http://iluroquiopractic.com)

1 - Millorar la postura.

2 - Anar al Quiropràctic.

3 - Tenir més energia.

4 - Practicar esport.

5 - No tenir dolor.

6 - Tenir més salut.

Si també son els teus propòsits, vine a Iluro Quiropràctic, farem que es facin realitat. Confia en nosaltres per començar l'any amb més salut!

ARA ÉS EL MOMENT

**PROMO
GENER
2019**

GYM+

**SAUNES
IACUZZIS**

TENNIS PÀDEL

TOT EN 1 QUOTA

PISCINES
1 CLIMATITZADA
3 EXTERIORS

44€

DE 5 A 20 ANYS 20€
DE 20 A 25 ANYS 34€

TRUCA ARA!
I ET REGALEM 1 MES
93 796 12 82

WWW.LAIETANIA.CAT

CARRER DEL TORRENT DE LA LLEBRETA, 27 | MATARÓ

Per què no ens n'hem sortit fins ara?



AQUEST ANY, ELS NOUS
PROPÒSITS SÍ QUE ELS
ACONSEGUIREM!

Ets de les que es fa nous propòsits cada Cap d'Any i no et resulta?
Pensa per què. I aquest any, canviem-ho!

■ Abandonar els objectius marcats i no acabar per canviar els hàbits que comporten aquells propòsits que ens vam establir és la cosa més normal del món. Si identifiquem el perquè vam fallar, serà el primer pas perquè no es repeteixi.

Les principals raons per les quals una persona no abasta els seus objectius són:

- Moltes vegades vius la vida però s'oblida de fixar-se un rumb.
- Té un objectiu però no actua per abastar-lo.
- Té un objectiu i actua, però davant un petit problema abandona.
- Té poca motivació o energia.



USTRELL&GARCIA
CLÍNICA DENTAL



Any nou...



somriure nou

1^a VISITA I RADIOGRAFIES GRATUÏTES

Després de més de 15 anys a Mataró, el teu equip de confiança

Via Europa, 157. Baixos
08303 Mataró

1 5 C-10 C-20 C-30

www.ustrellgarciaclinicadental.com

Segueix-nos a facebook!

@ustrellgarciaclinicadental

93 328 56 14

Després de les festes tenim un problema!

Deixar de fumar, fer esport, aprimar-se... Això està molt bé, però només quan no es converteix en una obsessió

■ Si volem fer-ho bé i sortir-ne d'una manera positiva ens hem de marcar unes pautes a seguir.

Aprimar-se és una de les nostres grans preocupacions. Som capaços de fer bestieses per poder treure'ns aquests quilos que ens molesten. Recorrem a dietes verdaderament terrorífiques i fins i tot som capaços de no menjar quasi res per aconseguir-ho. Ens apuntem al gimnàs i ens exigim tant que al cap de 10 o 15 dies estem tan desmotivats que no podem més i així tornem a començar. Però si seguim aquestes pautes, ho aconseguirem.

Calma

No vulguis anar ràpid; les presses no t'ajudaran (els quilos que es perden ràpidament tornen igual de ràpid). Apunta en un paper tot el que menges i beus, no et deixis res, recorda el més insignificant; aquest caramel, els dos terrossos de sucre al cafè... Després observa la llista i treu els sucres, dolços i pastisseria.

Salut

Tenim molta sort de poder gaudir de la dieta mediterrània; és variada, plena de nutrients i ens ajuda a estar sans i guapes/os. Menja de tot:



peix, carn, llegums, hidrats de carboni; però recorda que el més important és no passar-se amb la quantitat. Si vols aprimar-te has de reduir les calories i augmentar l'activitat diària, però fes-ho amb seny.

Seny

Consulta especialistes del tema; tens personal mèdic, endocrinòleg, nutricionista, terapeuta que t'ajudaran confeccionant una dieta personalitzada, que conjuntament amb drenatges limfàtics, massatges reductors i tractaments específics d'aprimament aconseguiran que els teus propòsits siguin una realitat.

