

el
tot

NOUS PROPÒSITS - 2017



*Nous propòsits
2017*

Ho aconseguirem?

*Per abastar els reptes que ens plantegem
cal prendre consciència de la
responsabilitat d'un mateix.*

el
tot
Número 1700

MATARÓ
BARCELONA

Del 5 al 12 de gener de 2017

www.totmataro.cat



tot

Nous

Cada inici d'any, desenes de mataronins 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.

CLASSES DE:

PIANO

GUITARRA

Baix

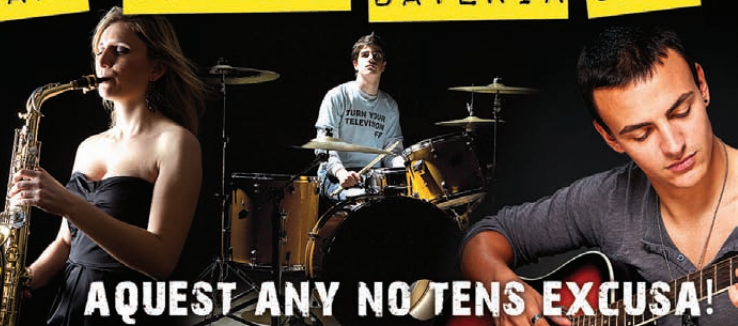
TECLAT

SAXO

CLARINET

BATERIA

CANT



AQUEST ANY NO TENS EXCUSA!

MUSICAL MATARÓ

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



propòsits 2017

Gran part dels canvis que es proposen no donen resultats, i la persona acostuma a pensar que no té cap responsabilitat. Les principals raons per les quals una persona no abasta els seus objectius són que moltes vegades viu la vida però s'oblida de fixar-se un rumb, que es té un objectiu però no s'actua per abastar-lo o davant d'un petit problema ja s'abandona.

Ho aconseguirem?

Per abastar els reptes que ens plantejem cal prendre consciència de la responsabilitat d'un mateix.



OFERTA GENER
1a VISITA
+ AJUST QUIROPRACTIC
només **35€**

Treballem en sala individual i tenim
els millors preus de Mataró!

**POSA'T A PUNT
COMENÇA L'ANY
AMB SALUT!**

Donem solucions a:

- Mal de cap
- Migranya
- Hèrnia discal
- Escoliosis
- Cervicàlgia
- Lumbàlgies
- Vertígens
- Ciàtica
- Acúfens
- Correcció de postura



C. TETUAN, 61, baix, Mataró
T 937 574 368

[facebook.com/iluroquiropactic](https://www.facebook.com/iluroquiropactic)



La clau per complir els propòsits és canviar les rutines

1. Quin sentit té el propòsit?
2. Marcat un objectiu concret
3. Escull un màxim de tres metes
4. Planifica terminis
5. Deixat ajudar per professionals i amics
6. No l'abandonis

COMPREENSIÓ LECTORA + MATEMÀTICA =
KUMON 15 dies gratuïts
 ILURO, 39, MATARÓ · 93 798 22 33 · www.kumon.es

La clau és la rutina

Tots els que ens hem fet propòsits d'any nou –o d'inici de curs– alguna vegada i hem acabat fracassant en l'intent o amb mitja feina per fer és normal que responguem amb un cert escepticisme a l'hora de marcar-nos nous objectius. Però, per què vam fracassar? Què no vam fer prou bé.

Els experts coincideixen a recomanar que els canvis que fem, empesos per la motivació inicial, en el que han de revertir és un canvi de rutines habituals, no en un període extraordinari amb molt sacrifici i motivació. Es dona així la circumstància que la clau pel compliment dels propòsits d'any nou és, precisament, que no siguin un desig temporal sinó un punt d'inflexió que canviï el nostre fer.

3
3ET
 ESCOLA DE MÚSICA MODERNA

CLASSES DE:

Iniciació Infantil

Guitarra
 Baix
 Piano
 Veu
 Bateria
 Saxo
 Trompeta
 Trombó
 Combo

CLASSE DE PROVA GRATUÏTA!

Carrer Sant Joaquim 71
 08302 Mataró
 Telf: 93 755 09 65
www.escola3et.com
3et@escola3et.com

1 MES GRATIS + MATRÍCULA 0€

solo 100 primeras plazas



No lo dejes para más tarde.
Empieza el año con nuevos retos,
nosotros te ayudamos a conseguirlos.



AERO YOGA
Aero Pilates
Aero Fitness



CrossFitness



¡ infórmate !
93 741 49 87

Guardería Gratis
Parking
Peluquería y Estética
Restaurante
Entrenadores Personales
Gel en duchas

Promoción válida hasta el 27.1.17 o primeras 100 plazas



Gratis



Guardería
GRATIS



Les cinc àrees que cal desenvolupar en l'ensenyament pre-escolar

L' escola bressol Anca treballa des de fa més de 13 anys per la introducció de l'anglès ja en edat pre-escolar. Ho fa treballant en tots els àmbits pedagògics a partir d'aquesta llengua, que s'utilitza en les cinc àrees que es treballen, relacionades amb cinc sentits.

1 La vista. Es treballa a partir de l'agudesa dels colors, les fitxes, les manualitats o el treball sensorial a través dels colors.

2. L'olfacte. Ja sigui a l'hora de dinar quan els infants oloren els aliments per identificar-los com també amb exercicis d'identificació d'olors a partir, per exemple, de fruites i verdures.

3. L'oïda. En aquest aspecte és molt important la música, perquè els ajuda a captar sons que després podran reproduir o identificar.

4. El gust. També a l'hora dels àpats es treballa aquesta àrea i aquest sentit. S'identifiquen els sabors, el saber distingir entre el dolç, el salat, l'amarg o l'àcid a través dels aliments que mengen.

5. El tacte. La diferenciació entre tou i dur, aspre o suau, es treballa el sentit i sempre relacionant totes les àrees amb el vocabulari i les expressions angleses.

llar d'infants anca

centre educatiu bilingüe

L'única guarderia anglesa a Mataró

ÚLTIMES PLACES

**OFERTA ESPECIAL
CURS 2017/18**

per **350€** al mes

escolaritat + esmorzar
dinar+berenar
horari de 6:45 a 19:30h
(tot inclòs)



Centre autoritzat:



Generalitat de Catalunya
Departament
d'Ensenyament

www.ancamataro.com

C/ Cretèil, 41 08304 Mataró

Tels. 93 790 75 53 - 617 567 331

MATRÍCULA
GRATIS
GENER
GRATIS
WELLNESS
GRATIS



 *Fitness Factory Club*

Camí Ral 39 - 41, MATARÓ · T 937 575 900

P PÀRQUING GRATUÏT

- 200 CLASSES DIRIGIDES A LA SETMANA.
- PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONALITZAT

Des de
29'90€
al mes

BASIC  **FACTORY**

Camí Ral 19, MATARÓ · T 937 575 900

P PÀRQUING GRATUÏT

- DUTXES GRATUÏTES
- NOVES RUTINES I NOVA SALA D'SPINNING
- PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONALITZAT

Des de
17'90€
al mes

el
tot

NOUS PROPÒSITS - 2017

Nous propòsits 2017

Ho aconseguirem?

el tot MATARÓ
Número 1700

Del 5 al 12 de gener de 2017

www.totmataro.cat