

tot Viu l'estiu



**Començar a viure l'estiu
abans que siguin vacances**



L'oferta comercial, d'oci o gastronòmica
ja està disponible



DEL 2 AL 8 DE JUNY DE 2015

El Tot Mataró

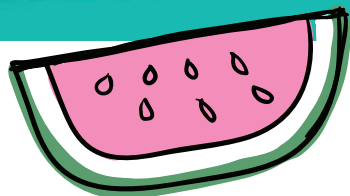
www.totmataro.cat

tot Viu l'estiu



Començar a viure l'estiu abans que siguin vacances

L'oferta comercial, d'oci o gastronòmica ja està disponible



■ Segurament deu quedar força per les teves vacances, a menys que siguis estudiant, que en cosa de menys d'un mes ja hauràs abaixat la persiana del curs. Per la majoria, però, queda ben bé dos mesos abans de poder descansar, viatjar i aprofitar els dies llargs, buscant l'ombra i lluint calça curta. Encara que quedis dos mesos, l'estiu el podem començar a viure ara, ja sigui en clau d'anticipar-nos i pensar a què dedicarem les vacances com aprofitar el canvi

d'època, aquesta calor inequívoca que ja és amb nosaltres i tota l'activitat que es genera, cada any, amb el bon temps.

Així doncs encara queda per a les vacances però ja podem començar a passar-ho bé, a menjar, a riure, a vestir i a comportar-nos com si Sant Joan hagués passat. Sortir al carrer com si fos estiu ja és possible. Què és això de la primavera?

Mercacontimoda

Moda i complements · Home · Dona · Nens



Rda Països Catalans 25 · Mataró · T 93 741 49 49 · P Gratuït "Can Soleret"



■ Les platges ja són plenes els caps de setmana i a la majoria de restaurants els menús han mutat de pell, hi busquem aires frugals i frescos i a la nit algun còctel refrescant ens pot semblar més adient que altres begudes d'alta graduació.

Al carrer

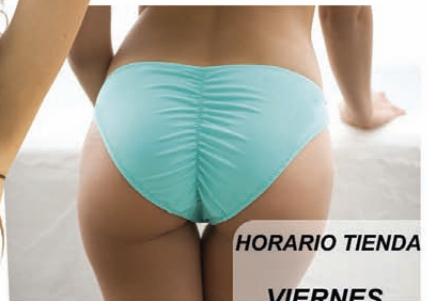
En roba, no podem badar. El canvi d'armari arriba i, indefectiblement, t'acostuma a assenyalar amb més

vehemència d'allò que vas curta més que no pas el que et sobra. Aviat vindran les rebaixes: aprofita i surt, busca, remena i estigues atenta a les tendències. Potser et canviaran els horaris i tindràs més tarda. Pensa en què invertir-les, no les deixis perdre, que al cap i a la fi ja és juny i això va de debò. Si ets de Mataró, a més, pensa que s'acosten Les Santes.

DIRECTO DE FÁBRICA

TRAJES DE BAÑO

**LUNES
5 JUNIO
ABIERTO
de 10 a 13**



HORARIO TIENDA

VIERNES
10:00-13:00
15:00-18:00

SABADOS
10:00-13:00

LUNES
10:00-13:00
15:00-18:00

participa en www.facebook.com/anizziaa

VIA SERGIA 69, 1ª planta - pol. PLA D'EN BOET - AL LADO DE LOS BOMBEROS Y EL GROS MATARÓ



La referència en esport outdoor a Mataró

A Esports Discovery podem preparar-hi la nostra escapada de vacances

■ Esports Discovery és la referència en esport outdoor a l'hivern, especialitzats en esquí i també ara a l'estiu, quan és la botiga de referència en outdoor i aventura. Situada al Centre de Mataró, la botiga disposa de les millors marques i productes per preparar els vostres viatges a qualsevol destinació: Pirineus o Alps, Camino de Santiago, creuers, destinació de costa o grans ciutats, safaris, tròpic, etc.

En marques com Haglöfs, Protest i Sperry, els productes d'aquestes marques si no ho tenim a la botiga

però hi ha estoc disponible ho podem aconseguir en 48 hores aproximadament.

Esports Discovery és la botiga idònia per equipar-se i gaudir de l'estiu i de les vacances amb el gran aval del servei i l'atenció personalitzada. Això és el que fa diferent la botiga, on el client sempre està perfectament atès. Un exemple d'això és que durant l'estiu mantenim el servei d'atenció personalitzat amb cita prèvia. De dilluns a divendres: de 13.30-17 h i de 20.30-22 h. Dissabtes: de 14-17 h i de 21-22 h. ■

ESPORTS DISCOVERY
 T 935 171 480
 Camí Ral, 423 LOCAL, Mataró

La teva botiga d'outdoor i aventura

SPERRY Since 1935 TERNUA ASOLO Teva Keds





El secret de les càpsules de sol

Cada cop més gent les utilitza com a complement

Les pastilles o càpsules solars s'han colat, des de fa uns quants anys, entre els complements alimentaris més utilitzats al nostre país. El motiu? per la seva eficàcia i beneficis: tenen un alt poder antioxidant, hidratant i regenerador, a més d'ajudar a que el bronzejat sigui més lluminós i durador.

En primer lloc ha de quedar claríssim que les pastilles o càpsules solars en cap cas substitueixen als fotoprotectors tòpics, els complementen. Però el que és cert és que, presos setmanes abans de l'exposició

solar (uns laboratoris recomanen començar un mes abans i altres només quinze dies), els nutricosmètics solars: milloren les defenses i per tant la resistència de la pell, aporta una protecció homogènia i uniforme de tota la superfície corporal (inclosos ulls, mucoses i cabell), augmenten la hidratació de la pell reparen els danys dels radicals lliures, propicien la regeneració cutània o millora i allarga el bronzejat. Però el més important és que es propicia el procés de reparació cel·lular que la pell necessita per contrarestar els danys produïts per les diferents radiacions.



onVeló
cycling

Ronda Barceló 67, local 2, Mataró
669 870 619 · 931 438 584
www.onvelocycling.com

EQUIPACIÓ · NUTRICIÓ · FITTING
ACCESSORIS · TALLER

DISTRIBUÏDOR OFICIAL:

ORBEA **BH**

PINARELLO

EBIKES:

DÉS DE:

ORBEA **BH** 1.999€

BH ULTIMATE RC 1.499€

BH BH QUARTZ DIRECT ENERGIE 1.529€



Aires vintage per a la millor escapadeta en moto

Cada cop més gent l'escull per a sortir durant un o més dies



■ L'estiu és sinònim d'esplai i viatges més enllà de les fronteres de la teva pròpia ciutat natal. De fet no cal esperar a l'estiu. Ja fa bo i cada cap de setmana es converteix, si ens ho podem permetre, en una possibilitat. La moto es converteix en el mitjà de transport pel qual molts opten a l'hora de realitzar els seus viatges estivals o escapades de finalització de setmana, per la seva comoditat, llibertat de moviments, rapidesa i flexibilitat.

A l'estiu anar en moto és una alternativa còmoda i fresca i, a més, ens permet driblar la majoria d'impediments d'aparcament que tindrem en cotxe o

d'horaris si optem pel transport públic. Sigui per un o més dies, la moto és més que una opció.

Motos amb aires vintage

Si hem d'escollir nou vehicle amb el qual rodar, molt millor si és en parella, la firma Hanway ens presenta una gamma variada de motos, algunes amb aires vintage, d'alta fiabilitat pel que fa a les prestacions de motor i potència, una fina línia de disseny i plena garantia. A Motos Martínez podem trobar els diferents models d'aquesta marca, cada cop més buscada ■

MOTOS

MARTINEZ

C. Gatassa, 19, Mataró · T 93 798 35 43

Concesionario:

Hanway

1.795€

RAW 125 c.c. CAFE

2.145€

CAFE RACER 125 c.c.

2.395€

SCRAMBLER 125 c.c.



A la piscina o al mar: la qüestió és nedar

És, segons molts experts, la rutina física més assequible per a perdre pes

■ Si s'apropa l'estiu l'operació biquini passa a ser una urgència. Ja sabem que una de les millors formes d'aprimar és practicar exercici aeròbic, però si estem acostumats a portar una vida sedentària pràctiques com córrer, spinning, gimnàs etc. ens poden resultar una mica pesades o difícils de seguir durant més de 10 minuts.

Amb la natació és més fàcil que puguem nedar durant almenys uns 15 minuts seguits. Si ens costa podem anar alternant estils, fent pauses... l'important

és anar progressant a poc a poc fins a aconseguir un temps mínim entre 20 i 45 minuts a un ritme constant, ni excessivament lent, ni molt intens per a no esgotar-nos.

El millor és sempre començar per unes quantes piscines d'escalfament, estirant bé el cos i executant correctament els moviments i després ja passar a un ritme en el qual ens trobem còmodes. Comprovarem que cremar calories de vegades pot ser d'allò més agradable. ■

PISCINA MUNICIPAL



CURSETS INTENSIVS INFANTILS DE NATACIÓ

Cursets de tots els nivells per a infants d'1 a 12 anys, **del 26 de juny al 21 de juliol**, en horaris de matí i tarda. Més informació a la Piscina Municipal:

Av. del Velòdrom, 25, Mataró
Tel. 937416161

piscinamunicipal@ajmataro.cat

tot Viu l'estiu



DEL 2 AL 8 DE JUNY DE 2015
El Tot Mataró www.totmataro.cat