CLASSES DE: PIANO GUITARRA BAIX TECLAT
SAXO CLARINET BATERIA CANT

AQUEST ANY NO TENS EXCUSA!

MUSICAL MATARÓ C/ Sant Josep 37 Mataró · tel. 93 790 50 89



Vols aprendre un instrument aquest 2019?



C. Iluro 17 · Mataró · T. 937 980 255
www.kbmusic.com



Viatja amb nosaltres, aprèn anglès, millora la teva conversa i gaudeix d'una estada inoblidable



Juliol Irlanda

a partir de 9 anys



Agost EUA

a partir de 14 anys



Màxima confiança!
WWW.KBLANGUAGE.COM

ACADÈMIA  C/ Iluro, 39 Mataró
☎ 93 798 22 33
✉ minervamataro@gmail.com

Molt més que un reforç en matemàtiques

* base sòlida * resolució de problemes * concentració * autoconfiança



twitter.com/totmataro
[@totmataro](https://twitter.com/totmataro)



Acceso ilimitado

de 6h a 24h - Todos los días

9'95€*

IVA incluido el primer mes

El deporte 100% low cost

* Contratación mínima de un año y 20€ de matrícula. 19.90€/mes



VITA LIBERTÉ
www.vitaliberte.es



CAMÍ DEL MIG 75
PASSATGE DE LA BÒBILA

MATARÓ

 **638 414 644**

Atenció: treure's el carnet serà més difícil!



CORRE A

L'AUTOESCOLA!

A partir de l'estiu entraran en vigor els canvis aprovats per Trànsit

■ Treure's el carnet de conduir serà més difícil a partir d'aquest estiu. La Direcció General de Trànsit està preparant una revolució de l'actual sistema d'exàmens pràctics i teòrics per tenir el permís de conduir. La reforma del reglament, que recull altres canvis, està previst que entri en vigor a partir de l'1 de juliol.

A partir d'ara tothom haurà de fer un mínim de vuit hores de classes teòriques de manera obligatòria. Pel que fa a l'**examen teòric**, serà més difícil aprovar perquè es podran fer menys errors. Es rebaixen del 20% al 10% el nombre d'errors que es podran cometre.

També hi haurà canvis en l'**examen pràctic**. La nova normativa estableix terminis mínims de convocatòries

entre una convocatòria i una altra. Així, quan l'aspirant no superi la prova hauran de passar un mínim de 15 dies entre la primera i la segona convocatòria. Un termini que passarà a ser de 30 dies entre la segona i la tercera convocatòria. A més, per cada vegada que l'alumne suspengui, haurà de fer un mínim de cinc classes pràctiques abans de tornar a pujar a examen.

Presencial

A partir del juliol els alumnes hauran de passar una formació obligatòria presencial de 8 hores

VOCACIONES
escola de dansa

MATRÍCULA GRATUÏTA

11 DE GENER AL 15 DE FEBRER
SI PORTES UN AMIC
US BENEFICIAREU D'UN
-50% EN LA SEGONA
dte. QUOTA

Pre-ballet (a partir dels 4 anys) · Dansa clàssica · Dansa contemporània · Hip-hop · Funky/Jazz.
Dansa neoclàssica · Dansa creativa · Dansa Espanyola · Flamenc i sevillanes · Balls de saló · Pilates.

C. Josep Viceç Foix, 41 · Mataró · M. 673 707 869 · vocacionsdansamataro@gmail.com

Mataró Parc centre comercial
solaret centre comercial

Ronda Països Catalans
C. Josep Viceç Foix
C. Joan Salvat Papasseit
C. Riera de Figuera major
C. Torrent d'en Plegarià
C. Torrent d'en les Figueres

ROYAL ACADEMY OF DANCE
REGISTERED TEACHER



FITNESS FACTORY MATARÓ

AL GNER MATRÍCULA GRATUÏTA!

* NOMÉS 10 € PER LA POLSERA
D'ACCÉS

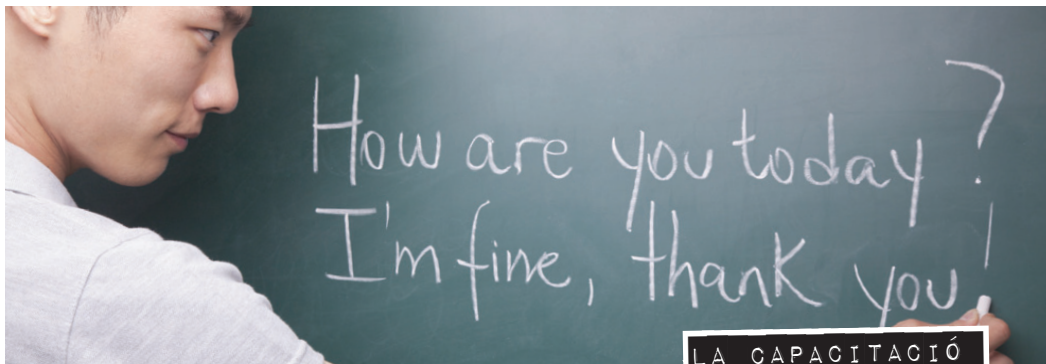


**Comencem l'any amb una
promoció especial!**



C/ Camí Ral El Ravalet, 39,
08302 Mataró, Barcelona

Aprendre idiomes: molt més que un requisit laboral



El coneixement d'idiomes és, cada vegada, un dels principals filtres per accedir a un lloc de treball

■ Actualment, dominar una o diverses llengües estrangeres és un requisit gairebé imprescindible en moltes ofertes de feina.

Si millores les teves competències en aquest sentit, tindràs més oportunitats per accedir al mercat de treball.

A més, amb el domini d'idiomes et resultarà més fàcil avançar en la teva carrera professional. En la teva feina del dia a dia pots trobar-te diferents situacions que requereixin el coneixement d'una llengua estrangera, com haver de revisar documentació

tècnica en un altre idioma, contactar amb clients o proveïdors estrangers o participar en algun projecte internacional.

Les competències en una llengua estrangera et permetran desenvolupar amb èxit les teves tasques.

LA CAPACITACIÓ
IDIOMÀTICA ÉS CLAU!

No només anglès!

Si ja domines l'anglès, altres idiomes com l'alemany o en xinès poden ser-te de gran utilitat

LA TEVA ESCOLA D'IDIOMES

Rda. d'Alfons X El Savi, 15
Mataró · T 936 268 182

Narcís Monturiol, 38
Vilassar de Mar · 937 542 184

www.theenglishcorner.es
English Corner

TEENS CENTER **MÉS DE 15 ANYS D'EXPERIÈNCIA EN FORMACIÓ**

Tècniques d'estudi Logopèdia

Tutories Anglès

Preparació proves PAU, CCFF Francès

Reforç escolar **Bons Propòsits 2019** Català i Castellà per a nousvinguts Informàtica

C/ Iluro 64, baixos (Mataró) · T 937 573 113
www.teenscenter.cat · info@teenscenter.cat

VINE AL CENTRE I FES REALITAT ELS TEUS REPTES



CNMATARO
junts fem el centre

fes-te soci ara i tindràs la matrícula gratuïta!

Promoció vàlida fins al 31 de gener



PISCINA OLÍMPICA (50M)
EXTERIOR CLIMATITZADA



ZONA RELAX I SOLÀRIUM AMB
ACCÉS DIRECTE A LA PLATJA



2 PISCINES 25M COBERTES
I PISCINA D'ESBARJO EXTERIOR



ACTIVITATS DIRIGIDES
zumba, ciclo-indoor, pilates, ioga,
aiguajim, circuit tàbata, estira-
ments, GAC, TTC, tonificació, circuit sènior...



GIMNÀS AMB EQUIPAMENT
D'ALTA QUALITAT (cardio i
musculació) i monitors qualificats



PISTA POLIES-
PORTIVA, SAUNA,
ESQUAIX, PAVELLÓ...



GRUP DE TÈCNICA
DE RUNNING



NATACIÓ EMBARASSADES
I POSTPART



Nous Propòsits



Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBUXY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA