

NÚMERO 1 - FEBRERO 2021

# ÂRSEÑAL

## GRUPO ARSENAL

- Promoción Via Augusta 39
- A los hijos, en vida ni agua!
- Historias de familia
- Dos Campeones de Europa en el Arsenal
- La gestión empresarial en tiempos de Covid
- Desafío en el desierto de Arabia
- Si tuvieras más tiempo... ¿lo harías?
- Entrevista a Fernando Belasteguín
- Bikram yoga: entrenar el cuerpo y la mente a 40 grados
- Nuestros canales de WhatsApp

## ARSENAL masculino

BARCELONA

- Editorial Daniel Batlle
- Entrenamos con... Pere Nieto
- Conocemos a... Dani Rueda
- Descubrimos... La piscina exterior de Arsenal Masculino
- Proyecto de construcción de un nuevo parking y despachos privados
- Torneo del Jamón
- El espíritu Arsenal de las 13h
- El Clásico se cuela en nuestras sesiones de spinning
- Pádel entre amigos
- Asamblea anual de la Peña Barcelonista Matinera

## ARSENAL femenino

BARCELONA

- Editorial Alicia Zaragoza
- Entrenamos con... Mónica Torres
- Conocemos a... Eva Bové
- Descubrimos... El spa de Arsenal Femenino Barcelona
- Agenda Arsenal Femenino Barcelona
- Comboxing, la forma de entrenar que triunfa en Arsenal Femenino Barcelona

# SUMARIO

## ARSENAL femenino

MADRID

- Editorial María Alonso
- Entrenamos con... Tatiana Martínez
- Conocemos a... Carmen Clavel
- Descubrimos... Los espacios exteriores de Arsenal Femenino Madrid
- Agenda Arsenal Femenino Madrid
- Arsenal Femenino Madrid se cubre de nieve

## ARSENAL Club de Empresas

- Editorial Mar Rotger y Daniel Batlle
- La comida fundacional del Club de Empresas
- El Club de Empresas obsequia a todos los socios y socias Arsenal
- Trofeo Adeslas de Pádel en Arsenal Masculino
- Los socios de Arsenal Masculino descubren la gama de vehículos eléctricos e híbridos enchufables de Mercedes-Benz
- Servicio de asesoramiento y mantenimiento de joyas y relojes en Arsenal Femenino Madrid
- Sección Adeslas
- Sección Apropties
- Sección Aszende
- Sección AutoBeltran
- Sección Boggi Milano
- Sección Bru&Bru
- Sección bulthaup Barcelona y bulthaup claudio coello
- Sección Clinic Bascoy
- Sección MINIM
- Sección MISUI
- Sección The Practice
- Sección Unión Suiza

### Dirección y Coordinación:

Daniel Batlle y Mar Rotger.

### Diseño y Maquetación:

Carla Jemio.

### Colaboradores:

Joan Pérez, Alicia Zaragoza, María Alonso, Fer González, Anna Vázquez, Manu Jiménez, Gustavo Piera, Oriol Domènech, Jordi Albalate, Gonzalo Ceballos, Carlos Hernández, Armando Lasauca, Alfredo Palencia, Xavier Beltrán, Ana Bru, Ramón Segarra, Quinita Cotorruelo, Luciano Bascoy, Ginés Górriz, David Vendrell, Mariana Trincado, César Vendrell.

---

GRUPO ARSENAL NO ASUME COMO PROPIAS LAS OPINIONES QUE PUEDAN OFRECER LOS COLABORADORES DE ESTA REVISTA.



**L**a evolución de la sociedad es algo que vivimos día a día y pasa por delante de nuestros ojos sin ni siquiera darnos cuenta. Los hábitos de la gente cambian, los negocios se reinventan, las modas se suceden... Todos estos cambios tienen un sólo objetivo: avanzar.

Muchos de estos cambios llegan a nuestras vidas sin previo aviso, como cuando tenemos que hacer frente a una pandemia mundial o cuando tenemos que combatir un cambio climático que poco a poco nos afecta a todos de una u otra forma. Por suerte, no todos los cambios son a base de *tortazos*. A veces buscamos, creamos, inventamos y vamos adaptando poco a poco nuevas maneras de hacer para mejorar nuestro entorno. ¿Qué decir de las nuevas tecnologías y su manera de avanzar a pasos agigantados? Algo que como sociedad hemos creado de la nada y que ahora nos envuelve por completo, incluso a veces de forma algo invasiva pero también es cierto que nos facilita cada vez más nuestro entorno.

Como no puede ser de otra manera, la evolución de la sociedad también se ve reflejada en entornos más reducidos. La adaptación de nuestros clubes a los nuevos ritmos de vida y nuevas necesidades es constante. Sólo necesitamos tener muy en cuenta una cosa: no perder de vista lo que somos ni de dónde venimos. Nuestro espíritu, nuestra esencia y nuestros valores son intocables y siempre deben estar presentes en cualquier evolución. El trato cercano y familiar con nuestros socios y socias nos seguirá acompañando en nuestra filosofía de club para adaptar de la mejor manera posible todas las mejoras tecnológicas, cambios de costumbres o nuevas modas que tengan que venir.

Desde hace muchos años una revista propia acompaña a Grupo Arsenal. En ella comparten espacio los tres clubes, donde cada uno de ellos publican artículos de interés para los socios y socias de Arsenal. Este vínculo de hermandad, de familia, de grupo, que rodea a toda persona que forma parte del mundo Arsenal se ve reflejado en unas páginas que, desde este febrero, pasarán a ser digitales dando todavía más sentido a nuestra revista en estos tiempos que vivimos, y dejando en el recuerdo las numerosas ediciones de la revista en versión papel. La nueva Revista de Grupo Arsenal pretende aportar mayor contenido, de una forma divertida y atractiva, partiendo siempre de las raíces de nuestros clubes y de la filosofía que nos acompaña. Evolucionando, pero fieles a nuestros principios.

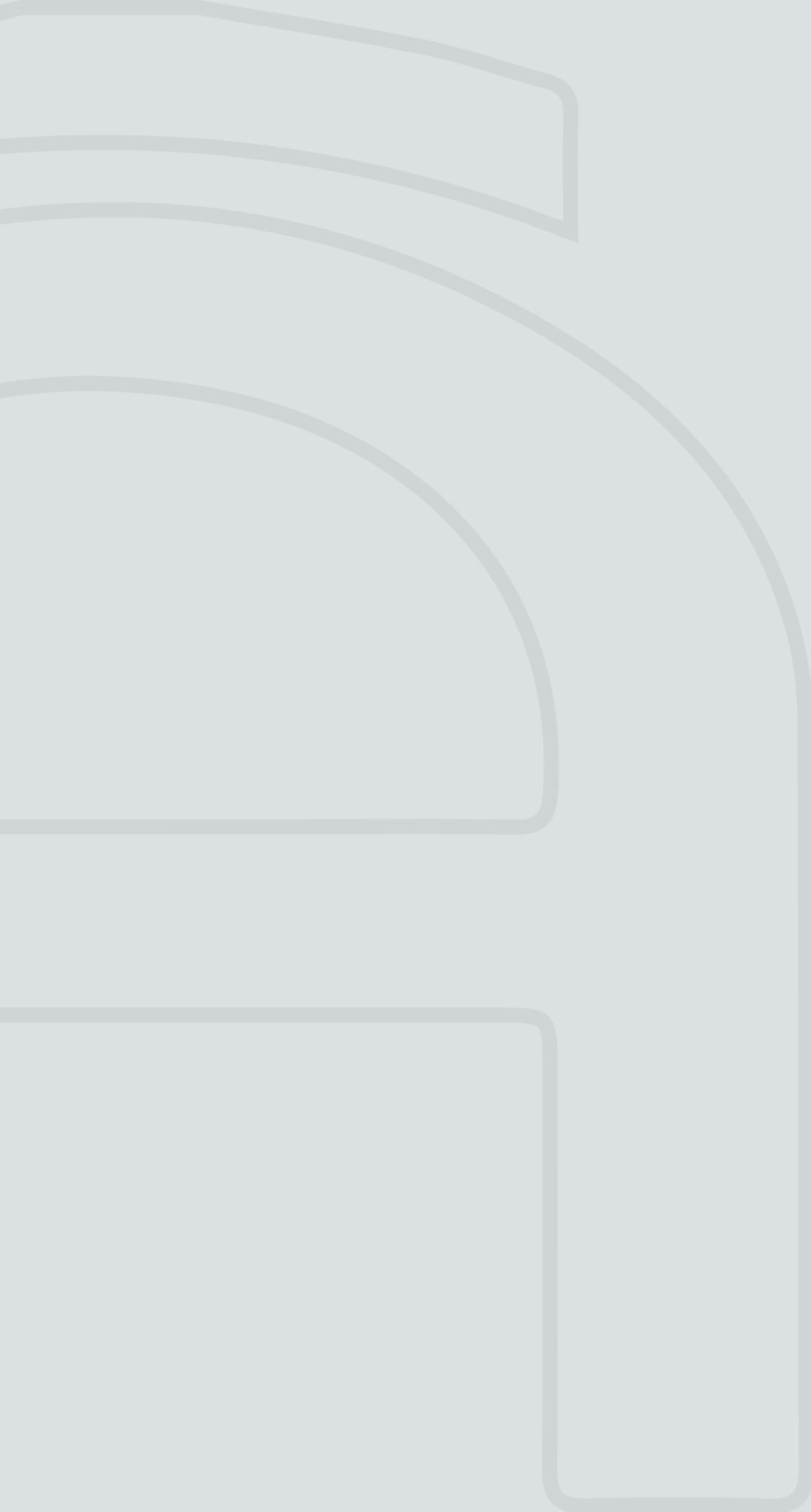
El espíritu de nuestros clubes estará presente en todo momento en esta nueva revista que, con mucho cariño y esfuerzo, se prepara para que la pueda disfrutar todo aquel que se siente parte de la gran familia Arsenal.

Aprovecho estas líneas para agradecer a todos las socias y socios de los clubes Arsenal la confianza y el apoyo en todo momento, incluso cuando no todo sale como lo esperamos. Os deseo lo mejor y os invito a seguir cambiando, reinventando y evolucionando todos juntos.

Un fuerte abrazo y gracias de corazón.

*José Alberto Cuccato*

PRESIDENTE Y FUNDADOR  
GRUPO ARSENAL



ARSENAL *grupo*

# EL PROYECTO VÍA AUGUSTA 39 ESTÁ A PUNTO DE VER LA LUZ

LAS OBRAS DE LA PROMOCIÓN DEL ANTIGUO ARSENAL MIXTO BARCELONA ESTÁN YA EN LA FASE FINAL.

*Texto: Mar Rotger*



Desde que dejara de operar en el año 2016, el club mixto ubicado en Via Augusta inició un proceso de reconversión liderado por los prestigiosos estudios de arquitectura Alonso Balaguer y JA Santos Arquitectos.

Tras varias propuestas, el proyecto ganador fue la construcción de una excepcional promoción de Obra Nueva en una de las zonas más cotizadas de la ciudad, por su excelente ubicación –a escasos metros de la Avenida Diagonal, de Rambla de Catalunya y del emblemático Paseo de Gracia–, por sus calles llenas de vida, sus tiendas de moda, restaurantes, cafés con terraza y accesible con todo tipo de transporte. También motivado por la escasez de este tipo de promociones en la ciudad de Barcelona.



### VIA AUGUSTA 39

La promoción consta de un total de 17 viviendas, una relajante zona comunitaria con piscina y terraza solárium, así como una sala para reuniones, aparcamiento y trasteros en las plantas sótano.

El edificio consta de cinco plantas; accesibles con dos ascensores. En la planta baja, con vistas a C/Julián Romea, encontramos tres viviendas tipo dúplex de dos habitaciones y dos baños con acceso a una amplia terraza cada uno. En las plantas superiores hay disponibilidad de viviendas de 2 habitaciones con 2 baños y vistas a Julián Romea. Las viviendas de 3 habitaciones con 2 baños y 1 aseo, tienen doble orientación con balcón a Vía Augusta. Las viviendas en la última planta tienen el uso privativo de una terraza con zona de agua en la cubierta.

Se trata de un proyecto exclusivo y lujoso, en el que el corazón de las viviendas y sus acabados están cuidados hasta el más mínimo detalle. Prestigiosas firmas y materiales de primera calidad visten los interiores de cada una de ellas, proporcionando un aislamiento térmico y acústico para conseguir la máxima eficiencia energética.

Con el objetivo de ofrecer las mejores comodidades combinadas con minimalismo y exclusividad, las calidades responden a los mejores estándares de calidad y diseño, haciendo de su estancia todo un privilegio.

La promoción cuenta con suelo radiante eléctrico en todas las viviendas, con parquet compatible. Las cocinas de la casa bulthaup están equipadas con electrodomésticos de la marca Neff, con suelos de gres porcelánico blanco. La climatización de la vivienda es por sistema Aerotermia con aire acondicionado con bomba de calor por conductos, considerado el más eficiente, incluyendo el suministro de agua caliente. La iluminación LED con luz cálida en baños y cocinas y sistema de domótica en todas las viviendas.

El proyecto está capitaneado por dos reconocidos estudios de arquitectura, Alonso Balaguer y JA Santos Arquitectos, unidos para combinar en esta nueva promoción de viviendas la innovación y la funcionalidad junto a la optimización de recursos y energía.

Fundado en 1978 por Luis Alonso y Sergio Balaguer, **Alonso Balaguer Arquitectos Asociados** suma ya más de 700 proyectos distintos realizados en 12 países de todo el mundo. Especializados en arquitectura, planeamiento urbanístico, diseño interior, diseño industrial y diseño gráfico, sus trabajos han sido reconocidos y les han valido para ser galardonados con 40 premios. Entre ellos destacan el Centro Comercial Las Arenas, el Hotel Hesperia Tower o el Residencial Diagonal Mar en Barcelona, los Aire Ancient Baths de Chicago, París y Barcelona, el Centro de Tenis Rafael Nadal en Manacor (Mallorca) y un sinfín de proyectos internacionales como el Masterplan de la Villa Olímpica de Rio Janeiro o la Torre Bacatá en Bogotá (Colombia).

Por otro lado, **JA Santos Arquitectos** nace también en 1978 y cuenta con una larga experiencia en proyectos de edificación residencial, con más de 100.000 viviendas construidas, y edificación hotelera. Entre sus proyectos destacan la construcción de edificios de viviendas en Madrid, Cuenca, La Coruña, Pontevedra, Córdoba, etc, y de Hoteles como el Hotel Córdoba Center en Córdoba, la ampliación del Hotel Meliá Marbella Banús en Marbella, el Hotel Parque de las Avenidas y el Hotel Me by Meliá en Madrid, entre otros.

Completan el equipo del proyecto la constructora **Cardoner**, el aparejador **GBM (Global Building Management)** y la comercializadora **aProperties**.

aProperties, además de ser Miembro Fundador del Club de Empresas de Grupo Arsenal, es una inmobiliaria especializada en la comercialización de viviendas de alto standing en las mejores zonas de Barcelona, Madrid y

Valencia, y cuenta con la comercialización en exclusiva de la promoción. Destaca por ofrecer un servicio donde sus clientes pueden seguir paso a paso todo el proceso que requiere la compra, venta o alquiler de una propiedad, además de poner a su disposición un asesor personal que atiende cualquier duda que pueda surgir durante todo el proceso de comercialización.

Otra empresa colaboradora en el proyecto es **MINIM**, encargada de conceptualizar y amueblar el piso piloto que sirve para comercializar la nueva promoción.

Además de ser Miembro del Club de Empresas de Grupo Arsenal, **MINIM** es un referente en mobiliario e iluminación contemporáneo. Cuenta con showroom propio en Barcelona y Madrid, donde exponen y venden una gran selección de primerísimas marcas de mobiliario, iluminación, cocinas y baños que destacan por su calidad formal y estética.



Si quiere recibir más información sobre esta promoción visite su página web

[www.viaaugusta39.es](http://www.viaaugusta39.es)

o contacte al  
**935 288 908**

# ¡A LOS HIJOS, EN VIDA NI AGUA!

REPASAMOS CON EL ABOGADO ALEJANDRO EBRAT EL CONTENIDO DE LA CONFERENCIA QUE IMPARTIÓ EN ARSENAL MASCULINO EL PASADO 21.03.2019 SOBRE LAS CONTROVERTIDAS HERENCIAS.

*Texto: Daniel Batlle*



Alejandro Ebrat, 62 años, es abogado especialista en derecho fiscal y sucesorio y socio de Arsenal Masculino desde hace muchos años. Experto en testamentos, lleva a cabo una labor docente muy amplia (conferenciante habitual en Universidades y Colegios profesionales, columnista en periódicos de gran difusión, asiduo contertulio en programas de radio y televisión) que combina con su labor de profesor de Máster de Derecho, además de dirigir un despacho profesional en Barcelona. Autor de varios libros sobre fiscalidad y herencias. Actualmente acaba de publicar un libro sobre "Herencias y Donaciones en Cataluña. Trucos para pagar menos Impuestos" de Editorial Atelier.

El motivo de la conferencia fue ilustrarnos sobre el tema de las Herencias en Cataluña y sobre la Sucesión de la empresa familiar.

Ebrat abordó de una manera amena –pese a la seriedad del tema-, los problemas que existen en todas las herencias, partiendo de la base de que, la mayoría de ellas son conflictivas y tal como dijo el ponente "la culpa la tiene el pobre fallecido al no haber dejado las cosas bien atadas". "De una herencia en la que no se ha previsto nada se puede esperar de todo" nos comentaba. En esta temática hizo hincapié en los siguientes temas:

Los testamentos de última hora hechos a favor de personas extrañas a la familia. Este tipo de situaciones –comenta Ebrat-, nos las encontramos cada día con más frecuencia. La gente mayor es inducida o captada su voluntad, para que hagan testamento a favor de terceras personas ajenas a la familia. Estas situaciones, que acaban con una conflictividad muy alta, se pueden evitar a través de los mecanismos del pacto sucesorio catalán, del que más adelante nos habló. Pero no sólo se trata de personas extrañas a la familia, sino también de los propios hijos, mediante la manipulación de los padres. Nos ponía el caso de un padre de avanzada edad y con dos hijos. Uno de ellos se lo llevó a vivir (a modo

de raptó, como decía Ebrat) y casualmente, al cabo del tiempo, cuando falleció el padre, éste había dejado en testamento toda su fortuna a favor del hijo con el que vivía (que se lo había llevado a su casa). Está claro que muy probablemente esa no era la voluntad del padre –de no dejar nada a su otro hijo-, pero desgraciadamente así fue. Por ello es importante la prevención.

Un segundo tema tratado fue el de los derechos del cónyuge viudo. Nos comentaba el ponente que no nos podemos ni imaginar la cantidad de derechos –económicos- que no se reclaman tras la muerte de una persona. Desde el "any de plor" hasta la "cuarta viudal", pasando por el "usufructo viudal", por "l' aixovar" y la "compensació per raó del treball" son muchas de las posibilidades de reclamar que tiene un cónyuge viudo.

Otro tema muy interesante, que levantó mucha expectación, fue el de "cómo evitar que hereden los yernos y las nueras", diciendo el ponente que era uno de los temas más consultados en su despacho. Y para ello, como en todo, hay solución a través de la redacción del testamento previendo estas figuras. Es sabido que cuando fallecen los padres, la herencia pasa a los hijos, pero si éstos fallecen después podría pasar toda la herencia al cónyuge (yernos y nueras), que no es lo que comúnmente quieren los padres, ya que siempre se prefiere

la troncalidad o línea de sangre, es decir, que las herencias pasen de padres a hijos. Este tema, como nos dice Ebrat, tiene fácil solución, dejando escritos los mecanismos a seguir tras la defunción, a través del diseño del testamento.

También se habló de las donaciones, es decir, de hacer regalos en vida a los hijos y Ebrat, nos contestó con la misma frase que en su día publicó en La Contra de La Vanguardia diciéndonos que "a los hijos, en vida ni agua". Luego nos matizó: "Evidentemente a los hijos les darías todo si les hiciera falta, pero si no hay necesidad, regalar en vida es un error, ya que no aprecian lo que cuesta conseguir las cosas en la vida ni tampoco te lo agradecen. Además hay motivos de peso para no regalar y es que si lo haces, el riesgo de que ese patrimonio se pierda es mucho mayor de que si se mantuviera a nombre de los padres. Vuestros hijos y los míos lo más probable es que se divorcien, así lo dicen las estadísticas. Y no os podéis ni imaginar los movimientos patrimoniales que conllevan las separaciones y divorcios. Algunos pierden hasta la camisa. Pero es que además los hijos están más sometidos que los padres a problemas económicos, solicitud de hipotecas, etc.... Es decir, mejor esperar a que hereden...".

Pero si aun así se decide por donar a un hijo (o al cónyuge) se pueden tomar algunas medidas, como reservarse el uso (usufructo); de reservarse la posibilidad de retirar la donación, es decir, de recuperar lo regalado; poner condiciones en la donación (por ejemplo te regalo esto pero no podrás usarlo sin consentimiento de la madre...), etc, es decir, establecer mecanismos para que el hijo no pueda "dilapidar" lo donado. Incluso nos comentaba Ebrat, que cada vez es más usual hacer donaciones para ahorrar impuestos, pero siempre, claro está, tomando alguno de estos mecanismos.

Otro tema muy interesante fue el de las parejas de hecho, en el que nos quedamos todos sorprendidos cuando Ebrat nos dijo que, en Cataluña, éstas se equiparan a los matrimonios, es decir, que si un hijo o hija nuestro (o nosotros), tenemos una pareja de hecho, sin estar casados, ésta acaba teniendo los mismos derechos que un cónyuge, es decir, que tendrá derecho a parte o toda la herencia, en algún qué casos. Como en toda la conferencia, Ebrat nos explicó que existían mecanismos para evitar esto.

También nos comentó cómo y de qué manera debe hacerse un testamento para prevenir todas estas situaciones, dándonos consejos muy interesantes para ello. El primero de ellos fue que cuando repartamos la herencia entre nuestros hijos, debemos hacer lotes, es decir, identificar bienes a cada hijo en concreto, ya que según dice Ebrat, éste es el motivo número uno de las disputas entre herederos. Dejar todo a todos en bloque es un error. "Si lo hacemos así serán nuestros hijos los que tendrán que decidir qué es para cada uno y

lo que es peor, tendrán que ponerse todos de acuerdo para vender algún bien y aquí ya sabemos lo que suele pasar y es que siempre hay algún hermano (o cuñado) que decide no vender o poner pegas a todo. El lío está servido, lo que puede acabar en pleitos interminables. Los hijos no pueden ni deben repartir la herencia, se la debemos dejar partida." Ebrat nos comentaba que recuerda un juicio entre hermanos que duró 13 años "y uno se quedó por el camino". Para ello también nos mostró soluciones, como obligar a los hijos a vender en un determinado periodo de tiempo si no se ponen todos de acuerdo, nombrar un albacea con facultades para vender los bienes y repartir el dinero entre los hijos, es decir, cualquier solución que pase por desencajar la situación. Otros consejos para hacer testamento fueron que hay que prever que un hijo muera antes que nosotros. ¿A quien irá su parte? ¿A su hermano? ¿A sus hijos? ¿Al cónyuge? En estos casos habrá que nombrar un administrador de los bienes del menor (el nieto) ante la posibilidad que lo administre el cónyuge (yerno o nuera) que probablemente no sea de nuestro agrado. También nos comenta Ebrat que hay que prever si un hijo muere sin testamento, para evitar que la herencia vaya a personas fuera del ámbito familiar. Y así nos fue describiendo un sinfín de situaciones, que muchas de ellas ni siquiera habíamos tenido en cuenta.

Y finalmente está el tema de la legítima de los hijos, que es aquella parte de la herencia que obligatoriamente va a ir para los hijos (aunque hay mecanismo para desheredar a un hijo, como nos dijo el ponente). Esta parte de la herencia es la más conflictiva. Sí que es cierto que, muerto el padre, los hijos no suelen reclamar su parte de legítima a la madre, pero no es menos cierto que las reclamaciones de legítima son los pleitos más comunes en las herencias. Ebrat nos comentaba que recordó un caso de un hijo único que reclamó a su madre la legítima de su padre por un piso (único bien en la herencia) y que el Juez acabó condenando a la madre a salir de su piso para venderlo y pagar la legítima al hijo. Es decir, la madre acabó en la calle. En Cataluña la legítima es una cuarta parte de la herencia, pero como nos comentaba Ebrat, también hay posibilidad de cambiarla. Nos explicó cómo se paga, en qué tiempo, con qué bienes y qué pasa si un hijo no la quiere pagar.

En el ámbito del Impuesto de Sucesiones y de la Sucesión de la Empresa Familiar, se trataron los siguientes temas:

En primer lugar, Ebrat nos habló del Impuesto de Sucesiones calificándolo como el impuesto de mayor color político de los existentes. "Cada vez que hay elecciones sube o baja el Impuesto de Sucesiones". Pero también nos dijo que es uno de los impuestos más predecibles, es decir, que con tiempo y una buena estrategia se puede llegar a reducir mucho el impuesto que debemos pagar. Nos habló de las combinaciones entre donaciones y herencia, del reparto entre los herederos, del usufructo

y de otras soluciones que son utilizadas para pagar menos y que pueden asegurarnos una rebaja importante del impuesto. En este sentido nos explicó lo que es un "pacto sucesorio", una figura establecida en Cataluña que nos puede evitar muchos problemas – podemos garantizar que ya no se cambie nunca más un testamento- además de poder obtener un ahorro en impuestos muy importante – a través de los pactos sucesorios entregando dinero o bienes al momento-. Igualmente nos habló de las renunciaciones a las herencias por motivos fiscales: "si renuncio a mi herencia y pasa a mis cinco hijos, el impuesto será mucho menor. Luego, claro está, tendré que atar con mis hijos la situación...", nos comentaba.

En el apartado de la sucesión de la empresa familiar nos sorprendió la afirmación que hizo cuando manifestó que "la mayoría de las empresas se creen que lo tienen bien atado para aprovecharse de las reducciones en sucesiones por empresas familiares, cuando la realidad nos está demostrando que muchas de ellas no lo tienen bien. Desde que la Generalitat necesita dinero está extremando mucho los controles sobre las empresas familiares a la hora de aplicar las reducciones en las sucesiones". Es decir, nos dice Ebrat, que si una empresa cumple una serie de requisitos, nuestros hijos no pagarán en el impuesto de sucesiones. Nos advirtió de la importancia de esta reducción, a la vez que nos alentó a revisar este cumplimiento ya que insistió en que muchas empresas no lo cumplen.

Fuera del ámbito del impuesto, en la sucesión de la empresa familiar nos habló de los mecanismos para garantizar la perpetuidad de la empresa ya que, estadísticamente, en la tercera generación ya son pocas las empresas que subsisten. Para ello, nos habló de cerrar un círculo a través de tres actuaciones: 1.- Asegurar el testamento (definiendo los herederos de la empresa); 2.- Modificar los estatutos sociales de la sociedad (que no se permita que las acciones vayan a parar a quienes no queremos, como por ejemplo personas fuera de la familia); y 3.- Establecer un protocolo familiar donde todos los que firmen regularán los aspectos más conflictivos en los que se va a encontrar la siguiente generación. En concreto nos habló de limitar la venta de las acciones a personas extrañas a la sociedad, establecer qué hijos y de qué rama familiar podrán entrar a trabajar en la empresa, con qué sueldo, bajo qué requisitos de formación, cuántos podrán entrar por estirpes de hermanos, a qué edad se deberán jubilar, quién será el que dará órdenes, etc. Igualmente se podrá regular la obligación de vender las acciones si la mayoría está de acuerdo ("por si viene el ruso a comprar", como dice Ebrat), el derecho a los socios a cobrar un determinado dividendo, el sueldo de los directivos, etc, etc. Es decir, establecer una guía de obligado cumplimiento para nuestra siguiente generación en la empresa. Esto, además de la estrategia de impuestos para garantizar la reducción casi total en la

sucesión de la empresa, aseguran el tránsito de generación en generación.

La multitud de ejemplos, casos, problemas, litigios, etc que explicó Alejandro Ebrat y que ha resuelto a lo largo de su dilatada carrera como abogado nos permitieron descubrir su extenso bagaje y conocimiento profesional a la vez que también disfrutamos de sus grandes dotes de oratoria y su sutileza, creatividad e ingenio para ejemplificar y abordar un tema tan discutido y polémico como son las Herencias.

Desde estas líneas le agradecemos la excelente conferencia que nos brindó y las apropiadas conclusiones expuestas en este artículo de nuestra revista.

**EBRAT ABOGADOS**

EBRAT ADVOCATS

HERENCIAS - IMPUESTOS

MUNTANER 181, PRAL. 3ª BARCELONA TEL.93 439 79 50  
EBRATABOGADOS.COM

ACADEMIA  
**GUIU**  
FUNDADA EN 1892

**olvida un  
año negro  
prepárate  
para un futuro  
brillante**

en la Academia Guiu

**PREPARACIÓN SELECTIVIDAD**

- Bachillerato Nacional e Internacional  
- Nacionales mayores de 25 años

**PATHWAY COURSE**

**CLASES PARTICULARES**

de lo que necesites, cuando quieras

**CLASES DE REFUERZO**

Universitarios, Bachillerato y ESO

**CURSOS DE VERANO**

ESO, Bachillerato y Selectividad

**FORMACIÓN A EMPRESAS**

Acad. 233 Pral. Barcelona  
www.academiaguiu.com

93 215 29 31



www.academiaguiu.com

# HISTORIAS DE FAMILIA

EL NUEVO Y ENTRAÑABLE PROYECTO DE ISABEL DE VILLALONGA.

*Texto: Mar Rotger*

**T**odas las familias tienen una historia que contar, experiencias, sentimientos, anécdotas y valores que no deben perderse en el olvido. Compartir estos recuerdos a través de la escritura es un acto de generosidad, una herencia imprescindible para las futuras generaciones y un regalo para los seres queridos.

“Historias de familia” es el proyecto que presenta la periodista Isabel de Villalonga. Son biografías cortas y libros de vida escritos en primera persona y firmados por sus protagonistas. Libros autoeditados que el autor distribuirá entre su círculo de familiares y amigos.

## *Escribir sobre tu propia familia es un viaje apasionante, te abre caminos y te ayuda a entenderte*

**I**sabel de Villalonga es una periodista de largo recorrido. A lo largo de sus cuarenta años de profesión ha colaborado en La Vanguardia y en múltiples revistas, con entrevistas, crónicas y reportajes. Ha publicado una decena de libros sobre Barcelona, biografías en torno a personajes ilustres y libros de empresa.

Abalada por esta experiencia y convencida de que todas las vidas merecen ser contadas, ofrece ahora sus servicios como redactora de "Historias de familia", acompañando y guiando a particulares en el proceso de hacer memoria y reescribir su vida con el objetivo de editar un libro que quedará como testimonio para las siguientes generaciones.

### **¿Cómo surgió la idea de dedicarte a este trabajo?**

Fue gracias a mi madre. Hace ya tres años, ella que tenía entonces 98 años y una cabeza clarísima, era una buena narradora de historias, y en las muchas tardes que pasábamos juntas, solía contarme un montón de relatos familiares que incluían cantidad de detalles interesantes. Intuí entonces que si estos recuerdos no los dejábamos escritos se perderían. Por lo que le dije, "vamos a ordenarlos, redactarlos y acompañarlos de fotos, documentos, etc."

El resultado fue un libro que regalamos por Navidad a todos los hijos, nietos, biznietos y sobrinos. Fue un éxito, y para mí, una experiencia muy positiva que me hizo reflexionar: escribir sobre tu propia familia es un viaje apasionante, te abre caminos y te ayuda a entenderte.

### **De ahí a convertirlo en todo un proyecto editorial hay un largo camino.**

Bueno, yo no he llegado tan lejos. Lo mío es algo muy artesanal, una actividad que me ha venido casi sin proponérmela. Hago los libros de uno en uno, dedicando todo el tiempo que su autor requiera para hacer memoria, saboreando el camino y disfrutando el proceso. Me gusta preguntar, escuchar y luego escribirlo, es lo que he hecho siempre en mi profesión, pero ahora al tratarse de un proceso más largo que el de una sola entrevista, se establece un bonito vínculo con el cliente, un trato cercano y empático que resulta muy gratificante para ambos.

### **¿Quiénes son los potenciales clientes de "Historias de familia"?**

No existe el cliente tipo. Todas las vidas son interesantes y merecen ser contadas, porque cada familia tiene su propia andadura, con vivencias y experiencias únicas, dignas de transmitir a sus descendientes. Mis primeras clientas han sido mujeres de más de 80 años que han escrito la historia de su vida remontándose a la de sus padres, abuelos y bisabuelos, un testimonio que solo ellas podían aportar. En otro caso fueron distintas voces de una misma familia que compusieron la trayectoria de sus antepasados, mi misión fue la de ir reuniendo los diferentes relatos para elaborar la historia. También he trabajado con empresarios cuyo objetivo era dejar constancia de su vida profesional. En cualquier caso, son libros en donde los descendientes encontrarán un referente en donde mirarse, sabrán de dónde vienen y podrán transmitirlo a las siguientes generaciones.

### **¿Cuál es tu método de trabajo?**

El proceso es sencillo. Lo primero que hacemos con el cliente es establecer un índice, una especie de hilo conductor de lo que será el libro. A partir de aquí, vamos trabajando cada capítulo a través de entrevistas que grabo, transcribo, redacto y corrige el interesado. Le asesoro también en la selección de las fotos, cartas y otros documentos que ilustrarán y darán significado al pasado. Con este material, Gentil Andrade, diseñador gráfico, se ocupa de todo el proceso de edición de un libro hecho a medida y a gusto del cliente: escaneo de imágenes, diseño de la portada y del interior, maquetación, impresión y encuadernación.

### **¿Cómo afectó la pandemia a tu rutina de trabajo?**

Durante los meses de encierro tuve que adaptarme a esta nueva situación ensayando otras formas de comunicarme con mis clientes: teléfono, internet...conseguimos seguir adelante. Por otra parte, el confinamiento fue también una oportunidad para la reflexión, vivo sola, y la escritura fue para mí una válvula de escape. Pensando en mis nietos, comencé a escribir mis propias memorias que sin embargo se quedaron a medias, no las he retomado.

### **La pesadilla del coronavirus no ha terminado...**

No, y nos ha hecho tomar constancia de nuestra vulnerabilidad. Las mascarillas, las ventanas abiertas y la distancia son ahora elementos indispensables en mis entrevistas de trabajo. El dichoso coronavirus nos ha cambiado las cosas, pero es lo que hay y tenemos que hacerlo de esta forma por el bien de todos.

### **Llevas publicados una decena de libros sobre Barcelona, ¿cómo ves ahora la ciudad?**

Barcelona sigue siendo una ciudad interesante, pero desde luego no está en su mejor momento. Más allá de la salud, las consecuencias de la pandemia nos están pasando factura, su impacto económico y social resulta evidente. Me preocupa cómo sobrevivirán a este duro golpe las empresas vinculadas al sector turístico,

*"Hago los libros de uno en uno, dedicando todo el tiempo que su autor requiera para hacer memoria, saboreando el camino y disfrutando el proceso"*

co, la restauración, la hostelería, el comercio, los festivales de música y otros macro eventos culturales; detrás de todos ellos hay miles de puestos de trabajo en peligro. Por eso, porque la situación es muy grave para todos, es de agradecer negocios como por ejemplo el vuestro, Arsenal, que luchan por mantenerse a flote en situaciones adversas.

### **Lo difícil para nosotros ha sido, quizás, adaptarnos a las normas que cambian continuamente.**

Cierto, la situación es muy complicada, pero reconozco que, a pesar de las dificultades, las instalaciones y servicios del club continúan en perfectas condiciones y las medidas de seguridad adoptadas son impecables. Soy fan de Arsenal, socia desde hace un montón de años, me di de baja por motivos diversos, pero volví convencida de que es el mejor gimnasio que hay en la ciudad, un lujo del que intento disfrutar ahora a diario: yoga, pilates, reeducación postural, total barre, perfeccionamiento de natación, estiramientos... también utilizo la sala de máquinas, algún medio día como con amigas en la cafetería y, de vez en cuando, me regalo un masaje o tratamiento estético. Estas son mis opciones, Arsenal ofrece muchas más.

**isabeldevillalonga@gmail.com**

# DOS CAMPEONES DE EUROPA EN EL ARSENAL

GONZALO PÉREZ DE VARGAS Y VIRAN MORROS GANARON CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA EL EUROPEO DE 2020 Y YA SUEÑAN CON LOS JUEGOS DE TOKYO DE 2021.

*Texto: Oriol Domènech*



Son socios del Arsenal. Y los vigentes campeones de Europa de balonmano. El portero Gonzalo Pérez de Vargas y el defensor Viran Morros escribieron una nueva página brillante en su historia el pasado 26 de enero de 2020, cuando España superó a Croacia en la final del Europeo'2020 y por primera vez en lo que va de siglo una selección logró encadenar dos títulos continentales conseguidos, tras el oro en Croacia'2018.

Gonzalo y Viran no solo formaron parte del equipo campeón sino que además se erigieron en dos piezas clave de la victoria final, Gonzalo logrando diversos trofeos de MVP (Mejor Jugador del Partido) con sus extraordinarias paradas y Viran liderando la mejor defensa del campeonato. España ganó siete partidos, solo empató uno y no conoció la derrota en todo el campeonato, logrando un doble premio final: el Europeo y la clasificación automática para los Juegos Olímpicos de Tokyo.

Pero 2020 pasará a la historia por los efectos del Coronavirus, que también ha tenido su incidencia en el mundo del balonmano. Gonzalo y Viran ya visualizaban la gran cita deportiva en Japón cuando el COI (Comité Olímpico Internacional) acordó aplazarlos un año, hasta el verano de 2021. "Fue la decisión más sensata en el momento que la tomaron. Los Juegos Olímpicos son el acontecimiento deportivo más importante del mundo, son para que la gente los disfrute, y todos los deportistas tienen que llegar en plenitud y en las mismas condiciones. Es una pena, pero era evidente que el Coronavirus lo hacía imposible", apunta Viran.

Viran y Gonzalo en su etapa juntos en el FC Barcelona.

Gonzalo está de acuerdo con su compañero y amigo Viran que los Juegos no podían celebrarse de ninguna manera, unos Juegos en los que España aspiraba al oro. "Al estar clasificados automáticamente, a diferencia de las otras selecciones que tenían que disputar torneos Pre-Olímpicos para ganarse el billete a Japón, llevábamos semanas pensando en los Juegos, lo que posiblemente nos entristeció aún más. ¿Si éramos los favoritos? No creo que se pudiera decir si se clasificaban equipos muy, muy potentes como Dinamarca, vigente campeona olímpica, Francia, Croacia, Noruega... Pero lo que sí está claro es que nuestra dinámica en 2020 era extraordinaria. Y ahora lo que toca es mentalizarnos y trabajar duro para mantenerla en 2021", comenta Gonzalo.

La preparación para los Juegos la llevarán a cabo en sus respectivos equipos, Gonzalo Pérez de Vargas en el FC Barcelona y Viran Morros en el Paris Saint Germain, aunque también en el Arsenal. Viran se inscribió como socio hace ya seis años, cuando aún militaba en el conjunto azulgrana. Viran remarca que "es un gimnasio magnífico. Lo conocía por mi padre Raimon, que fue uno de los primeros socios, y aglutina todos los servicios que necesita un deportista de primer nivel, sobre todo la sala de máquinas, completísima y con la última tecnología para trabajar todos los músculos del cuerpo. También la zona de aguas, con los diferentes sistemas de hidromasaje. El balonmano es un deporte de mucho contacto y para nosotros es imprescindible".



La selección española de balonmano celebrando el oro conseguido en el Europeo 2018 de Croacia.



Gonzalo y Viran con el título de campeones de Europa 2020 y sus medallas de oro.

Gonzalo es socio desde 2019. "Había estado antes en el club invitado por Viran y algún que otro verano había pasado también por las pistas de pádel para iniciarme en este deporte. Me convencieron las instalaciones, que son fantásticas, y el trato cercano tanto de los empleados del club como de los socios", recuerda el portero del Barça, quien desvela que "todos los días que jugamos partido en casa, en el Palau Blaugrana, paso antes por el club, por la mañana, para activarme en la zona de máquinas y concentrarme y visualizar el encuentro en la zona de aguas".

En el Arsenal, Gonzalo y Viran comparten vestuarios con uno de los mejores balonmanistas de la historia, Enric Masip, campeón de seis Copas de Europa con el FC Barcelona, "todo un referente para nuestra generación", coinciden ambos. Y también con el doctor José Antonio Gutiérrez, médico del FC Barcelona desde 1993, también de la selección española y del Arsenal, 'Guti' para los cracks azulgrana y los socios del gimnasio.

Los dos balonmanistas se desahocen en elogios hacia el traumatólogo del Barça y el Arsenal. "Guti es una eminencia en medicina, pero para muchos jugadores es algo más, un padre deportivo, un psicólogo, un confidente. Es el mejor", afirma Gonzalo. Viran coincide en que "es el mejor doctor deportivo que he conocido en mi carrera" y añade que "es práctico, directo y eficaz. Y se desvive por el vestuario. Siempre me ha ayudado, ya sea a mí o a mi familia". Morros también remarca que "Guti tiene un gran sentido del humor, es muy positivo y genera buen rollo en los equipos. Es un grande".



Gonzalo Pérez de Vargas defendiendo la camiseta del FC Barcelona.



Viran Morros jugando con el PSG.



Gonzalo y Viran, Viran y Gonzalo, dos competidores extraordinarios que tratarán de colgarse el oro con España en los Juegos Olímpicos, dos personas maravillosas con las que tenemos el placer de convivir en nuestro gimnasio. Suerte en Tokyo, amigos.

Viran y Gonzalo en su etapa juntos en el FC Barcelona.

# LA GESTIÓN EMPRESARIAL EN TIEMPOS DE COVID

REFLEXIONAMOS CON JORDI ALBALATE, CONSEJERO DELEGADO DE CRITERIA RRHH, SOBRE LOS CAMBIOS QUE HA IMPUESTO LA PANDEMIA EN LAS ORGANIZACIONES, Y AQUELLOS RETOS Y OPORTUNIDADES QUE SE NOS PRESENTAN PARA LA ADAPTACIÓN A ESTA NUEVA NORMALIDAD.

*Texto: Jordi Albalate*



Hace un año veíamos y leíamos noticias sobre un nuevo virus surgido en China y nos parecía algo lejano que nos inquietaba ligeramente pero no acababa de preocuparnos del todo. De forma rápida, esta amenaza fue expandiéndose y cruzando fronteras hasta que, a mediados de marzo, nos azotó con gran virulencia, obligándonos a un confinamiento repentino para el que la gran mayoría de organizaciones no estaban preparadas.

A nivel empresarial, este encierro no hizo más que evidenciar que eso que se dice de “adaptarse o morir” era cierto.

Ante esta tesitura la elección parece sencilla, pero adaptar una organización a la situación que estamos viviendo implica realizar muchos cambios de forma muy rápida y, si algo he aprendido después de más de 25 años haciendo crecer empresas, es que no es tarea fácil.

En este sentido, **muchos de los problemas con los que han topado las organizaciones se han producido por la falta de madurez digital.** Y es que a pesar de que ya llevamos años hablando de transformación digital y nuevos modelos de negocio, un gran número de gestores/as no han entendido que la mera implementación de la tecnología no implica una transformación digital en sí misma. No se trata de cambiar los currículos en papel por los perfiles de LinkedIn, ni el tablón de anuncios por la red social corporativa o el Excel de 5.000 filas por una avanzada herramienta de gestión.

**Una verdadera transformación, sea del tipo que sea, requiere un cambio de actitud y mentalidad respecto a la forma de trabajar tradicional,** apoyada este caso, eso sí, por los avances tecnológicos. Debe establecerse como un proceso continuo de mejora y formación a lo largo del tiempo que nos dé la capacidad de adaptación y aprendizaje para aprovechar todas las innovaciones que se vayan poniendo a nuestro alcance y mejorar nuestro desempeño.

Así pues, **el verdadero reto de la transformación digital se encuentra en las personas** y en la evolución de la cultura empresarial, y va a requerir **reformular los modelos y procesos** para satisfacer las nuevas necesidades y exigencias de los clientes, no perder competitividad y hacer más eficiente nuestro negocio.

**Es clave que la dirección apueste por la innovación y por el talento, y lo dote de la confianza, la tecnología, la formación y de un entorno de trabajo sano y justo que le permita expresar y desarrollar al máximo su potencial.** La gestión de personas se convierte en un elemento aún más estratégico. Si no lo hacemos así, será imposible crear organizaciones capaces de adaptarse a un entorno dinámico y de generar estados de cambio permanentes para mantener la competitividad a largo plazo.

La pandemia actual ha puesto el foco en la importancia de la salud y el **bienestar físico y mental de nuestra gente** y nos ha obligado a explorar otras formas y modelos de trabajar. Seguramente lo más destacado ha sido el **teletrabajo**, que algunas empresas como Critería ya veníamos aplicando desde hace años de forma habitual y para el que ya estábamos preparadas, pero que ha sido un gran descubrimiento para otras muchas. Un modelo que seguro se mantendrá más allá de la pandemia y que exige incorporar esta visión global de bienestar en nuestros empleados si queremos mantener un alto nivel de productividad.

Otro cambio importante de paradigma se ha producido en la **formación** en el ámbito empresarial. En Critería hemos visto claramente como a pesar de que el e-learning ya llevaba muchos años entre nosotros/as, la formación presencial la triplicaba en volumen. Ahora, los cursos en aula virtual, la teleformación, los webinars, los talleres on-line y la creación de contenido multimedia ad-hoc han tomado el relevo, demostrando con creces su eficacia y su flexibilidad, adaptándose a cada necesidad gracias a metodologías como las píldoras, la gamificación, los scape rooms virtuales, etc.

Con todo lo que ha sucedido los últimos meses queda clara una cosa, los famosos entornos VUCA (volátiles, inciertos, complejos y ambiguos) existen, lo estamos viviendo, y están ahí acechando para cogernos con el pie cambiado. **Es nuestra responsabilidad como líderes establecer una buena planificación estratégica para estar preparados/as para hacerles frente, y esto, ya no es una opción.**

**Como en el deporte, la adversidad es una oportunidad para superarse.** Por eso es importante tomarse esta situación como una ocasión perfecta para reinventarse, innovar y descubrir nuevas y mejores formas de hacer las cosas para nuestros clientes, nuestras plantillas y nuestras empresas. En definitiva, para toda la sociedad.

En Critería somos conscientes de esto, por eso, ya llevamos más de 20 años **ayudando a las organizaciones a ser más competitivas, más sanas, más justas y, como no, con el mejor talento.**



¿Hablamos sobre tu plantilla?  
 Más innovación  
 Más talento  
 Más bienestar

uniónsuiza  
 JOYEROS | 1840



JOYERÍA

MISUI - MIKIMOTO - MIMI - SERAFINO CONSOLI - VHERNIER - MARCO BICEGO - DODO - GOLD&ROSES - RECARLO - ANNAMARIA CAMMILLI

RELOJERÍA

PATEK PHILIPPE - JAEGER LECOULTRE - GLASHÜTTE - ROGER DUBUIS - OMEGA - PANERAI - BOVET - BREITLING - TAG HEUER - HUBLOT - MONTBLANC  
 GRAND SEIKO - LONGINES - BAUME&MERCIER - FREDERIQUE CONSTANT - RADO - HAMILTON - MEISTERSINGER - CERTINA - KRONOS - GARMIN

# DESAFÍO EN EL DESIERTO DE ARABIA



CUATRO AMIGOS DEL ARSENAL TOMAMOS PARTE EN ESTE RETO SIN PRECEDENTES EN BTT: LA TITAN SERIES SAUDI ARABIA. DESIERTO, DUNAS, MONTAÑA, INVERSIÓN TÉRMICA Y SOBRE TODO, ESPÍRITU DE SUPERACIÓN.

**Texto:** Gonzalo Ceballos

**M**e gustaría, con este relato, despertar el interés del lector y con las anécdotas que este cronista os quiere contar, no dejaros indiferentes.

Pretendo explicaros las vicisitudes, la determinación, la superación y el espíritu aventurero de cuatro amigos del Arsenal, que una vez más aceptan el reto de participar y competir en una prueba con el sello de la Titan Desert. En este caso, en un reto tan duro como la primera edición de la Titan Series Saudi Arabia. Un territorio totalmente inexplorado hasta ese momento por las bicicletas.



### Cuatro días agónicos

Clima hostil, 400 kilómetros por el desierto, mar de dunas, montañas, contraste de temperatura de cero grados por la noche hasta el calor del sol arábigo. Autosuficiencia mecánica y alimenticia. Y cuatro días de agónica y estresante competición.

Y como quiero hablaros de los protagonistas de este grupo de amigos del Arsenal, no puedo empezar si no por los cuatro que participamos, logrando ser finishers y con una muy meritoria clasificación. Cuatro veteranos: Xavier Benet, Hector Venteo, Lluís Boixadera y Gonzalo Ceballos (quien escribe estas líneas), nos inscribimos en la carrera dos meses antes de celebrarse.

Robándole horas a nuestra rutina diaria para llegar en el mejor estado de forma posible en este corto periodo de tiempo. Dobles entrenos con rutinas de entre 60 y 100 km. diarios, dieta alimenticia para alcanzar el peso óptimo, adaptación de las bicis a un terreno agresivo y cualquier otro detalle para llegar en las mejores condiciones posibles.

### Desierto bello y hostil

La naturaleza del desierto es espectacular, pero su belleza puede tornarse particularmente hostil, como experimentamos en alguna etapa de la carrera.



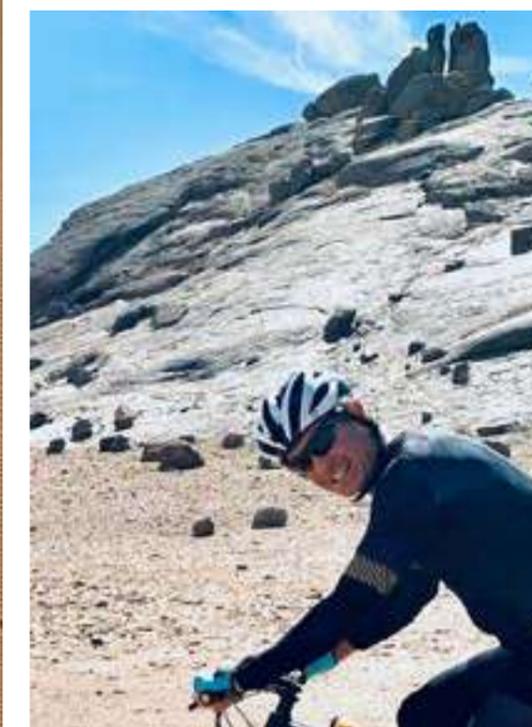
Xavi Benet y Gonzalo Ceballos en el podio de la Titan Desert Saudi Arabia.

Trampas como los desfiladeros de tierra blanda, difícilísimos de ciclar, kilómetros de dunas empujando la bici o las pistas de ripio que tanto machacaban nuestros agotados cuerpos. Todo ello forma parte de la multitud de obstáculos que nos encontramos durante este reto.

Sin olvidarnos de uno de los principales enemigos: la soledad del desierto. En etapas de hasta siete horas, a medida que el pelotón se va estirando, apenas te encuentras con otros ciclistas pese a que no dejas de buscarlos en el horizonte. Con quien sí te topas es con la soledad, implacable y cruel, sin nadie ni nada que pueda aliviarla. Te sientes aislado y no dejas de preguntarte. ¿Hay alguien más aquí? Lo cierto es que solo puede combatirla uno mismo, con su propio trabajo mental. He hablado antes sobre la preparación física que exige un reto de estas características, pero también hay que llegar bien a nivel psicológico.

Hay que tener en cuenta, no obstante, que este es un deporte muy individual y que rodar con un grupo de ciclistas en jornadas tan duras tampoco es la panacea. Los momentos físicos y emocionales de cada individuo son muy diferentes y cambiantes. Intentar seguir un ritmo puede ser hasta perjudicial porque si alguien tira mucho, te condena a ir con el 'gancho' durante muchos kilómetros. Entonces la agradable compañía puede transformarse en una dura condena.

En estas pruebas por etapas, donde "los límites normales no cuentan" hay continuos cambios de sensaciones. Se pasa de la euforia de "que bien voy" a la depresión de "que no voy ni para atrás".



Gonzalo Ceballos en ruta.



*“Es un desafío en las dunas donde los límites normales no existen”.*

*Gonzalo Ceballos*

Es entonces cuando hay que saber gestionar el dolor, tirar de oficio y recurrir a la veteranía, esperando el siguiente momento de mejora.

Mi peor momento lo padecí en la segunda etapa. Sufrí rampas cuando aún me quedaba un mundo para terminar la etapa. Son momentos en los que te invade la incertidumbre. ¿Llegaré a meta? ¿Tendré que abandonar cuando aún queda la mitad de la etapa? ¿Seré capaz de seguir adelante en esta aventura? Toca tomar las decisiones correctas; ingerir sales, hidratarse más y, por supuesto, bajar el ritmo del pedaleo. Dicho, hecho y meta.

El descanso de los ‘titanes’ tenía lugar en un campamento exquisito, muy bien montado y acondicionado para la ocasión. Con jaimas de calidad y una comida ideal para reponer fuerzas. Respecto a los servicios, duchas y sanitarios en impecable estado de revista.

Una ciudad surgida de la nada en pleno desierto. Esos momentos de descanso, eran idóneos para disfrutar del ambiente de camaradería que se respira en todo momento con el resto de participantes. Y no solo eso. En ocasiones, ese compañerismo deja paso a una amistad que perdura en el tiempo, con competidores que hasta antes del evento, eran perfectos desconocidos para mí.

La aventura, por cierto, terminó con dos representantes de nuestro querido Arsenal, Xavi Benet y un servidor, copando los dos cajones más altos del podio en la categoría Veteranos. Un final feliz para una aventura llena de vivencias inolvidables.

# Ortodoncia invisible

*Un tratamiento invisible para cambios visibles*



 *The*  
**Practice**



## SI TUVIERAS MÁS TIEMPO... ¿LO HARÍAS?

APRENDIENDO A GESTIONAR EL TIEMPO A TRAVÉS DE LA VIDA.

*Texto: Gustavo Piera*

¿Quién quiere conseguir lo que se propone en esta vida? Obviamente, todo el mundo responderá, alto y fuerte, ¡yo! Y, sin embargo, la mayoría de las personas desconoce cómo debe estructurar su Tiempo / su Vida para alcanzar los objetivos. Porque cuando hablamos de Tiempo, hablamos de Vida. Y cuando decimos que estamos perdiendo el tiempo, en realidad lo que estamos diciendo es que estamos perdiendo la vida. ¿En qué la empleas tú? ¿Controlas, sabes y decides realmente en qué inviertes tu Tiempo? Todos conocemos gente que trabaja y trabaja sin parar... y, curiosamente, cuanto más trabaja, más se aleja del camino. Quizás nunca se hayan parado a pensar, a reflexionar y desarrollar cuáles son realmente sus objetivos, qué quieren, por qué y hacia dónde van. Han entrado en una rueda que no pueden parar, como un hámster que da vueltas y vueltas y acaba completamente agotado... sin haber conseguido avanzar siquiera un centímetro. ¡Jamás se mueve del mismo lugar!

Muchas personas viven, sin darse ni cuenta, una vida que no es la suya, sino la que se han ido encontrando en el camino. No la han construido porque jamás han tomado decisiones... Han gestionado mal su Tiempo, porque nunca se han parado a mirar atrás y reflexionar. Los días se repiten y sienten que no son dueños de su vida, pasan por ella en lugar de construirla y vivirla. Otros, más afortunados, viven una vida que no les desagrada, pero que no es la suya, es la que otros han creado para ellos. El tercer tipo de personas son aquéllas que construyen la vida que les gusta y la viven con intensidad. ¿Qué tipo de persona eres tú?

A menudo, una serie de creencias y paradigmas que nos han inculcado desde pequeños nos lo impiden. Cuando apenas sabías dar unos pasos, ya te enseñaron que, tras una caída, lo que toca es levantarse y volver a caminar. Para mí, estaban en parte equivocados: al contrario de lo que te han inculcado, tras caer lo que has de hacer es levantarte, mirar a tu alrededor, elegir en qué dirección quieres ir y entonces sí, empezar a caminar. Por lo tanto, deberían haberte dicho: "Levántate, piensa, decide y sólo entonces anda".

***"Tu TIEMPO es Tu VIDA. Cambia la palabra "Tiempo" por "Vida" y cambiarás la forma de vivir"***

Para cambiar esta dinámica que la mayoría de nosotros tenemos muy adentro, en nuestros valores y nuestra mente, es necesario, en primer lugar, despertar el sano egoísmo (que no hay que confundir con el egocentrismo); es decir, darte cuenta de que la persona más importante de tu vida eres tú mismo. Si tú estás, caminas en la dirección que quieres, adoptas decisiones autónomas y tomas las riendas de tu Tiempo / Vida... todo tu entorno, de manera automática, mejorará. No pierdas nunca de vista que casi todo cuanto te sucede depende de las acciones que has hecho o dejado de hacer. Los problemas son, en un 80%, tu propia reacción a la hora de afrontarlos.

### **Mens sana in corpore sano**

Uno de nuestros grandes recursos naturales es el cuerpo, una extraordinaria y compleja máquina, en cuyo interior millones y millones de moléculas se vinculan a través de la energía. Imaginemos la cantidad impresionante de energía que contiene y emite el cuerpo humano. Una energía que es positiva y/o negativa y que contribuye a crear estados positivos y negativos, no sólo en nuestro cuerpo, sino a nuestro alrededor, en nuestros entornos de trabajo. Y es que la energía, como es bien sabido, se transmite.

La tendencia natural de todo ello es el equilibrio, siempre que nosotros no lo destruyamos. Liberar hormonas positivas (para acordarme yo le llamo) SEDA (Serotonina, Endorfina, Dopamina, Adrenalina) y eliminar de nuestra vida el estrés y la ansiedad son buenas maneras de empezar a cuidarlo, haciendo nuestra aquella conocida máxima de mens sana in corpore sano. Yo, cada día (si estoy en Barcelona) me levanto a las 7,30h y a las 8h estoy en el Arsenal trabajando y preparando el cuerpo para tener la mente sana.

En nuestras manos está crear estados de ánimo positivos, a través de la generación de hormonas SEDA ¿Cómo? Aquí te dejo algunas ideas: practicando deporte, riendo más, comiendo sano, tomando el sol, aprendiendo a relajarnos, caminando, escuchando música o viendo una buena película, bailando, haciendo yoga, pilates, meditando, ayudando a los demás, abrazando a alguien (porque la energía se transmite), comiendo chocolate negro (que contiene endorfinas), combatiendo el estrés, dejando de preocuparte y actuando más, trabajando en equipo, pidiendo ayuda y dejando que nos ayuden, poniéndonos metas realistas que podamos conseguir, haciendo cambios en nuestras vidas, huyendo de las rutinas o saliendo de nuestra zona cómoda. Nosotros somos los responsables de nuestra vida, de la lista de acciones que he descrito arriba ¿qué podrías hacer que no haces? ¡Empieza ahora! No lo dejes para mañana... como muchos hacen...para ello debes organizarte y planificar en tu agenda tu tiempo, que es tu vida.

### **Planificar para ser más felices**

Muchas personas temen sentirse encorsetadas por un sistema de planificación y organización, porque ello podría frenar su espontaneidad y creatividad. Nada más lejos de la realidad: la mente humana no fue diseñada para trabajar en muchas cosas al mismo tiempo. Por ello, necesitamos un procedimiento de apoyo que nos ayude a conseguir lo que queremos, pero es importante que ese sistema sea nuestro; es decir, que lo hayamos diseñado nosotros y que no sea dominado por los demás. Es "mi sistema", el que me ayuda a controlar, organizar y planificar mi tiempo (mi vida), a conseguir lo que quiero, el que me da paz mental y tranquilidad porque me permite fijar prioridad, tomar decisiones, trabajar en lo que deseo, controlar mi vida, disponer de más energía, definir mis propios objetivos y, sobre todo, tener libertad para escoger. Porque uno de los poderes más importantes que tenemos es la libertad de elección.

Y es que la libertad es la auténtica idea sobre la cual se sustentan los principios acerca de cómo empleamos

nuestro tiempo. En realidad, la libertad es nuestra vida, porque todos luchamos por ser libres; es decir, por hacer aquello que queremos. La libertad consiste en controlar nuestra existencia, evitando que sea ella la que nos controle a nosotros.

Pero, para ser realmente efectivos, necesitamos unas reglas que sean capaces de coordinar lo que tenemos que hacer y cuándo lo tenemos que hacer con lo que queremos hacer. Unas reglas que nos permitan, dedicando el mínimo esfuerzo y el mínimo tiempo posibles, conseguir el máximo de resultados.

Si no queremos tener estrés, en nuestras manos está la solución, pues el estrés no es más que la diferencia, entre lo que hago y lo que querría hacer. Lo que hago depende de mí y lo que querría hacer...también.

Y esto es lo que podemos lograr, a través de tres pasos:

1. Establecer muy bien qué quiero (objetivos).
2. Determinar las tareas o actividades que necesito para alcanzarlo.
3. Dedicar tiempo/vida a estas tareas o actividades.

Lo primero y más importante es tener una visión clara de nuestros objetivos y recordarlos constantemente. Porque lo que no tenemos a la vista, no lo tenemos en la mente. Por ello, debemos definir con claridad cuáles son las tareas más importantes, por cuáles empezaremos y cuáles pueden esperar.

**Todo el mundo quiere resultados pero... ¿sabemos priorizar? ¡Todo no lo podemos hacer!**

Ésta es la primera habilidad que hemos de trabajar: la capacidad para obtener resultados, entendidos como el retorno de la inversión, aquello que logramos tras destinar recursos como el tiempo, el esfuerzo o el dinero. Son el horizonte que trazamos cuando emprendemos un proyecto y, por lo tanto, la consecuencia esperada de la acción o de la serie de acciones que llevamos a cabo. Pero el resultado no puede medirse sólo por la inversión de tiempo que ha requerido, dado que nadie paga por horas de trabajo, sino por los efectos que obtenemos. Y si no, ¿a quién le gustaría tener un equipo de personas que trabajara mucho y al que pagáramos por horas trabajadas, pero que no consiguiera ningún resultado?

Si queremos obtener resultados, lo primero que debemos hacer es crear una buena y organizada base de decisión, que será el lugar en el que colocaremos todo aquello que debe-

mos realizar, estableciendo prioridades. La primera decisión y la más importante es: ¿qué quiero? Y, para reforzar esta decisión, me preguntaré: ¿por qué? y ¿para qué?

Para conseguir resultados tengo que visualizarlos perfectamente y medirlos, porque todo lo que no se puede medir no se puede controlar y, por lo tanto, no hay manera posible de comprobar su avance. He de fijar prioridades, distinguiendo entre lo urgente y lo importante, y no descuidar las acciones diarias que han de conducirme hacia mi objetivo.

Para poder priorizar, he de tener una visión global de todas las actividades, que me permita ordenarlas en el tiempo y clasificarlas en base a su importancia y su urgencia.

De una forma muy sencilla, podríamos encasillar nuestras acciones diarias en este cuadro.



La urgencia se mide en base al tiempo que falta para que la acción suceda y a la comparación que establecemos con otras actividades. La importancia, en cambio, se mide en base al resultado que se obtiene con esa acción e, igualmente, a la comparación entre las actividades.

Preguntémonos: ¿cuál es para mí la actividad más importante? Tengamos en cuenta que la importancia es algo subjetivo: debo otorgarla yo, en base a mis criterios, y no los demás.

Para establecer prioridades, necesito tener una visión global de todo lo que he de hacer, estableciendo comparaciones entre las tareas. Cuando algo no es ni importante ni urgente (para mí), lo mejor es no ocuparse de ello. A nuestro alrededor estamos acostumbrados a ver a gente que realiza acciones triviales e indiferentes, que no les conducen a ninguna parte ni tienen absoluta-

mente nada que ver con los objetivos que persiguen. Y sin embargo, siguen realizándolas. Si queremos obtener resultados, debemos colocar estas actividades en el cuadrante de la eliminación.

Imaginemos que me enfrento a dos cuestiones igual de urgentes, pero una de ellas es más importante para mí. Lo que tengo que hacer es delegar la que es urgente y no importante. Si buena parte de mi trabajo se concentra en el cuadrante de lo urgente e importante, estoy en crisis, soy un bombero que apaga fuegos y que casi siempre está situado en el cuadrante del estrés y el imprevisto. Es aceptable estar ahí cuando se trata de imprevistos (que no he podido planificar), pero de manera constante y habitual no puedo mantenerme en este cuadrante.

Donde siempre he de estar trabajando es en aquello que es importante pero no urgente. Es el cuadrante que no puedo desatender, el cuadrante de la planificación, que hace que cuando las tareas sean urgentes e importantes ya estén hechas (proactividad). Por ejemplo el deporte, cuidar el cuerpo, ir al Arsenal pues cuando me lo recete el médico ya he llegado algo tarde.

Hay personas que, cuanto más hacen, más se alejan de lo que quieren conseguir. Tenemos que evitar apagar fuegos y, para ello, es muy importante que cada día, antes de empezar a trabajar, planifiquemos nuestro tiempo. Hagamos una relación de las acciones diarias, clasificándolas en cuatro columnas:

<b>LO QUE DEBO HACER YO</b>	<b>QUÉ DEBO DEJAR DE HACER YO (NO ES MÍO)</b>	<b>LO QUE PODRÍA DEJAR DE HACER (SI NO LO HAGO, NO PASA NADA)</b>	<b>LO QUE DEBO DELEGAR</b>
-----------------------------	---	---	----------------------------

Si no consigo tener clara la conexión entre lo que hago y lo que quiero conseguir, significa que estoy haciendo cosas de las que no debería encargarme yo. Si deseo obtener resultados, no es cuestión de trabajar mucho, sino de concentrar los esfuerzos en el trabajo que debo hacer. Para ello, he de tener claro hacia dónde voy y cuáles son mis objetivos.

Estos sencillos ejes nos ayudarán a clasificar las actividades y visualizar las prioridades. Mi objetivo es disfrutar con lo que hago y lo conseguiré si siento que tengo el control de mi vida, algo que tiene mucho que ver con la organización de mi cerebro y de mi entorno.

Uno de mis mejores consejos, es hacer la RCMM diaria.

Muchas veces es por falta de tiempo de reflexión y es aquí donde quiero introducir una nueva idea clave: démonos veinte minutos diarios para formar parte de la reunión más importante que uno puede mantener, que es la reunión conmigo mismo (RCMM), preguntándonos qué hemos hecho hoy, dónde hemos invertido nuestro tiempo / vida, qué vamos a hacer mañana, en qué invertiremos nuestro tiempo. Y, una vez hecho esto, lo más importante: nos preguntaremos qué tiene que ver todo ello, lo que hemos hecho hoy y lo que vamos a hacer mañana, con los objetivos que nos hemos marcado, si trabajamos en una dirección, no puede ser que las tareas diarias no tengan nada que ver con nuestros objetivos.

Para mantener esta reunión conmigo mismo (RCMM), hay una regla de oro que nunca debemos saltarnos: tenemos que ser humildes, no engañarnos, mirarnos al espejo y vernos tal como somos. Demasiado a menudo, nosotros mismos somos los últimos en percibir lo que todos los demás ya han visto. Hay personas que pierden a su pareja y cuando lo comentan con sus amigos reciben como respuesta: «Todos menos tú veíamos que las cosas no iban bien. Era evidente. Hace muchos años que lo sabíamos». Hay gente que niega la realidad que todos saben acerca de sí mismos o de su familia, porque no ven lo que no quieren ver, no oyen lo que no quieren oír y no entienden lo que no están preparados para entender. Por ello, es importante mirarse al espejo, escrutarse y escucharse, preparándose para mirar la realidad, para actuar y para dirigir la energía en el momento presente.

Preguntémonos: ¿nos hemos convertido en víctimas de las circunstancias o controlamos realmente nuestro tiempo?

Si queremos alcanzar nuestros objetivos, es imprescindible. Debemos traducir objetivos y propósitos a largo plazo en tareas y actividades del aquí y del ahora. Y esto significa decidir, priorizar y tener una base de decisión, respondiendo únicamente a los objetivos que queremos alcanzar y nunca a las exigencias que nos impongan los demás.

Si tenemos una visión global, estructura y control de nuestros objetivos, la RCMM diaria nos dirá cómo hemos de planificar el tiempo del día siguiente. Debemos hacer lo que yo le llamo el termómetro de mi día.. 24h.

Antes de hacerlo, debemos preguntarnos:

¿Qué hemos hecho hoy?

¿Qué hemos aprendido y en qué nos hemos equivocado?

¿Qué haremos mañana para acercarnos a nuestros objetivos?

Son preguntas que cada día hemos de formularnos a nosotros mismos antes de llegar a casa y, de este modo, podremos desconectar del trabajo, porque ya habremos planificado lo que haremos al día siguiente.

Por lo tanto, estaremos en casa presentes, de cuerpo y de mente, y no como hace mucha gente que lleva los problemas del trabajo a casa y los de casa al trabajo.

Cuando hagamos el plan diario, (el termómetro de mañana) nos daremos cuenta de que hay pocos agujeros que quedan libres. Por ello, cada día, rutinariamente, también debemos preguntarnos:

¿Qué tiempo tengo ya planificado u ocupado?

¿Qué tiempo tengo disponible?

¿Cómo he de utilizar el tiempo disponible?

En esta reunión conmigo mismo (RCMM), he de hacer un inventario de lo que he realizado, planificar detalladamente lo que haré mañana, decidir cómo usar el tiempo disponible y preparar el día siguiente con detalle (archivos, documentos, agendas, billetes).

El día es el periodo de planificación más importante de todos y, por lo tanto, si controlo todos los días de mi vida, controlo la vida. Lo que es más importante, la tranquilidad mental. Yo construyo mi vida, la trabajo y la vivo.

### Buitres del tiempo, ¿cuántos tengo?

Partiendo de la base de que nuestro tiempo es nuestra vida, no debemos escatimar esfuerzos en optimizar al máximo todo aquello que hacemos, dedicándonos a lo que realmente queremos y no a lo que los demás esperan o quieren de nosotros. En definitiva, ¿quién dirige nuestro barco? Está claro que tenemos que tomar el timón de nuestras vidas, pero estamos rodeados de muchos factores externos, que nos presionan y nos desvían de la ruta. Si cambiamos el rumbo apenas unos grados de desviación, al principio ni siquiera lo notamos. Pero al cabo de unas jornadas, la diferencia es de muchas millas y el barco nos conduce hacia un destino completamente distinto del que nos habíamos propuesto.

Las corrientes marinas pueden compararse con las circunstancias adversas que nos desplazan unos grados de nuestro rumbo y nos llevan hacia donde no queremos ir.

Para corregir y contrarrestar estos factores, es necesario ser proactivo más que reactivo, reflexionar, conocer y reconocer esas corrientes adversas, esos factores externos que amenazan nuestro rumbo, a los que llamaremos «ladrones del tiempo» o incluso «buitres del tiempo».

Los buitres son aves carroñeras, que vuelan muy alto, para poder visualizar una gran extensión de terreno y encontrar fácilmente a su presa. Una vez deciden ir a por ella, se lanzan en picado, a velocidad de vértigo, tan rápido que la presa no tiene tiempo de verlos llegar y, cuando se da cuenta, ya está en sus garras. En nuestra vida, estos buitres están por todas partes. Pensemos en los compañeros de oficina que entran en tu despacho con un café en la mano, se sientan frente a ti, hacen un



huevo entre tus papeles para dejar su taza y se disponen a hablar de las más absolutas trivialidades. No lo dudes, al cabo de veinte o treinta minutos, dirán: «Qué tarde es. Me voy que tengo mucho que hacer». Y saldrán de tu oficina, habiendo arruinado tu tiempo.

Los ladrones del tiempo o buitres del tiempo son factores, valores y desplazamientos que nos roban parte de nuestra vida. Escapan a nuestra organización, porque se presentan sin que los hayamos programado, y absorben el tiempo que teníamos destinado para otras cosas ya planificadas. Si no tenemos la firmeza, la claridad, la coherencia, el equilibrio, la valentía, el rigor, la fuerza de voluntad y la organización necesarias, no podremos reconducirlos.

Todo reside en algo tan sencillo como aprender a decir NO. Y, para ello, es necesario evaluar rápidamente aquello que nos sucede, tomar decisiones y saber descartar o, al contrario, variar los planes cuando decidamos que el «ladrón del tiempo» tiene un valor suficiente o incluso mejor. Pero en todo caso, hemos de ser nosotros quienes tomemos la decisión de aceptar al ladrón, evitando lo contrario: que sea el ladrón quien decida por nosotros.

Los ladrones del tiempo están al acecho y en todas partes, proceden de nuestro entorno y de nuestras circunstancias. Pensemos que la gente que nos rodea tiene sus propias prioridades, que no necesariamente coinciden con las nuestras.

En el libro "El arte de gestionar EL TIEMPO" que está ya en la 10ª edición, encontraréis ejercicios, ideas y muchas herramientas prácticas para conseguir lo que cada uno se proponga.

Si tienes alguna pregunta o algo en que yo te pueda ayudar, escíbeme a [gustavo@grupocmr.com](mailto:gustavo@grupocmr.com), y si tienes el libro yo me comprometo en dedicártelo.

Ya estamos llegando al final de este artículo que me ha pedido mi amigo Dani Batlle y que he hecho con mucha ilusión, poniéndole mucha vida.

He querido dejaros en vuestra mente la reflexión de... ¿dónde estamos? ¿qué hacemos? y ¿cómo mejorarlo? He querido inspiraros ideas y cómo utilizar alguna herramienta práctica, para que cada uno escoja por dónde empezar y poner acción a la intención... Pero no quiero acabar sin poner unas ideas más que os puedan ayudar...



### 10 ideas en forma de decálogo, a tener en cuenta

1. Dirige tu vida si no quieres que te la dirijan.
2. Desaprende para aprender.
3. No te excuses, pues te acusas.
4. Cambia intenciones en acciones.
5. Haz deporte y cuida tu cuerpo.
6. Sé generoso y ayuda a los demás.
7. Busca la parte positiva, existe.
8. Tus pensamientos son tu futuro. Cuidalos.
9. Sonríe y disfruta más con tus amigos.
10. No te preocupes, ocúpate.

## Ahora sí, para finalizar, recordar ciertos mensajes clave...

Decidamos lo que queramos, pero hagámoslo siempre con ilusión, porque éste es el motor de la buena vida.

No llenemos el día de muchas actividades, solamente las necesarias para conseguir lo que queremos.

Busquemos el equilibrio entre vida privada y vida profesional, reservando tiempo para nosotros mismos (ocio, descanso).

Para conseguir cualquier objetivo, lo primero es... estar bien preparado.

Reflexionemos antes de actuar.

Una vez identificados nuestros objetivos, empecemos a trabajar según el sistema de organización que hemos diseñado por nosotros mismos.

Debemos saber siempre qué tareas ineludibles tenemos que hacer y ceñirnos a la planificación.

Deleguemos todo aquello que puedan hacer los demás y dediquémonos personalmente a aquello que nos dará los resultados que perseguimos.

Aprendamos a gestionar las interrupciones y orientemos nuestro tiempo a los objetivos.

Y para acabar, recordemos que mucha gente hace muchas cosas pero olvida lo fundamental: seguir, en el día a día, un plan trazado. ¿Qué dije que haría y qué he hecho? ¿Qué me queda por hacer? ¿Qué he aprendido? Este seguimiento permite corregir las desviaciones y no es más que la RCMM. No dejemos nunca de celebrar, diariamente, esta reunión con nosotros mismos.

Cambemos en nuestro vocabulario la palabra TIEMPO por la palabra VIDA. Yo ya no me pregunto nunca: ¿cuánto tiempo dedicaré a tal cosa o tal otra?, sino que me digo:

¿Cuánta vida voy a poner en...?

Espero que vosotros hagáis lo mismo, que tengáis mucha suerte y recordad: si organizamos y planificamos bien nuestro tiempo, gestionamos y controlamos bien nuestra vida.

Como Teresa de Calcuta dijo,

«Pasamos mucho tiempo ganándonos la vida, pero no el suficiente tiempo viviéndola».

Os deseo que viváis y consigáis lo que os proponéis.

Nos vemos en el Arsenal.

Que seáis muy felices.

*Gustavo Piera*

**PD. En mi web [gustavopiera.com](http://gustavopiera.com) encontraréis información e ideas de cómo poder mejorar y seguir creciendo.**

THIRD SPIRIT One of a Kind ring  
designed by MARC MONZÓ



SHOWROOM Diagonal 482, Barcelona  
UNIÓN SUIZA Barcelona / Madrid  
PEPE ALBA, Madrid  
EL CORTE INGLÉS Plaça Catalunya, Barcelona



## ENTREVISTA A FERNANDO BELASTEGUÍN

FERNANDO BELASTEGUÍN (PEHUAJÓ, BUENOS AIRES, 19-V-1979) COMPAGINA SU CONDICIÓN DE LEYENDA VIVA DEL PÁDEL CON LA DE EMPRESARIO PROMOTOR DE ESTE DEPORTE CON LA APERTURA DEL PRIMER BELA PÁDEL CENTER EN ALICANTE.



Presentación marca Wilson Bela con Bertín Osborne.

### Llevas muchos años viviendo en Barcelona, ¿cómo es tu vida aquí?

Vivo en España hace 20 años, 7 en Madrid y 13 en Barcelona. En Madrid tengo a mis padres españoles. En Barcelona, desde hace 13 años tengo a mi familia. Me vine a vivir aquí por mi esposa y mis hijos han nacido aquí.

### ¿Cómo de importante es para ti la familia?

Lo es todo. Si me ves jugar puedes tener la sensación de que soy indestructible, que parezco un ordenador dentro de una cancha de pádel, pero con la familia soy como un castillo de arena. Si no estoy bien en la familia, ese castillo tan fuerte pasa a ser muy débil. Mi familia, tanto la de Argentina como la que he podido hacer en España, son el pilar de mi vida y de mi carrera.

### ¿De dónde viene la frase 'Un Belasteguín nunca se rinde' que llevas en la pala?

Le voy a estar agradecido a Wilson toda la vida porque es una frase que yo le digo a mis hijos siempre. En el año 2018 tuve una lesión muy seria en el tendón del brazo derecho y era muy probable que tuviera que dejar de jugar. Estuve durante 5 meses trabajando mañana, tarde y noche. Uno de esos meses, mi hija Sofía vino del cole con un dibujo en el que escribió esa frase. Yo le dije que me lo guardaría porque si volvía a jugar me traería suerte. Jugué el máster y lo gané. En ese momento me acordé de que tenía el dibujo en la bolsa... Es un recuerdo espectacular.

### Hablamos un poquito de la actualidad... ¿Cómo afrontas tu nueva etapa con Wilson?

La etapa con Wilson la afronto con una ilusión muy grande. Wilson me conquistó ya que me dijo que quería hacer grande este deporte, quería que el pádel fuera conocido mundialmente.

Esta asociación con Wilson no podría ser más emocionante para mí. Ésta es una compañía que ha estado en la cima del juego en los deportes de raqueta durante un siglo y comprometida con el crecimiento de estos deportes. Tienen un conocimiento tremendo de cómo crear nuevos productos que le den a los atletas una ventaja y ahora aportaremos esa ventaja en el Pádel a lo grande. Es un matrimonio perfecto de experiencia y pasión.

### Este año cambias de pareja y vas a jugar con Sanyo. ¿Por qué te decantaste por él?

Yo tenía claro con Tapia que éramos dos jugadores de revés y tras jugar en octavos en Sardeña nos quedó claro que debíamos buscar compañeros de drive. Era inevitable buscar un jugador de derecha y mi primera opción era Sanyo, al que considero el mejor del circuito en esta posición.

### ¿Qué has mejorado más en los últimos años? ¿Eres un jugador diferente?

En los últimos años, he mejorado en todos los aspectos del juego. Hoy, soy un jugador mucho más completo de lo que fui en el pasado. El día en que sienta que no mejoro al ir a entrenar, ese día me retiraré.

### ¿Qué puede ser más determinante en el pádel actual, la experiencia o la juventud?

Los mayores tenemos que tener un trabajo físico enorme, y los de menor edad deben ganar solidez. Creo que para ser competitivo hay que exigirse mucho en lo físico, técnico y táctico, y si fallas en una de ellas, en la pista se nota.

**Después de 16 años como número uno del mundo, ¿qué le queda por conseguir a Belasteguín en las canchas de 20x10?.**

Entreno cada día con la obsesión de seguir mejorando para que el día que me retire ofrezca mi mejor versión profesional. Y me despierto cada mañana convencido de que lo mejor de mi carrera todavía está por llegar.

**Pasamos al Bela empresario. Habrá quien piense que emerge la figura de un Bela empresario porque le va quedando menos a su carrera deportiva...**

Yo voy a ser deportista toda mi vida pero la verdad es que nos hemos reunido con el equipo de One16Sports, Teddy Puig, Marc Capdevila, Jorge Álvarez y yo mismo para aventurarnos



Miki Núñez, Álex Corretja, Alberto Berasategui, Sergi Bruguera, Fernando Belasteguín, Patrick Kluivert, Carlos Costa, Albert Costa, Víctor Tomás, Tommy Robredo y Teddy Puig.



Socios Bela Pádel Center y One16sports: Jorge Álvarez, Marc Capdevila, Fernando Belasteguín y Teddy Puig.

en una nueva sociedad llamada Bela Pádel Center para desarrollar estos centros deportivos, el primero de ellos bajo el nombre de Bela Pádel Center Alicante.

Ya tenemos más de 30 peticiones para abrir clubes en Suecia, Dubai, México, Portugal, Italia, Francia, Bélgica, Argentina, Holanda, Alemania, Inglaterra, Dinamarca, EEUU... algo que nos está sobrepasando un poco y preferimos seguir con crecimiento ordenado.

Ahora nuestro principal objetivo es abrir uno aquí en Barcelona con el objetivo de acercar el pádel a todo aquel que quiera disfrutar de él y poder trasladar a todo aquel que nos visite unos valores que creemos que son fundamentales para el crecimiento deportivo, pero sobre todo para el crecimiento personal.

**¿Por qué Alicante como la primera sede de este nuevo proyecto empresarial y deportivo que lleva su nombre?**

Nos contactó en julio Tom Murray, que es socio nuestro en el proyecto, y nos encantó la idea del Arena porque Alicante es un enclave muy internacional y consideramos que es fundamental para el desarrollo del pádel. Además de Barcelona, donde abriremos otro centro, barajábamos dos sitios más en España: Alicante y Marbella. Y nos decidimos por el de la Playa de San Juan por el enclave, porque está dentro de un club como el Arena en una gran ubicación. Me sedujo desde el principio. Por su clima, Alicante tiene una gran cultura deportiva. Es una de las zonas de España con más practicantes y asistentes a los torneos de pádel. Son muchas cosas en positivo y también nos ha apoyado desde el inicio la Concejalía de Deportes. Y ahora a trabajar, porque crear una marca cuesta toda una vida y tirarla al garete es muy fácil. Estoy encantado.



Bela Pádel Center Alicante.

**¿En qué consiste esta iniciativa del Bela Pádel Center? ¿Qué aporta de nuevo al deporte de la pala?**

Lo tengo muy claro: jamás le diré a un padre que me traiga a sus hijos al Bela Pádel Center porque le voy a asegurar que serán jugadores profesionales. Lo que sí le aseguraremos es que el pádel no es el fin, sino el medio para educarlos en los valores del deporte que yo he aprendido durante muchos años y que partimos del esfuerzo y el sacrificio diarios.

**¿En sus clubes se van a centrar más en el pádel formativo?**

No, habrá de todo. Bela Academy, escuela de adultos y de niños, competiciones... El pádel es de todos. La idea es devolverle al pádel a través de estos centros todo lo que me ha dado a mí.



Bela Pádel Center Alicante.



**ESPECIALISTAS EN CREAR ESPACIOS CONTEMPORÁNEOS**

DESCUBRE NUESTRA CUIDADA SELECCIÓN DE MOBILIARIO E ILUMINACIÓN DE PRIMERAS MARCAS

BARCELONA: Via Augusta, 185 | 932 722 425 | barcelona@minim.es  
 MADRID: Paseo de la Castellana, 92 | 911 094 861 | madrid@minim.es  
 www.minim.es

MINIM

# BIKRAM YOGA: ENTRENAR EL CUERPO Y LA MENTE A 40 GRADOS



**ESTA NUEVA DISCIPLINA HA DESEMBARCADO  
RECIENTEMENTE EN LOS CLUBES FEMENINOS ARSENAL.**

*Texto: Mar Rotger y Fer González*

**P** rincipios de enero en la capital. Es lunes por la mañana y lo primero que me doy cuenta al salir a la calle es que parece que por fin ha llegado el verdadero invierno. Sorteando las hojas caídas de los árboles y ataviada con mi bufanda de cashmere que evita que el gélido aire se cuele por mi cuerpo, me dirijo a Arsenal Femenino, donde me espera Marisol Sarria, pionera española en el Hot Yoga. Marisol Sarria se certificó como profesora con Bikram Choudhury en Los Ángeles (EEUU) en el año 2005, e imparte clases desde entonces. Es una de las profesoras con más experiencia de España, lo que le confiere un respeto que se extiende

a todos los círculos de Bikram y Hot Yoga del país. Una vez en el Club, Marisol me invita a entrar en la sala donde imparte Bikram Yoga, la SALA 40. Una ola de calor y humedad me sorprende. El Bikram o Hot Yoga es una modalidad un poco especial. Se practica en una sala a 40°C y con un 40% de humedad – de ahí el nombre de SALA 40– y durante la clase, las alumnas reciben las indicaciones de una profesora que da instrucciones durante 60 o 90 minutos, favoreciendo la concentración para que sea un ejercicio consciente.

## ¿De dónde procede esta modalidad del yoga?

Este tipo de yoga lo inventó Bikram Choudhury, en Calcuta. Se lesionó una rodilla y no podía moverse. Entonces empezó a hacer yoga con un gran gurú, Bishnu Ghosh, que era hermano de Yogananda y uno de los primeros que trajo el yoga a occidente. Choudhury se curó completamente de su dolencia y empezó a ayudar a este gurú. Lo que hacían era tratar y sanar a la gente con dolores de estómago, de hombro, de cabeza... y les iban diciendo una postura para cada dolencia. Solo podían sanar a 15 personas al día, porque tenían que asistirles una por una, así que empezaron a sanar en grupo a través del Bikram Yoga.

## ¿Y cómo se popularizó?

Fue durante los años 70. El presidente de Estados Unidos, Richard Nixon, se enteró de que se hacía este tipo de yoga y llamó a Bikram Choudhury. Nixon tenía una trombosis en la pierna izquierda, estaba postrado en una cama y Bikram le curó. Era justo la época de Shirley Maclaine, la estrella de Hollywood, que también era fan de Bikram, y a través de estos dos personajes se hizo famoso. La cuna fue en California y desde ahí se distribuyó al mundo entero.

## ¿En qué consiste el Bikram Yoga?

Una clase de Bikram yoga se compone de dos ejercicios de respiración y 26 posturas de hatha yoga. La primera parte de la sesión se hace de pie y la segunda en el suelo. En una única clase consigues estimular todos los sistemas del cuerpo humano.

**La Universidad de Texas hizo un estudio y determinó que los beneficios del yoga tradicional, o de otro tipo de yoga, eran los mismos que se obtenían con el Bikram Yoga. ¿Estás de acuerdo?**

Todo yoga es bueno porque son posturas que trabajan todo el cuerpo. La diferencia del yoga con calor, a 40 grados, es que potencia la sudoración expulsando los elementos y desechos de manera frecuente que ya el cuerpo no necesita. En el momento que se transpira, el cuerpo acelera su metabolismo e inicia el proceso para eliminar toxinas. Sí, el sudor elimina toxinas, al igual que la mayoría de mecanismos de secreción de nuestro cuerpo, solo que ésta es una manera más efectiva porque utiliza un órgano mucho más grande, la piel. ¡Es alucinante el cambio de una persona que practica Bikram durante dos semanas, tanto en el cuerpo como en la mente!



## En la actualidad, ¿qué beneficios tiene para la sociedad este tipo de yoga?

El mayor beneficio es aquietar la mente, calmar las fluctuaciones de la mente. Las clases son guiadas por voz, si escuchas muy atentamente y pones toda tu concentración en escuchar, conseguirás dejar de pensar y enfocar la mente en el aquí y ahora, consiguiendo una meditación en acción. Y poder hacer click a la mente el tiempo que dura una clase es, en esta sociedad que vivimos, el mayor regalo.

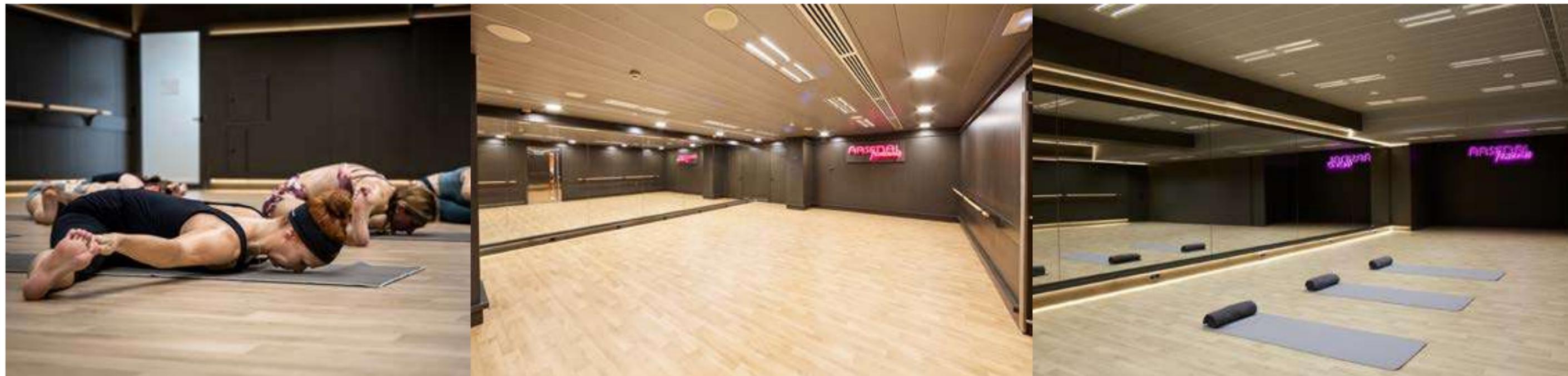
Por supuesto hay muchos beneficios a nivel físico, donde el enfoque principal está en fortalecer la espalda: los dolores y lesiones de espalda son en el 90% de los casos por debilidad. A través de la práctica de Bikram hacemos tu espalda fuerte y flexible, que sujete bien tu columna vertebral, la rejuvenecemos. Lo mismo pasa con las rodillas; al fortalecerse y estabilizarse, desaparecen los dolores. Se gana en equilibrio, tiempo de reacción, velocidad, agilidad, vigor, potencia, y coordinación.

Al ser siempre las mismas posturas y ejercicios de respiración se va conociendo mejor la serie cada día, se va aprendiendo en cada clase a sacar mayor beneficio de cada postura (asana) porque siempre son las mismas, así la socia que asiste de manera rutinaria, tiene cada vez más base sobre la que construir. Hay que ser constante, pero al ser un ejercicio tan completo en todos los aspectos, los beneficios físicos y psicológicos se notan desde la primera sesión.

## ¿Aún no conoce las mejores salas de Europa para trabajar a 40 grados?

¡Descúbralas en Arsenal Femenino Barcelona y Arsenal Femenino Madrid!

Sala 40 Madrid.



Sala 40 Barcelona.

**Llama mucho la atención que se haga ejercicio a 40°C. ¿Hay algún peligro haciendo yoga a una temperatura tan alta?**

Llevamos muchísimos años trabajando esto, se han realizado estudios en el mundo entero y nunca hemos visto que pasara nada. El calor es el mismo que soportas cuando te vas al Caribe de viaje: el primer día estás un poco adormecido y el segundo te estás en la playa tan tranquilo. Esto es exactamente lo mismo. Se trata de acostumbrar al cuerpo y también a la mente.

**Entonces, ¿puede practicarlo una persona que no haya hecho nunca yoga?**

Muchas veces hay mucha confusión y nos creemos que el yoga es ponerse el pie detrás de la cabeza. Nada más lejos de eso. Bikram Choudhury tiene una frase que es: "nunca se está demasiado enfermo, nunca se es demasiado viejo, nunca se está demasiado mal para empezar a practicar Bikram Yoga". Nunca eres demasiado mayor, ni tienes demasiado sobrepeso, ni estás demasiado mal para no poder venir a clase.

**¿Y qué debe tener en cuenta una persona que nunca haya hecho yoga con calor para entrar a su primera clase?**

Las recomendaciones que damos son acudir a clase bien hidratada, tener dos horas el estómago vacío antes de venir a clase y, simplemente, parar cuando no puedas más, sentarte, respirar y, cuando estés mejor, unírte a los demás. Asimismo, antes de iniciarse en una actividad en la Sala 40, todas las alumnas deben pasar una entrevista con Dirección Deportiva, en la cual evaluamos la aptitud de cada una y les explicamos la indumentaria y las recomendaciones y normativa.

### INDUMENTARIA, RECOMENDACIONES Y NORMATIVA:

- Recomendamos ropa muy ligera y ajustada, debido a la alta temperatura de la sala.
- Uso obligatorio de la mascarilla durante toda la sesión.
- A la sala sólo se puede acceder con una botella de agua y la toalla. El calzado se dejará en la entrada de la sala.
- Se recomienda no llevar reloj.
- Uso obligatorio de la toalla de yoga personalizada. Esta actividad tiene como peculiaridad el uso obligatorio de una toalla especial personal que

deberán traer de casa cada día para colocarla encima de nuestros mat de yoga. Arsenal tiene a su disposición la venta del "Folding Travel Mat" por si le resulta más cómodo poder adquirirlo aquí. Pero puede traer el modelo que más le guste.

- Es necesario reservar su plaza para asistir a la clase con un máximo de 24 horas de antelación.

- Si estás embarazada, consulta con tu ginecólogo si esta actividad es recomendable para ti.

- Está contraindicado en pacientes con riesgos cardiovasculares y en algunas patologías crónicas.

Suban a nuestra nueva sala 40. en los horarios programados y disfruten de una sala perfectamente aclimatada y unas profesoras veteranas y reconocidas en el mundo del bikram yoga.

NO OLVIDE RESERVAR SU PLAZA.

SERVICIO 360°

Expositores  
Displays  
Rotulación  
Material PLV



# NUESTROS CANALES DE WHATSAPP, LA ATENCIÓN MÁS PERSONALIZADA

TRAS MÁS DE 5 AÑOS USÁNDOLO EN ARSENAL MASCULINO DE MANERA PIONERA EN EL SECTOR, WHATSAPP SE CONSOLIDA COMO HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN EN TODOS LOS CLUBES ARSENAL.

*Texto: Joan Pérez*



Hace ya más de 5 años que una idea innovadora nació en la Dirección del club masculino: organizar partidos de pádel a través de WhatsApp. Esa primera idea se fue desarrollando y consolidando, dando forma al sistema de WhatsApp de Pádel que hoy conocemos en Arsenal Masculino. Un sistema de información de eventos y torneos de pádel y de gestión diaria de partidos para los socios. Pero a esta primera idea de difusión de información y de organización se le añade una función que con los años hemos desarrollado y dado la importancia que requería: la atención personalizada.

Hoy en día la mayoría de nosotros consideramos WhatsApp como una forma imprescindible de comunicarnos en nuestra actividad diaria, tanto en nuestro ámbito laboral como en el personal. Y no es para menos, ya que esta herramienta nos proporciona la posibilidad de enviar textos informales de una manera rápida y sencilla e, incluso, si tenemos la suerte que nuestro interlocutor puede (o quiere), mantener una conversación a tiempo real pero con la posibilidad de hacerla sin que se entere nadie incluso en medio de una reunión de trabajo, a diferencia de la llamada.

Basándonos en todas estas premisas, y teniendo como referencia nuestro primer canal de WhatsApp para la gestión del pádel en Arsenal Masculino, a lo largo de los últimos años hemos visto la necesidad de incorporar nuevos números de teléfono de WhatsApp específicos para cada una de nuestras actividades principales como son los teléfonos de WhatsApp Info y WhatsApp Fitness, que ya hace años que funcionan en Arsenal Masculino.

Expresando al máximo esta práctica vía de comunicación, incorporamos ahora dos nuevos teléfonos: WhatsApp de Arsenal Femenino Barcelona y WhatsApp de Arsenal Femenino Madrid. Un nuevo teléfono para cada club femenino donde las socias Arsenal podrán estar informadas de aquellas noticias más relevantes del club, así como también poderse poner en contacto a través de esta plataforma de mensajes instantáneos.

WhatsApp nos facilita como club desarrollar y potenciar la atención personalizada que tanto nos caracteriza. Con ello podemos atender a todos los socios y socias que nos contacten desde cualquier sitio de manera fácil y casi instantánea. Pero no solo nos aporta esta atención única, también nos ayuda mucho en poder difundir fácilmente y hacer llegar a todos los socios y socias de cada uno de los clubes información de importancia de forma rápida, personal y segura. Para estas difusiones puntuales de información relevante utilizamos las Listas de Difusión. Las Listas de Difusión podrían asemejarse a la copia oculta de un mail, lo que nos permite hacer envíos masivos a todos los usuarios pero asegurando siempre la confidencialidad de cada uno, ya que cada receptor recibe los mensajes de manera individual y no puede ver a qué otros socios y socias se les ha enviado. Para poder recibir estas informaciones puntuales importantes solo es necesario una condición: guardarse el número en la agenda de contactos del teléfono móvil, de lo contrario WhatsApp actúa como Anti-Spam y no deja la recepción de mensajes enviados por Listas de Difusión desde números desconocidos.

Así pues, no te olvides de guardar el número de teléfono de tu club en tu agenda de contactos:

**WhatsApp Info de Arsenal Masculino: 636 012 858**

**WhatsApp Info de Arsenal Femenino Barcelona: 626 679 155**

**WhatsApp Info de Arsenal Femenino Madrid: 686 194 929**

Si los tres Arsenal tienen algo en común con una gran familia, es la necesidad y el deseo de estar en contacto permanente (o al menos disponible para que le contacten) con todos los suyos. Queremos dar transparencia, información, accesibilidad y, sobre todo, una atención de tú a tú, muy rápida y directa a la vez que informal, seria, útil, familiar... El WhatsApp, en Arsenal Masculino, en Arsenal Femenino Madrid y en Arsenal Femenino Barcelona, es nuestra manera habitual de comunicarnos con nuestra familia.

#### **PREGUNTAS FRECUENTES:**

##### **¿Es obligatorio guardarme el número del club del que soy socio/a?**

No es obligatorio pero sí muy recomendable. Guardando el número en la agenda de contactos permitimos recibir mensajes de información que envía la Dirección del club.

##### **¿Al guardarme el número recibo mensajes de otros socios como en un grupo?**

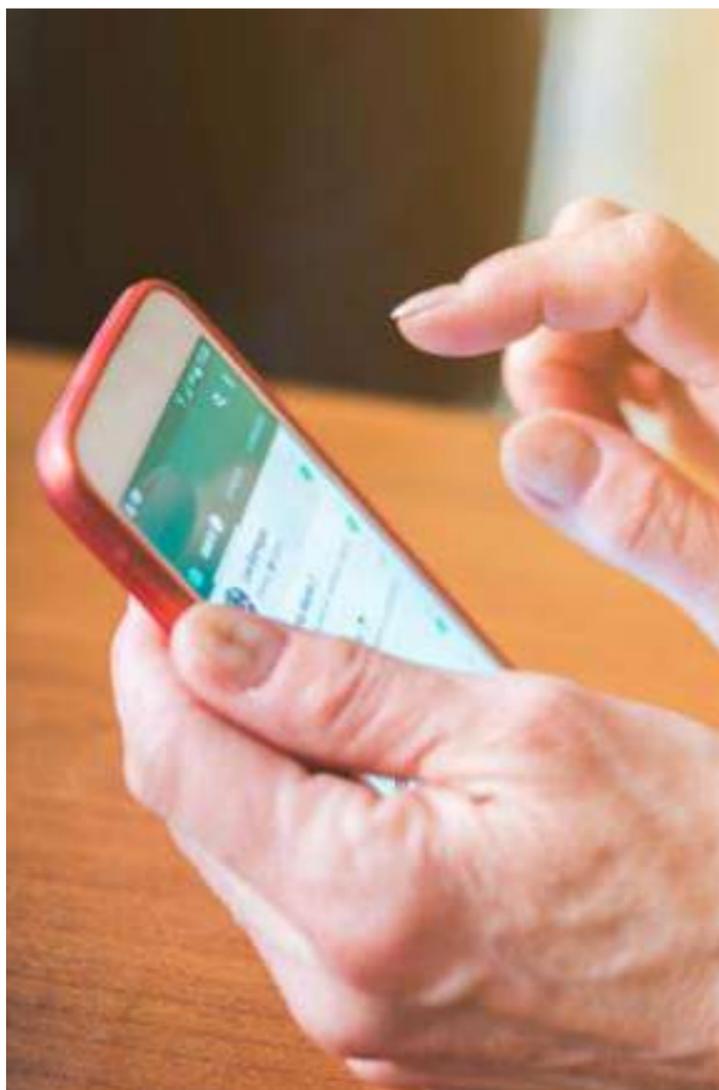
¡No! ¡Nunca! Nuestra difusión de mensajes siempre se hace a través de Listas de Difusión. No son grupos de WhatsApp, así que los socios y socias no se pueden enviar mensajes entre sí ni ver quién contesta un mensaje del club.

##### **¿Puedo llamar a estos números de teléfono?**

Recomendamos usar estos números solo para WhatsApp y usar los números fijos habituales para llamar.

##### **¿Me enviarán información de otro club Arsenal del que no soy socio/a?**

No. Desde cada club enviamos únicamente mensajes WhatsApp a los socios y socias del club en cuestión. De esta manera, cada socio y socia de Arsenal recibirá solo información de su club.



# Centro Internacional de Medicina Estética en Barcelona

*Los últimos  
tratamientos  
en belleza y  
estética.*



CLINIC  
BASCOY

CARRER D' HORACI 9  
08022 BARCELONA  
93 793 36 75

[WWW.CLINICBASCOY.COM](http://WWW.CLINICBASCOY.COM)

Pomaret, 49-53  
08017 - Barcelona  
932 128 400  
info@arsenalpomaret.com

WWW.ARSENALMASCULINO.COM



EDITORIAL DE

## Daniel Batlle

DIRECTOR  
ARSENAL MASCULINO

**Y**a estamos inmersos en el primer trimestre del año 2021, habiendo dejado atrás el alborotado 2020 que nos trajo la primera gran crisis sanitaria del siglo XXI.

Los últimos casi doce meses han sido de un trabajo muy intenso, de dedicación completa, extenuante. Seguramente, el mismo que cada uno de vosotros habéis tenido que desarrollar en vuestra empresa. En este periodo, hemos valorado la importancia de la actividad física para estar fuertes y hacer frente a la enfermedad; hemos comprendido la relevancia de una comunicación amable, cercana y sincera para hacer llegar el mensaje deseado y hemos entendido que la humildad y la empatía deben guiar nuestro futuro.

El contexto actual nos ha recalcado la importancia de seguir siendo fieles a nuestros valores de siempre y ha reforzado nuestro convencimiento en la propuesta de club que os hemos ofrecido siempre, eminentemente social, dirigido exclusivamente al hombre y con un trato cercano y familiar que haga que sintáis nuestras instalaciones como vuestra segunda casa.

Aun así, aunque dispongamos de un modelo de club único y singular y aunque contemos con unas instalaciones de primer nivel, ahora, más que nunca, estamos convencidos que vosotros, los Socios, sois la parte más importante de nuestra entidad, la que da sentido a todo. Vosotros dais vida al día a día en Pomaret, disfrutáis de nuestras actividades y servicios y generáis el ambiente especial que se respira en el Club. Por vosotros, Arsenal Masculino es más que un gimnasio, es un verdadero Club Social. Por ello, mi más sincero agradecimiento por haber estado a nuestro lado siempre y, muy especialmente, durante estos excepcionales últimos meses.

De igual modo, nuestra propuesta de club, nuestras instalaciones y los Socios no serían capaces de configurar nuestro Arsenal Masculino actual sin el aporte y la dedicación profesional y el compromiso de todos y cada uno de los miembros del Personal del Club. Por ello, también quiero agradecerlos a todos/as por haber contribuido decisivamente al desarrollo del Club en esta última época que, como sé, tampoco os ha sido fácil.

Os envío un cálido abrazo a todos los Socios y Trabajadores/as y, muy especialmente, a aquéllos/as que el Coronavirus os ha mostrado su peor cara teniendo que luchar duramente para superar la enfermedad o habiendo perdido algún ser querido.

Con optimismo, ilusión y responsabilidad, os invito a seguir disfrutando del Club y a seguir dando vida a la gran familia que formamos en Arsenal Masculino Pomaret.



# PERE NIETO

SOCIO DE  
ARSENAL MASCULINO.

*Texto: Daniel Batlle*

## ¿Cómo fueron tus inicios?

Yo soy de Queralbs y tengo un gran aprecio y cariño a mi pueblo natal.

## Un pueblo precioso del Ripollés...

Sin duda. Guardo excelentes recuerdos de mi infancia allí, rodeado de bonitos parajes naturales, tranquilidad, aire puro y buenos amigos.

## ¿Hasta cuándo estuviste en Queralbs?

Hasta los 18 años estuve en mi pueblo pero ya empecé a trabajar a los 14 años en un taller mecánico de Ripoll. Cuando cumplí la mayoría de edad me fui a vivir a Barcelona.

## ¿Qué te llevó a cambiar Queralbs por Barcelona?

Fui a estudiar y trabajar. Trabajé en un taller en la calle Sant Ramón del barrio chino mientras me saqué la Oficialía Industrial. Después de obtener esta titulación comencé la Ingeniería Técnica en la Escuela Industrial. Siempre he trabajado y estudiado al mismo tiempo y creo que es la mejor fórmula. Los estudios te forman teóricamente y el trabajo te forma prácticamente y te enseña sobre la vida.

Es jueves y son las 07.00h de la mañana y Pere llega puntual a nuestra cita en Arsenal Masculino. Lleva una cartera con algunos recuerdos de su dilatada trayectoria profesional y un I-Pad con multitud de archivos y fotografías que ilustran el sinfín de experiencias vividas a lo largo de su carrera. Antes de empezar la entrevista, me enseña, orgulloso, la Medalla al Treball del President Macià, que recibió el pasado 19 de diciembre de 2019 de parte del Presidente de la Generalitat de Cataluña.

## ¿Qué ha significado para ti este reconocimiento?

He sentido una gran satisfacción porque hayan pensado en mí como merecedor de esta medalla. Pero este premio es un pequeño detalle. Lo que realmente me enorgullece es echar la vista atrás y ver todo el camino que he hecho en mi vida profesional y personal empezando a trabajar a los 14 años y jubilándome a los 75, todo lo he conseguido a base de esfuerzo, tenacidad y algunas renunciaciones. Lo considero un premio a mis 60 años de trabajo.

## Me han dicho que no acabaste la Ingeniería Técnica...

Tienes buenos informadores... Pues así es. Un buen amigo mío que trabajaba en una empresa de selección de personal me hizo un análisis profesional y me dijo que lo mío era vender, que lo dejara todo, que me pusiera americana y corbata y saliera a vender. Yo le dije que estaba loco... En ese momento que las cosas me empezaban a ir bien como lo iba a dejar todo...

## Pero, le acabaste haciendo caso...

Sí. Me ofrecí como vendedor a través de varios anuncios del periódico y trabajé como vendedor en distintas empresas y comercializando productos muy variados.

## ¿Cómo fue esta experiencia?

Muy dura. Lo pasé muy mal. La puerta fría es muy dura.

## La verdad es que vender no es fácil y menos si no conoces al posible comprador...

Para vender, uno se debe ganar la confianza del cliente. Sin ella es muy difícil tener éxito. En esa primera etapa como vendedor me ayudó mucho un curso de ventas que hice durante una semana. No me enseñaron nada teórico ni práctico pero me ayudaron a entender y respetar el oficio de vendedor. Entendí que ser vendedor era una profesión muy digna. Hasta entonces tenía muy arraigada la mentalidad cerrada de mi pueblo (Queralbs) que me había hecho interiorizar que los vendedores eran los "vividores", los que enredaban... Cuando desactivé esta creencia errónea mejoré mi actitud y aptitudes profesionales. Debemos huir de los estigmas porque muchas veces se alejan de la verdadera realidad. En mi caso, estos clichés preestablecidos me estaban limitando como vendedor.

**"EL EQUIPO PROFESIONAL EN UNA EMPRESA ES ESENCIAL. PUEDE REVALORIZAR O HUNDIR UNA COMPAÑÍA"**

## Y el siguiente paso de tu carrera...

Seguí trabajando en diferentes empresas y con variados productos y servicios: máquinas expendedoras, fotocopiadoras, sector textil, consultoría...

## Acumulaste una buena experiencia profesional. Puedes ponernos algunos ejemplos de experiencias que te hicieron crecer en esta etapa como trabajador por cuenta ajena...

Te podría poner muchos y variados pero voy a intentar poner algunos que me llevaron a algún aprendizaje.

Durante toda esta etapa laboral, no dejé en ningún momento de formarme por mi cuenta. Una buena formación es clave para ser un gran profesional.

En una de las empresas que trabajé no me sentí cómodo por el ambiente de trabajo que había. Era excesivamente competitivo y "americano" y un tanto superficial. En otra empresa tuve diferencias con la Dirección. De ambas acabé saliendo agradeciendo la confianza que depositaron en mí para dedicarme a otro nuevo proyecto. Debo decir que cualquier experiencia, sea buena o mala, nos curte como profesionales (y como personas). Además, debo decir que no existe el trabajo ideal, todos tienen puntos a favor y otros muchos en contra. Lo que sí que es importante es confiar en uno mismo para poder tener la valentía de hacer los cambios que sean precisos para encontrar la ubicación laboral que más nos satisfaga y nos haga más felices. Pero repito, no hay trabajo ni empresa perfecta.

## ¿Cuáles son las claves para ser un buen vendedor?

Seriedad con el cliente, compromiso con la compañía y pasión por el producto.

## ¿Cómo acabaste siendo empresario?

Después de mi periplo por varias empresas, entré como comercial en una empresa de croissants congelados. Fue mi primera experiencia en el sector donde me he dedicado como empresario.

Entrevistas con...



Pere Nieto durante un momento de la entrevista con Daniel Batlle.

**¿Cómo fue ese primer contacto?**

Era una empresa pequeña en la cual creo que mi aportación les ayudó mucho a incrementar la facturación y hacer crecer la empresa. Por motivos diversos salí de la empresa después de haber podido aportar mi granito de arena a su mejora.

**Y entonces ¿qué?**

En ese momento de mi carrera decidí que no volvería a trabajar en una empresa si no participaba de ella.

**Y ¿cómo lo conseguiste?**

Muchos de los amigos, contactos, clientes, colaboradores que había conocido en la última empresa de croissants me animaron e insistieron para que montara mi propia empresa. Seguí sus consejos y así lo hice. Creé mi empresa en Rubí dedicada a la panadería y la bollería.

**Y ¿cómo fue?**

Fue una gran experiencia. Aprendí a vivir mi profesión desde el otro lado de la barrera, como empresario. Con las mayores presiones, exigencias y responsabilidades que ello conlleva pero también las mayores alegrías o decepciones que te reporta. Al cabo de unos años vendimos la empresa.

**¿Qué falló?**

Sinceramente tuvimos un problema de producto. El producto que creamos no era lo suficientemente bueno para alcanzar las ventas que esperábamos. En este sentido quiero hacer hincapié en que el éxito comercial de una empresa radica en el binomio buen producto – buen equipo comercial. Un buen producto con

**“SI YO ESTOY BIEN, MI ENTORNO (FAMILIA Y EMPRESA) TAMBIÉN ESTARÁ BIEN. LO PRIMERO SOY YO PARA QUE TODO LO DEMÁS FUNCIONE. SI YO ESTOY BIEN LO TRANSMITO”**

**“SIEMPRE HE TRABAJADO Y ESTUDIADO AL MISMO TIEMPO Y CREO QUE ES LA MEJOR FÓRMULA. LOS ESTUDIOS TE FORMAN TEÓRICAMENTE Y EL TRABAJO TE FORMA PRÁCTICAMENTE Y TE ENSEÑA SOBRE LA VIDA.”**

un mal equipo comercial no llegará al éxito esperado y un mal producto con un excelente equipo de vendedores hará que el producto se venda más pero tampoco llegará al éxito. Un buen producto es el mejor compañero para un vendedor.

**Y entonces...**

Mis amigos y clientes me siguieron insistiendo en que siguiera como empresario. Me decían “tienes que volver a empezar”.

**¿Les fallaste?**

(Pere sonríe). No. Con algunos socios, en Terrasa fundé Pastisart que ya tiene 30 años de historia y 420 trabajadores en la actualidad.

**Quién la sigue la consigue...**

Sí, me alegro de no haberlo dejado. Como empresario es muy importante la tolerancia al fracaso y la tenacidad.

**¿Qué experiencia recuerdas con cariño de estas tres décadas al frente de Pastisart?**

Recuerdo con mucho cariño el video que me regalaron todos los trabajadores cuando me jubilé. Fue la mejor recompensa a mis muchos años de trabajo.

**Tienes algún otro gran recuerdo...**

Sin duda, los Juegos Olímpicos de Barcelona 92. Creamos una nueva empresa para realizar el proyecto logístico de pan y bollería de la Villa Olímpica. Fue la primera vez que la cocción del pan y la bollería se hizo dentro de la Villa Olímpica, lo trasladábamos congelado hasta allí. Yo fui una de las pocas personas que tenía permiso para entrar en el comedor de la Villa, donde están los mejores deportistas del mundo.

**Qué grandes recuerdos de la Barcelona del 92...**

Fue un proyecto maravilloso, una organización excelente, una gran seriedad en todo momento. Además, el proyecto de las Olimpiadas nos dio mucho nombre y abrió muchas puertas. Es de las mejores experiencias que recuerdo.



**Aparte de la vertiente profesional, ¿qué otro recuerdo te viene a la memoria de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92?**

Sin duda el momento de la llegada de la antorcha olímpica. Recuerdo perfectamente cuando llegó a la Plaza de Sarriá. Yo vivía en esa zona y fue impresionante la multitud de gente que apareció de todos los lugares a medida que la antorcha se iba acercando. La Plaza de Sarriá y Mayor de Sarriá estaban abarrotados. Se respiraba una alegría increíble.

**Qué bonitas vivencias... Y ahora, ¿a qué dedicas tu vida?**

Me retiré hace dos años. Sigo siendo socio de Pastisart. Me quise jubilar a los 65 años pero no fui capaz de encontrar el equipo de trabajo idóneo para la continuidad de la empresa. El equipo profesional en una empresa es esencial. Puede revalorizar o hundir una compañía. Creo que parte del mérito que me han atribuido al concederme la medalla al trabajo es por haber sabido dejar la empresa en manos de grandes profesionales.

**Llevas más de 25 años siendo socio de Arsenal Masculino...**

Arsenal me cambió la vida. Tengo una creencia personal que es que, si yo estoy bien, mi entorno (familia y empresa) también estará bien. Lo primero soy yo para que todo lo demás funcione. Si yo estoy bien lo transmito.

**Y ¿qué tiene que ver Arsenal en todo esto?**

Venir a Arsenal cada día me ha ayudado a encontrarme bien (física y mentalmente) y esto me ha ayudado en mi vida personal y profesional.

**Siempre has venido al Club a primera hora de la mañana...**

Sí. De 07.00h a 08.00h. Empezaba el día con energía y entraba con mucha fuerza en la empresa.



Pase momentos extraordinarios en un lugar donde todo cobra sentido. Con formas claras y sencillas.

**¿Qué actividades has practicado?**

Mayoritariamente yoga. El yoga me ha dado serenidad en los momentos difíciles. Pero también he hecho todas las clases de primeras horas de la mañana, maquinas cardiovasculares, natación...

**¿Qué aspecto destacarías más de Arsenal?**

En Arsenal encuentras un gran ambiente, unas magníficas instalaciones y un trato muy cercano. Pero lo más diferencial es el ambiente. Aquí todos somos iguales, todos vamos en bañador, no nos apreciamos por lo que tenemos sino por lo que somos. Es difícil de explicar pero el ambiente de club es único. El hecho que sea solo para hombres propicia que el ambiente sea irrepetible.

**También eres miembro de la Peña Matinera, la Peña más longeva del club...**

Me introdujo en ella Josep María Altarriba. Él fue quien me trajo a Arsenal por primera vez. Me encanta participar de todas las actividades que organizan. Somos un gran grupo de amigos.

**Tengo entendido que tú eres el responsable de organizar una de estas actividades desde hace ya muchos años...**

Hace ya más de 18 años que ayudo a organizar la salida con vehículos 4x4 de la Peña Matinera por mis tierras: Querolbs y el Ripollés. Es fantástico compartir tus orígenes con amigos y motor.

**Y también me han dicho que eres el "Bollero" de la Peña Matinera...**

Como ha hecho con todos los integrantes de la Peña, "el Impresentable" (Adolfo Pardinilla) me apodó como "el Bollero" hace ya muchos años. Como ya sabes, hago bollería.

**Muchas felicidades por la Medalla al Treball del President Macià y muchas gracias por compartir con todos los integrantes de la familia Arsenal tu trayectoria profesional y personal que te ha llevado a ser merecedor de tan prestigioso reconocimiento.**



**Barcelona**  
bulthaup Barcelona  
Johann Sebastian Bach 7  
08021 Barcelona  
Tel. +34 933 968 668  
barcelona.bulthaup.com

**Madrid**  
bulthaup claudio coello  
Claudio Coello, 17 BJ  
28001 Madrid  
Tel. +34 911 094 874  
claudiocoello.bulthaup.com



Conocemos  
a...

DANI  
RUEDA

TÉCNICO DE SALA,  
MONITOR DE ACTIVIDADES  
DIRIGIDAS Y ENTRENADOR  
PERSONAL DE  
ARSENAL MASCULINO.

**D**aniel Rueda Gallardo, nacido en Barcelona en 1987, es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona. Toda su vida ha girado en torno al deporte, incluso a nivel de competición profesional. Llegó a Arsenal Masculino en septiembre de 2019 como técnico de sala y se ha ido consolidando, también, como monitor de actividades dirigidas del club y como entrenador personal.

#### Háblanos de tu formación deportiva.

Cuando acabé el bachillerato científico, empecé a formarme en el mundo del deporte. Primero me formé como profesor de taekwondo y, seguidamente, me saqué el título de Técnico Superior de Actividades Físicodeportivas. Esta titulación me ayudó a ampliar mis conocimientos sobre el deporte y me condujo a la Universidad de Barcelona, donde me licencié en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

#### ¿A qué te dedicabas antes de entrar en Arsenal?

He tenido mi propio gimnasio de halterofilia y artes marciales. También era y sigo siendo profesor de taekwondo y hapkido (defensa personal), entre otras artes marciales.

#### Entonces, ¿siempre te has movido en torno a las artes marciales?

Desde pequeño siempre he querido ser profesor de taekwondo, es mi pasión. Pero no solo las artes marciales me mueven, dedicarme al deporte en general es lo que me llena y donde me siento que puedo ayudar a la gente.

#### Sabemos que practicas taekwondo a nivel de competición, ¿verdad? Cuéntanos un poco.

Desde los 4 años practico este deporte. Siempre me ha llenado y no solo ha sido un hobby, también ha sido una dedicación. Esa dedicación



me ha permitido competir y conseguir múltiples medallas y copas en campeonatos de Cataluña y de España. Actualmente compagino mi trabajo en Arsenal y mi trabajo como entrenador de taekwondo con mis entrenamientos en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat con la intención de seguir compitiendo y poder superarme cada día más.

#### Vemos que eres ambicioso. Esa ambición y dedicación te ha llevado recientemente a conseguir ciertos títulos ¿no?

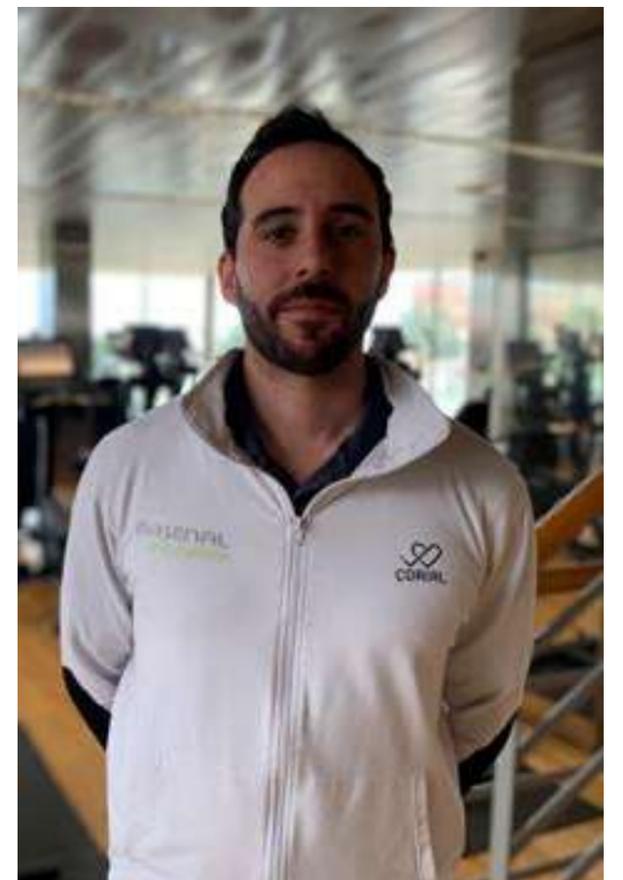
Sí. Actualmente tengo el título de bronce catalán en las promesas de taekwondo de 2019. Y, lamentablemente, debido a la actual situación de pandemia de COVID-19 que ha llevado a suspender todas las competiciones deportivas, sigo manteniendo el título de bronce español del 2019.

#### Ahora que ya llevas más de un año en el club, cuéntanos cómo te sientes.

Desde que estoy en Arsenal siempre me he sentido genial. Tanto a nivel de compañeros como también con los mismos socios del club, solo tengo palabras de agradecimiento. Me han tratado muy bien y me han cuidado desde el primer día. No ha habido adaptación, no ha sido necesaria, he sido un compañero más desde que llegué. Es un gran club, nunca había estado en un club así. Para mí es único.

#### ¿Qué es lo más especial para ti de este club? ¿Qué es lo que más te gusta?

Aparte de las instalaciones, claro, la verdad es que lo que más me gusta es que el trato resulta muy familiar. Tanto con compañeros como con socios, me siento como en una gran familia.



**Para acabar, ¿quieres comentarnos algo o contarnos alguna anécdota que hayas tenido en Arsenal Masculino?**

En primer lugar, quiero comentar que llegar a Arsenal me ha supuesto un gran cambio a nivel de estabilidad personal, de poder hacer un paso adelante y aprender más con el día a día. Todo es una experiencia y eso siempre suma.

**¿Qué te gustaría aportar profesionalmente en Arsenal?**

Sinceramente creo que tengo los conocimientos y la motivación para aportar a nivel de entrenador personal y como monitor de actividades dirigidas. Pero, también, me gustaría poder aportar en un futuro mi formación en artes marciales, sobre todo en defensa personal. Creo que podríamos crear un contenido muy interesante y atractivo para los socios.

Recuerdo el primer día que entré a trabajar. Estaba muy nervioso, el club impone. No sabía cómo sería la gente que me encontraría. Poco a poco fui "entrando en calor", conociendo a compañeros y algunos socios y me lancé a dar mi primera clase de fitness y de estiramientos. Al final me animé tanto que me crecí hasta el punto de darlo todo en la clase y quizás pasarme un poco con el nivel. Hay socios que aun crujen de ese primer día. Pero ahora ya están familiarizados con mis clases y, por suerte, siguen viniendo. No me guardan rencor. Enseguida conectamos y ahora me llevo genial con todos ellos. Me siento muy contento de pertenecer a esta familia.



**Ana Bru**

**Especialista:**  
En los destinos más inexplorados del planeta y pronto el espacio!

**Mi experiencia favorita:**  
Bañarme en el Ártico entre icebergs con José Manuel Naranjo.

**Mi asignatura pendiente:**  
Recorrer el Camino de Santiago.

**Mi último viaje:**  
Argentina y Chile.

**Mi próximo viaje:**  
Descubrir el desierto Negev en Israel.



**Javi Clavijo**

**Especialista:**  
África, Asia y Oceanía.

**Mi experiencia favorita:**  
Realizar un trekking en Uganda, interactuando con los gorilas.

**Mi asignatura pendiente:**  
Viajar a las Islas del Pacífico.

**Mi último viaje:**  
Sur África y Madagascar.

**Mi próximo viaje:**  
Ruanda en profundidad.



**Esther Moreno**

**Especialista:**  
América, Ártico y Antártida.

**Mi experiencia favorita:**  
Sumergirme en las aguas cristalinas del Archipiélago de las Anambas.

**Mi asignatura pendiente:**  
Explorar la Patagonia chilena en busca de pumas.

**Mi último viaje:**  
Bután.

**Mi próximo viaje:**  
Norte de India para escuchar los rugidos de los tigres.

**BRU & BRU**  
EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

info@bru-bru.com  
+34 932 011 870

Valmajor 15, 08021 Barcelona, España  
www.bru-bru.com

*Descubrimos ...*

LA PISCINA  
EXTERIOR DE  
ARSENAL MASCULINO.



**LA PISCINA EXTERIOR DE ARSENAL MASCULINO RODEADA DE LOS MAGNÍFICOS JARDINES ES UNO DE LOS ESPACIOS MÁS CARACTERÍSTICOS DEL CLUB.**

**S**us casi 25 metros de largo y sus 28° de temperatura permiten al socio nadar durante todo el año. Además, su ubicación entre el edificio deportivo y el edificio social (Casa Rosella) hacen que quede protegida y se convierta en un espacio ideal para tomar el sol casi los 365 días del año. Tanto de día como de noche, la piscina exterior y su entorno configuran la primera imagen que el socio o visitante ve al acceder al club y es, sin lugar a dudas, una de las fotografías más bonitas que nos puede ofrecer Arsenal Masculino.



# PROYECTO DE CONSTRUCCIÓN DE UN NUEVO PARKING Y DESPACHOS PRIVADOS EN ARSENAL MASCULINO

EL PLAN DE AMPLIACIÓN DEL CLUB PREVÉ DISPONER DE 55 NUEVAS AMPLIAS PLAZAS DE PARKING Y UNOS 15 DESPACHOS PRIVADOS PARA SOCIOS EN EL TERRENO QUE ANTERIORMENTE OCUPABA LA ZONA DE GOLF, CON ACCESO POR LA CALLE ANGLÍ.

**Texto:** Daniel Batlle



**E**l pasado mes de marzo se iniciaron las obras de construcción de un nuevo espacio destinado al aparcamiento de vehículos y a despachos de uso privado para los Socios de Arsenal Masculino. La nueva obra se está llevando a cabo en el terreno donde antes se ubicaba la zona de golf y el acceso al parking y despachos se realizará desde la calle Anglí. Las obras avanzan a buen ritmo y se prevé que estén terminadas esta próxima primavera-verano.

El nuevo parking totalmente cubierto, contará con tres plantas subterráneas y ampliará la capacidad del club en 55 nuevas plazas de aparcamiento que aportarán fluidez y facilidad en el acceso a las instalaciones. Las plazas serán muy amplias y dispondrán de puntos de recarga para vehículos eléctricos.

Imágenes aéreas de las obras del nuevo edificio de parking y despachos.



Diseño de los despachos privados para Socios.

Por otro lado, ante el creciente interés por el espacio Coworking de la biblioteca del edificio social (Casa Rosella), se destinará una de las plantas del nuevo edificio de la calle Anglí para construir unos 15 despachos privados para Socios. Esto supone disponer de más de 400m2 para diseñar despachos amplios, funcionales y luminosos. Los socios que lo deseen podrán alquilar su propio despacho en las instalaciones del Club y si quieren podrán alquilar también plazas de parking privadas para su uso propio o por parte de los clientes que reciban.

Siguiendo con el compromiso que Grupo Arsenal siempre tiene con el cuidado del medio ambiente, el nuevo edificio será una construcción sostenible que se integrará perfectamente en el paisaje urbano de esta zona de Barcelona y en armonía con las instalaciones de nuestro club.

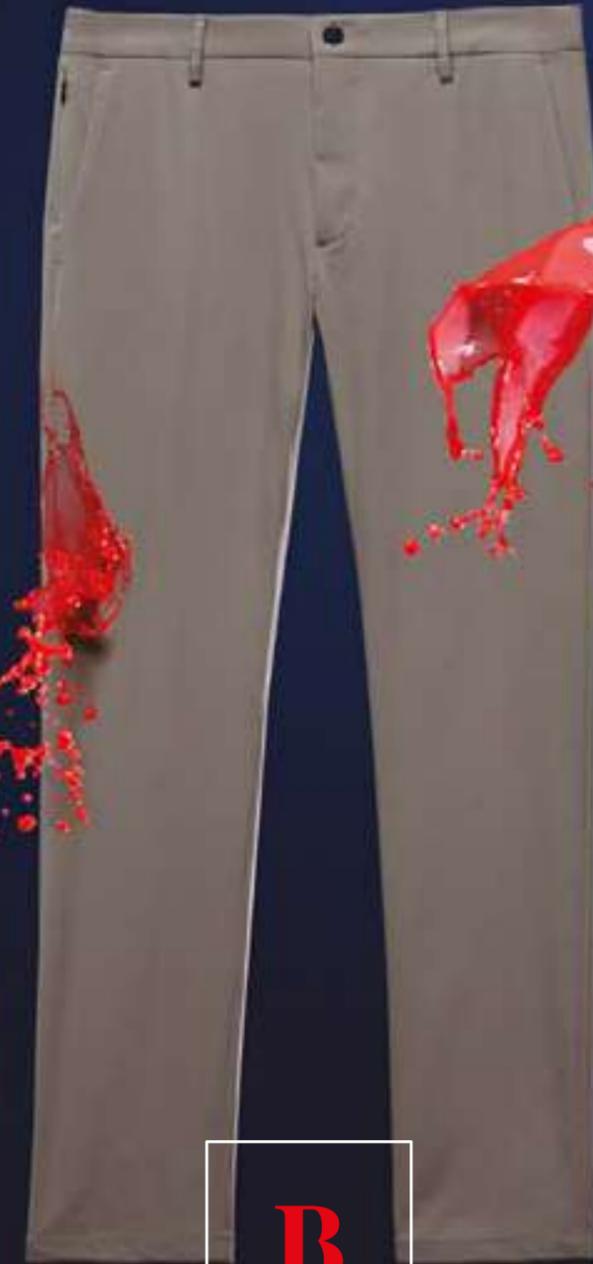


Imagen de la evolución de las obras.



Imágenes aéreas de las obras del nuevo edificio de parking y despachos.

**BOGGI**  
M I L A N O



**B**  
TECH

-   
WRINKLE FREE
-   
EXCELLENT STRETCH
-   
DRY IN A FLASH
-   
EXTRA COMFORT
-   
DIRT REPELLENT

**THE REVOLUTION OF FABRICS**

B TECH COLLECTION  
Discover more at [boggi.com](http://boggi.com)

## LEO TORRECILLA Y JAVI FONT, CAMPEONES DEL TORNEO DEL JAMÓN DE GRUPOS 3 Y 4

JUAN M<sup>a</sup> NIN Y MARC VENTURA GANAN EL CAVA, JORGE OLEART Y LUIS LATORRE OBTIENEN LAS CHUCHES Y JORDI SUBIRÁ SE LLEVA LA CUCHARA DE MADERA EN UNA EDICIÓN ESPECIAL DEL CAMPEONATO CON 24 JUGADORES PARTICIPANTES.

**Texto:** Daniel Batlle



El pasado jueves 6 de febrero de 2020 tocaba de nuevo Torneo del Jamón en Arsenal Masculino. Esta vez eran jugadores de los grupos 3 y 4 los que iban a competir por llevarse el preciado jamón a sus casas. El sorteo inicial estableció las primeras parejas y enfrentamientos y, después de la fotografía inicial, sonó la bocina y la bola empezó a correr simultáneamente en las seis pistas de pádel del club con 24 socios ilusionados por obtener el triunfo final. Después de los diferentes turnos de juego, Leo Torrecilla y Javi Font se proclamaron vencedores y recibieron un jamón cada uno. La botella de cava, que se otorga a aquellos jugadores que pierden el primer partido pero ganan los siguientes, fue para Juan M<sup>a</sup> Nin y Marc Ventura. Jorge Oleart y Luis Latorre obtuvieron la bolsa de chuches al ganar el primer partido, perder el segundo y vencer en el último. En esta edición la cuchara que madera fue para Jordi Subirá que no pudo obtener la victoria en ninguno de los partidos disputados con sus diferentes parejas. La fruta y las bebidas isotónicas dieron energía a los jugadores durante el torneo y la cerveza y el pica pica final fueron el complemento ideal para disfrutar de un rato agradable entre amigos al acabar la competición.

De izquierda a derecha. Fila superior. Álex Vidal-Abarca, Ignasi Rafel, Enric Martí, Pol Busto, Marc Vila, Ricard Romero, Jorge Soriano, Juan M<sup>a</sup> Nin, Carlos Guilemany, Carlos Carrió, Jorge Oleart y Jordi Subirá. Fila inferior. Marc Ventura, Enrique Carranza, Xavi Ballesté, Leo Torrecilla, Luis Latorre, Enric Garrido y Javi Font.



Los ganadores del torneo Leo Torrecilla y Javi Font con su jamón.



Juan Mª Nin y Marc Ventura con su botella de cava.

Este formato de torneo se ha consolidado como una de las propuestas más valoradas por los socios amantes del pádel en nuestro club y, en cada nuevo torneo, se tardan menos horas en llenarse todas las plazas disponibles. Además, el formato de asignación de parejas por sorteo con cambio de pareja en cada turno de juego potencia el componente social del club y hace que, torneo tras torneo, todos los jugadores de pádel del club se conozcan más y se relacionen y jueguen entre ellos.



Jorge Oleart y Luis Latorre contentos con sus chuches.



Jordi Subirá enseñando las cucharas de madera.



De izquierda a derecha. Carlos Carrió, Ignasi Rafel, Álex Vidal-Abarca, Javi Font, Jorge Oleart, Luis Latorre, Leo Torrecilla, Pol Busto, Jordi Subirá, Enric Garrido, Francesc Poch, Xavi Ballesté, Marc Ventura, Juan Mª Nin, Enrique Carranza y Marc Vila.



Los jugadores participantes disfrutando del pica-pica y una cerveza después del torneo.

# EL ESPÍRITU ARSENAL, PRESENTE TAMBIÉN EN LAS CLASES DE LAS 13 H

LAS SESIONES DE FITNESS ARSENAL DE LAS 13 H SE CONSOLIDAN  
COMO CITA INELUDIBLE PARA UN GRAN GRUPO DE SOCIOS.

**Texto:** Joan Pérez



**V**alentín, Darío y Dani son los monitores encargados de conducir, de lunes a viernes, las clases de Fitness Arsenal de las 13h. Con el buen humor y dedicación que les caracteriza, así como también con sus distintos métodos de entrenamiento, han conseguido consolidar un grupo de socios como habituales de sus clases. Pero no solo unas buenas clases hacen que un grupo sea regular en su asistencia, sino que es el gran ambiente que se ha formado entre todos ellos lo que ha dado pie a que se consideren como un grupo de amigos.

De izquierda a derecha. Fila superior: José M<sup>a</sup> Serra, Alex Camps, Rafael de Azua, Ángel Ciprés, Josep M<sup>a</sup> Mach, Sebastián Arbó, Pedro de Espona, Pedro García de Arboleya, Enric Segú, Carlos Soria, Juan Esteve, Ignacio Spa, Ángel Gómez y Dani Rueda.

Fila inferior: Darío Salvia, José Contreras, Julián Mora, Antonio Sagalés, Gal Soler, Juan Morales, Francesc Manent y Joan Cañas.



Y es que este grupo de amigos lleva muchos años acudiendo diariamente a su cita deportiva favorita, además de compartir otras múltiples vivencias cada día en Pomaret. Incluso siempre hay alguien nuevo que se incorpora y pasa directamente a ser un habitual más del grupo. Y como no podía ser de otra manera, todo sentimiento de pertenecer a un grupo conlleva celebraciones varias. Son múltiples las ocasiones en que estos socios se reúnen alrededor de una mesa del restaurante de Arsenal Masculino para disfrutar juntos de una gran comida de celebración, ya sea por un cumpleaños, por celebrar las Navidades, por despedir la temporada o por reencontrarse después del verano.

La comida de celebración más reciente de la que disfrutaron fue para celebrar las Navidades del 2019 donde, como no podía ser de otra manera, no faltaron a la fiesta sus queridos monitores. Durante el pasado 2020, debido a la pandemia, no se ha podido seguir con estas celebraciones grupales alrededor de una mesa pero el espíritu sigue vivo y las ganas de poder entrenar no cesan. Además, todo el grupo ve con ilusión nuevas celebraciones en breve. Claro ejemplo de lo que es la Familia Arsenal.

De izquierda a derecha. Xavier Sala, Pedro García de Arboleya, Enric Segú, Pedro de Espona, Antonio Sagalés, José Antonio Martino, Rafael de Azua, Valentín Boza, Alex Camps, Juan Morales, Julián Mora, Gal Soler, Ignacio Spa, Antonio Casas, Darío Salvia, Dani Rueda, Ángel Gómez, Ángel Ciprés, Juan Esteve, Juan Antonio Mompean y Sebastián Arbó.

# EL CLÁSICO SE CUELA EN NUESTRAS SESIONES DE SPINNING

LAS SESIONES DE SPINNING DEL SÁBADO 29 DE FEBRERO Y DEL DOMINGO 1 DE MARZO DE 2020 TUVIERON COMO PROTAGONISTA EN LA PANTALLA MOMENTOS ÉPICOS DE LA HISTORIA DE LOS PARTIDOS DE FÚTBOL ENTRE EL MADRID Y EL BARÇA.

*Texto: Joan Pérez*



Desde la Dirección Deportiva se ha desarrollado un nuevo proyecto de spinning que gira en torno a la motivación visual de las sesiones a través de videos en pantalla. Durante las sesiones, los socios asistentes pueden vivir toda la magia y sensaciones del spinning que genera tanto la música al compás del pedaleo como también las consignas y motivaciones que proporciona el entrenador. Ahora, además, se le suma a esta ambientación típica de cualquier clase de spinning unos videos en pantalla que dan el toque divertido a la sesión. Acompañando a cada canción se pueden visualizar videoclips originales de las canciones que suenan, videos de recopilaciones deportivas u otros videos motivacionales, pero entre canción y canción van apareciendo aleatoriamente fragmentos cortos de videos graciosos que aportan humor a la sesión, provocando el “buen rollo” y la buena sintonía entre entrenador y socios.

El fin de semana del 29 de febrero y 1 de marzo de 2020, como no podía ser de otra manera, todos los cortos aparecidos giraron en torno al evento deportivo de la jornada: el partido de fútbol entre el Real Madrid C.F. y el F.C. Barcelona. El sábado, entre canción y canción, los socios revivieron momentos de dos de los partidos más épicos vividos en el Santiago Bernabéu: el 5-0 que el Madrid le endosó al Barça y el 2-6 del Barça al Madrid en el inicio de la era Guardiola. El domingo, para seguir con la temática estrella del fin de semana, los socios se divirtieron y bromearon con los cortos de los mejores goles de los clásicos en el Bernabéu. Todos los asistentes se llevaron alegrías de recordar ciertos goles, pero también alguna “puntillita” de rabia en ver algún que otro golazo del eterno rival...

Una simple bicicleta y una buena música ya incita a hacer una buena sesión de spinning, pero... ¿Y si encima te ponen a golpe de vista la motivación para acabarlo de pasar bien? Ahora ya no hay excusa... ¡Ven y disfruta del spinning de Arsenal Masculino! ¡Es único!

# PÁDEL ENTRE AMIGOS, EN ARSENAL MASCULINO

EMPEZARON JUGANDO COMO DESCONOCIDOS YA QUE SÓLO LES UNÍAN DOS CARACTERÍSTICAS: SER SOCIOS DE ARSENAL MASCULINO Y ESTAR EN EL SISTEMA DE ORGANIZACIÓN DE PARTIDOS POR WHATSAPP DEL CLUB. AHORA SON AMIGOS QUE TIENEN SU PROPIA LIGA DE PÁDEL.

**Texto:** Joan Pérez



De izquierda a derecha: Juan Manuel de Castro, Juan Pujadas, Rafael Roca, Manel Candelario, Josep Climent, Federico Dachs, Jorge Ruestes, José Enrique Loscertales "Divino", Ignasi Brun, Abelardo Alegría, Romà Bruch, Augusto Bru, David Alcaraz y Salva Martín.



De izquierda a derecha: Manel Trallero, Ignasi Brun, Antonio Ollé, Juan Manuel de Castro, Manel Candelario, Alejandro Ebrat, Josep M<sup>a</sup> Lligoña, Josep M<sup>a</sup> Suriñach y José Enrique Loscertales "Divino".

Arsenal Masculino Barcelona se caracteriza, entre otras cosas, por ser un club deportivo y social muy completo, con múltiples actividades para hacer. No obstante, en los últimos años el pádel ha resaltado ser una de las actividades principales más valoradas por los socios del club. Esto se debe en parte por ser un deporte en continuo auge pero, sobre todo, es gracias al sistema de organización de partidos de pádel a través de WhatsApp que el personal del club gestiona desde hace ya más de 5 años.



De izquierda a derecha: Ricardo Cistaré, Francesc Catalán, Alejandro Ebrat, José Enrique Loscertales "Divino", Juan Manuel de Castro, Ignasi Brun, Luis Córdova, David Alcaraz, Marc Orpez, Augusto Bru, Manel Candelario, Antonio Ollé y Salva Martín.



De izquierda a derecha: Marc Orpez, Ignasi Brun, Manel Candelario, Luis Córdova, Jorge Ruestes y Josep M<sup>a</sup> Suriñach.



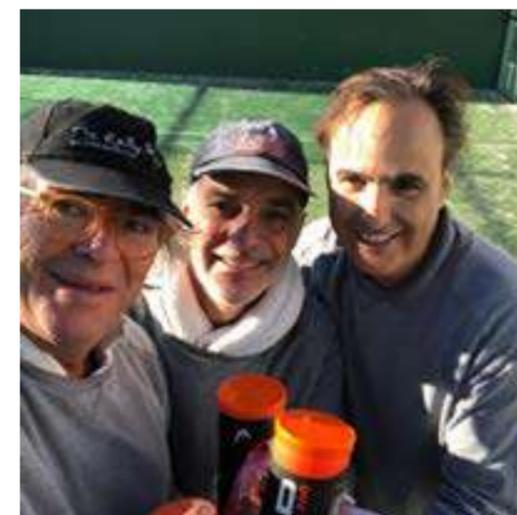
De izquierda a derecha: Ignasi Brun, Augusto Bru, José Miguel Viladoms, Marc Orpez, Alejandro Ebrat, Luis Córdova, Josep M<sup>a</sup> Lligoña, Jaume Gener, Juan Manuel de Castro, David Alcaraz, Manel Candelario, Luis Sales y Jorge Ruestes.

Esta organización de partidos a través de listas de difusión de WhatsApp nos permite que un socio que no conoce a ningún otro que juegue a pádel o incluso un nuevo socio recién llegado al club pueda jugar partidos de pádel desde su primer día. Además, con este sistema ajustamos los partidos para que todos los jugadores del mismo partido tengan un nivel similar para hacerlo lo máximo atractivo posible. Pero no solo aporta diversión a nivel deportivo, sino que también aporta un gran componente social haciendo que cada socio acabe conociendo a nuevos socios y, en algunos casos, acaben surgiendo nuevas amistades.

Así pues, en otoño de 2018 un grupo de socios de Arsenal Pomaret, usuarios habituales del sistema de pádel del club, y respondiendo así al vínculo de amistad que se creó entre ellos al disfrutar del pádel juntos durante años, formaron un nuevo grupo que llaman Pádel & Co. Su creador, el socio Manel Candelario, define los objetivos de este grupo de manera fácil y escueta: disfrutar del pádel y disfrutar de la compañía de los amigos que forman el grupo. Y es que lo que empezó creyéndose que eran simples partidos de pádel organizados por el club, se ha acabado convirtiendo en quedadas continuas entre amigos, tanto para jugar a pádel como para disfrutar de lo que llaman "reuniones gastronómicas" tanto dentro como fuera del club.



Socios del grupo Pádel & Co en una salida en moto.



Jorge Ruestes, Alejandro Ebrat y Marc Orpez después de un partido de pádel en Arsenal Masculino.



Ignasi Brun, Augusto Bru, Marc Orpez, Juan Manuel de Castro, David Alcaraz y Alejandro Ebrat tomando un aperitivo en el bar de Arsenal Masculino.



De izquierda a derecha: Jordi Lasheras, Josep M<sup>a</sup> Lligoña, Federico Dachs, José Enrique Loscertales "Divino", Jaume Gener, Ignasi Brun e Isidro Valldosera.

La voluntad de estos socios para crear un nuevo grupo para jugar a pádel, todos los socios que se agrupan cada tarde para ir a correr a la Carretera de les Aigües, aquellos socios que quedan habitualmente para hacer juntos ejercicios de musculación, los socios y amigos que no fallan a su cita diaria de la clase de Fitness Arsenal que más les gusta con su entrenador preferido... todo ello nos reafirma en aquello que muchas veces se dice que "Arsenal es mucho más que un Club", ¡Pues sí! ¡También es un Club de Amigos!



Alejandro Ebrat y Luis Sales enfrentándose a Jorge Ruestes y Josep M<sup>a</sup> Lligoña en la pista 2 del club.



Manel Candelario, Antonio Ollé y Juan Manuel de Castro compartiendo mesa y mantel.



De izquierda a derecha: Miquel Morató, Francesc Catalán, Antonio Ollé, Jordi Puig, Manel Candelario, José Enrique Loscertales "Divino", Ignasi Brun, Jorge Córdova, Juan Manuel de Castro, Josep M<sup>a</sup> Lligoña, Luis Córdova, David Alcaraz y Jaume Gener.

# GRAN ASISTENCIA EN LA ASAMBLEA ANUAL DE LA PEÑA BARCELONISTA MATINERA EN ARSENAL MASCULINO

LA REUNIÓN CULMINÓ CON OTRA CLÁSICA CENA DE HERMANDAD ANTES DE VER EN LA PANTALLA GIGANTE EL EMPATE A UNO DEL BARÇA EN SAN PAOLO FRENTE AL NÁPOLES EN LA IDA DE LOS OCTAVOS DE FINAL DE LA CHAMPIONS LEAGUE 2019/2020.

**Texto:** Daniel Batlle



El pasado martes 25 de febrero de 2020 se celebró en el Restaurante de Arsenal Masculino la Asamblea General Ordinaria de Socios de la Peña Barcelonista Matinera que tiene sede en Pomaret y agrupa muchos socios del club. En la reunión, a la que asistió una gran parte de la masa social de la Peña, se explicó el informe que se elaboró con las actividades desarrolladas en el último año entre las que destacaban la participación en el Partido Solidario en el Camp Nou organizado por la Fundación Tomando Conciencia y la Peña Matinera y la visita a las instalaciones del Camp Nou con la maravillosa comida en el mismo Palco. Además, también se organizaron numerosas cenas para ver en pantalla gigante diferentes partidos relevantes del FCB tanto de Liga, Copa del Rei o Champions League con la decepción de Anfield en la vuelta de las semifinales de la Champions 2018/2019 como partido más trascendente y traumático; se asistió al Congreso Mundial de Peñas Blaugrana en agosto de 2019 y organizó con éxito la venta de la lotería de la Peña que en el sorteo del Gordo de 2019 agració con la devolución de los décimos comprados.

Junta Directiva de la Peña Barcelonista Matinera.  
De izquierda a derecha: Josep M<sup>a</sup> Lligoña (Secretario),  
Jordi Verdú (Vicepresidente), Sergi Rufino (Presidente),  
Miquel Esquirol (Vocal), Manel Sánchez (Tesorero).



El cava blaugrana de la PB Matinera.



Imágenes de la cena previa al partido Nápoles vs F.C. Barcelona.

En la segunda parte de la reunión se aprobó el balance y el estado de cuentas del periodo 01.07.2018 a 30.06.2019 y el presupuesto para el periodo 01.07.2019 a 30.06.2020 y se presentaron las actividades que estaban previstas para desarrollar en los próximos meses entre las que destacaban un desayuno coloquio con Josep M<sup>a</sup> Minguella, la presentación del nuevo libro de Sandro Rosell y seguir disfrutando del gran ambiente en los partidos en la pantalla gigante con cena previa. Las opiniones y comentarios de varios de los miembros asistentes en el turno abierto de palabras puso final a una placida asamblea en la que se aprobaron todos los puntos propuestos por la junta directiva presidida por Sergi Rufino y formada por Jordi Verdú como vicepresidente, Manel Sánchez como tesorero, Josep M<sup>a</sup> Lligoña como secretario y Adolfo Pardinilla, Miquel Esquirol y Jacobo Lasasosa como vocales.

Después de la reunión, se celebró otra cena barcelonista antes de ver en la pantalla gigante del Restaurante de Arsenal Masculino el partido correspondiente a la ida de los octavos de final de la Champions League 2019/2020 entre el Nápoles y el Fútbol Club Barcelona que se disputó en San Paolo y que acabó con un meritorio empate a uno para el FCB.

**LA PEÑA BARCELONISTA MATINERA, UNA PEÑA ABIERTA A TODOS**

La Peña Barcelonista Matinera fue fundada el año 2000 por los socios de Arsenal Masculino Sergi Rufino y Jordi Verdú junto con Miquel Esquirol, Adolfo Pardinilla y Juanjo Segarra y tiene como objetivo promover el barcelonismo y la actividad social en Arsenal Masculino y está abierta a todos aquellos socios Arsenal que quieran formar parte de ella, sean o no sean socios del Fútbol Club Barcelona.



Sergi Rufino contestando a las preguntas de los peñistas.

Actualmente cuenta con más de 160 socios y organiza multitud de actividades anuales para sus peñistas entre las que destacan el visionado de partidos en la pantalla gigante del Restaurante de Arsenal Masculino con la tradicional cena de miembros previa al inicio del partido o la ya tradicional participación de un nutrido grupo de peñistas en el partido solidario anual organizado por la Fundación Tomando Conciencia y la Peña Matinera para recaudar fondos para cardioproteger con la compra de desfibriladores campos de fútbol y recintos deportivos. Este partido solidario ha llevado a los socios de la Peña Barcelonista Matinera a jugar en estadios tan míticos como el Camp Nou (2019), Wanda Metropolitano (2018), Estadio de la Cerámica de Villarreal (2017), Stamford Bridge (2016), Old Trafford (2015), Santiago Bernabéu (2014), Mini Estadi (2013) o el RCDE Stadium (2012). Además, también organizan multitud de coloquios con personas referente del ámbito azulgrana. En los últimos años personajes

como Carles Rexach, Ricard Torquemada y Bernat Soler, Chapi Ferrer, los candidatos a presidente de las diferentes elecciones celebradas en el Barça y el presidente y varios vicepresidentes del FCB con motivo de la presentación del Espai Barça han sido invitados a pasar un rato agradable con todos los peñistas de Arsenal.

Siendo socio de Arsenal, abonando una cuota anual de 50€ y teniendo muchas ganas de animar al FCB y compartir agradables momentos con otros peñistas del club, se puede formar parte de este maravilloso grupo de la Peña Barcelonista Matinera y disfrutar de todos los eventos y actividades anuales que organizan incluyendo todas las cenas de los partidos en pantalla gigante. Si queréis asistir como invitados a ver un partido con la Peña en la pantalla gigante, cenar con ellos y descubrir el espectacular ambiente, también podéis hacerlo adquiriendo un ticket de invitado (20€).

Podéis poneros en contacto con ellos en el correo electrónico **pb.matinera@gmail.com**.

Desde estas líneas, os invitamos a formar parte y disfrutar de la Peña Barcelonista Matinera de Arsenal Masculino.

# ARSENAL femenino

Amigó,72  
08021 - Barcelona  
932 412 060  
info@arsenalamigo.com

[WWW.ARSENALBARCELONA.COM](http://WWW.ARSENALBARCELONA.COM)



EDITORIAL DE

## Alicia Zaragoza

DIRECTORA DE  
ARSENAL FEMENINO BARCELONA

**i**P or fin 2021! Un año que esperábamos ansiosos para dejar atrás la pandemia vivida en 2020... Estos días no paramos de escuchar frases como éstas... que parecen ya un cliché.

Mis deseos siguen siendo los mismos que todos los años, salud y poder seguir disfrutando del privilegio que supone poder entrenar, superarme y sentirme más viva a través de los valores del deporte y del bienestar físico y mental.

Sería bastante sorprendente no hablar de la pandemia en estos momentos en que arrancamos un nuevo año lleno de esperanza y de propósitos que nos ayuden a superar un año complicado.

Sin dificultad no hay cambio. Sin objetivos ambiciosos, no hay superación. En el deporte y en la vida.

Para eso nos tienen que haber servido las dificultades que ha supuesto 2020, para dejarlo por fin atrás a través de los valores que promovemos en Arsenal. Deporte, salud y bienestar, pero por encima de todo la motivación personal y la superación de nuestras barreras, no sólo las individuales sino las colectivas.

Por eso queremos agradecer el esfuerzo de todas nuestras socias y trabajadores, un esfuerzo conjunto que nos hace un equipo. Un equipo luchador, que será ganador. Y por eso os seguimos animando a seguir formando parte de este equipo que es Arsenal y proponeros que la sonrisa y el positivismo sean nuestras armas en 2021.

Entrevistas con



# MÓNICA TORRES

SOCIA DE ARSENAL FEMENINO BARCELONA.

Texto: Mar Rotger

Si hay una socia que no falte ni un día a Arsenal Femenino Barcelona es Mónica, ¡y eso que lleva más de 20 años apuntada! Aunque su vida ha estado muy ligada al mundo del diseño, actualmente se dedica a desarrollar una importante labor social.

Diseñadora gráfica de formación profesional, trabajó durante muchos años en una editorial familiar, responsabilizándose de la parte de producción de la empresa. Posteriormente pasó por otros trabajos en los que aplicó su formación en diseño, como son un Estudio de Diseño y un Estudio de Arquitectura.

Con el cambio de siglo le llegó la maternidad, dejó de trabajar y se involucró en una organización benéfica, Cáritas de Esplugues de Llobregat.

## ¿Qué tareas desempeñáis en Cáritas de Esplugues?

Disponemos de una tienda, *Sastrinyols*, en la que vendemos todo tipo de cosas que la gente quiere dar a un precio reducido. Con el dinero que recaudamos, más la gran cantidad de donaciones que recibimos, compramos alimentos y damos ayudas económicas para sufragar gas-

tos a las familias más necesitadas de Esplugues. Estas familias están derivadas por los trabajadores sociales de Cáritas o por el Ayuntamiento de Esplugues. Principalmente el perfil de personas que acuden a Cáritas en busca de ayuda, son en un 80% familias extranjeras que han venido a nuestro país a buscar un futuro que en el suyo no tienen. También familias catalanas. Por ejemplo, recientemente hemos ayudado a encontrar una habitación a una mujer de 70 años, que había sido desahuciada ¡y no te puedes ni imaginar de lo contenta y agradecida que está de tener su espacio para vivir! Además, el cariño y ternura que desprende hacia nosotros es incalculable.

## En un momento de pandemia como el que nos encontramos, ¿ha cambiado este perfil?

Desgraciadamente ha aumentado el número de personas que acuden a nosotros, hay muchísima gente que lo está pasando muy mal y nos encontramos a diario con situaciones personales realmente dolorosas.

El coronavirus ha dificultado aún más el acceso al trabajo y en general, nos encontramos con personas con ingresos insuficientes para la vivienda, la alimentación o el vestido.

También a raíz de la pandemia, el Banco de Alimentos que gestionábamos nosotros, ha pasado a manos de los servicios sociales del Ayuntamiento de Esplugues, con lo que la forma de nuestras ayudas también ha cambiado, aunque como cada vez hay más necesidad, nos encontramos que cada semana seguimos dando alimentos a más y más familias.

## Y estas ayudas económicas, ¿cuál es el criterio para acceder a ellas?

El tema social es muy complicado porque lleva intrínseco el tener que marcar unos límites. Al ser algo nuevo no tenemos una instrucción clara de los pasos a seguir y la verdad es que nos sentimos un poco perdidos. ¿Hasta cuándo se debe dar una ayuda o quien puede optar a ella, cuáles son estos límites? Hay mucha necesidad y es complicado decir no.

## ¿Qué cualidades debe tener una persona que quiere ser voluntaria?

Ser voluntario de Cáritas implica la realización de un servicio desinteresado, libre y gratuito, siempre desde la responsabilidad, en beneficio de la comunidad y de acuerdo con los principios y objetivos de la institución.

Debe ser una persona realista y tener empatía. Ha de saber ponerse en la piel del otro, pero siempre siendo asertivo y manteniendo la cabeza clara. Realmente, el voluntario acaba involucrándose tanto con las personas, que los acabas considerando casi de tu familia.

Te puedo poner un ejemplo que yo misma estoy viviendo con una chica musulmana que fue abandonada por su marido. Hace 6 o 7 años ella enfermó de cáncer y al contraer la enfermedad, su marido la dejó con sus hijos a cargo, que por aquel entonces eran muy pequeños. Ella tuvo que dejar de trabajar a causa de la enfermedad y acudió a nosotros en busca de ayuda. Para que te hagas una idea, yo misma la he estado acompañando al hospital, Cáritas le está financiando la medicación, algunos de ellos son medicamentos naturales que vienen de Marruecos, y con mi marido que es abogado, la estamos ayudando por vía judicial a reclamar la pensión de sus hijos a su marido.

Por desgracia su cáncer se encuentra en fase terminal y justo esta noche no he podido dormir pensando en ella, porque nos llamó ayer que se encontraba muy mal y se la llevaba una ambulancia al hospital, y estoy muy angustiada porque no sé nada de ella.



## Entonces ¿existe un perfil de la persona voluntaria?

En términos generales es un sector muy feminizado: en España casi el 70% de las más de 7.000 personas que trabajan en él son mujeres.

Las mujeres son las que, en su mayoría, deciden usar su tiempo libre para colaborar como voluntarias en las organizaciones, tenemos más inclinación hacia lo social y al cuidado. Detrás de los escritorios en las oficinas de las ONG's están, sobre todo, ellas.

## Y en vuestro caso ¿se cumple? ¿Cómo es la estructura de Cáritas de Esplugues?

Diría que sí. Cáritas Interparroquial de Esplugues está dirigida por Cáritas Diocesana de Sant Feliu de Llobregat, que dirige a todos los centros Cáritas del Baix Llobregat, y contamos con una jerarquía interna. La Junta está formada por un conciliador, que es el mosén de la parroquia de Esplugues, una coordinadora, un secretario, una tesorera, que soy yo, y un representante de las diferentes áreas de nuestra organización, que son el Banco de alimentos, la tienda y acogida.

Es decir, nosotros realizamos la primera línea de ayuda, pero luego se deriva a la trabajadora social que es la que tiene la competencia para hacerle un seguimiento más técnico.

Aparte contamos con muchas personas voluntarias, generalmente mujeres que se involucran muchísimo. Por ejemplo, en la tienda recibimos gran cantidad de libros en buen estado y una de ellas nos propuso crear una cuenta de Instagram con el objetivo de volver a poner en circulación estos libros que ya han sido disfrutados, y venderlos a un precio muy económico, 2€ o 3€. Cada día ella se encarga de publicar un libro con un breve abstracto y gestionar la cuenta @libros\_solidarios.

## Llevas 6 años colaborando en Cáritas de Esplugues, a nivel personal ¿qué valoración haces?

No es un trabajo fácil, pero muy gratificante. La verdad es que aprendes muchísimo, las barreras socioculturales quedan atrás y rompes muchos prejuicios. A nivel personal me ha cambiado por completo el concepto que tenía de la cultura marroquí y musulmana. Me ha ayudado a saber entenderles, porque llevan velo, por ejemplo, y a valorarles de otra manera.

Incluso a nivel familiar he integrado a mis hijos en este proceso de ayuda, para que conozcan otras culturas y otras situaciones a la nuestra, y está siendo muy enriquecedor para ellos.

**Tu complicitad por el tema social es inmensa, ¿cómo lo compaginas con otras actividades?**

El deporte es fundamental para mí y Arsenal tiene mucho que ver en ello. Dispones de un amplio horario en el que puedes encontrar clases de todo tipo, y eso facilita que se pueda compaginar con otras actividades. Además, puedes relajarte en la zona de aguas, la piscina exterior o mimarte en Estética. ¿Qué más se puede pedir?

**Después de tantos años viniendo al Club, eres conocedora de primera mano de su evolución y de su oferta deportiva. ¿Cuál es la que sueles practicar?**

Las clases dirigidas las he probado todas y son realmente fabulosas. Normalmente suelo subir a la sala de fitness donde hago un trabajo cardiovascular en la cinta de correr y un trabajo de fuerza tonificando en las máquinas. Con la situación actual he decidido pasarme a la piscina.

Una de las cosas que valoro más de Arsenal es que a diferencia de otros clubes, siempre encuentro una actividad adecuada para mí. La oferta es muy grande.



**Sabemos que las medidas derivadas de la pandemia son muy estrictas, pero entendemos que su cumplimiento ayuda a que el Club sea un espacio donde las socias os sintáis seguras.**

Sí, se trata de irse adaptando. Uno de los principales motivos por los que he continuado viniendo pese al coronavirus es por lo tranquila que me siento estando en el Club. Los protocolos de seguridad y el nivel de limpieza son extraordinarios, y todo el personal está muy concienciado de ello... Desde las chicas de vestuario hasta los propios monitores, que separan el material, creando mini burbujas dentro de las clases. ¡Me siento más segura aquí que paseando por Turó Parc!

**¿Qué es lo que más destacas del Club?**

Realmente creo que no hay ningún club a la altura de Arsenal en Barcelona. Es un lugar especial que me hace sentir bien y lo puedo disfrutar horas y horas. Las instalaciones actuales, sus grandes profesionales, la variedad de clases y una limpieza impecable, además de ser el único gimnasio femenino en nuestra ciudad, algo que, personalmente, valoro mucho.

Mónica muchas gracias por haber querido compartir tu experiencia con nosotras y mostrarnos un poco más de ti, de tu día a día y visibilizar esa faceta social tan necesaria en los tiempos actuales.



**Nuevo GLA.  
Explora la ciudad.**

Ha llegado la hora. El nuevo GLA, el SUV más urbano de Mercedes-Benz, aterriza en la ciudad marcando territorio con un diseño más salvaje que nunca. Si eres de los que se aventura a descubrir lo desconocido, no dejes de escuchar. El nuevo GLA te está llamando. ¿Puedes oírlo?

Descubre más en [www.mercedes-benz.es](http://www.mercedes-benz.es)

**Equipamiento destacado:**

- Cámara 360°.
- Tracción integral 4MATIC.
- Sistema de inteligencia artificial MBUX.
- Faros LED High Performance.
- Portón trasero Easy-Pack.



**AutoBeltran**

Concesionario Oficial Mercedes-Benz  
Paseo Bonanova 13-25. 08022 BARCELONA. Paseo San Gervasio, 39.  
08022 BARCELONA. Tel.: 93 211 60 00. [www.mercedes-benz-autobeltran.es](http://www.mercedes-benz-autobeltran.es)



Conocemos  
a...

EVA  
BOVÉ

INSTRUCTORA,  
ENTRENADORA PERSONAL  
Y ACTIVADORA MUSCULAR  
EN ARSENAL FEMENINO  
BARCELONA.

**Texto:** Mar Rotger

**E**n la actualidad realizar actividad física es una parte esencial de la vida de muchas personas. La oferta es inagotable, existen miles de gimnasios, instructores, rutinas y métodos de entrenamiento. Pero no siempre fue así.

Tener una buena forma física fue, por mucho tiempo, una obsesión que solo interesaba a los atletas profesionales y deportistas amateurs. Entonces, ¿cómo fue que cuidarse a través del sudor que genera el sacrificio se convirtió en un hábito tan popular?

Para entenderlo no hace falta remontarse tantos años atrás como nos imaginamos. El mundo ha cambiado mucho en 20 años... y la industria del deporte tampoco ha estado parada.

En el año 1999 Álex Crivillé ganó el Mundial de Motociclismo en la categoría reina, aún no existían los Márquez, Lorenzo, Espargaró... La selección de baloncesto ganó el Mundial Junior en el que fue el primer éxito de los Gasol y Navarro, el seleccionador español de fútbol era José Antonio Camacho y Jesús Carvallo y Abel Antón consiguieron el oro en el Mundial de Gimnasia y en los Mundiales de Atletismo en la modalidad de maratón respectivamente. Tampoco el concepto de fitness era el que tenemos hoy en día. Muchos se limitaban a decir que "hacía pesas" y las tendencias de entrenamiento estaban orientadas a conseguir el máximo aislamiento muscular. No se hablaba de core ni de involucrarlo, no se utilizaban apenas los elementos inestables y los fitball, TRX, gomas y otros elementos del entrenamiento funcional brillaban por su ausencia.

Nos encontramos en la cafetería de Arsenal Femenino Barcelona dispuestos a charlar con Eva. Son las ocho de la tarde y tras finalizar su clase de Tono, Evanski -así es como la llaman sus compañeros- nos comparte algunas reflexiones.

Eva trabaja en Arsenal hace ya más de 15 años y realiza desde clases dirigidas hasta trabajos más específicos como entrenamiento personal y activación muscular, y es una todoterreno en cuanto a trabajo se refiere. Nació el año del Naranjito, el 1982, el día de Sant Josep. De ahí que estuviesen a punto de llamarme Josefina.

### ¿Cómo definirías el fitness de los años 80- 90? ¿Cuál ha sido la evolución?

El fitness ha ido evolucionando mucho en cuanto a maquinaria y conocimientos. Al principio no tenía una base mecánica, se creaban tendencias a partir de rutinas de ejercicios que a alguien le funcionaban para un determinado objetivo, y se popularizaban. En las últimas décadas también hemos visto un aumento espectacular en cuanto a número de usuarios, nuevas tendencias, máquinas más sofisticadas, etc.

Si echamos la vista atrás, aunque ya desde los años 60 se normalizó la cultura del gimnasio con figuras como por ejemplo Arnold Schwarzenegger, no fue hasta los años 80 cuando realmente hubo una revolución en la industria del fitness. Uno de los grandes gurús fue la actriz Jane Fonda con sus famosos vídeos de aeróbic. Lanzó dos rutinas, una de 30 minutos para principiantes y otra de una hora para practicantes más avanzados. En ellas combinaba al ritmo de la música, aeróbic, yoga, step, entrenamiento funcional y otros bailes. Era tremendamente divertido. ¡Y funcionaba! Poco a poco, el planeta comenzó a entrenar con leggings, bodies y calentadores. A ella le siguieron otros como Richard Simmons, y otras tendencias: el Tae Bo que era como el body combat de los años noventa, el equipamiento para entrenar en casa con sus interminables anuncios en la Teletienda, el spinning en el año dos mil o el crossfit en la época actual. También podríamos hablar largo y tendido sobre la evolución de la tecnología y como están cambiando las formas de entrenar a través del dispositivo móvil, las pulseras de actividad o los relojes inteligentes.

### En tu caso, ¿cómo descubriste el mundo del fitness?

Yo realmente vengo del mundo del outdoor. Mis padres estaban arraigados a la Vall d'Aran y desde muy pequeña me inculcaron la pasión por la montaña y el mundo natural. ¡Tenía 2 años cuando me pusieron mis primeros esquís!

Entre semana, toda la familia hacíamos deporte en un centro en Terrassa llamado Can Sales. Mi hermano y yo entrenábamos a tenis mientras mis padres realizaban una especie de clase de gimnasia sueca. Todos los fines de semana subíamos a Andorra a esquiar y cuando no había nieve, a hacer montañismo.

A los 16 años, después de probar infinidad de deportes (patinaje artístico, squash, natación...) decidí empezar a hacer clases dirigidas. Así que el fitness lo descubrí tarde y mi primera experiencia fue como clienta.

### ¿Por qué elegiste dedicarte al mundo del fitness? Cuéntanos tu trayectoria.

Las clases dirigidas me divertían muchísimo y veía que era una forma de hacer salud, así que un día les pregunté a mis padres qué tenía que estudiar para dedicarme a ello. Me licencié en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona y compaginé los estudios con prácticas en diferentes gimnasios.

Una vez terminada la carrera me seguí formando de una forma más específica en el fitness hasta que descubrí el que para mi fue el curso que me hizo cambiar mi manera de ver el cuerpo humano. En la mayoría de formaciones te dan las "recetas hechas" y en ésta me enseñaron las bases biomecánicas del cuerpo para entenderlo en profundidad y poder hacer mis propias "recetas" de movimiento. Estudié en profundidad como las fuerzas llegan al cuerpo y como él mismo, gestiona estas fuerzas para moverse y estabilizarse de la mejor manera posible. Dentro de esta formación descubrí una especialización llamada neuromecánica dentro de la cual usaban unas técnicas americanas que me han robado el corazón hasta día de hoy.

### ¿Y en qué consiste esta especialización en sistemas Neuromusculares?

Las Técnicas de Activación Muscular son relativamente recientes. Nacieron en Estados Unidos en 2001 y revolucionaron muchos planteamientos relacionados con los desequilibrios musculares y mecanismos de lesión músculo-articular. Su principal objetivo es la correcta comunicación entre sistema nervioso central y los músculos, por lo que sus técnicas se basan en identificar los desequilibrios musculares para así mejorar y hacer más eficiente la acción muscular. Es una formación compleja y en España poco conocida aún, somos alrededor de 200 especialistas, de hecho, para poder completarla estuve viajando a Denver (Colorado, EEUU) varios años, entre el 2006 y el 2010.

A diferencia de los tratamientos comunes centrados en trabajar sobre las zonas en la que la persona siente dolor, las técnicas de activación muscular, entienden el dolor muscular como un síntoma en lugar de ser la causa del problema, es una respuesta en forma de protección a la debilidad muscular.

**¿Nos puedes poner un ejemplo que nos ayude a comprenderlo mejor?**

Imaginemos que a una persona le duele el hombro cada vez que hace una brazada cuando va a nadar. O cuando hace algún gesto específico con el brazo en su día a día como, por ejemplo, ponerse el abrigo.

Este dolor es indicativo de que algo en su sistema no funciona bien. Puede ser que alguno de los músculos responsables de mover su escápula no esté bien conectado con el sistema nervioso y su capacidad de contracción no sea la correcta. Es a lo que llamamos inhibición muscular. Esto provoca que haya un desequilibrio de fuerzas a la hora de usar el hombro, provocando que unos se tensen más de la cuenta y que el movimiento sea poco fino y además con menos rango de movimiento.

A largo plazo estos músculos que trabajan más de la cuenta se van cargando e irritando, provocando las famosas tendinitis, también más desgaste del habitual e incluso roturas de otros tejidos por el exceso de tensión. A través de las técnicas de activación muscular buscaríamos este músculo o grupo de músculos que no trabaja adecuadamente y mediante tests y palpaciones específicas resetearíamos estos músculos para que volvieran a estar bien conectados con el sistema nervioso.

Esta reconexión permite eliminar la inhibición y así el hombro puede moverse de manera equilibrada y con más rango de movimiento.

**¿Por qué suceden estos desequilibrios?**

Aunque no nos lo parezca tenemos un estilo de vida muy pasivo. Si analizáramos todos los movimientos que hacemos a lo largo del día, aunque seamos gente activa o tengamos un trabajo que requiere de cierta movilidad o esfuerzo físico, nos daríamos cuenta que nuestro día a día es muy estático y esto produce unos desajustes que a la larga acaban provocando los dolores musculares y articulares.

Estas posiciones (estar sentados en el coche, delante del ordenador, de pie con calzado estrecho...) son las que acaban sobrefatigando ciertos músculos llevándolos a la inhibición muscular. Aunque éste sea el principal motivo, hay otros factores que favorecen esta inhibición. Por ejemplo, desequilibrios bioquímicos provocados por inflamaciones crónicas o enfermedades, traumas derivados de accidentes ....



Por eso recomiendo empezar a trabajar cuanto antes mejor, porque cuanto más jóvenes somos, menos viado tenemos nuestro sistema neuromuscular y es mucho más fácil trabajar y mantener nuestro sistema muscular y articular sano.

**¿Cómo trasladas estos conocimientos en tu día a día?**

En Arsenal tengo un perfil muy polivalente, es decir, me dedico a realizar desde sesiones individualizadas hasta clases colectivas. Todas ellas con la finalidad común de ganar salud y bienestar, un bien muy preciado en estos momentos tan complicados que estamos viviendo.

Cada instructor tiene una forma de trabajar diferente, pero en mi caso, en las sesiones individuales me dedico, primero a "ajustar las piezas musculares del chasis corporal" a través de estas Técnicas de Activación Muscular. Después, a través de entrenamientos individuales intento reforzar estas "piezas" para que funcionen el máximo eficazmente posible y así evitar lesiones, dolores y sobrecargas.

En las sesiones grupales intento seguir reforzando los músculos de una manera más genérica para que los desajustes sean mínimos, a través de clases de pilates, estiramientos o tonificación. Todo ello intentando crear siempre sesiones amenas y siguiendo una progresión lógica para conseguir una buena salud articular y muscular. Como siempre digo a mis chicas, "intento asegurar un cuerpo saludable hasta los cien años. Más allá, ya no puedo asegurarlo tanto...".

**Nos has comentado que realizas sesiones individualizadas. ¿Cuál es tu visión sobre el mundo / mercado del entrenamiento personal?**

Ha crecido muchísimo, sólo falta salir a la calle para darse cuenta de la gran cantidad de centros que ofrecen este servicio. También tenemos un gran problema con el intrusismo. Hoy en día se ofrecen cur-

sos online que en un mes puedes obtener un título para ejercer, formación totalmente insuficiente y que puede provocar grandes daños, como lesiones en los pacientes. También es una gran desventaja en nuestra profesión, porque estos daños pueden aparecer hasta diez años más tarde, con lo que muchas veces no se asocia con la instrucción inadecuada de un profesional mal formado. Por eso considero fundamental tener una relación de confianza con el cliente que te permita saber en todo momento cómo está, como se siente, si siente dolor, si hay mejoras...

**¿Con qué tipo de clientes has trabajado?**

En Arsenal tenemos la gran fortuna de que nuestras socias son muy constantes y fieles.

Hay chicas que vienen a mis clases o hacen entrenamientos conmigo desde el primer día que empecé. Esto me permite trabajar pudiendo hacer una buena progresión con el mínimo riesgo de lesión. Me encanta ver como, después de 15 años, las chicas mantienen una buena salud articular y muscular a pesar del paso de los años. Saber que soy responsable de una parte de esta mejoría me fideliza aún más a ellas y me motiva para seguir estudiando y mejorando.

**Cuentas con un conocimiento del cuerpo humano envidiable, fruto de tu continua formación y ambición por mejorar la salud de nuestras socias. ¿Crees que es uno de los aspectos que las socias de Arsenal valoran más de ti?**

Creo que sí porque soy una persona con un alto sentido de la responsabilidad y estoy formándome continuamente para poder ofrecer lo mejor a cada socia en cuanto a salud. Hay días que no duermo pensando en porqué a esta socia le duele la espalda, cómo lo podemos trabajar al día siguiente... intento personalizar al máximo, incluso en una clase dirigida. Intento conocer a todas las socias. Y eso me permite individualizar mucho el trabajo con cada una de ellas.

Una de las últimas tendencias por ejemplo es el tema de la Microbiota Intestinal y estrechamente relacionado con esto está el Posgrado en Psiconeuroinmunología Clínica (PNI) que he finalizado hace un mes, que está avalado por la EFHERE International University, y que estudia los mecanismos de comunicación y acción de los diferentes sistemas del cuerpo: neurológico, psicológico, endocrino e inmunológico. Esta formación es de gran valor a la hora de trabajar con clientas con patologías crónicas como dolor crónico, colon irritable, migraña, alergia, artritis reumática, psoriasis, síndrome de fatiga crónica... desórdenes que son producidos y mantenidos por trastornos al nivel psico-neuro-endocrino-socio-inmunológico.

Para mi la salud es un compendio de muchos factores. Por supuesto que la actividad física y el fortalecimiento muscular es básico, pero hay que enfocarlo desde otros puntos de vista, hay que tener una visión integral para obtener una salud integral y de ahí la importancia de trabajar sobre la regulación del estrés, respetar las horas de descanso, mantener una dieta equilibrada. Si falla cualquier de estos factores, la salud baja.

**¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?**

Tengo la gran fortuna de trabajar en lo que me gusta. Son muchísimos los factores que me motivan de esta profesión, pero por encima de todo está el poder dar salud. Ver como las chicas van mejorando día a día me llena de alegría y me motiva para seguir dando lo mejor de mí en esta profesión.

También me apasiona el trato con las personas. Conocerlas una a una e intentar buscar lo que necesitan en cada momento es una tarea complicada pero muy muy gratificante. Me encanta cuando salen de la cabina, los entrenamientos o de clase de buen humor, con muy buena energía y sabiendo que han trabajado para una mejora en la calidad de vida.

**Cuéntanos una curiosidad que te haya ocurrido en Arsenal.**

Tengo unas cuantas, pero la que me hizo sonrojar más fue justo cuando empecé a trabajar en Arsenal. Tenía en mente que era un gimnasio mixto y el primer día que entré en el vestuario, no acabé de entender qué zona era la masculina y qué zona la femenina. Así que estuve la primera semana subiendo directamente a clase por el ascensor sin pasar por el vestuario para no equivocarme de lado.



**La situación económica derivada de la pandemia ha dejado muchos sectores en situación muy crítica y el mundo del deporte no ha sido menos. ¿Cómo ha sido el impacto entre los profesionales de los centros deportivos?**

Lo hemos vivido con mucha frustración e impotencia. A mi personalmente me costó y me sigue costando que no se nos considere un servicio esencial; está demostrado científicamente que, si se deja de hacer actividad física, el sistema inmune se deprime más y es más fácil coger cualquier enfermedad. Pero siempre le intentamos buscar el lado positivo a todo y me gustó realmente como en el caso de Arsenal, por iniciativa propia empezamos a grabar vídeos para las socias, para que pudieran mantener el nivel conseguido en casa.

Otro aspecto positivo es que creo que nos ha servido a todos los profesionales para readaptarnos muchísimo. Normalmente tenemos una planificación anual que va del mes de septiembre al mes de julio, estructurada por semanas en las que se trabajan diferentes objetivos, y tuvimos que reorientar el trabajo ajustándolo a la nueva situación.

**¿Cuáles son tus ambiciones y deseos para el futuro?**

Básicamente que nos consideren un servicio esencial para poder continuar dando salud sin ninguna interrupción externa. A veces las socias ya tienen sus propias situaciones personales que dificultan esta continuidad, y como mínimo que no recaiga en nuestro lado que no les podamos ofrecer el servicio.

**El papel de los instructores es una pieza fundamental en los gimnasios. ¿Cómo lo vivís en Arsenal?**

El entrenamiento funcional, el trabajo de core, la involucración del sistema propioceptivo, la búsqueda del rendimiento y del estado físico óptimo... son aspectos en los que se ha ido evolucionando gracias a las personas.

Los cambios en las instalaciones son muy importantes también; poco a poco y con el paso de los años, los gimnasios van cambiando su mobiliario y el minimalismo parece que ha llegado para quedarse durante al menos unos cuantos años.

Puedes tener la mejor tecnología y dar un servicio anticuado o bien tener el mismo material que tenías desde el año 1999 y sin embargo estar a la última en cuanto a metodología y sistemas de entrenamiento se refiere.

Lo uno no va ligado con lo otro necesariamente, pero sin los entrenadores cualificados nunca podrás ofrecer un servicio de calidad. Si el ser humano avanza es gracias al conocimiento, a la ciencia, a la experiencia acumulada y en el sector del fitness no es distinto. En Arsenal se cuida mucho este aspecto.

Muchas gracias por compartir tu historia con todas las socias de Arsenal Femenino Barcelona. Esperamos que el Club pueda seguir contando contigo muchos años más y podamos seguir viéndote crecer personal y profesionalmente junto a nosotras.

**SOLUCIONES COVID-19**



**Cuidar de las personas es nuestra meta.**

En Aszende hemos desarrollado la más completa línea de soluciones frente a la Covid-19. Soluciones que ofrecen la máxima seguridad y protección, minimizando el riesgo de contagio en los ascensores y en las zonas comunes de las comunidades de vecinos. Porque cuidar de las personas es nuestra meta diaria.

Consulta condiciones especiales para socios ARSENAL en el 900 224 365 o en [aszendesoluciones.com](http://aszendesoluciones.com)

   
[aszende.com](http://aszende.com)  
[info@aszende.com](mailto:info@aszende.com)

900 224 365  
 Atención telefónica

**Aszende**<sup>^</sup>  
 Ascensores que mueven vidas

*Descubrimos...*

**EL SPA  
DE ARSENAL  
FEMENINO BARCELONA.**





Ubicado en la planta -1 y aislado totalmente de cualquier ruido exterior, las socias encuentran el espacio perfecto donde relajarse, desconectar y recuperar la vitalidad después de entrenar o de una intensa jornada laboral.



**SI HAY UN ESPACIO EN BARCELONA DONDE SALIR RENOVADO, ÉSTE ES, SIN DUDA, EL SPA DE ARSENAL FEMENINO.**

**É**ste cuenta con todo el equipamiento necesario para que la experiencia sea completa; comience relajando la musculatura en la sala de tumbonas térmicas, para luego tomar asiento en las piscinas termales con efectos, las camas de masaje subacuático, el baño de vapor con cromoterapia o la sauna seca. Disfrute del contraste en las duchas bitérmicas o en las duchas de cascada. La variedad de sus posibilidades hace que se convierta en una de las zonas termales más completas de la ciudad.



### Masterclass de Zumba & comida

10 de julio de 2019  
Dirigida por César y Justin

Para celebrar la llegada intensa del verano César organizó una masterclass de lo más latina, llena de ritmos rápidos. Además, para la música contamos con la colaboración de Justin, que nos maravilló con una percusión electrónica en directo ¡las socias no pudieron dejar de bailar!

La sesión finalizó con una agradable comida de amigas.

### Masterclass Chi Kung

22 de octubre de 2019

Tras el éxito de la primera clase, las socias de Arsenal Femenino Barcelona pudieron descubrir el secreto milenario de la salud y la longevidad. Los ejercicios, basados en la Medicina Tradicional China, aumentan la energía y equilibran el cuerpo, la mente y las emociones.

### Club Running: "Carrera Jean Bouin"

24 de noviembre de 2019

A principios de septiembre se inició el proyecto del Club de Running de Arsenal Femenino Barcelona, donde ofrecemos a todas aquellas socias que siempre han querido correr y no saben cómo, o aquellas que ya se han iniciado en el mundo del running, pero quieren compartir sus entrenamientos y sesiones con otras, un espacio para hacerlo.

En tan solo dos meses nos apuntamos a nuestra primera carrera, la Jean Bouin, la carrera popular de running más antigua de Cataluña, ¡y todas las socias mejoraron su tiempo! Corrieron los 10 km entre 50 y 58 minutos.

### Masterclass de Aquagym: "Mójate por una buena causa"

9 de septiembre de 2019  
Dirigida por Gemma y Andrea

Por tercer año consecutivo, la Fundación Esclerosis Múltiple, de la mano de Arsenal Femenino Barcelona, organizará una Masterclass de Aqua Gym de carácter solidario. Bajo el lema "Mójate por una buena causa", consistió en una sesión de una hora y media de duración dirigida por Gemma y Andrea.

La masterclass contó nuevamente con los dos elementos diferenciadores que ya forman parte de su identidad: la diversión que implican este tipo de actividades deportivas y la colaboración solidaria por la investigación y la lucha contra la Esclerosis Múltiple.

### Masterclass de Yoga: "Apertura de caderas"

15 diciembre de 2020  
Dirigida por Laura

Para disfrutar de una buena calidad de vida es imprescindible crear hábitos para mantener una buena postura corporal.

Así que propusimos a las socias una clase de yoga dedicada específicamente a la apertura de caderas. En esta zona se acumulan muchas tensiones y además es el escondite perfecto para la tensión emocional. Esta Máster estuvo enfocada a trabajar la zona de la articulación de la cadera para poder relajar la rigidez que se concentra en ella.

### Masterclass de Dance: "Christmas Dance"

17 de diciembre de 2020  
Dirigida por John

En Arsenal Femenino Barcelona no llega la Navidad hasta la tradicional clase de John, el Christmas Dance, donde bailamos los temas más conocidos de Navidad para después reponer energías en la cafetería con un buen desayuno.

"La música es para el alma lo que el deporte es para el cuerpo" así que ¡qué mejor que unir música y deporte juntos!

### Masterclass de Acuagym: "Aquagym navideño"

21, 22, 23 y 24 de diciembre de 2020  
Dirigida por Gemma

Con la llegada del final del año y las vacaciones de Navidad, Gemma preparó una divertidísima clase llena de motivos navideños, para que las socias pudieran disfrutar de la piscina y de los beneficios del agua de una forma especial.

El único requisito para participar fue traer algún motivo navideño que se pudiera mojar.

## COMBOXING, LA NUEVA FORMA DE ENTRENAR QUE TRIUNFA EN ARSENAL FEMENINO BARCELONA



**ESTA NUEVA ACTIVIDAD CREADA POR MANU JIMÉNEZ, INSTRUCTOR ARSENAL, ESTÁ SIENDO UN ÉXITO ENTRE LAS SOCIAS DEL CLUB.**

*Texto: Mar Rotger y Manu Jiménez*

El mundo del fitness no deja de renovarse a ritmo de vértigo y a los cambios de dieta y nutrición hay que sumarle también nuevas tendencias y rutinas de entrenamiento. Cada vez son más las personas que buscan una alternativa deportiva a las clásicas sesiones de musculación y buscan nuevas formas de entrenar que les permitan cumplir con sus objetivos.

En Arsenal tenemos el placer de contar con una de estas personas que cualquier Club desearía tener en su equipo. Se trata de

Manu Jiménez, instructor de Arsenal Femenino Barcelona desde hace más de cinco años y un apasionado del fitness especializado en kick boxing y boxeo.

Manu considera que el deporte tiene infinidad de formas; sólo hay que disfrutar, entrenar y vivir. A día de hoy no ha dejado de disfrutar ni un sólo día de su trabajo y de ahí su ilusión en crear el COMBOXING®, una disciplina de actividades dirigidas donde la esencia es esa mezcla ideal entre deporte, ejercicio, salud y diversión.

La primera impresión es que se necesita una forma física avanzada para poder tomar parte de ella. ¡Pero nada más lejos de la realidad! El COMBOXING® adapta sus técnicas y sistemas de entre-

namiento para realizar clases dirigidas basadas en movimientos de fitness de combate al ritmo de la música. Por ejemplo, controlando la intensidad o cantidad de impactos al nivel de la socia.



**COMBOXING® SE COMPONE DE 2 CONCEPTOS:**

**“COMBO” + “BOXING”.**

La actividad se centra en realizar diferentes combinaciones de técnicas de artes marciales y ejercicios para alcanzar diferentes objetivos que denominaremos **COMBOS**.

La palabra **BOXING** hace referencia al contexto deportivo en el que nos movemos, deportes de contacto y artes marciales. Es bien sabido que estos deportes se caracterizan por ser de los más completos del mundo.

Al ser una actividad modulable, eliminando la parte agresiva y adaptando el nivel de esfuerzo a cada participante según su condición física, hace que cada vez más socias se sientan atraídas por esta

disciplina ¡ya que una vez se prueba resulta adictiva! Esto se debe a la rápida mejora física y mental que siente tras algunas sesiones y a lo divertido que resulta desde la primera clase.

Al llevar más de un año en la parrilla de clases dirigidas de Arsenal Femenino Barcelona, esta actividad ha demostrado a las socias que son muchos los **beneficios** que se le atribuyen a este tipo de entrenamiento intenso.



A nivel físico destaca el incremento de la masa ósea, activa el metabolismo quemando más calorías y mejora el tono muscular. A nivel mental mejora tu autoestima y seguridad y te ayuda a liberar el estrés, entre otros.

Manu también nos explica como estructura sus clases en Arsenal Femenino Barcelona: "Hoy por hoy realizamos un trabajo enfocado al tren inferior, core y cardio especial para la mujer a través de las coreografías de Comboxing®. Es el modo más indicado para iniciarse y adaptarse a la actividad y al contexto de las artes marciales. Existen otras modalidades como el trabajo en pareja y el trabajo con elementos auxiliares como los sacos, que incluimos siempre que podemos en nuestras sesiones".

También destaca que "desde el primer día en que presentamos esta actividad, ha recibido una muy buena acogida y en poco tiempo hemos logrado reunir a un gran número de adeptas".

"Debo reconocer la rapidísima adaptación de las socias, demostrando un gran interés por aprender, mejorar y sobre todo disfrutar. Como profesional es muy gratificante ver como las alumnas esperan impacientes el comienzo de las clases y como la energía y la alegría inundan la sala durante la clase. Al terminar la sesión procuro saludar a todas y cada una de las alumnas para agradecerles todo el esfuerzo y la energía compartida porque... ¡Se lo merecen!"

Swiss Engineering

The all-new THE ROGER Centre Court



# ARSENAL femenino

José Ortega y Gasset 82,  
28006 Madrid  
913 092 222  
info@arsenalmadrid.com

WWW.GRUPOARSENAL.ORG



EDITORIAL DE

**María  
Alonso**

DIRECTORA  
ARSENAL FEMENINO MADRID

**E**s imposible no dedicar esta oportunidad al siroco que llegó hace ya más de medio año para dar la vuelta a nuestras vidas y darnos una lección de humildad.

Ha sido y sigue siendo un año difícil, pero si de algo nos hemos dado cuenta es de la importancia de la salud, y de cómo la actividad física se convierte en uno de los mejores aliados para mantenerla y poder enfrentarse a la enfermedad cuando llega.

Es por esto que en Arsenal somos privilegiados en una época como ésta, en la que nuestro producto se convierte en un bien preciado y necesario, facilitador de bienestar, de salud mental y física, y de vía de escape para multitud de socias que han visto en Arsenal un espacio seguro donde dar salida a la frustración provocada por tantas limitaciones que día a día van cambiando y condicionando nuestras vidas.

Este tipo de circunstancias son las que hacen necesarias las palancas que nos ayudan a allanar las piedras del camino, y seguir luchando cada día.

Así que en estas líneas quiero hacer hincapié en esas palabras que de una u otra forma, vosotras, nuestras socias, nos hacéis llegar y que alimentan nuestras ganas de seguir trabajando.

Ellas nos dicen: Arsenal es mi refugio, es mi rayo de luz cada día, es mi vía de escape, es mi momento, Arsenal es mi casa, es un estilo de vida, es el lugar donde siempre quiero volver, mi premio, mi lujo diario, mi tiempo exclusivo, mi desconexión, mis mimos de belleza, mi incentivo de superación, mi expresión artística, mi reencuentro conmigo misma, mi escondite secreto, mi relax en el caos, mis charlas al calor de un buen café con amigas, mi lugar seguro, mi momento de expansión ...

Estas palabras no son más sino vuestras: Isabel, Mari, Gracia, Raquel, Begoña, Mar, Carmen, Marita, Tatiana, Paloma, Monique, Ana, Lucía, Ester, Cristina, Chus, Ruthi, Marta, María, Mercedes, Mónica, Fabiola, Lola y tantas más que cargáis nuestras pilas. Y por ello os doy las gracias por hacer de Arsenal una realidad, porque Arsenal sin vosotras, no existiría.

Sin duda queda aún tiempo para recuperar la normalidad total, pero lo conseguiremos mirando siempre hacia delante y teniendo en vosotras nuestro mejor aliado.



## TATIANA MARTÍNEZ

SOCIA DE ARSENAL FEMENINO MADRID.

*Texto: Mar Rotger*

prácticamente todo cerrado, salvo los comercios que abrieron a principios de diciembre y se han mantenido abiertos. Los gimnasios como el resto de servicios están cerrados y tratando de reinventarse. París al ser una ciudad muy cosmopolita, especialmente lo que es la almendra central, hay mucha afición a ir al gimnasio. Son centros muy modernos, pero aún no he encontrado un Arsenal en París. Y por el tiempo no te preocupes, el honor es mío. Así también voy ejercitándome, porque a finales de enero me van a hacer una entrevista en el Diario l'Équipe. Ellos han entrevistado a la que sería mi homóloga francesa, que también es una mujer y están potenciando mucho el papel de la mujer directiva y deportista, como conciliarlo con la vida personal, como entienden el deporte, y el vínculo entre turismo y deporte...

**Ya que has mencionado a l'Équipe, hace unos años hubo una polémica con Rafa Nadal que hizo resurgir un poco la "confrontación" que hay históricamente entre franceses y españoles.**

Eso quedó en agua de borrajas porque no se sostenía de ninguna manera, todos los tenistas pasan

**E**s jueves 14 de enero de 2021. En España nos hemos despertado como viene siendo habitual estos días, con temperaturas bajo cero y con las consecuencias de la borrasca Filomena aún palpables. ¡Y sino que se lo digan a Tatiana, que ha vivido toda una odisea para regresar a París!, ciudad donde reside habitualmente. Ella es una de las socias que, aunque quizá no sea de las más antiguas, es sin duda una de las más especiales. Hace 7 años que entró por primera vez por la puerta del Club a informarse y a probar "un mes"... ¡Y hasta hoy!

Tatiana es una malagueña, de La Malagueta, afincada en Madrid y con una envidiable trayectoria profesional a sus espaldas. Actualmente se encuentra en misión diplomática en la Embajada de España en París, como consejera y directora de Turismo de España para Francia, Europa del Sur y Marruecos, entre otras cosas.

**Tatiana muchas gracias por atendernos, aunque sea vía Zoom, intentaremos no robarte mucho tiempo. ¿Cómo está la situación en París?**

En París hay confinamiento domiciliario desde las seis de la tarde hasta las seis de la mañana del día siguiente así que está

**"ESPAÑA ES EL DESTINO TURÍSTICO PREFERIDO PARA LOS FRANCESES. NUESTRA EXPERIENCIA EN EL SERVICIO Y LA CALIDAD QUE OFRECEMOS RESULTA UNO DE NUESTROS MAYORES ATRACTIVOS"**

controles durísimos.

En Francia pesa que les sea arrebatado de manera continua su trofeo de tenis máspreciado y el más importante en tierra batida del Grand Slam, con esa vieja rivalidad histórica que hay... es normal, como cualquier derbi. Pero aquí le adoran, es un ídolo y es muy respetado, más que nada porque él se ha hecho respetar. Rafael Nadal tiene unas cualidades imbatibles como deportista, una mentalidad luchadora y una actitud honesta.

**¿Crees que esa rivalidad se percibe en el Turismo? A la hora de acoger a un turista español o francés en los respectivos países.**

No, realmente no es así y te voy a dar un dato: España es el destino turístico preferido para los franceses, el turista francés sigue manteniendo la idea de venir a España pese a la pandemia, las últimas encuestas así lo corroboran. Tradicionalmente al francés le encanta estar en Francia, y los datos que nos arrojan las encuestas es que el 70% opta por quedarse en Francia a pasar sus vacaciones, realizan lo que viene a llamarse "turismo doméstico". Por tanto, casi un 30% realiza viajes internacionales y el destino favorito es España. Les atrae mucho la forma de vida de nuestro país, el sol y la playa, y la cantidad de actividades complementarias que pueden hacer. Precisamente nuestra experiencia en el servicio y la calidad que ofrecemos resulta uno de nuestros mayores atractivos y no resulta fácil realizar un servicio de calidad y acogedor como hace España.

**Siguiendo en materia de coronavirus, los gimnasios, los eventos deportivos y en general en todo el sector**

**deportivo, estamos trabajando sobre posibles escenarios diferentes de cara al futuro, pendientes de la evolución de la situación sanitaria. En el caso del Turismo, ¿cuáles son estos planteamientos y qué campañas se están haciendo para atraer de nuevo a turistas, cuando la situación lo permita?**

Se está trabajando de una forma muy intensa a nivel nacional y a nivel internacional desde las instituciones públicas. Como bien dices todos estamos trabajando en un escenario incierto puesto que la evolución de la pandemia es impredecible a corto plazo.

Es cierto que las campañas ahora mismo son muy complicadas, ya que básicamente la seguridad sanitaria es lo que prima y es la prioridad a resolver, y en segundo lugar estaría el objetivo de viajar de forma segura, y en este sentido desde Turismo, Sanidad y en colaboración con el sector privado, se han establecido medidas higiénico sanitarias para hacerlo con garantías. Pero sobre todo hay que tener en cuenta también las medidas que se establezcan en los propios países emisores de turistas, las limitaciones a la circulación y a los viajes que se determinan a medida que avanza la enfermedad como estamos viendo.

El objetivo a batir es el virus y la prevalencia de la seguridad de las personas. Los viajes turísticos internacionales están directamente afectados por ello, por lo que no se augura ni a corto ni a medio plazo una recuperación de la actividad a niveles como los que hemos conocido hasta ahora. Lo aconsejable en estos momentos es, por un lado, mantener de forma inspiracional la comunicación sobre España, nuestros productos y nuestro país, que espera con los brazos abiertos al turista en cuanto podamos volver a viajar de forma segura. Y por otro, proteger al sector que conforma la oferta ante el daño económico que está generando esta pandemia.

**"TENEMOS QUE MANTENER DE FORMA INSPIRACIONAL LA COMUNICACIÓN SOBRE ESPAÑA, NUESTROS PRODUCTOS Y NUESTRO PAÍS, QUE ESPERA CON LOS BRAZOS ABIERTOS AL TURISTA EN CUANTO PODAMOS VOLVER A VIAJAR DE FORMA SEGURA. TAMBIÉN TENEMOS QUE PROTEGER AL SECTOR QUE CONFORMA LA OFERTA ANTE EL DAÑO ECONÓMICO QUE ESTÁ GENERANDO ESTA PANDEMIA"**

Estamos deseando que se reactiven los viajes, porque será una de las primeras señales de que estamos venciendo a la enfermedad y de que podemos circular con libertad que ahora mismo es lo primero que tenemos limitado.

**En España hubo mucha polémica cuando se instauraron las pruebas de detección del coronavirus como requisito para poder entrar al país, así como cuarentenas en países de origen y destino. ¿Crees que estas medidas se van a flexibilizar?**

No sé si te podría responder a esta pregunta porque la situación es tan cambiante que los gobiernos se ven obligados a adoptar medidas muy rápidamente. Es cierto que dentro de la Unión Europea hay países que exigen una prueba PCR para entrar en ellos, como ahora Francia, o como España y otros que no. La PCR es una medida barrera para el viaje, pero también es una medida para contener el virus y evitar contagios masivos.

¿Hay previsión que esto disminuya de cara al verano? No lo sé. Ahora mismo se ha iniciado la vacunación, un proceso que lleva su tiempo para alcanzar una inmunidad de grupo. También debes tener en cuenta las distintas variantes del virus que ya ha mutado (variante brasileña, sudafricana o británica). Como ciudadana no creo que se vaya a flexibilizar a corto plazo porque se trata de una medida barrera, y hasta que no esté controlado sanitariamente, todas las medidas son pocas. Contemplando la evolución de la enfermedad solamente en los países que nos rodean y en nuestro propio país no auguro un retorno a la normalidad este verano tal y como lo conocemos. Lo que deseamos es que la vacunación sea eficaz tan pronto como sea posible.

**Sabemos de ti que eres de Málaga, ¿cómo nace tu interés por el mundo del Turismo? ¿Tiene Málaga alguna influencia en eso al ser un destino turístico muy importante a nivel nacional?**

El turismo ha sido para mí -podría decirlo honestamente-, una situación casual porque básicamente no es una materia a la cual yo me hubiera dedicado desde un inicio ni para la cual estudié y que además no ha formado parte como materia en ninguno de los puestos que he desarrollado hasta que ingresé en el año 2011 en el Ministerio de Industria, Energía y Turismo.

Realmente me empezó a picar la curiosidad por el mundo internacional, que me parecía apasionante, cuando comencé a trabajar en el ministerio de Justicia, como Directora de Programas y Proyectos de Cooperación Internacional. Pero no fue hasta que me nombraron vocal asesora del ministro de Industria, Energía y Turismo, cuando descubrí un mundo mucho más amplio a nivel empresarial, internacional y aprendí muchísimo de energía, turismo, telecomunicaciones, y de ahí di el salto al Turismo. Me nombraron Subdirectora General de Desarrollo y Sostenibilidad Turística donde debía implementar las políticas nacionales en materia de Turismo y gestionaba una cartera muy amplia en materia económica, implementación de instrumentos financieros, préstamos directos a empresas, etc. Y allí fue realmente cuando me di cuenta de lo que significaba el Turismo para España: ves que es un tejido industrial de una magnitud tremenda, te das cuenta que de forma directa o indirecta están relacionados muchísimos sectores, alimentario, suministradores, energía, sector vitivinícola, el deporte, hoteles, museos, cultura, el transporte y las comunicaciones...

Más de un 70% de las empresas españolas son pymes y hay muchas familias que dependen de ello.

**“COMO TEJIDO SOCIAL Y COMO TEJIDO ECONÓMICO EL TURISMO ES IMPRESCINDIBLE”**

**Con estos datos que nos has aportado es difícil no pensar en el turismo como un verdadero monstruo a nivel económico...**

Exacto. Cuando eres consciente de la importancia que tiene... a veces escucho a personas, incluso a dirigentes, que no lo ponen en valor y me da mucha pena, porque es un componente de ignorancia muy elevado, la actividad turística está implicada en casi todos los estratos sociales del país, es una industria de primer orden.

Quizá sea por ignorancia, pero a veces se suele asociar el triunfo de un país desde el punto de vista económico y de desarrollo, con la industria mecanizada, el fabricar cosas, fabricar coches, fabricar, fabricar... ¡fabricar está bien! pero la industria del servicio, las relaciones humanas, que es la única que no está mecanizada -salvo por la digitalización-, es muy necesaria. Como tejido social y como tejido económico el Turismo es imprescindible.

**En 2018 llegó un gran cambio; dejaste Madrid para desempeñar el cargo de consejera de Turismo en la Oficina Española de Turismo en París. ¿Qué representó para ti?**

El cambio fue tremendo y te voy a dar un dato personal. Cuando aprobé la oposición siempre pensé que habría querido vivir en Málaga o Madrid, por los lazos familiares que tenía y porque me cautivaba su modo de vida. Además, Madrid ha supuesto para mí un crecimiento personal y profesional enorme y por eso estoy tan arraigada a la ciudad.

En 2013 entré en Arsenal con unas circunstancias personales complicadas en aquel momento y aprendí a crecer de otra forma, de ahí que aún se me hiciera más difícil irme.

Cuando me dieron la plaza en París la verdad es que no me lo esperaba: era una plaza muy demandada, con mucha competencia. Hay muchas plazas en el exterior, ¡pero París es París! Yo jugué y eché una sola carta, ¡y me salió! Así que no me lo creía...

Me costó romper lazos con mi modo de vida: mi trabajo que lo completaba a diario con mi rutina en el gimnasio y todos los lazos sociales que se formaban en base a esa rutina, quedaban rotos de forma cotidiana.

París es una ciudad muy arisca, no es una ciudad acogedora de primeras y estuve los tres primeros meses de hotel en hotel hasta que encontré una casa donde alojarme.

Pero tuve mucho apoyo a nivel familiar y a nivel de amistad y eso fue lo que me hizo seguir adelante con la decisión, y gracias a ellos estoy aquí. Arsenal forma parte de ese apoyo porque me enriquece muchísimo, tengo una relación muy estrecha con el Club, me siento muy acogida.

**Una vez asentada en París, ¿ha cambiado tu percepción de ella? ¿Has descubierto algún rincón que te haga sentir acogida, un sitio especial?**

En este caso establecería una diferencia entre lugares especiales y cómo disfrutas los lugares especiales, porque la experiencia es lo que hace que tú vivas el lugar de manera diferente. De hecho, un rincón de París que no suponga estéticamente nada extraordinario, sin embargo, la experiencia que tú vivas en él o cómo tú lo conceptúes, te hace revivirlo y recordarlo de una mejor manera.

Por supuesto tengo mis lugares favoritos de París; toda la zona de Saint-Germain que está ubicada en el Distrito VI me encanta, me divierte muchísimo, callejear y ver las estructuras tan bonitas de los edificios antiguos, con tanta historia, sus comercios, tomarte un café en sus esquinas... te hace sentir como en las películas, es platónico.

También me encanta Passy, un barrio dentro del Distrito XVI, callejear y disfrutar del savoir-fair francés, el arte de disfrutar de la vida tan parisino, el empezar a conocerlo y a entenderlo hace que empiece a apreciarlo.

También es cierto que ahora disfruto de un círculo social con otros españoles, compañeros de Embajada que vivimos cerca y es muy curioso porque eso de que se hace patria... ¡es verdad! Y da igual de donde vengas, al tener un círculo con quien compartirlo y disfrutarlo, París se hace aun más especial.

**Si te hiciera esta misma pregunta a la inversa, ¿qué le recomendarías visitar a un francés que visita España por primera vez?**

Depende del turista. Pero le diría que viaje por lugares desconocidos de España, que salga de tópicos y por ejemplo que vaya a un Parador maravilloso y disfrute de su gastronomía y de su entorno, que visitara el conjunto de ciudades Patrimonio de la Humanidad que tenemos en España, que además de historia son preciosas. Por ejemplo, Toledo tiene el casco antiguo más grande de Europa. Le recomendaría que se mezclara con la gente que disfrutase de las costumbres, de la cultura, que disfrutara de la gastronomía local... de nuestro estilo de vida.

**Cambiando de tema y volviendo al terreno profesional, en las últimas décadas el papel de las mujeres directivas en el mundo laboral ha dado un gran salto, según tu experiencia, ¿cómo es ser mujer directiva en España? ¿Y en París?**

Efectivamente, yo diría que en las dos últimas décadas se ha experimentado el gran cambio. Ser directiva en España y en París, desde mi experiencia, es muy parecido. Son países vecinos, similares en muchas cuestiones administrativas y no he experimentado gran diferencia.

En España se está haciendo una labor muy importante desde la sociedad por educar a los jóvenes en valores de igualdad y de respeto, e igualmente es una educación que se hace extensiva a la sociedad en general. Pero queda mucho por hacer. Durante mi trayectoria profesional he experimentado alguna vez situaciones machistas en España. Durante mi evolución como profesional femenino he visto desigualdades -incluso aunque sea arries-

gado decirlo- desde el punto de vista del sueldo, y eso que soy funcionaria y tenemos todos un sueldo tasado que es público. Pero sí que lo he visto en complementos que se realizan de manera discrecional, no de forma arbitraria, que generalmente en determinados contextos han favorecido más a hombres que a mujeres. No voy a dar detalles de donde sucedió ni cómo.

Pero realmente en ese sentido he tenido bastante suerte incluso cuando me nombraron Consejera Dominical en AENA, la Red Española de Aeropuertos y compañía cotizada del Ibex 35. Ciertamente éramos pocas mujeres en los Consejos de Administración de Compañías cotizadas, pero no viví objetivamente ninguna situación que me hiciera sentir en una situación de inferioridad respecto a mis compañeros de mesa. Más todo lo contrario.

Dicho esto; yo creo en la igualdad de oportunidades y creo que debemos respetarnos como seres humanos y como profesionales. Si tu postulas a un puesto determinado de trabajo con un hombre, y tus habilidades personales y profesionales superan a las del hombre, este puesto debe de ser para ti. Pero si es a la inversa, no le puedes acusar de machismo. En ese sentido tenemos que tener en cuenta que todos tenemos padres, hermanos, hijos e hijas, y pueden sufrirlo de la misma manera.

Yo no creo en el machismo o en el feminismo. ¿Qué es lo que creo? que es necesario trabajar y currarse las cosas, que es necesario ser valorado de manera objetiva y sí pido esa igualdad en la valoración. A igualdad de méritos, a igualdad de circunstancias, que se valore a la persona exactamente igual, sea hombre o sea mujer.

A mi me ha costado muchísimo llegar hasta aquí, no he tenido hijos y me he dedicado a mi carrera profesional como mujer. ¿Teniendo hijos, lo podría haber conseguido? No sé porque no los tengo, pero sí veo en amigas o compañeras que se les complica, que se duplican o se triplican para hacer lo mismo que un hombre solo que con la responsabilidad de ser mamá.

Esta responsabilidad es lo más importante; se trata de colocar a una persona en el mundo, que a la vez generará relaciones con otras personas y es fundamental la educación. La evolución de los países pasa por la educación y este papel es esencial, no hay que denostarlo jamás.

**El debate sobre si la maternidad es un obstáculo para la carrera profesional de una mujer está a la orden del día, pero viniendo de la función pública, ¿crees que hay mayores diferencias de oportunidades con la empresa privada?**

Realmente no lo sé porque nunca he trabajado en el ámbito privado, solamente en el público.

Para entrar a ser funcionaria tienes que tener una serie de méritos tasados y muy estrictos. En mi caso tuve que estudiar unas oposiciones durísimas, -en mi promoción éramos más chicas que chicos pese a ser una oposición con temas muy técnicos-, el tribunal estuvo compuesto por hombres y mujeres de distintas formaciones y nos examinaron con los mismos criterios para todos.

**“YO NO CREO EN EL MACHISMO O EN EL FEMINISMO. YO CREO EN LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y CREO QUE DEBEMOS RESPETARNOS COMO SERES HUMANOS Y COMO PROFESIONALES. SI TU POSTULAS A UN PUESTO DETERMINADO DE TRABAJO CON UN HOMBRE, Y TUS HABILIDADES PERSONALES Y PROFESIONALES SUPERAN A LAS DEL HOMBRE, ESTE PUESTO DEBE DE SER PARA TI. PERO SI ES A LA INVERSA, NO LE PUEDES ACUSAR DE MACHISMO”**

**“LA CULTURA DEL ESFUERZO ES IMPORTANTE DESDE EL PUNTO DE VISTA PERSONAL, PROFESIONAL Y DEPORTIVO, Y NO VA LIGADO A UNA IMAGEN PEYORATIVA. EL SUFRIMIENTO POR ESFORZARSE DENTRO DE UN CONTEXTO NORMAL ES HASTA SANO, PORQUE HACE RESPONSABILIZARTE DE TI MISMO, DE TU RELACIÓN CON LA GENTE, DE TU TRABAJO”**

En el caso de la empresa privada puede ser que haya empresarios o empresarias que no tengan tasada de forma objetiva la selección de su personal, y que su percepción subjetiva haga que vea al candidato de otra manera. Si la empresa hace públicos sus criterios de selección, se encuentra sujeto en mayor parte a ellos. Al menos debe ser así.

**Si esta entrevista la lee una socia joven de Arsenal Femenino, ¿qué consejos le darías para iniciarse en el mundo diplomático?**

Yo le diría que como mujer lo primero que tiene que hacer es ser ella misma y después trabajar, trabajar y trabajar. La cultura del esfuerzo es importante desde el punto de vista personal, profesional y deportivo, y no va ligado a una imagen peyorativa. A veces tenemos la imagen de que cualquier cosa que suponga un esfuerzo nos va a hacer sufrir, o va a ser malo. El sufrimiento por esforzarse dentro de un contexto normal es hasta sano, porque hace responsabilizarte de ti mismo, de tu relación con la gente, de tu trabajo... Con el tiempo -y eso lo da la madurez- te das cuenta que ese esfuerzo ha valido la pena. Yo he podido desarrollarme como mujer y he llegado hasta aquí gracias a ello.

**¿Y el deporte que papel desempeña en tu vida? A pesar de vivir fuera de España, sigues siendo socia de Arsenal...**

Yo he hecho deporte toda la vida, pero no como ahora. Arsenal ha supuesto para mí un vínculo de enraizamiento brutal. Mas allá de ser un mero gimnasio, un proyecto deportivo o un club, se reveló como un escenario que me sirvió de raigambre, que no sólo mejoró mi estilo de vida, sino que me ayudó a cambiarlo.

A través de Arsenal conocí a la que es hoy mi familia de amigas. Otras socias como yo que, en aquel año 2013, decidimos apuntarnos y lo hicimos para siempre. Mujeres tan distintas como maravillosas, con historias tan diferentes, con problemáticas diferentes y que sin embargo coincidimos en el momento, en el espacio de tiempo oportuno y se forjó una amistad profunda y fuerte. Arsenal era nuestra energía, nuestra “droga semanal”, nuestro espacio de encuentro. Simplemente crecimos juntas en Arsenal, de forma saludable, haciendo deporte, aprendiendo a cuidarnos más y mejor y sencillamente a disfrutar. Ése es mi motivo fundamental desde el punto de vista emocional. Desde el punto de vista deportivo, me he encontrado a mi misma a través del deporte. Cuando entré en Arsenal tenía una situación personal muy complicada porque justo acababa de fallecer mi madre y fue lo que me ayudó a salir del shock en el que me encontraba y me permitió continuar.

**Tengo entendido que sigues haciendo tus rutinas deportivas en París. ¿Qué diferencia encuentras respecto a Arsenal?**

Así es, lo primero que hice al llegar a París fue rápidamente localizar un centro deportivo, que mantuviera viva mi motivación de hacer deporte y sobre todo viva en el mantenimiento de mi espíritu Arsenal. París es una ciudad increíble y los centros deportivos que hay en ella no pueden ser menos. Sin embargo, a pesar de buscar un gimnasio lo más parecido a Arsenal, no lo encontré. Arsenal reúne una serie de características que lo hacen muy completo.

Fundamentalmente la diferencia más sobresaliente es que en Arsenal encuentras una atención muy personalizada. En París, también existen, obviamente, entrenamientos personales y asesoramiento. Sin embargo, en Arsenal el seguimiento es mucho más cercano. Independientemente de

que realices un entrenamiento personal o no, siempre tienes la oportunidad de ser asesorada en distintas disciplinas, individuales o colectivas y en cualquier momento. La atención personalizada y profesional que sus instructores dedican a todas las socias hace que te sientas atendida y orientada.

### ¿Qué actividades haces en Arsenal?

Me gusta entrenar fuerte y suelo realizar actividades de carácter metabólico y de fuerza con Arturo -un instructor fuera de serie que ha cambiado mi forma de entender el deporte, a mí misma y que refleja al máximo nivel el espíritu Arsenal-. Y las intercalo con prácticas de yoga con Erick y de baile. Antes de marcharme a París, el entrenamiento de boxeo y el aqua fit completaban mi rutina, además de entrenamientos en la sala.

### ¿Cómo es entrenar sólo entre mujeres?

Cómodo, relajado. Entrenar solo con mujeres resulta liberador. No hay que mezclar otros conceptos o encajarnos en otro tipo de clichés sociales. De forma muy práctica resulta realmente liberador. En Arsenal Femenino mujeres de distintas edades, condiciones y circunstancias, entrenan o simplemente comparten espacios relajados con la intimidad suficiente que permite sentir libertad, y seguramente para muchas, sosiego. Somos mujeres, compartimos muchos elementos, muchas afinidades y eso se refleja en un espacio, independientemente de que nuestra condición femenina es eso, condición femenina, nuestra afinidad al final hace que nos reflejemos unas con otras y hasta compartamos y nos ayudemos. Éste es otro de los elementos clave que hace de Arsenal un proyecto diferente.

### Entonces se confirma el rumor de que Arsenal es algo más que un gimnasio...

Realmente no sé si se dice que es más que un gimnasio, yo personalmente lo concibo como un club del cual formo parte. Como tal, la diferencia fundamental es que somos socias y una socia participa o debería poder participar en la evolución del club. Por eso es tan importante que, desde la Dirección contéis siempre con las opiniones de las socias y las hagáis partícipes. Este aspecto que en ocasiones puede resultar complejo y crítico, es uno de los más importantes porque ese espíritu que impregna Arsenal hace que esto sea posible y que sea un club a medida. Otro valor fundamental es el respeto por el propio club que toda socia ha de tener, por ello es esencial este perfil de socia, porque contribuye a que sea un club diferente, con valores diferentes y el entenderlo y respetarlo hace que la convivencia entre las socias sea óptima. Si se cambia ese perfil se cambia el concepto.

**“ENTRENAR SOLO CON MUJERES RESULTA LIBERADOR. NO HAY QUE MEZCLAR OTROS CONCEPTOS O ENCASILLARNOS EN OTRO TIPO DE CLICHÉS SOCIALES”**

**“EN ARSENAL FEMENINO MUJERES DE DISTINTAS EDADES, CONDICIONES Y CIRCUNSTANCIAS, ENTRENAN O SIMPLEMENTE COMPARTEN ESPACIOS RELAJADOS CON LA INTIMIDAD SUFICIENTE QUE PERMITE SENTIR LIBERTAD, Y SEGURAMENTE PARA MUCHAS, SOSIEGO”**

### ¿Recomendarías ser socia de Arsenal?

Recomendaría y recomiendo habitualmente Arsenal a todas las mujeres que acepten este concepto de Club, que lo entiendan como yo porque sólo así puedo hacer una recomendación coherente.

### Algún mensaje que quieras compartir con las socias de Arsenal.

Gracias por pensar en mí para vuestra/nuestra revista. Animo a todas las socias a seguir, a buscar su espacio, a participar con el Club y a mantener un espíritu fuerte. Son momentos difíciles los que estamos viviendo ahora con la pandemia, pero también son momentos para crecer, para aprender y para reinventarse. Para apreciar aun mas lo que tenemos.

Quiero agradecer a todo el equipo de Arsenal que ha hecho y hace posible que nos sintamos como en casa: Recepción, Atención en Vestuarios, Estética, Restauración, Mantenimiento, Instructores y Dirección. Y quiero agradecer a todas las socias que sigan manteniendo este espíritu. Por muchos años.



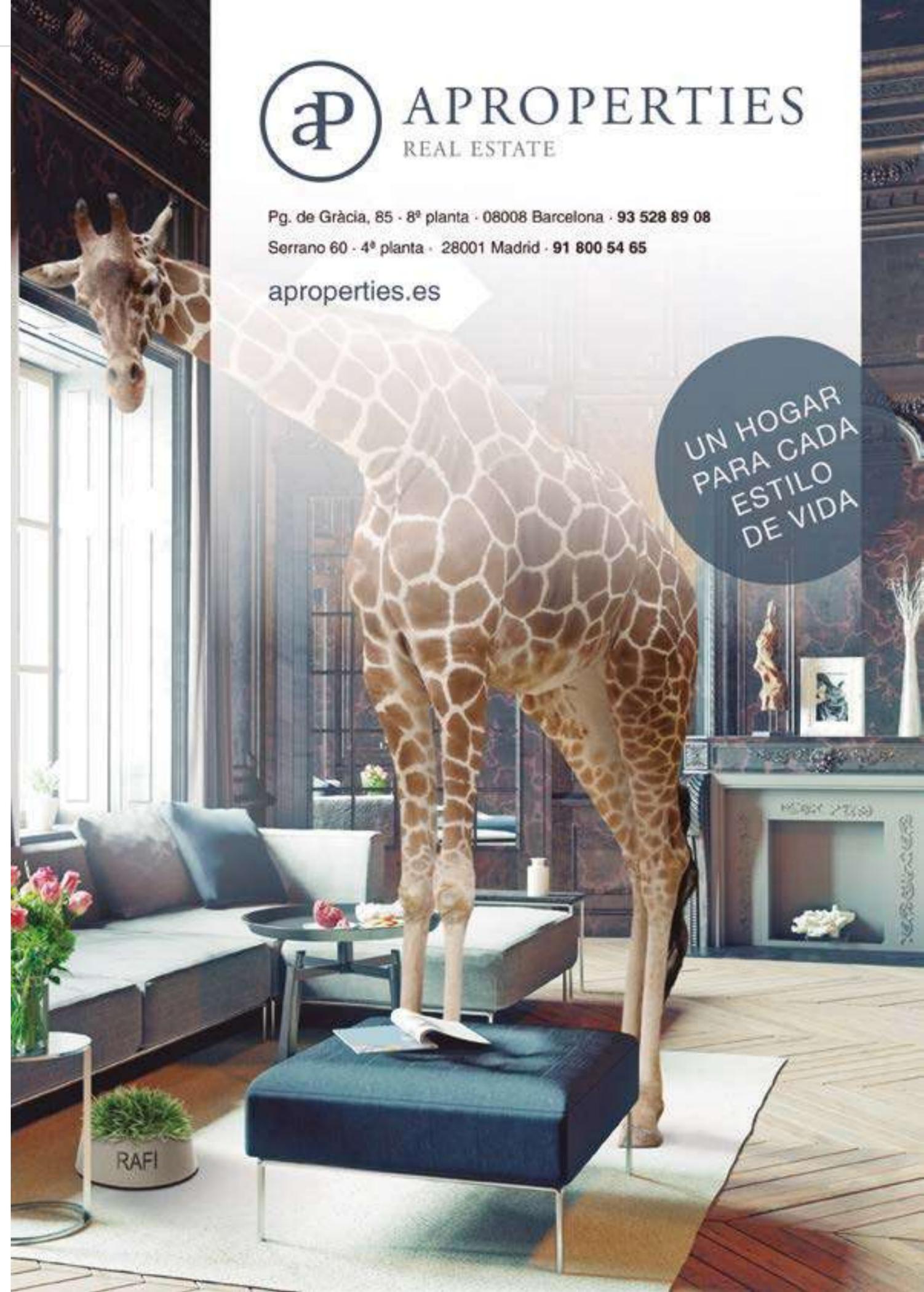
**APROPERTIES**  
REAL ESTATE

Pg. de Gràcia, 85 · 8ª planta · 08008 Barcelona · 93 528 89 08

Serrano 60 · 4ª planta · 28001 Madrid · 91 800 54 65

[aproperities.es](http://aproperities.es)

UN HOGAR  
PARA CADA  
ESTILO  
DE VIDA





Conocemos  
a...

## CARMEN CLAVEL

FISIOTERAPEUTA,  
INSTRUCTORA Y  
ENTRENADORA DE  
PILATES EN ARSENAL  
FEMENINO MADRID.

*Texto: Fer González y Mar Rotger*

**L**a costumbre es tradición. O viceversa. Estamos acostumbrados a recurrir a los servicios de un fisioterapeuta cuando el dolor no nos deja continuar, pero ¿eso es todo? En Arsenal comprendemos el fitness como una forma integral de bienestar en el cuidado del cuerpo, por eso entendemos que la figura de este profesional sanitario es fundamental. ¿Quiere saber por qué?

Nos encontramos con Carmen Clavel, una de nuestras colaboradoras que lleva más tiempo con nosotros. Se unió al equipo de Arsenal Femenino Madrid cuando éste abrió sus puertas en 2009, hace ya once años. Además de fisioterapeuta, imparte clases de Pilates, Reeducción Postural y realiza entrenamientos personales en el Club, y nos ha dedicado unos minutos de su valioso tiempo para contarnos cómo es su experiencia.

### La primera pregunta es un clásico... ¿Qué te llevó a ser fisioterapeuta?

Verás, vengo de una familia de médicos y siempre me incliné a estudiar alguna carrera de Ciencias de la Salud. A pesar que Fisioterapia era una carrera relativamente nueva, me llamó mucho la atención un artículo que leí en el periódico hablando de la profesión. Y lo que me ayudó a acabar de decidirme fue cuando mi padre me animó a conocer el servicio de rehabilitación del hospital donde trabajaba. Me encantó descubrir el trabajo en un equipo multidisciplinar, especialmente el de los fisios. Recuerdo que había muy buen ambiente entre pacientes y fisioterapeutas.

### Así que empezaste tu formación en Fisioterapia...

Así es. Estudié en la Universidad Ramón Llull -Blanquerna en Barcelona y tras diplomarme, los primeros años estuve trabajando en la Mútua de Terrassa. Cuando vine a vivir a Madrid estuve muchos años trabajando en IREMED, un centro de Rehabilitación Integral, y luego en Fisiomotriz.

En esa época ya era una apasionada del deporte y me animé a certificarme en Peak Pilates, una de las empresas más enraizadas en la comunidad del Pilates. Fue entonces cuando empecé a buscar algo que me permitiera combinar el trabajo de fisioterapeuta con el trabajo de instructora ¡y llegó Arsenal que lo hizo posible!

### Tradicionalmente los fisioterapeutas han sido un servicio externo de los gimnasios. Sin embargo, los tiempos han cambiado y a día de hoy el concepto de fisioterapia es mucho más amplio. ¿Cómo ves la Fisioterapia actual en los gimnasios y centros deportivos de España?

Me parece fundamental que haya fisioterapia en los gimnasios... Un buen fisioterapeuta no únicamente cura sobre una lesión, sino que gran parte de su trabajo actualmente pasa por divulgar y asesorar a los clientes para que, gracias a una correcta ejecución de los ejercicios y movimientos, puedan evitar lesiones.

Así que creo que para las socias también es muy importante tener a su disposición este servicio, no sólo enfocado al tratamiento de lesiones sino orientado a obtener el bienestar físico.

### ¿Y en Arsenal? Háblanos un poco del servicio de fisioterapia, ¿cómo está estructurado?

En Arsenal Femenino Madrid trabajamos dos fisioterapeutas -Marta y yo- cubriendo el horario del Club, y la demanda nunca falta.

Como te comentaba la tarea de divulgación y prevención es muy importante; ciertas prácticas deportivas tienen asociadas una serie de lesiones propias. Conocerlas y anticiparse a ellas para asesorar tanto a las socias como a los monitores es parte del compromiso de nuestro trabajo. Una evaluación previa del estado físico de la socia puede ahorrarle después muchos quebraderos de cabeza.

La recuperación de lesiones también es parte de nuestras funciones y, por así decirlo, es el trabajo clásico con el que siempre se nos asocia. Recuperar la movilidad, la funcionalidad y minimizar el riesgo de secuelas para la persona.

En Arsenal los tratamientos más habituales son las lesiones de espalda, los esguinces de tobillo y de rodilla, las tendinitis de hombro y de codo... pero también hay socias que solicitan otros servicios como masajes para descargas musculares, masajes deportivos o drenajes linfáticos.

### En tu opinión, ¿cómo crees que se valora la Fisioterapia desde el propio entorno como fisios? Y al revés, ¿cómo crees que la valoran desde fuera, nuestras socias y la sociedad en general?

Los fisios sabemos que somos un pilar fundamental en la sociedad, aunque en general creo que nos sentimos infravalorados. Además, tenemos que luchar contra el intrusismo profesional que por desgracia es muy alto y nos hace mucho daño.

En el caso del Club, las socias valoran nuestro trabajo y tenemos una relación de complicidad y confianza plena con ellas. Lo bueno es que podemos hacer seguimiento de las lesiones después del tratamiento y guiarlas con seguridad en el camino de vuelta al fitness, viendo cómo evolucionan en la recuperación funcional.

La readaptación a la vida normal es un proceso delicado que muchas veces descuidamos por la propia impaciencia de recuperar el ritmo. Es normal, después de quizás meses sin actividad muchas nos subimos por las paredes, pero, ¿cuántas veces ha pasado que esa misma urgencia por volver a ponerse en forma ha acabado en reproducir la lesión original? Hay que ir paso a paso.

### Además de fisioterapeuta, eres instructora de otras actividades como Pilates o Reeducción Postural. ¿Qué importancia tiene una postura correcta para a mujer?

Efectivamente, y estoy muy orgullosa de cómo se valora la clase de reeducación postural en Arsenal. Las socias están muy comprometidas con el cuidado de su espalda y con la corrección postural, saben que es fundamental para evitar lesiones y sentirse mejor. ¡Es una clase muy especial para mí!

**Llevas muchos años compartiendo tu día a día con las “chicas Arsenal”. Desde tu punto de vista, ¿cuál ha sido la evolución de la mujer en relación a la concienciación sobre el concepto de salud integral y bienestar?**

La sensación que tengo es que con el paso de los años las mujeres estamos más concienciadas de que la salud integral y el bienestar van de la mano. Las “chicas Arsenal” saben que cuidar de su cuerpo y de su mente hace que se sientan bien. Es fundamental cuidarse para tener mejor calidad de vida.

**¿Qué te gusta de trabajar en Arsenal?**

En lo profesional, me gusta la polivalencia de mi puesto de trabajo ya que puedo combinar la fisioterapia con las clases de actividades dirigidas y entrenamientos personales. Me produce mucha satisfacción ver como la socia mejora gracias a mi trabajo. Veo mejoras en la mayoría de ellas, y si hay algún estancamiento se revisan los objetivos planteados por si hay que cambiarlos. El nivel físico de cada socia es diferente.

En lo personal me gusta mucho el ambiente de trabajo de Arsenal Madrid, me siento muy a gusto trabajando con mis compañeros.

**Me imagino que tendrás anécdotas después de llevar tantos años trabajando entre mujeres. Cuéntanos una....**

Tenemos un montón de anécdotas... recuerdo con muchísimo cariño las fiestas aniversarios Arsenal preparando coreografías waka waka, las carreras populares con las chicas del Club de Running, esas San Silvestres...

**¿Qué se necesita para trabajar en un club como Arsenal? ¿Qué es lo que más valoran las socias del proyecto Arsenal? ¿Y de los empleados?**

Se necesita mucha energía y empatizar con las socias. También mucho sentido del humor...

Las socias sobre todo valoran la profesionalidad del equipo, sentirse especiales, queridas y por supuesto también juega un papel muy importante tener las mejores instalaciones deportivas en el centro de Madrid. Otro factor que también valoran es el de ser un Club exclusivamente femenino. Percibo que para las socias es más cómodo y se sienten como en casa.

**Vivimos en una sociedad cambiante, en constante evolución. ¿Crees que Arsenal se ha desarrollado al mismo ritmo?**

Por supuesto que ha evolucionado. Arsenal, sus instalaciones y sus servicios se han ido adaptando a las nuevas necesidades de las socias, así como a las nuevas tendencias que han ido saliendo en todos los ámbitos. Mantener unos estándares tan altos y la etiqueta de gimnasio de élite implica estar a la última en todo; clases dirigidas indoor y outdoor, actividades sociales, tratamientos y aparatología en servicios de salud y estética, etc.



**Hay cambios que han venido forzados como consecuencia del coronavirus. La fisioterapia fue el primer servicio del gimnasio que se pudo retomar tras el confinamiento. Cuéntanos tu experiencia tras la reapertura.**

La verdad es que costó un poco arrancar después del confinamiento. Había un poco de miedo, pero también mucha necesidad de volver a reanudar la actividad física. A nivel de Club implantamos unos protocolos anti Covid muy estrictos, las socias poco a poco se volvieron a sentir seguras y tranquilas porque vieron que nos tomamos muy en serio el cumplimiento de todas las medidas que adoptamos. Es fundamental trabajar sin riesgos.

Los centros deportivos hemos cumplido de manera exhaustiva con todas las recomendaciones e imposiciones en relación con la seguridad, higiene y desinfección. Somos espacios seguros ¡y no porqué lo digamos nosotros! Sino porqué así lo demuestran las estadísticas.

**¿Qué le dirías a las mujeres que no son de Arsenal para que se animasen a entrenar en este club?**

¡Que lo prueben, solo eso!

Creo que a las socias les gusta el concepto Arsenal, el sentimiento de pertenencia y por supuesto el equipo de profesionales que trabajamos día a día en el club.

**Muchas gracias Carmen. ¡Nos vemos en Arsenal Femenino Madrid!**

*Descubrimos...*

LOS ESPACIOS  
EXTERIORES DE  
ARSENAL MADRID.





otra en la planta 6, con una espectacular zona de solárium. Las Socias saben que no es necesario tener que esperar hasta el verano para poder disfrutar del aire fresco, de unos días de sol y captar vitamina D.

Además, como consecuencia de la pandemia del coronavirus la demanda de estos espacios ha aumentado aún más si cabe. Muestra de ello ha sido durante esta época navideña, cuando muchas Socias han optado por hacer sus encuentros sociales en la terraza de la cafetería - restaurante del Club, espacio donde se sentían tranquilas y seguras.

**CUANDO LLEGAN DÍAS SOLEADOS Y APETECE TOMAR EL SOL, UN FANTÁSTICO PLAN ES DISFRUTAR DE LAS TERRAZAS DE ARSENAL FEMENINO MADRID, SIN DUDA UNO DE LOS ESPACIOS MÁS COTIZADOS POR LAS SOCIAS MADRILEÑAS.**

**Y** si hace tanto calor como para coger el bikini no se lo piense y báñese. Madrid no tendrá playa, pero en el Club le ofrecemos diferentes soluciones para combatir el calor, disfrutar de un espacio cómodo y relajado para pasar un rato tranquila mientras lee un libro, escucha música o toma el sol.

En pleno barrio de Salamanca, Arsenal Femenino Madrid cuenta con dos piscinas exteriores; una situada en la planta 0, junto a la cafetería - restaurante, y



## Masterclass de Cycling y de HIIT: "Quema turrón"

10 y 15 de enero de 2020  
Dirigidas por Slendy y Félix

¡Qué mejor manera de comenzar el año que quemando las calorías de la Navidad! Con una masterclass de cycling con carismáticos profesores especialistas en ciclo indoor y una explosiva clase de Entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Una buena inyección de energía y buena música para celebrar la entrada de año.



## Masterclass de Ballet: "El Cascanueces"

10 de enero de 2020  
Dirigida por Ana

En la sociedad madrileña tenemos muy arraigadas ciertas tradiciones y pensamos que una buena forma de empezar el año es con un masterclass en honor al clásico El Cascanueces, un ballet a través del cual las mujeres consiguen mejorar la coordinación progresivamente y sienten que su cuerpo y sus movimientos son cada vez más ágiles. La postura se corrige notablemente. A nivel mental, la concentración se trabaja mucho y esto tiene muchas ventajas en la vida cotidiana.

Es una manera de mantener el cuerpo y la mente en forma y de compartir buenos momentos con un grupo de personas con inquietudes similares y siempre dirigido por nuestras profesionales del ballet clásico.



## Masterclass de Flamenco

20 de enero de 2020  
Dirigida por Cecilia

La concepción de muchos adultos sobre el flamenco es que es una actividad que debe iniciarse en edad temprana, pero en Arsenal Femenino Madrid sabemos que esto no es cierto,

y por eso pudimos disfrutar de una maravillosa masterclass abierta a todas nuestras socias e impartida por Cecilia.

Hay muchas razones por las que iniciarse en la danza a cualquier edad, pero la principal motivación suele ser evadirse de la cotidianidad, moverse y expresar emociones a través de la música. Y es que la danza es algo que llega muy adentro, sin importar a qué edad te inicies en ella.

## Comida & Networking: "Descubre tu mejor versión para 2020"

23 de enero de 2020  
Dirigida por Marta Ibáñez

Comenzamos el año con nuestra segunda cita de Networking, liderada por nuestra socia Marta Ibáñez, Life Coach y especialista en TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) donde pudimos disfrutar de una conversación muy amena para buscar nuestra mejor versión para este año.

Marta quiso destacar la importancia de la actitud en cómo afrontamos las situaciones que se nos plantean en el día a día y en proyectar aquello que deseamos con positividad como claves para diseñar el futuro que nosotras queremos.

## Club Running: "Participación en la IX Carrera por la Salud Mental"

16 de febrero de 2020

Miles de personas corrieron el 16 de febrero por las calles de Madrid en la novena edición de la Carrera por la Salud Mental, organizada por la Fundación Manantial, y las chicas de Arsenal Madrid nos unimos a ella.

Bajo el lema "La Salud Mental es cosa de todos", quisimos aportar nuestro granito de arena ayudando a concienciar a la sociedad sobre la importancia de cuidar nuestra salud mental y no estigmatizar a las personas que sufren estas patologías.

Junto a otros deportistas, familias, usuarios de los servicios de salud mental, profesionales y aficionados al running en general, recorrimos los puntos emblemáticos del centro de Madrid, dando visibilidad a la causa.



## Masterclass de Jazz Lírico: "Enamórate"

14 de febrero de 2020  
Dirigida por Mateo

Para celebrar el día de los enamorados propusimos a nuestras socias hacer una masterclass de jazz lírico, una forma de danza moderna que fusiona jazz y ballet.

Suena mágico, ¿verdad? Lo es. Es más suave y expansiva que el ballet clásico y pone el énfasis en la manifestación de sentimientos y emociones a través del movimiento. Se usa generalmente música con letra, proveniente de estilos que incluyen el pop, el rock, el folk y hasta el hip hop.

Mateo se encargó de que disfrutáramos descubriendo esta elegante disciplina, ¡hasta el punto que nos acabamos enamorando de ella!



### Masterclass de Yoga: "Viaje al sonido"

17 de febrero de 2020  
Dirigida por Reina y Germán

En mitad de las celebraciones de Carnaval, nuestras socias pudieron disfrutar de una práctica de yoga única, muy enérgica guiada por Reina y acompañada de la magia de los instrumentos armónicos en vivo de Germán.

La máster consistía en una primera parte de asanas de yoga vinyasa dirigida por Reina; de esta manera preparamos el cuerpo y la mente para poder recibir las frecuencias curativas de los instrumentos dirigidos por Germán.

El objetivo de la máster era abrir un espacio para la conciencia y la meditación a través de una práctica de yoga compuesta por asanas y pranayamas, de manera que el cuerpo y la mente conseguían una relajación profunda, con ayuda de los sonidos sanadores, los cuales nos facilitaron un estado meditativo a la vez que nos llenaron de energía. Fue una experiencia maravillosa y placentera, se respiraba paz y serenidad al mismo tiempo que se percibía una buena energía que nos hizo disfrutar.



### Masterclass de Ritmos Latinos: "Carnaval"

24 de febrero de 2020

El 24 de febrero no faltamos a nuestra cita anual con el Carnaval y organizamos una clase muy especial para nuestras socias. La temática elegida este año fue el circo, que junto a las coreografías de ritmos latinos que prepararon nuestras instructoras Yamileth y Yudeskia llenaron el Club por unas horas de música y baile. En definitiva, una Master de Carnaval dinámica ¡y con mucho ritmo, alegría y sabrosura!



### Club Walking Woman: "Barrio de las letras"

27 de febrero de 2020  
Dirigida por Rafael y Fernando

En Arsenal Madrid tenemos una sección muy especial de gran interés para nuestras socias, se trata de las jornadas de WALKING WOMAN, visitas culturales que pretenden despertar el interés hacia conceptos estéticos, artísticos e históricos relacionados con la historia, el urbanismo, la cultura y el patrimonio de la ciudad de Madrid.

Estas visitas están guiadas por Rafael Gili Ruiz y Fernando Velasco Medina, doctores en Historia Moderna, investigadores y especialistas del equipo de Madrid de Investigaciones Históricas (UAM), y

en esta ocasión visitamos el barrio de las letras, uno de los más pintorescos de la ciudad de Madrid, y que debe su nombre a la intensa actividad literaria desarrollada durante el siglo de Oro -en sus calles fijaron su residencia escritores tan destacados como Cervantes, Lope de Vega, Góngora, Quevedo-.

La visita duró dos horas, tiempo que aprovechamos para descubrir sus calles siguiendo las huellas de sus escritores.



### Comida & Networking: "Súper mujer a los 50"

5 de marzo de 2020  
Dirigida por Susana Cantón

El tema que tratamos en esta jornada fue "Súper mujer a los 50". A esta edad la mujer es poderosa, está en la flor de la vida, es como una nueva generación, "la generación del poder", tal vez sea momento de reinventarse...

El coloquio estuvo liderado por nuestra socia Susana Cantón. Licenciada en Psicología Laboral y especializada en Psicología de Salud (Magister en la Intervención del Estrés y Ansiedad), Susana nos deslumbró con su amplia experiencia y fortaleza.

Sin duda fue una comida muy agradable y divertida entre socias, todas ellas diferentes entre sí, pero todas con mucho que aportar. Todo un lujo contar con ellas.



### Charla: "Como gestionar el miedo y la incertidumbre en tiempos de Covid"

21 de octubre de 2020  
Dirigida por Débora Postigo Breedveld

¿Cómo gestiono el miedo, la ansiedad y la impotencia en este nuevo tiempo? ¿Por qué mi mente persiste en pensamientos negativos si me hacen sentir tan mal? ¿Cuál es la raíz de mi malestar?

Éstos fueron algunos temas que nuestras socias abordaron con Débora aupando la proactividad, la

esperanza, las ganas de reinventarse en este momento que vivimos de incertidumbre y nuevos retos.

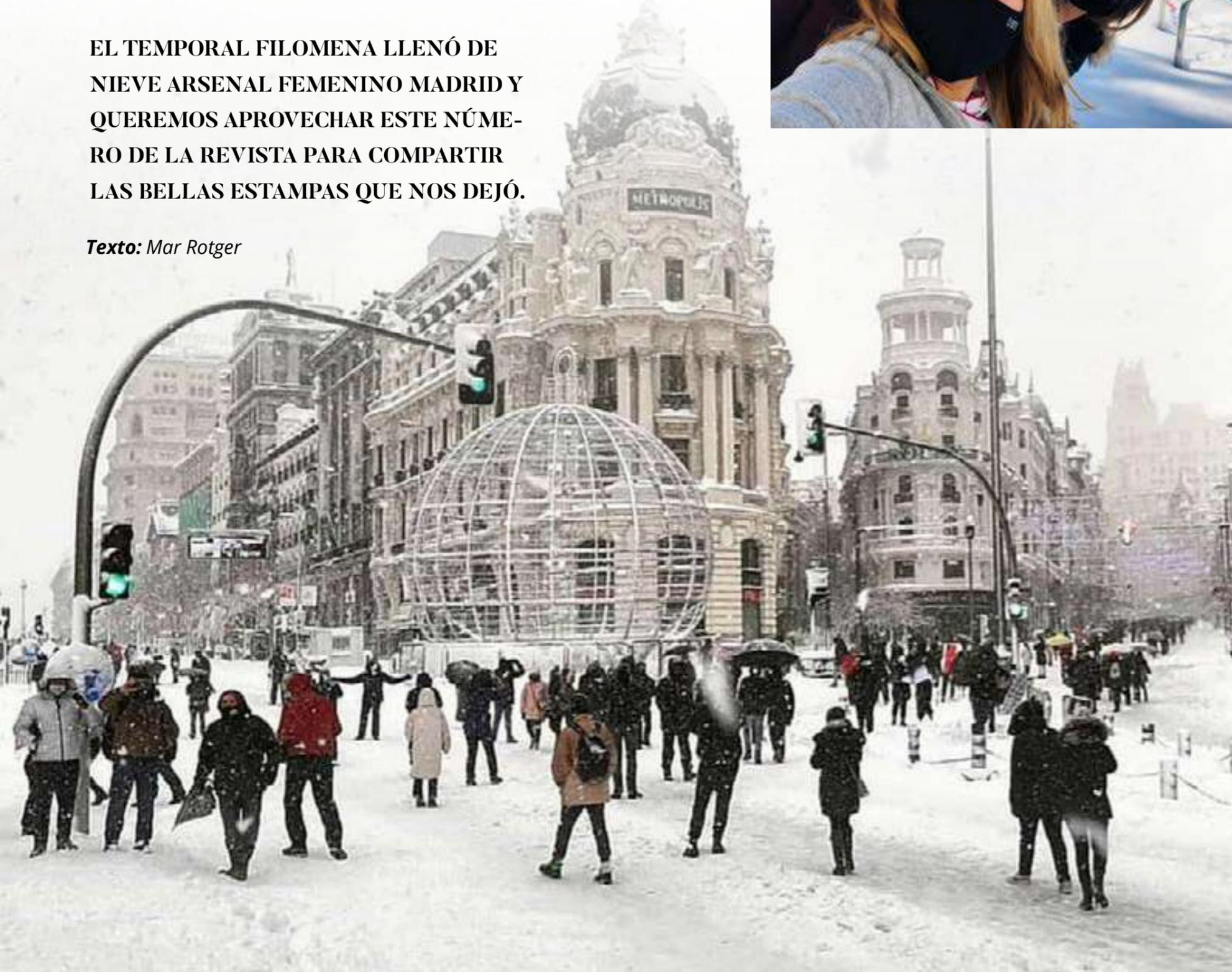
Somos más de lo que tantas veces creemos y las herramientas para recrearnos y responder ante la adversidad están dentro de nosotras.



# ARSENAL FEMENINO MADRID SE CUBRE DE NIEVE...

EL TEMPORAL FILOMENA LLENÓ DE NIEVE ARSENAL FEMENINO MADRID Y QUEREMOS APROVECHAR ESTE NÚMERO DE LA REVISTA PARA COMPARTIR LAS BELLAS ESTAMPAS QUE NOS DEJÓ.

*Texto: Mar Rotger*



**T**ener la oportunidad de ver el Club nevado es algo que no ocurre todos los años, y por ello, hemos querido recopilar las fotografías de Madrid y del Club con nieve, para disfrutar y revivir este momento que recordaremos un año tras otro, hasta que el próximo temporal azote nuestras vidas y nos deje momentos tan bonitos como éstos que hemos seleccionado.

También somos conscientes del caos que el temporal ocasionó en Madrid y en muchas otras ciudades de España, y desde estas líneas lamentamos las pérdidas personales y materiales que produjo. Nuestro más sincero mensaje de cariño hacia las socias y ciudadanos que sufrieron la peor parte de la borrasca.



# TODA UNA VIDA ESTARÍA CONTIGO. NO ME IMPORTA EN QUÉ FORMA, NI DÓNDE, NI CÓMO, PERO JUNTO A TI.

EN ADESLAS LLEVAMOS TODA UNA VIDA  
A TU LADO. Y, AHORA MÁS QUE NUNCA,  
TE SEGUIREMOS CUIDANDO Y AYUDANDO  
A QUE TE CUIDES.

- + MÉDICOS
- + HOSPITALES
- + SERVICIOS DIGITALES



Adeslas

LO IMPORTANTE ES SABER  
LO QUE ES IMPORTANTE



EDITORIAL DE

## Mar Rotger

RESPONSABLE CLUB DE EMPRESAS  
GRUPO ARSENAL

## Daniel Batlle

DIRECTOR CLUB DE EMPRESAS  
GRUPO ARSENAL

**H**ace escasamente un año, en un escenario óptimo, veíamos nacer el Club de Empresas de Grupo Arsenal, creíamos en él y tras soñarlo y poner todo de nuestra parte se hacía realidad.

En una época como la que nos ha tocado vivir, ese escenario de color de rosa pasaba a plantearse como una época menos dorada de la que augurábamos.

Como responsables del Club de Empresas hemos dedicado y dedicamos todos nuestros esfuerzos para reunir a las empresas más representativas de los diferentes sectores económicos. Y cierto es que la situación generada por la pandemia ha condicionado nuestro desarrollo, pero no nos ha frenado en nuestro afán de realizar exitosas acciones para potenciar los productos y servicios de las Empresas Fundadoras, así como, compartir sus ideas y ampliar su red de contactos.

Somos conscientes que la fase de consolidación de un proyecto nuevo es quizás la más complicada y la que requiere más esfuerzos. Y más, en el entorno actual en el que nos encontramos. Con confianza, actitud positiva y muchas ganas de trabajar pretendemos conseguir que todas las Socias y Socios de la Comunidad Arsenal sientan orgullo cuando piensen en el Club de Empresas y que todos los Miembros Fundadores, o cualquier compañía que se añada a nuestra iniciativa de ahora en adelante, encuentren sentido y obtengan un valioso retorno a su vinculación con Grupo Arsenal.

Siguiendo con esta visión y con el firme propósito de afianzarnos, el Club de Empresas de Grupo Arsenal seguirá trabajando con constancia para servir a las Empresas que han depositado su confianza en nosotros, a aquellas que lleguen para enriquecer aún más el proyecto y, sobre todo, a todos los Socios y Socias de los clubes Arsenal, la clave de esta iniciativa y que le da sentido a todo.

## LA COMIDA FUNDACIONAL DEL CLUB DE EMPRESAS DA EL PISTOLETAZO DE SALIDA A ESTE NUEVO E ILUSIONANTE PROYECTO

EL PASADO 20 DE FEBRERO DE 2020 SE CELEBRÓ EN ARSENAL MASCULINO EL ACTO DE INAUGURACIÓN DEL CLUB CON LA PRESENCIA DE LOS REPRESENTANTES DE TODAS LAS EMPRESAS Y MARCAS QUE SE HAN VINCULADO A ESTA INICIATIVA Y LOS PRINCIPALES EJECUTIVOS DE GRUPO ARSENAL.

*Texto: Daniel Batlle*



**E**l jueves 20 de febrero de 2020 y Arsenal Masculino fueron la fecha y el lugar escogidos para celebrar el éxito de la puesta en marcha del Club de Empresas, un proyecto en el que Grupo Arsenal ya venía trabajando desde hacía más de un año y que consiguió que doce empresas de referencia en sus sectores económicos depositaran su confianza y se adherieran a esta nueva iniciativa que arrancó en 2020. El objetivo de esta propuesta es doble. Por una parte, se pretende que cada una de las empresas miembro puedan proyectar su imagen corporativa en los clubes Arsenal para que los Socios y Socias puedan conocerlas y así mejorar su posicionamiento de marca. Por otra parte, se fomentará la creación de sinergias entre las empresas fundadoras del Club para que puedan desarrollar acciones conjuntas y ayudarse entre sí para conseguir sus objetivos empresariales. Para potenciar y favorecer los eventos y acciones promovidas, Grupo Arsenal incorporó a la agencia CA Sports como supporting partner.

Representantes Club de Empresas. De izquierda a derecha: Luciano Bascoy (Clinic Bascoy), Armando Lasauca (aProperties), Xavier Carcas (Grupo Arsenal), Xavier Beltrán (AutoBeltrán), Daniel Batlle (Grupo Arsenal), Jordi Iserte (The Practice), Mariana Trincado (The Practice), César Vendrell (Unión Suiza), Ana Bru (Bru & Bru), Ramón Segarra (Bru & Bru), Alfredo Palencia (Aszende), Alfredo Prieto (Boggi Milano) y Cinto Ajram (CA Sports).



Para ello, cada empresa ha designado un delegado para ofrecer un trato más personal y cercano a todos los Socios y Socias interesados en sus servicios.

Un espléndido día soleado fue testigo del acto fundacional del Club de Empresas que se inició con un cóctel de bienvenida en la espectacular terraza de Pomaret con las mejores vistas de Barcelona y culminó con una comida en la biblioteca de Arsenal Masculino.



El Club de Empresas también tiene un beneficio directo entre los Socios y Socias Arsenal que pueden disfrutar de los diferentes eventos deportivos y sociales que las empresas desarrollen en los diferentes clubes de Grupo Arsenal además de beneficiarse de un trato preferente a la hora de contratar y adquirir los productos y servicios de las empresas miembro del Club.

Daniel Batlle, director Club de Empresas, durante su discurso en la comida fundacional.



**CLINIC BASCOY.** De izquierda a derecha: Cinto Ajram, Elsa Anka, Irina Blokhina, Luciano Bascoy, Xavier Carcas y Daniel Batlle.



**AUTOBELTRÁN.** De izquierda a derecha: Cinto Ajram, Sergi Alcaide, Clara Escartín, Xavier Carcas y Daniel Batlle.

Este encuentro permitió a todos los representantes de cada una de las empresas miembro conocerse en un ambiente distendido y así poder empezar a interactuar para sacar el máximo partido a esta iniciativa. Las sinceras palabras de agradecimiento e ilusión de Daniel Batlle, director del Club de Empresas, y el brindis conjunto pusieron el punto final al acto.

Desde estas líneas, queremos agradecer muy sinceramente la confianza que Adeslas, aProperties, Aszende, AutoBeltran, Boggi Milano, Bru & Bru, bulthaup Barcelona, bulthaup claudio coello, Clinic Bascoy, MINIM, Misui, The Practice y Unión Suiza han depositado en el proyecto.



**Representantes y equipos Club de Empresas.**

De izquierda a derecha: Irina Blokhina (Clinic Bascoy), Luciano Bascoy (Clinic Bascoy), Elsa Anka (Clinic Bascoy), Albert Pozo (aProperties), Armando Lasauca (aProperties), Xavier Carcas (Grupo Arsenal), Clara Escartín (AutoBeltrán), Xavier Beltrán (AutoBeltrán), Sergi Alcaide (AutoBeltrán), Jordi Iserte (The Practice), Mariana Trincado (The Practice), Daniel Batlle (Grupo Arsenal), César Vendrell (Unión Suiza), Ana Bru (Bru & Bru), Mónica Vendrell (Unión Suiza), Ramón Segarra (Bru & Bru), Meritxell Álvaro (Bru & Bru), Alfredo Palencia (Aszende), Javi Clavijo (Bru & Bru), Natalia Padrós (Aszende), Alicia Zaragoza (Grupo Arsenal), Rosa Mª Yelmo (Grupo Arsenal), Alfredo Prieto (Boggi Milano), Teddy Puig (Adeslas), Miquel Vendrell (Unión Suiza), Ana Peris (Misui) y Lorena Gracia (Unión Suiza).

**BOGGI MILANO.** De izquierda a derecha: Cinto Ajram, Alfredo Prieto, Xavier Carcas y Daniel Batlle.



**UNIÓN SUIZA.** De izquierda a derecha: Cinto Ajram, Ana Peris, Lorena Gracia, Miquel Vendrell, Mónica Vendrell, César Vendrell, Xavier Carcas y Daniel Batlle.



**BRU & BRU.** De izquierda a derecha: Cinto Ajram, Ana Bru, Xavier Carcas, Ramón Segarra, Daniel Batlle, Meritxell Álvaro y Javi Calvijo.



**THE PRACTICE.** De izquierda a derecha: Cinto Ajram, Mariana Trincado, Xavier Carcas, Jordi Iserte y Daniel Batlle.



**APROPERTIES.** De izquierda a derecha: Cinto Ajram, Albert Pozo, Armando Lasauca, Xavier Carcas y Daniel Batlle.



**ASZENDE.** De izquierda a derecha: Cinto Ajram, Natalia Padrós, Alfredo Palencia, Xavier Carcas y Daniel Batlle.



**CA SPORTS / GRUPO ARSENAL.** De izquierda a derecha: Cinto Ajram, Alicia Zaragoza, Rosa Mª Yelmo, Alberto Carcas, Xavier Carcas y Daniel Batlle.



## EL CLUB DE EMPRESAS OBSEQUIA A TODOS LOS SOCIOS Y SOCIAS ARSENAL

LAS SOCIAS Y SOCIOS QUE ACUDIERON A LOS CLUBES LOS DÍAS 15, 16 Y 17 DE DICIEMBRE, SE ENCONTRARON CON UN DETALLE EN SU TAQUILLA DEL VESTUARIO.

**D**urante los días previos a las fiestas navideñas, los miembros que forman parte del Club de Empresas quisieron sorprender a todos los socios y socias que acudían a las instalaciones con un pequeño obsequio en sus taquillas, mostrando así su vocación de crear una relación de largo plazo con todos ellos.



Momento de la entrega de la lámpara a la ganadora del sorteo, Victoria Font, con Ginés Górriz, CEO de MINIM, bulthaup Barcelona y bulthaup claudio coello y Mercè Colomer, Showroom Manager de MINIM Barcelona.

Las acciones se desarrollaron los días 15, 16 y 17 de diciembre en Arsenal Femenino Madrid, Arsenal Masculino y Arsenal Femenino Barcelona respectivamente y, entre otros, los socios y socias se encontraron con una bolsa de Adeslas con una toalla en su interior, un lanyard para colgar las llaves o el móvil de Aszende, una muñequera para portar la mascarilla mientras se practica deporte de Autobeltran junto con su mascarilla a juego, una higiene bucal gratuita de la mano de The Practice, un sorteo de una lámpara de vanguardia exclusiva a cuenta de bulthaup y MINIM e información y promociones especiales de Aproperties y MISUI. Bru&Bru, Boggi Milano, Clinic Bascoy y Unión Suiza también participaron de esta singular acción.

Todas las empresas vinculadas a Grupo Arsenal quisieron estar presentes en los diferentes clubes para estar junto a todos los socios y socias Arsenal y, para ello, les entregaron una carta en la cual les invitaban a descubrir quienes son, qué hacen y qué les pueden ofrecer en cada una de sus especialidades, poniéndose a su disposición mediante un directorio de contacto directo.



# TROFEO ADESLAS DE PÁDEL EN ARSENAL MASCULINO

GRAN ÉXITO ORGANIZATIVO Y DE PARTICIPACIÓN DEL PRIMER TORNEO ORGANIZADO POR ADESLAS EN EL CLUB.

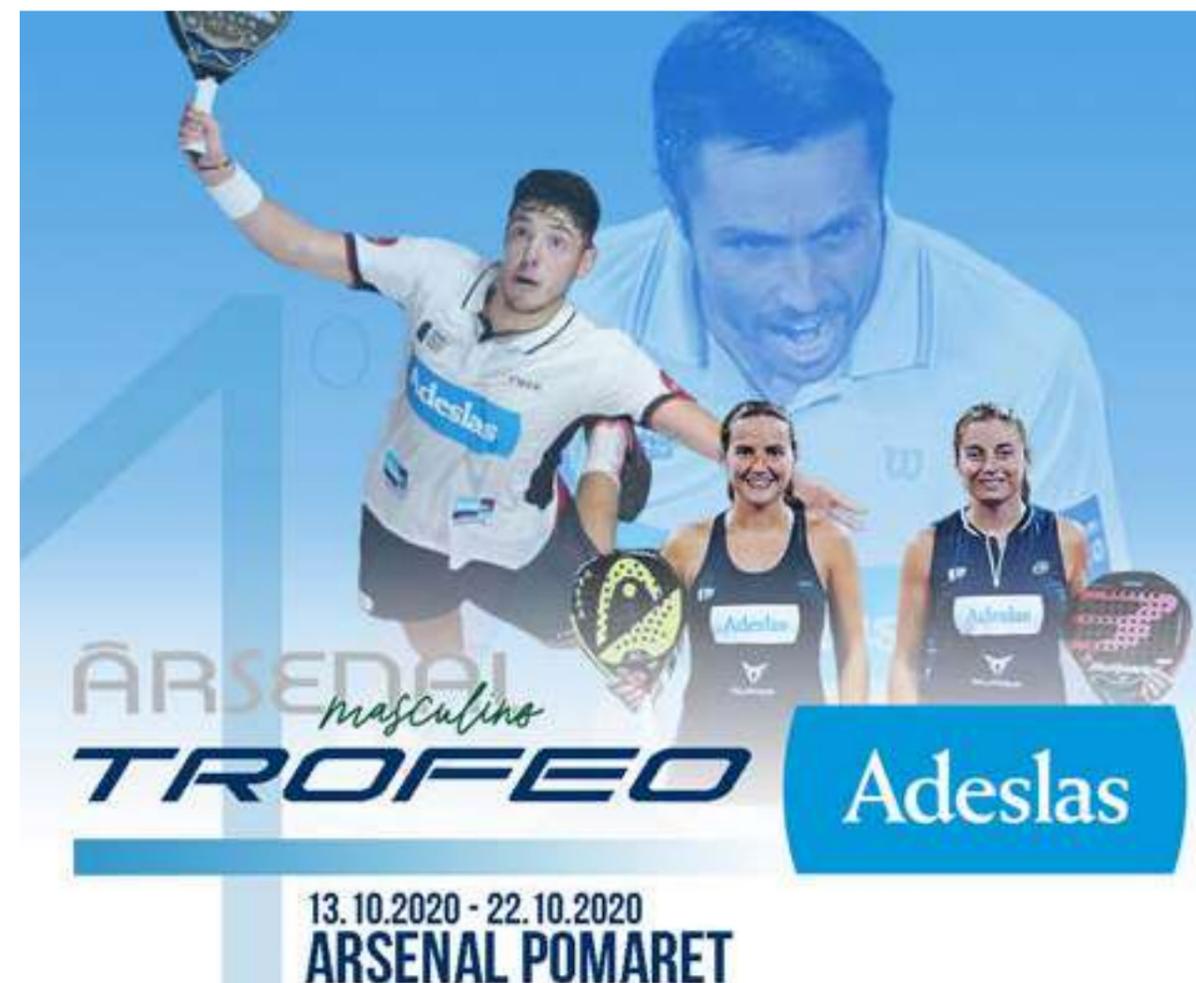
El pasado mes de octubre, vivimos en Arsenal Masculino el Torneo Adeslas de Pádel. Al mismo tiempo que se disputaba el Barcelona Open World Pádel Tour, Adeslas, Miembro Fundador del Club de Empresas de Grupo Arsenal, propició que se vivieran intensas jornadas de pádel de gran nivel siendo el patrocinador de un torneo que tuvo un gran recibimiento.

Del 13 hasta el 22 de octubre, el caluroso ambiente de las pistas denotaba que los socios tenían ganas de pádel y el Trofeo Adeslas fue la excusa perfecta. Más de 50 parejas inscritas y más de 100 jugadores llenaron las pistas de Arsenal Masculino durante unos días emocionantes y con gran competitividad. El interés, tanto de los socios participantes como de aquéllos que alentaban cada partido desde fuera, fue impresionante e hizo de éste uno de los eventos deportivos de la temporada en el Club.

Los primeros días del torneo se respiraba mucho deporte e ilusión y todos los socios recibieron un Welcome Pack Premium por parte de Adeslas. Las primeras rondas de partidos ya nos indicaban que el torneo iba a ser trepidante. Grandes partidos como el de la pareja Borja Muñoz - Jordi Ferrer vs Manel Arbiol - Xavier Orriols (6-3/3-6/6-0) o el de Jordi Oleart - Pol Oleart vs Pepe Magrané - Ángel Salanova que acabó con victoria de los últimos por 3-6/6-2/6-2. Otro gran partido de la primera semana fue el de Enrique Loscertales - Miquel Rovira vs Javier Costa - Josep Ramón Domenech que se llevó la primera pareja por un doble 7-6, siendo el partido más largo del Torneo. Después de una primera semana de intensa competición, llegó el turno de las finales que siguieron el hilo competitivo de los primeros días. En la Categoría 3, Enrique Loscertales y Miquel Rovira, volvieron a protagonizar uno de los partidos del torneo, imponiéndose a Romà Bruch y Jaume Gener por 7-5/2-6/6-4 y consiguiendo ganar el torneo. En la Categoría 2 tuvimos un duelo muy familiar

en la final y es que los hermanos Jorge y Alex Soriano, se impusieron a los hermanos Pablo y Álvaro Nueno. Los partidos de la Categoría 1 no dejaron indiferente a nadie y es que la igualdad de niveles entre las parejas dejó partidos para el recuerdo. La pareja Xavier Guerrero - Alfredo Mata luchó hasta el final en un partido muy disputado antes de perder contra la pareja finalista Luis Latorre - Nacho Minguella. La gran final de esta categoría se la llevaron Jimmy Soler y Alvar Sanclimens, siendo los campeones del torneo ante Latorre -Minguella por 6-3 y 7-5.

Este torneo no hizo más que demostrar la estrecha relación que mantiene el Club con el pádel que cada día sigue creciendo más y más en Arsenal Masculino. Queremos aprovechar estas últimas líneas para agradecer a Adeslas su aportación en todo el transcurso de su primer Trofeo en Arsenal Masculino que acabó siendo un éxito rotundo de principio a fin.





Álvaro Bru - Pau Bruch



Augusto Bru - Ignasi Brun



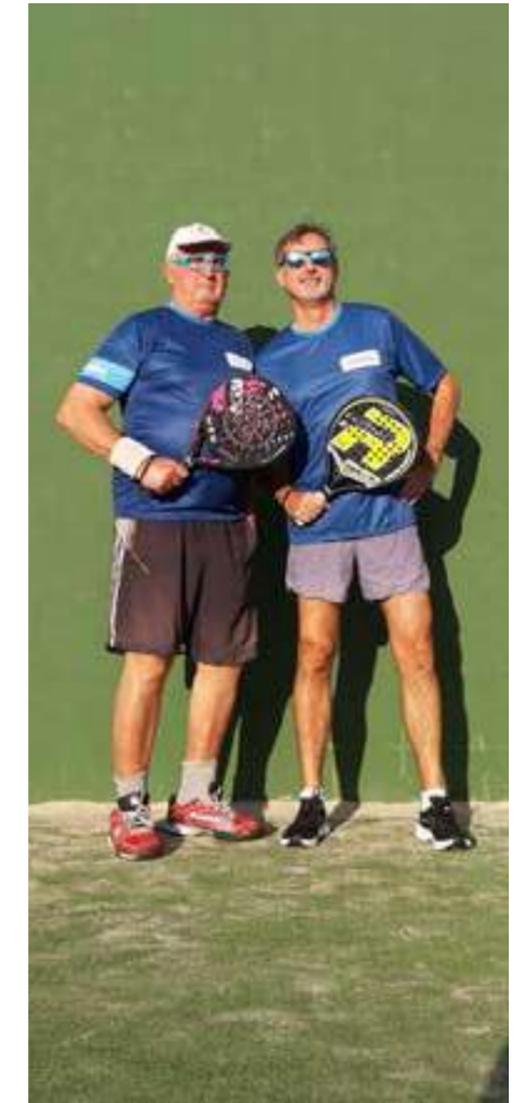
Albert Sarrà - Juan Carlos Ángeles



Ernesto Lacambra - Nacho Buch



Jordi Cardona - Ferrán González



**CAMPEONES CATEGORÍA 3**  
Enrique Loscertales - Miquel Rovira



**CAMPEONES CATEGORÍA 1**  
Álar Sanclimens - Jimmy Soler



Cristian Gallardo - Xavi Soria



Jordi Subirà - Carlos Puig



José Miguel Viladoms - Jordi Lasheras



Christian Weirich - Miguel Cervilla



Enric Carreras - José Mª López



David Dalmau - Paco Asensio



Gabriel Graells - Guillermo Dachs



Jose Ramón Doménech - Javier Costa



Julián López - Jordi Dalmau



Julio Cepero - Raul García



Marc Orpez - Ricardo Cistaré



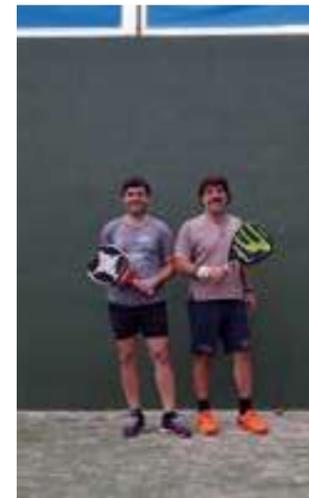
Marc Quílez - Lorenzo Armillas



Leo Torrecilla - Xavi Boluda



Lucas Bascones - Paty Tarradas



Oriol Doménech - Juli Guiu



Oscar Madriles - Carlos Guilemany



Luis Soler - Maurici Llimona



Manel Córcoles - Ricardo Gaibar



Pablo García - Oscar Castellón



Manel Trallero - Antonio de Lara



**FINALISTAS CATEGORÍA 3**  
Lluís Latorre - Nacho Minguella



Borja Barbany - Juan M<sup>o</sup> Nin



Álex Fernández - Víctor Carbonell



Marc Vinardell - Aleix Altet



Pol Soler - David González



Marnel Arbiol - Xavier Orriols



**FINALISTAS CATEGORÍA 2**  
Álvaro Nuño - Pablo Nuño



Pol Oleart - Jordi Oleart



Álex Gallardo - Jimmy Soler



Salvador Martín - Xavier Sans



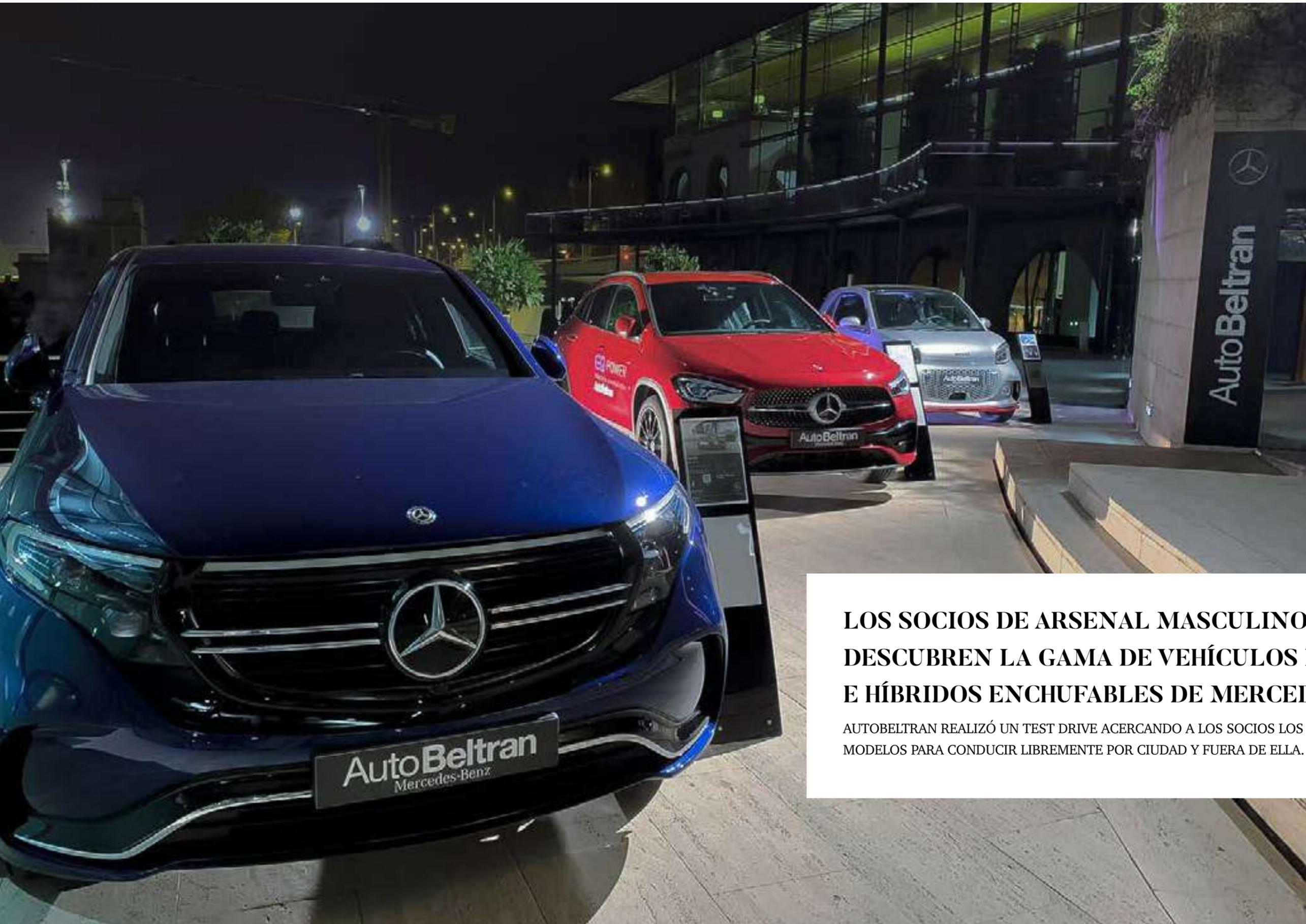
Xavi Turón - Rubén Valdivia



Pepe Magrané - Ángel Salanova



Xavier Guerrero - Alfredo Mata



**LOS SOCIOS DE ARSENAL MASCULINO  
DESCUBREN LA GAMA DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS  
E HÍBRIDOS ENCHUFABLES DE MERCEDES-BENZ**

AUTOBELTRAN REALIZÓ UN TEST DRIVE ACERCANDO A LOS SOCIOS LOS NUEVOS  
MODELOS PARA CONDUCIR LIBREMENTE POR CIUDAD Y FUERA DE ELLA.



Daniel Batlle y Xavier Beltrán, junto al Mercedes-Benz GLA 250 e.

Xavier Beltrán y Daniel Batlle, junto los vehículos expuestos en la entrada del Arsenal Masculino.

La clave del futuro es la propulsión eléctrica y bajo esta premisa, confirmada por los estudios más recientes y el progresivo aumento de ventas de coches eléctricos, AutoBeltran, Miembro Fundador del Club de Empresas de Grupo Arsenal, quiso acercar a los socios de Arsenal Masculino la nueva gama de vehículos eléctricos e híbridos enchufables de Mercedes-Benz.

En las instalaciones del Club, los socios pudieron descubrir de cerca todas las ventajas del primer vehículo 100% eléctrico de la marca, el nuevo Mercedes-Benz EQC, así como de otros vehículos híbridos de la gama EQ Power, con más potencia, menos consumo y movilidad sostenible.

En la entrada del Club y en el parking exterior se expusieron vehículos como el Clase A 250 e, el GLA 250 e, el GLC 300, el EQC o el Smart Fortwo, que se podían probar en la zona de Test Drive, mediante la reserva de plaza.

El evento se realizó durante la semana del 2 de diciembre y cumplió con todas las medidas de seguridad vigentes, desinfectando los vehículos después de ser probados y con el requisito de presentar el DNI y el carné de conducir en vigor.

# SERVICIO DE ASESORAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE JOYAS Y RELOJES EN ARSENAL FEMENINO MADRID

UNA JOYA O UN RELOJ  
SUELE TENER UN VALOR  
SENTIMENTAL PARA SUS  
DUEÑOS, Y MISUI Y UNIÓN  
SUIZA LO SABEN MUY BIEN.

MISUI

**C**omo Miembros Fundadores del Club de Empresas de Grupo Arsenal, estas dos prestigiosas marcas ofrecen un servicio de creación, asesoramiento y mantenimiento de joyas y relojes en las propias instalaciones de Arsenal Femenino Madrid.



Luna Alba, Responsable de Misui Madrid.

Desde el pasado mes de octubre, las socias de Arsenal Femenino Madrid lo tienen muy fácil para estar impecables, y es que de la mano de MISUI e Unión Suiza y de su responsable en Madrid, Luna Alba, encontrarán un espacio seguro dentro del propio Club donde poder poner a punto sus joyas y relojes más preciados.

**MISUI** es una reconocida marca de alta joyería nacida en España que desarrolla propuestas innovadoras combinando creatividad y oficio. En el Club, contamos con ellos para que las socias puedan realizar cualquier consulta relacionada con el rediseño y la fabricación de joyas personalizadas. Así que, si está pen-

sando en dar una segunda oportunidad a una joya antigua o a una pieza que se ha quedado en el fondo del joyero, aproveche este servicio para asesorarse sobre cómo transformarla con un diseño actualizado.

**Unión Suiza** cuenta con una larga tradición relojera que desde 1840 se ha ido transmitiendo de generación en generación. Contamos con ellos para que las socias puedan realizar el mantenimiento o reparación de sus piezas con mayor comodidad, sin perder ni un minuto en tener que desplazarse.



# Adeslas

WWW.SEGURCAIXAADESLAS.ES



EDITORIAL DE

## Carlos Hernández

DIRECTOR GENERAL ADJUNTO  
COMERCIAL EN SEGURCAIXA ADESLAS

Los entusiastas del deporte sabemos que una sesión de entrenamiento o un partido de pádel ayudan a enfocar o a concluir una intensa jornada de trabajo. Somos conscientes de que el ejercicio físico, además de tonificar los músculos y despejar la mente, pone a prueba el espíritu de esfuerzo y de superación.

La conciencia sobre la vida activa está cada vez más extendida en la sociedad y cada vez más personas desean ser protagonistas en la gestión de su bienestar. Las empresas con una importante presencia en la Salud, como SegurCaixa Adeslas, líder en seguros de asistencia sanitaria en España, vemos en este cambio cultural un importante viento de cola para el sector.

Los seguros privados de salud han experimentado un crecimiento sostenido en España durante la última década y ya cubren a más de 10,5 millones de personas en nuestro país.

A pesar de la crisis generada por la pandemia, las expectativas a medio-largo plazo del sector continúan siendo favorables debido a factores como el envejecimiento de la población y el crecimiento de la esperanza de vida. La salud digital es otro vector de crecimiento que favorece un modelo de cercanía con el cliente. Por eso, en SegurCaixa Adeslas hemos construido nuestra estrategia comercial en torno a ofertas de valor añadido como 'Adeslas Salud y Bienestar', la plataforma tecnológica que permite autogestionar la salud mediante la promoción de estilos de vida saludables y buenos hábitos. La telemedicina va a seguir abriendo grandes oportunidades para anticiparnos a las necesidades de los clientes con servicios cada vez más ágiles y personalizados.

# ADESLAS

IMPULSA UNA ASISTENCIA SANITARIA ÁGIL  
Y PERSONALIZADA



**E**l tiempo es un activo fundamental en los puestos de alta dirección en los que se requiere dedicar muchas horas de trabajo y concentración a valorar información compleja para tomar decisiones. En un ambiente muy competitivo, los directivos necesitan optimizar su jornada para hacer un uso eficiente de cada momento.

Consciente de esta necesidad, SegurCaixa Adeslas ha convertido la innovación en el catalizador de su oferta de soluciones aseguradoras. Adeslas, marca líder en seguros de salud en España, se sitúa a la vanguardia en la adopción de servicios digitales enfocados a agilizar el acceso a una atención sanitaria personalizada. La compañía está a la cabeza en servicios en remoto, con la que los asegurados pueden realizar sus consultas médicas de manera cómoda y sencilla, sin necesidad de desplazarse, a través de una llamada o una videollamada con su médico especialista.

Los esfuerzos por dar una respuesta inmediata y adaptada a cada cliente también están detrás del chat de orientación médica, asistido por un equipo de médicos especialistas y disponible los 7 días de la semana. Este canal, orientado a temas de medicina general, infantil o psicoemocional, garantiza que el servicio se preste con



la máxima calidad y con compromisos de accesibilidad y tiempos de respuesta adecuados para nuestros asegurados.



Una novedad de este año es la disponibilidad de la receta electrónica privada, gracias a la cual el cliente recibe en su correo electrónico la receta pautada por su médico especialista. Los pacientes reciben en su buzón un código con el que podrán adquirir los medicamentos en cualquier farmacia. Esta funcionalidad está habilitada para las consultas presenciales, aunque despliega todas sus posibilidades en las consultas por teléfono o vídeo, agilizando el servicio, evitando desplazamientos y favoreciendo el seguimiento por parte del médico.

En la línea de simplificar las gestiones más habituales en cualquier momento y desde cualquier lugar, Adeslas ha habilitado la posibilidad de solicitar las autorizaciones médicas de pruebas diagnósticas, sesiones de rehabilitación o psicoterapia e ingresos hospitalarios de manera telemática, para que nuestros clientes puedan obtenerlas de manera rápida y sencilla.

**Una plataforma enfocada a la vida saludable**

Uno de los servicios de base tecnológica más importantes de la compañía es Adeslas Salud y Bienestar, la plataforma de salud digital que ayuda a gestionar su salud y mantener un estilo de vida saludable. A partir de un sencillo cuestionario de autoevaluación que establece un índice de salud, la plataforma facilita al usuario recomendaciones personalizadas, como los planes de alimentación y nutrición para mantener una vida activa y saludable. Asimismo, existen planes de prevención y cuidados enfocados a las enfermedades más comunes como la diabetes, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares, así como planes de prevención de los cánceres más prevalentes, como el de próstata, colon, cuello uterino o mama.

Adeslas Salud y Bienestar da acceso a multitud de contenidos médicos relacionados con la salud y el bienestar, a través de su blog y su newsletter. Asimismo, dispone de un programa de compromisos y retos mediante el cual conectaremos un amplio abanico de apps o pulseras de actividad para ponernos nuestros propios objetivos o sumarnos a retos colectivos y empezar a sumar kilómetros. Los logros obtenidos en estos desafíos se convertirán en puntos para canjear por regalos, experiencias saludables o donaciones a causas benéficas o a organizaciones sin ánimo de lucro.

En caso de padecer una enfermedad crónica, los asegurados de Adeslas podrán realizar un seguimiento de su enfermedad con un profesional médico que les guiará y aconsejará. Asimismo, la plataforma da al usuario la posibilidad de contactar con un especialista para contrastar diagnósticos y obtener una segunda opinión médica.

## Líder en seguros de salud

La digitalización de los servicios es uno de los pilares que refuerzan la posición de Adeslas como primer actor de los seguros de salud. Perteneciente a SegurCaixa Adeslas, compañía integrada en el Grupo Mutua Madrileña y participada por CaixaBank, en la actualidad presta asistencia sanitaria a más de 5,5 millones de asegurados. Con un cuadro médico compuesto por más de 43.000 profesionales y más de 1.500 centros médicos y hospitalarios en toda España, la compañía ofrece al cliente la confianza de tener al líder a su lado.



APROPERTIES  
REAL ESTATE

WWW.APROPERTIES.ES



EDITORIAL DE  
**Armando  
Lasauca**

CEO DE APROPERTIES

**E**l mercado de la vivienda de lujo ha esquivado la crisis del coronavirus. La compraventa de estos inmuebles solo observó un parón durante los meses en los que se decretó el estado de alarma en España, debido a los confinamientos que decretó el Gobierno para intentar frenar la pandemia. Una vez se recuperó la movilidad, el volumen de transacciones ha vuelto a la normalidad.

“No se ha producido un ‘boom’ inmobiliario, pero sí se ha alcanzado una actividad normal”, aclara Armando Lasauca, consejero delegado de aProperties, una consultora inmobiliaria especializada en alto ‘standing’. No obstante, las cifras de inversión no alcanzarán al cierre de 2020 las previsiones que realizaron a principios de año, aunque aspiran a que “2021 sea igual que 2019”, explica este experto en una entrevista a ‘Bolsamanía’.

El inmobiliario ve brotes verdes, pero cerrará 2020 con la menor inversión en seis años.

Los españoles han llegado menos endeudados a esta crisis que cuando tuvieron que enfrentar la gran recesión de 2007. Por lo tanto, mucha gente simplemente ha esperado a que se calmasen un poco las aguas para comprar una vivienda. Sobre todo teniendo en cuenta que, como activo refugio, es una buena alternativa a los bandazos que se están observando en los mercados de renta variable. También favorecen los bajos tipos de interés y la liquidez que están concediendo los bancos gracias a los avales del Instituto de Crédito Oficial (ICO).

Lasauca apunta que también se han recuperado las transacciones porque muchas personas se han dado cuenta, durante el confinamiento, que la casa en la que viven no se acomoda a sus necesidades. Por ejemplo, ahora buscan viviendas más amplias, con jardines, terrazas o habitaciones que puedan utilizar para teletrabajar.



# APROPERTIES

## VIVIENDAS DE 2 Y 3 HABITACIONES

105 m2 hasta  
130 m2

Parking y trastero  
en el mismo edificio

Zona comunitaria  
con piscina y solárium



93 528 89 08 | VIAAUGUSTA39.ES

VENTA



**VB2010042** €635.000  
**Eixample Esquerra**

132 m2 - terraza 15 m2 - 3 habitaciones - 2 baños - A/A  
- calefacción.



**VB2011021** €1.100.000  
**Sant Gervasi - La Bonanova**

234 m2 - terraza 17 m2 - 3 habitaciones - 3 baños  
- 2 parkings - piscina.



**VB2008003** €960.000  
**Diagonal Mar**

135 m2 - terraza 12 m2 - 3 habitaciones - 2 baños  
- 1 parking - piscina.



**VB2010016** €2.300.000  
**Eixample Dreta**

185 m2 - terraza 131m2 - 4 habitaciones - 3 baños  
- A/A - calefacción

ALQUILER



**AB2011103** €2.250  
**Sant Gervasi - Galvany**

178 m2 - terraza 8 m2 - 3 habitaciones - 2 baños  
- 1 parking - amueblado.



**AB2011107** €3.600  
**Sarrià**

297 m2 - terraza 100 m2 - 5 habitaciones - 6 baños  
- 3 parking - vigilancia.



**AB2011108** €2.500  
**Eixample Dreta**

80 m2 - terraza 120 m2 - 2 habitaciones - 2 baños  
- amueblado - lavadero.



**AB2011098** €1.800  
**El Born**

80 m2 - 3 habitaciones - 2 baños - A/A - calefacción  
- amueblado.

VENTA



**VM2011013** €1.500.000  
**Castellana**

200 m2 - terraza 40 m2 - 4 habitaciones - 4 baños - A/A - calefacción.



**VM2010060** €980.000  
**Chueca - Justicia**

151 m2 - 2 habitaciones - 2 baños - A/A - calefacción - trastero.



**VM2011014** €450.000  
**Embajadores**

90 m2 - 2 habitaciones - 1 baño - A/A - calefacción - amueblado.



**VB2010016** €730.000  
**Arapiles**

130 m2 - 3 habitaciones - 2 baños - A/A calefacción - amueblado.

ALQUILER



**AM2011050** €950  
**Ministerios - Ríos Rosas**

40 m2 - 1 habitación - 1 baño - A/A - calefacción - piscina.



**AM2011034** €2.700  
**Castellana**

100 m2 - 1 habitación - 2 baños - A/A - calefacción - amueblado.



**AM2010121** €5.500  
**Almagro**

80 m2 - terraza 120 m2 - 2 habitaciones - 2 baños - amueblado - lavadero.

VENTA



**AV2009119** €550.000  
**La Cañada**

220 m2 - parcela 1.200 m2 - 4 habitaciones - 3 baños - 1 parking - trastero.



**VB2011021** €247.000  
**San Antonio de Benageber**

200 m2 - 3 habitaciones - 3 baños - A/A - calefacción - piscina.



**VV2010069** €600.000  
**Los Monasterios - Alfinach**

378 m2 - parcela 500 m2 - 5 habitaciones - 5 baños - 2 parkings - trastero.



**VV2010035** €430.000  
**Gran Vía**

123 m2 - 3 habitaciones - 3 baños - A/A - calefacción - armarios empotrados.

ALQUILER



**AV2010118** €1.100  
**El Cabañal - El Grau**

100 m2 - 2 habitaciones - 1 baño - amueblado - balcón - calefacción.



**AV2010094** €2.750  
**Malvarrosa**

250 m2 - terraza 30 m2 - 3 habitaciones - 2 baños - amueblado - piscina.



**AV2010026** €3.600  
**Náquera**

280 m2 - parcela 600 m2 - 3 habitaciones - 4 baños - 3 parkings - trastero.



**AV2009119** €2.500  
**La Cañada**

220 m2 - parcela 1.200 m2 - 4 habitaciones - 3 baños - 1 parking - trastero.



**AOB2009011** €5.106  
**Eixample Dreta**

222 m2 - 2 baños - dividida en tabiques - cocina office  
- suelo técnico - edificio exclusivo oficinas.



**AOB2009019** €1.900  
**22@**

2.000 m2 - 10 despachos - 1 baño - dividida en tabiques  
- cocina office - suelo técnico.



**AOB2011012** €6.128  
**Eixample Esquerra**

438 m2 - 8 despachos - 5 baños - dividida en mamparas  
- aparcamiento - conserje.



**VB2010016** €3.500  
**Eixample Dreta**

170 m2 - 2 baños - dividida en tabiques - suelo técnico  
- edificio mixto - conserje.



**AOM2006013** €8.000  
**Recoletos**

450 m2 - 9 despachos - 3 baños - dividida en tabiques  
- cocina office - edificio mixto.



**AOM2006030** €4.095  
**Castellana**

195 m2 - 2 despachos - 2 baños - dividida en mamparas  
- cocina office - 2 parkings.



**AOM2009021** €4.500  
**Recoletos**

260 m2 - 6 despachos - 4 baños - dividida en mamparas  
- cocina office - edificio mixto.



**AOM2009029** €2.095  
**Cuatro caminos**

42 m2 - 1 despacho - 2 baños - oficina diáfana  
- aparcamiento - edificio exclusivo de oficinas.

Aszende<sup>^</sup>  
Ascensores que mueven vidas

WWW.ASZENDE.COM



EDITORIAL DE  
**Alfredo  
Palencia**

CEO DE ASZENDE

**L**os ascensores en tiempos de COVID, un antes y un después.

La pandemia del coronavirus ha modificado nuestras vidas, nuestros hábitos y como era de esperar, los ascensores no han sido una excepción.

Hasta el año pasado el ascensor, medio de transporte vertical utilizado a diario por millones y millones de personas, era el vehículo de transporte más usado y también el más seguro ya que disponen de extraordinarias medidas y sistemas de seguridad.

Antes de que irrumpiera en nuestras vidas el COVID 19 era habitual encontrarse ascensores abarrotados de gente tanto en edificios públicos como en privados. Casi todos preferíamos ir pegados los unos a los otros en lugar de esperar a que el ascensor subiera, descargara y volviera a bajar. Con la llegada de la pandemia esta situación ha cambiado y lo más habitual es encontrar comunidades en las que el ascensor se usa de forma individual.

Lógicamente los fabricantes de ascensores nos hemos adaptado a esta nueva realidad social y Aszende dispone de "Soluciones anti covid" que incorporan la tecnología Touchless, desinfección del aire de la cabina mediante ozono, reprogramación de la maniobra para viajar individualmente, rescate automático o vinilos de señalización para el uso correcto del ascensor.

"El objetivo de Aszende es garantizar que el ascensor vuelva a ser un lugar seguro para nuestros clientes y nuestros empleados" pero no tenemos que obviar que convivimos con el virus y en un sitio tan reducido como un ascensor el uso de mascarilla es indispensable. Los pasamanos y las botoneras son los principales puntos de riesgo. Por eso, recomendamos usar algún objeto u otra parte cubierta del cuerpo para pulsar las botoneras. Otra buena opción es sustituir las puertas manuales por las puertas automáticas ya que al no ser necesaria la manipulación por parte del usuario prevenimos contagios.

En Aszende estamos trabajando en nuevas tecnologías, lo que llamamos ascensores inteligentes, que estarán al alcance de nuestros clientes a medio corto plazo y que su objetivo será evitar el contacto con pulsadores a través de aplicaciones móviles, sistemas de reconocimiento de voz o faciales ... para que la movilidad en los edificios sea lo más segura posible para todos.



# LA TECNOLOGÍA QUE MUEVE NUESTRAS VIDAS

Aszende es una empresa nacional dedicada al diseño, fabricación, instalación y mantenimiento multimarca de ascensores que tiene como pilares elementales de su filosofía el servicio al cliente y la estrecha relación con su gran equipo humano.

La clara orientación al servicio, la calidad, la atención personalizada y proporcionar soluciones específicas para cada uno de sus clientes hacen que

Aszende se haya consolidado como una de las marcas líderes en el sector del transporte vertical.

Con este afán de servicio y proximidad hacia el cliente, Aszende ha ido expandiéndose a lo largo de más de 40 años, contando a día de hoy con presencia a nivel nacional en Cataluña, Valencia, Aragón, Madrid, Murcia, País Vasco, La Rioja y Cantabria.

La tecnología, otro de los puntos fuertes de Aszende, es entendida en la compañía de modo transversal. Y para garantizar un servicio a la altura de las expectativas, Aszende controla todo el proceso de fabricación de principio a fin desde su departamento de I+D+i, dónde se diseñan los nuevos productos, hasta la fabricación de los mismos, su posterior instalación y el siempre necesario servicio de mantenimiento.

Este hecho garantiza la máxima calidad, rapidez y eficiencia en todos los procesos y, al mismo tiempo, permite ofrecer las mejores y más actualizadas prestaciones en seguridad y servicios al cliente.

El catálogo de ascensores y sistemas de elevación de Aszende está pensado para adaptarse y dar solución a cualquier proyecto diseñando productos específicos en función de las necesidades de cada trabajo. Tanto si se trata de residencias y viviendas particulares como de edificios de servicios, industriales o del sector público.



Pero algunos espacios precisan algo más, un trato especial, un diseño específico fuera de lo estándar, algo que forme parte fundamental de un concepto arquitectónico único o que responda a un uso en concreto. Y es en este punto dónde la cercanía y el trato personalizado de Aszende cobran especial relevancia, diseñando productos específicos que garantizan la máxima calidad, rapidez y eficiencia en todos los procesos.

Una muestra de estas innovaciones al servicio de sus clientes es el programa Soluciones Covid-19, una completa línea de productos desarrollados en pleno período de pandemia con el único objetivo de garantizar la máxima protección y seguridad a todos los usuarios. Respuestas que van desde la higienización por ozono de la cabina y las zonas comunes del edificio hasta un sistema de monitorización remota que permite realizar un seguimiento desde la central de toda la actividad del ascensor, realizar un mantenimiento predictivo, efectuar la reparación y rescatar a los ocupantes a distancia, en la mayoría de casos.



Aszende es una sólida empresa en continuo crecimiento que innova e investiga constantemente para adaptarse a las necesidades del mercado en permanente evolución. Tras 43 años de actividad, con una cartera de más de 15.000 ascensores, con más de 270 empleados y 17 delegaciones en nuestro país, podemos afirmar que un ascensor Aszende es mucho más que un sistema de transporte vertical cargado de innovadoras tecnologías invisibles; un ascensor Aszende es un medio al servicio de las personas. Ésta es la auténtica razón de ser de esta compañía, **mover la vida de las personas.**



Mercedes-Benz  
AutoBeltran



WWW.AUTOBELTRAN.COM



EDITORIAL DE

## Xavier Beltrán

CEO DE AUTOBELTRAN

**L**as formas de moverse han cambiado y este proceso se ha visto acelerado por factores como la contaminación atmosférica, las nuevas tecnologías y nuestros estilos de vida.

La ZBE (Zona de Bajas Emisiones) de obligado cumplimiento desde septiembre hace replantearse cómo moverse por la ciudad y dificulta la elección del vehículo: ¿100% eléctrico? ¿híbrido? ¿Diésel o gasolina? También cuestiona el modo de adquisición: renting, compra, car-sharing, ¿cuál de esas opciones es la que me conviene?

Ahora el objetivo del concesionario es facilitar la vida del usuario y asesorarle de la mejor manera según sus necesidades: conducir el vehículo con las mejores prestaciones adaptado a su estilo de vida y a su entorno, con todos los servicios incluidos, seguro y mantenimiento, para que no tenga que preocuparse de nada.

Danos tu confianza, no te imaginas lo fácil que resultará que encontremos la solución perfecta para ti.



## MERCEDES EQC

**M**ercedes ya cuenta con su primer modelo 100% eléctrico, el Mercedes EQC, un vehículo de dimensiones contenidas desarrollado sobre la base del Mercedes-GLC, fabricado en Bremen (Alemania), capaz de recorrer más de 400 km sin emitir emisiones directas. Presentado por primera vez en 2018 y disponible en su última versión, EQC 400 4MATIC SUV, es un vehículo que parte de las premisas de ecológico, espacioso y vanguardista.

El EQC ha sido dotado de dos motores eléctricos dispuestos en el eje delantero y trasero, que trabajan coordinadamente y generan una tracción total e independiente en condiciones de máxima demanda. El uso de dos motores le permite hacer un 0 a 100 km/h en tan solo 5,1 segundos gracias a sus 408 CV (300KW) y 760 Nm de par motor.

Contar con dos motores eléctricos supone una ventaja para el EQC ya que dispone del sistema 4MATIC sin la necesidad de contar con un árbol de transmisión lo que disminuye el peso y las posibles reparaciones por desgaste.

En condiciones de circulación normal y para garantizar una conducción confortable, el Mercedes EQC adapta el suministro de los motores y otorga al motor delantero la propulsión del vehículo mientras

que el motor ubicado en el eje posterior se encarga del dinamismo y de aportar un extra de tracción cuando el vehículo lo requiere. Todo ello es posible gracias a dos baterías de iones de litio que se sitúan en la parte más baja del vehículo, permitiendo un centro de gravedad más bajo y aumentando su estabilidad.

El nuevo Mercedes EQC ha sido el encargado de asentar las bases de las que a partir de ahora será la división 100% eléctrica de Mercedes, los Mercedes EQ. Por ello, el EQC ya denota aspectos que difieren de otros Mercedes, como su gran y característica calandra funcional que permite o impide el paso del aire para la refrigeración de las baterías en función de la temperatura, o su interior realizado con materiales modernos y líneas avanzadas. Un habitáculo de alta calidad y una nueva experiencia de usuario que no dejan de ser un anticipo del canon estético vanguardista de los futuros vehículos eléctricos de Mercedes EQ.



La nueva experiencia de usuario viene de la mano del avanzado sistema multimedia MBUX (Mercedes-Benz User Experience), un sistema de infoentretenimiento que se ha completado con numerosos contenidos específicos para el EQ como, por ejemplo, la autonomía, el estado de carga y el flujo energético. El MBUX ocupa un lugar prioritario en cuanto al desarrollo del EQC y con él se pueden manejar y ajustar también otras funciones optimizadas para el EQ como la navegación, los programas de conducción, la potencia de carga y la hora de partida.

Además, una característica única de este sistema de infoentretenimiento radica en su capacidad de aprender gracias a la inteligencia artificial. Con la función de predicción, por ejemplo, MBUX anticipa la siguiente acción que le gustaría realizar al usuario o, por ejemplo, si el sistema de navegación (incorporado de serie) reconoce una ruta que se realiza con frecuencia, inicia en segundo plano la navegación al destino en cuestión, que siempre tiene en cuenta en su cálculo la ruta más rápida, incluyendo el tiempo de carga más corto viable.



Además, la planificación de rutas reacciona de forma dinámica a cambios de circunstancias y el conductor puede planear su ruta (ubicación precisa de los cargadores, disponibilidad de los mismos y precio) tanto a bordo como fuera del vehículo, utilizando la Mercedes me App. Gracias a la navegación optimizada EQ, los clientes de Mercedes-Benz pueden encontrar fácilmente las estaciones de carga y tienen mediante Mercedes me Charge un acceso cómodo a los postes de carga de numerosos proveedores, tanto en su propio país como en el extranjero. Le invitamos a probarlo en nuestras instalaciones AutoBeltran, disponemos de varias unidades de Mercedes EQC disponibles a partir de 78.600€ listas para ser entregadas y contamos con asesores especializados en la nueva gama de vehículos Mercedes EQ 100% eléctricos que podrán ayudarte a escoger tu mejor elección.

## Así de sostenible es el EQC

En el marco de su proyecto estratégico «Ambition 2039», Mercedes-Benz ha fijado para sus turismos el objetivo de ofrecer una gama de automóviles nuevos con balance neutro de emisiones de CO<sub>2</sub> hasta esa fecha. Un paso importante en esa dirección es el test medioambiental 360° de Mercedes-Benz. El EQC 400 4MATIC ha sido el primer vehículo de la marca de producto y tecnología EQ que ha superado con éxito dicho test. Se trata de un exhaustivo balance ecológico que examina en detalle el impacto medioambiental durante todo el ciclo de vida, es decir, desde la extracción de materia prima, pasando por la producción y el uso del vehículo (a lo largo de 200.000 kilómetros), hasta su reciclado. Mercedes-Benz es el primer fabricante automovilístico que lleva a cabo el denominado test medioambiental de forma regular desde 2005. El procedimiento se basa en la norma internacional ISO 14040, y el resultado es verificado adicionalmente por la asociación externa TÜV Süd en un complejo proceso, garantizando así una máxima transparencia.

Las dos grandes bazas del EQC 400 4MATIC a este respecto son la conducción exenta de emisiones locales de modo permanente y la alta eficiencia de la cadena cinemática eléctrica. Las emisiones de CO<sub>2</sub> inicialmente más altas durante la producción, pueden compensarse en la posterior fase de conducción de los vehículos eléctricos, en función de la fuente de corriente utilizada. Si los vehículos eléctricos se accionan únicamente con fuentes de energía renovables, las emisiones de CO<sub>2</sub> durante todo su ciclo de vida disminuyen hasta en un 70% respecto a los vehículos con motor de combustión interna.



EQ

## EQC. Enjoy electric.

Evolución. Tecnología. Inteligencia. Elegancia. Y todo, en 3 letras: EQC. El primer coche 100% eléctrico de Mercedes-Benz, sinónimo de diseño e innovación. Descubre un SUV con una autonomía de hasta 416 km.

EQC. 0 emisiones. 100% diversión.

Consumo de corriente en kWh/100 km (ciclo mixto): 25-22,4; emisiones de CO<sub>2</sub> en g/km (ciclo mixto): 0. (WLTP).

<sup>1</sup>Ejemplo de Mercedes-Benz Renting para particulares, para un EQC 400 4MATIC con cambio automático con cambio automático 9G-TRONIC, paquete AMG Line y Premium, llantas de aleación AMG (20"), pintura metalizada y paquete Plug&Go, por 789€ al mes IVA incluido, aportación inicial de 25.422,98€ IVA incluido, a 48 meses y 20.000 km/año. Seguro con franquicia para mayores de 31 años y mantenimiento incluidos, no incluye neumáticos<sup>2</sup>. Válido para ofertas realizadas hasta el 31/03/2021, solicitudes aprobadas hasta el 15/04/2021 y contratos activados hasta el 31/01/2021. Permanencia mín. 24 meses. Mercedes-Benz Renting es una marca comercializada por Mercedes-Benz Renting, S.A. -Avda. de Bruselas 30, 28108 Alcobendas (Madrid) El modelo visualizado puede no corresponder con el ofertado. Más información en [www.mercedes-benz.es](http://www.mercedes-benz.es)



EQC 400 4MATIC. Con AMG Line, Paquete Premium y llantas de 20".

789€/mes<sup>1</sup>

En 48 cuotas.  
Aportación inicial: 25.422,98€.  
Mercedes-Benz Renting con todo incluido<sup>2</sup>.



**BOGGI**  
M I L A N O

WWW.BOGGI.COM

## LA MARCA

**Fundada en 1939, Boggi Milano es una marca de ropa masculina, sinónimo de excelencia estilística para el hombre contemporáneo: dinámico, independiente y cosmopolita, se libera de las reglas de la tradición clásica para abrazar una elegancia más inteligente, más cómoda y más funcional para su estilo de vida.**

**L**as colecciones de Boggi Milano surgen de la creatividad y experiencia del equipo de diseño liderado por el Director Creativo Claudio Zaccardi. El resultado es una mezcla perfecta entre la investigación estilística, la innovación y la calidad de los tejidos que permiten ofrecer a los clientes piezas hermosas, funcionales, interpretativas y versátiles, ideales para satisfacer todas las ocasiones de uso de un hombre de estilo, que va de una reunión a una cena, a menudo sin cambiarse de ropa.

Quien entra en una tienda Boggi Milano, siente que pertenece a un mundo especial, donde el estilo se encuentra con la profesionalidad y donde siempre se ofrece un asesoramiento omnicanal personalizado y completo.

Con 200 tiendas en 38 países, un canal de comercio electrónico en continuo crecimiento y más de 1.000 empleados, Boggi Milano responde en todo el mundo a los gustos y necesidades de los hombres que quieren sentirse a gusto en cada ocasión, sin renunciar a una apariencia sofisticada.

Son hombres profesionales de entre 30 y 50 años, habitantes de la ciudad, que prestan atención al alto valor intrínseco del producto, su funcionalidad y comodidad, el servicio personalizado e impecable, los materiales de alta calidad, la innovación de las técnicas de fabricación y son sensibles a las últimas novedades en términos de estilo masculino.

## OMNICAL

Boggi Milano ha desarrollado una estrategia de retail omnicanal, gracias a la cual en 2018 ganó un Reta Award (Retail Technology Awards Europe) en la categoría Mejor Solución Instore y Mejor Solución Omnicanal. La estrategia omnicanal de Boggi Milano, la primera empresa italiana en ganar este premio, muestra como las sinergias creadas entre el comercio electrónico y el comercio minorista garantizan una experiencia fluida para los clientes a través de los distintos puntos de contacto.

El punto de venta físico y el punto de venta digital ya no se superponen, sino que funcionan de forma integrada, garantizando una experiencia única para el cliente.



El omnicanal de Boggi Milano funciona de tres formas:

- **Click & Collect:** el cliente en línea puede elegir y pagar fácilmente los productos que desee a través de su dispositivo portátil e ir a recogerlos a la tienda más cercana y conveniente. Cuando se encuentra en la tienda seleccionada, el cliente puede elegir entre recoger el pedido y finalizar la compra o añadir otras piezas seleccionándolas directamente en el acto.

- **Reserva electrónica en tienda:** De esta forma, el cliente puede buscar y reservar los productos que desee en línea, seleccionando la tienda que más le convenga y la fecha y horario de su visita.

Cuando está en la tienda, el cliente puede probarse los productos y decidir si continuar o no con la compra, añadiendo también otros productos si así lo desea.

- **Pedido en tienda:** Todas las tiendas cuentan con tablets con una aplicación optimizada para la venta asistida, a través de la cual se pueden proponer artículos que están en la colección pero que las tiendas no tienen disponibles por razones de espacio. Las piezas seleccionadas en la tableta se entregan luego donde más le convenga al cliente: en casa, en la tienda de compra o en otra dirección de la red.

## DIGITAL MEDIA

#BoggiMilano

**Página web:**

WWW.BOGGI.COM

**Facebook Global:** @BoggiMilanoOfficial

**Instagram:** @BoggiMilanoOfficial

**Twitter:** @BoggiMilano



# DESCUBRE LA INNOVACIÓN DE BOGGI MILANO

La visión de una 'nueva forma de vida' y de una nueva forma de vivir la época contemporánea inspira la colección OI 20-21 de Boggi Milano, explorando las diferentes fases de la temporada y las múltiples experiencias de la vida diaria a través de una redefinición de los códigos de la transversalidad y temporalidad del estilo masculino, que encuentra su esencia en el nuevo concepto B Evolution.

Proyectado más allá de los límites de la tradición, el hombre de Boggi Milano reconoce su identidad de estilo y de pensamiento en el valor de la innovación de producto, que combina elegancia, utilidad y calidad en un nuevo manifiesto de "saber vestir".

Desde compromisos profesionales hasta viajes, de activo a casual, de formal a urbano, la colección de temporada diseña cada pieza como expresión de función y funcionalidad que, incluso antes de reflejar el gusto estético del momento, anticipa la comodidad y libertad de movimiento que será disfrutado usándolo.



## B WASHABLE: LA SOLUCIÓN DE FÁCIL CUIDADO

El traje, concebido como una solución práctica que puede optimizar el tiempo, ha liderado el estudio de los materiales subyacentes a la línea B Washable.

La línea se presentó la temporada pasada y ahora presenta el uso de un nuevo tejido de lana merino 100% neozelandesa, basado en la sostenibilidad y con un impacto ambiental mínimo. Las piezas de las líneas se pueden lavar de forma autónoma en casa, en la lavadora.

Hechos de fibras de primera calidad, combinan la ética y la estética en una selección específica de chaquetas y pantalones "que mantienen la forma" a largo plazo, incluyendo bolsas de malla protectora y bolsas de "cuidado fácil" con instrucciones de lavado.

La certificación ZQ garantiza la trazabilidad del tejido en todas las fases de la cadena de valor, desde el aprovisionamiento hasta la cadena de suministro, así como los máximos estándares de respeto por los animales, el medio ambiente y las personas involucradas en la producción.

Tejidos inteligentes y encajes adaptables marcan las construcciones modernas, elegantes y aparentemente simples, pero intrínsecamente elaboradas, diseñadas para hombres que visten trajes en nombre de una auténtica demanda de estilo, dinamismo y practicidad.



## B TECH: LA REVOLUCIÓN DE LOS TEJIDOS

Rendimiento e innovación se combinan en una línea con alma de vanguardia y con un tacto fluido y agradable, que transforma el jersey de última generación - integrado con fibras elásticas de micro nailon - en una verdadera promesa de confort, elasticidad y resistencia, sin dejar de lado el factor práctico, garantizado por tejidos resistentes a las arrugas y de secado rápido. Agilidad, movimiento y protección definen el límite entre lo casual y lo clásico contemporáneo, que desarrolla todas las categorías de productos desde el polo a la sudadera, desde la camisa a los pantalones anti manchas, y desde la parka a la chaqueta de campo, alternando monocromos versátiles con estampados de los patrones tradicionales de la sastrería masculina. Los detalles refinados se alinean con el equilibrio entre el contenido tecnológico y la distinción estilística, revelando texturas engomadas, etiquetas personalizadas y botones de nácar que muestran la extrema meticulosidad de cada detalle.



## B JERSEY: LA FORMA DEL ESTILO

La forma más avanzada de elegancia en el movimiento se traduce en las suaves y versátiles líneas del jersey, un tejido ultra cómodo por naturaleza, revisado en la ligereza y agrado de las piezas de mínimo peso y máxima funcionalidad. Los modelos que destacan en la línea incluyen la reinención de la chaqueta de pura lana, que se presenta en tonos neutros y clásicos, así como en los diseños estampados superligeros con efecto 3D. Las siluetas siguen cada gesto y movimiento, acompañando el cuerpo sin restringirlo nunca, aumentando aún más el enfoque en la necesidad de comodidad en el contexto urbano, así como en el no urbano. B Jersey se aleja de la tradición para ofrecer piezas extremadamente efectivas, modernas y de fácil cuidado, como el polo de lana merino con botones de la marca, los polos de cuello abotonado y el abrigo de botonadura simple con panel frontal de nailon japonés.

## B RELAXED: PRENDAS HOME OFFICE

La contaminación entre materiales nobles y tejidos de rendimiento caracteriza las siluetas fluidas y suaves del mundo B Relaxed, concebido como un punto de encuentro entre homewear y urbanwear liderado por el estilo y la versatilidad, entre la vida interior y las experiencias al aire libre. Diseñadas para múltiples situaciones, las piezas van desde la lana merino superfina hasta las mezclas de algodón con cashmere, lana y seda, pasando por la inclusión de inserciones de lana antibacteriana y fabricaciones entrelazadas con una mano técnica. Las sudaderas y las camisetas tienen propiedades antibacterianas, alcanzando los niveles más altos en las piezas confeccionadas en jersey mélangé de Tencel y stretch de algodón, elaboradas con un particular proceso de tejido que utiliza iones de plata. Los tejidos de secado rápido garantizan comodidad, elasticidad, frescura y transpirabilidad, mientras que las formas se ajustan al cuerpo también gracias a detalles especiales como cordones moldeadores, mangas raglán y los nuevos cuellos de las cazadoras de gran protección.



## B ARIA

La línea B Aria se adapta perfectamente a esta filosofía: piezas con una línea deconstruida y tejidos superligeros. La ligereza es su principal característica, con 350 gramos de peso. Estas prendas sin arrugas, significativamente más ligeras que las habituales en el mercado, son perfectas para los meses más cálidos del año. El blazer, sin forro y libre de todo elemento superfluo, se propone en diferentes estampados: azul vichy, azul celeste de cuadros y beige de cuadros. El traje mix and match en azul marino, azul klein y taupé (entre gris y marrón oscuro), mantiene inalteradas las características de ligereza.

Todas las prendas de la línea B Aria son increíblemente ligeras y resistentes a las arrugas, por lo que su elegancia permanece inmaculada pase lo que pase. En comparación con las prendas tradicionales, su bajo peso da al usuario la agradable sensación de una capa muy ligera de estilo entallado.



**BOGGI**  
M I L A N O

PASIÓN POR LA  
ELEGANCIA ITALIANA

#BoggiMilano

Boggi.com

\*\*\*

Boggi Milano, la marca italiana de moda masculina, diseña moda masculina contemporánea desde 1939, prestando atención a todos los aspectos, desde la producción hasta la distribución, para ofrecer y difundir su estilo y calidad en el mundo. En constante expansión a nivel mundial, la marca es la expresión de la excelencia italiana dirigida a un empresario contemporáneo, moderno y cosmopolita. Con más de 190 tiendas en 38 países y más de 1.000 empleados, Boggi Milano viste a un hombre elegante que quiere sentirse cómodo en cada ocasión.



EDITORIAL DE

## Ana Bru y Ramón Segarra

**BRU & BRU**  
EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

**E**l equipo de BRU & BRU Exclusive Travel Designer, capitaneado por Ana Bru, es especialista en **diseñar viajes únicos y crear experiencias extraordinarias e irrepetibles.**

Su afán incansable por innovar forma parte de su ADN, responder con creatividad es su sello personal. Sus propuestas siempre buscan la **exclusividad, la excelencia, la privacidad y la seguridad**, que hoy en día, es el **nuevo lujo**.

De pequeña sus padres le inculcaron su pasión por viajar y la inquietud por descubrir e innovar. Desde la agencia BRU&BRU **hacen realidad los sueños** de sus clientes viajeros organizándoles el viaje de sus vidas. Le apasiona viajar y recorrer el mundo en busca de **personas y lugares interesantes** para ir siempre **un paso más allá** y sorprender a sus clientes con nuevas y creativas formas de abordar cualquier destino.

Con BRU & BRU, el viajero vive, descubre, explora y disfruta con todas las garantías de servicio de una **agencia de alta gama**. Las opciones son infinitas y su equipo de profesionales confecciona **viajes a medida** y de forma absolutamente personalizada en función de los intereses, ilusiones, expectativas y presupuesto del cliente. Una amplia experiencia y una intensa trayectoria en el diseño de **viajes singulares y exclusivos** les avalan.

El profundo conocimiento de su **equipo de profesionales** hace que los viajes incluyan experiencias, atenciones y de-

talles que representan un valor añadido en cada una de sus propuestas. En BRU&BRU saben que **el viaje de tus sueños no está en internet**, así pues, nunca lo vas a encontrar a "golpe de ratón".

En la preparación de cada viaje es imprescindible la dedicación de sus agentes, así como la de los **"partners"** en destino, con los que trabajan desde el principio hasta el final, para seleccionar localizaciones extraordinarias y actividades especiales, con total profesionalidad y esmero en los detalles.

**En BRU&BRU cada viaje es diferente.** Siempre se organiza teniendo en cuenta las necesidades, preferencias y presupuesto de cada cliente, es decir, de forma totalmente personalizada. **Sólo se recomienda lo vivido en primera persona.** Se invierte mucho tiempo y esfuerzo en recorrer el mundo para descubrir nuevas formas de abordar destinos que ya existen y ofrecer a los clientes un viaje totalmente diferente, único e inolvidable, siempre con **la máxima seguridad y garantía**, sin riesgos ni sorpresas. En el portfolio de viajes y destinos, siempre se ofrecen productos propios que contratan directamente sin intermediarios.

BRU&BRU tiene como principal activo las personas, ya que, el equipo en Barcelona y sus embajadores o **"insiders"** en destino como los denominan, son una prolongación de BRU&BRU. Gracias a ellos se garantiza que los clientes van a vivir un viaje, una experiencia irrepetible que es imposible encontrar por sí mismo.

**Con BRU&BRU todo es seguro.** El viajero descubre, explora y alcanza la felicidad. Aportan **valor emocional** con presupuestos cuidadosamente elaborados y profesionalmente definidos.

Como firmes defensores del medio ambiente, durante estos últimos años han estado trabajando en proyectos y con propiedades cuyo mandato es el **respeto por la naturaleza y la sostenibilidad**, esto les honra y a la vez se sienten muy orgullosos de ello.

"Porque para nosotros, ¡la vida es un viaje!"

[WWW.BRU-BRU.COM](http://WWW.BRU-BRU.COM)



# EXPEDICIÓN EXCLUSIVA BRU & BRU

NORTH POLE EXPEDITION. **23 DE MAYO 2023**

**U**n proyecto histórico. Nunca en la historia ha aterrizado una aeronave en el Polo Norte.

Una expedición de 36h, desde Svalbard a 90° norte, a uno de los lugares más inaccesibles de nuestro planeta en la revolucionaria aeronave híbrida: el Airlander.

**ÚNETE A NOSOTROS COMO PIONEROS DE LA AVIACIÓN SOSTENIBLE.**



**EXPERIENCIA: Sumérgete en lo desconocido**

## AVENTURA

Abrir nuevos caminos es elegir aventurarse en lo desconocido y aprender cosas que nadie puede enseñarnos. La aventura es ir más allá de nuestros límites para ser capaces de evolucionar.

## VIDA SALVAJE

Visitaremos el Ártico sin dejar huella, sin una marca en la nieve, sin interferencias con la naturaleza. Una visita tranquila respetando la sensibilidad de la naturaleza y de la vida salvaje del Polo Norte.

## FENÓMENOS ARTICOS

Los países nórdicos ofrecen misteriosos fenómenos atmosféricos que solo ocurren más allá de ciertas latitudes. La inclinación del eje de la Tierra y el campo magnético que atraviesa el núcleo de nuestro Planeta causan estas bellas y espectaculares manifestaciones de la naturaleza.



## PATRIMONIO

Nuestro patrimonio común y nuestras historias compartidas son lo que nos une. Los grandes logros del pasado crean sólidos lazos entre las personas y las culturas y nos inspiran para un futuro esperanzador.

## RUTA: Alcanza lo inalcanzable

**Lugar de inicio: Longyearbyen, Svalbard.**

Nuestro personal estará allí para darte la bienvenida. La ruta y altitud dependerán de las condiciones climáticas y serán actualizadas de acuerdo a las últimas previsiones del tiempo en el Ártico. Organizaremos una sesión informativa de seguridad previa al despegue y los pilotos nos informarán sobre la ruta seleccionada. Longyearbyen es el asentamiento más septentrional del mundo, con más de 1.000 residentes permanentes. De allí volaremos hacia el norte beneficiándonos de vientos de cola favorables y en busca de la mayor probabilidad de avistar osos polares, ballenas y fauna excepcional, haciendo que cada ruta sea única. Nuestro objetivo es tomar el mejor camino hacia el norte desde Svalbard, admirando el paisaje mientras volamos sobre icebergs árticos hacia uno de los lugares más remotos del planeta. Siéntate y relájate. Disfruta de la cocina de nuestro galardonado chef. Una vez aterricemos, exploraremos el entorno con nuestro excelente guía expedicionario, que nos instruirá sobre el clima y la naturaleza en la región ártica y el entorno en constante cambio del Polo Norte.



## SVALBARD

Svalbard es un lugar salvaje. La ciudad de Longyearbyen, ubicada en la mayor de las islas de Svalbard en Spitsbergen, es uno de los asentamientos más al norte de la Tierra. Allí solo existen unos pocos caminos y los trineos de perros y las motos de nieve se utilizan para acceder a la naturaleza. Pero ¡cuidado!, puede haber osos polares cerca.

**Ny-Ålesund** es donde todavía se mantiene un mástil de dirigible de la década de 1920, utilizado por los famosos dirigibles Norge e Italia. Ny-Ålesund cuenta únicamente con 35 residentes permanentes.

**Svea** fue un asentamiento sueco establecido en 1916 para la minería de carbón, convirtiéndose en el mayor yacimiento de Svalbard. Sin embargo, no existe actividad minera comercial allí desde 1987.

**Pyramiden** es un pueblo fantasma de la antigua Unión Soviética. Sumérgete en la historia de la era soviética, donde sus habitantes dejaron sus casas con los platos todavía en los estantes y sus herramientas mineras listas para ser utilizadas al día siguiente. Pyramiden es como una imagen congelada del pasado tras una cortina de hierro.

## PROGRAMA DE LA EXPEDICIÓN

- 16:00 Traslado desde el Hotel
- 18:00 Despegue desde Longyearbyen, Svalbard
- 20:00 Cóctel a bordo, cena y presentación\*
- 07:00 Desayuno polar a bordo
- 09:00 Aterrizaje en el Polo Norte
- 10:00 Presentación a cargo de un expedicionario ártico, resumen de seguridad y actividades
- 12:00 Almuerzo polar en la nieve
- 15:00 Despegue desde el Polo Norte
- 15:00 Vistas panorámicas del ártico y observación de la fauna salvaje\*\*
- 19:00 Exclusiva cena a bordo, preparada por nuestro chef
- 21:00 Cóctel y seminario sobre el Ártico\*
- 06:00 Aterrizaje en Longyearbyen, Svalbard
- 07:00 Desayuno a bordo y valoración de la expedición\*

\* El contenido de las presentaciones y la valoración de la expedición proporcionan información para comprender mejor el Ártico, su clima, los pueblos indígenas y la vida y fauna animal. Nuestros expedicionarios árticos son Robert Swan y su hijo Barney Swan. Robert es el primer hombre en la historia en caminar por ambos polos, norte y sur. El 15 de enero de 2018, Rob y su hijo Barney completaron la primera expedición al Polo Sur impulsada únicamente por tecnologías que usan energía limpia. \*\* La vida salvaje en el Ártico incluye 34 especies de mamíferos marinos, entre ellos ballenas, focas, morsas y osos polares. OceanSky ofrecerá una perspectiva de helicóptero desde 300m con vistas desde sus ventanas panorámicas, pudiendo contemplar la migración de la fauna del Ártico.



### LA CABINA

Los pasajeros del Airlander 10 disfrutarán de lujosas habitaciones con baño privado y vistas panorámicas desde la Infinity Lounge de la aeronave. En el Altitude Bar podrán disfrutar de bebidas con las mejores vistas, así como de una excelente cena a bordo durante el vuelo.

#### 7 Miembros de la tripulación



#### 16 pasajeros



#### 8 habitaciones dobles



### CALIDAD EN TODOS LOS SENTIDOS

En comparación con la cabina de un avión, la calidad del aire en nuestra cabina no presurizada es mayor. Respira mejor y duerme plácidamente. Mejor para tus ojos y tu piel, y ayudando a saborear más los manjares y el vino durante la experiencia. Las posibilidades de diseño y la elección de los materiales crean nuevos estándares de excelencia en los viajes aéreos.

### GASTRONOMÍA

La comida sabe mejor con estas vistas. Siéntate, relájate y disfruta de nuestro menú temático Ártico preparado por nuestro reconocido chef.



## ADVENTURER PACKAGE

Únete a nuestra extraordinaria expedición y forma parte de la historia.

Con BRU&BRU vivirás una aventura épica a bordo del primer híbrido que aterrizará en el Polo Norte.

Benefícate de nuestra promoción especial. Los billetes son limitados y se reservará por orden de petición. Recupera la ilusión y regálale la experiencia más única que marcará un antes y un después en tu vida...

¡Quien no corre, vuela!

### CÓMO RESERVAR

Contáctanos para obtener más información, consultas sobre la reserva y sus condiciones.

Por favor, ten en cuenta que una solicitud de reserva no confirma la misma. Una reserva queda confirmada mediante el pago del depósito.

Existe un número limitado de cabinas disponibles que se irán confirmando a aquellos clientes que lleven a cabo el pago del depósito requerido.

Ana Bru  
BRU&BRU Exclusive Travel Designer  
Vallmajor, 15  
08021 Barcelona  
España

+34 932 011 870  
anabru@bru-bru.com  
info@bru-bru.com  
www.bru-bru.com

BRU&BRU  
EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

OCEANSKY  
CRUISES

bulthaup  
Barcelona

WWW.BARCELONA.BULHAUP.COM

bulthaup  
claudio coello

WWW.BULHAUP-COELLO.COM



EDITORIAL DE  
**Quinita  
Cotorruelo**

SHOWROOM MANAGER DE BULHAUP  
CLAUDIO COELLO, MADRID

**P**odría hablaros sobre historia de la cocina y del mobiliario en general, seguro que ya sabéis que los muebles se llaman así porque los antiguos los movían de lugar y uso: la mesa era cama al caer la noche, y así todo. La cocina ha evolucionado desde que nuestros abuelos hacían el fuego en la cueva; en los últimos años, ha pasado de ser un lugar oscuro y pequeño dedicado al servicio a ser el protagonista de la casa, el lugar donde pasamos más tiempo compartiendo en familia o con amigos. En bulthaup sabemos de eso. Podéis visitarnos en Claudio Coello, 17 en Madrid o en Johann Sebastian Bach, 7 en Barcelona y os explicaremos cómo abordar un proyecto de cambio de cocina, que es todo un viaje. Os ayudaremos a que ese viaje sea instructivo, provechoso, útil, preciso, e incluso divertido. Mientras, os dejo una receta que me ha enviado un amigo, que se hace en cinco minutos, y que está para chuparse los dedos.

**Para cuatro personas:**

*Dorar ligeramente, en una sartén grande, seis dientes de ajo cortaditos. Agregar dos manojos de acelgas lavadas y cortadas en trozos de unos 3 centímetros y dos ramas de apio, también lavadas y cortadas. Añadir una o dos cucharadas de salsa de soja. Remover y cocinar unos cinco minutos. Volver a remover. Romper cuatro huevos sobre el lecho de acelgas. Cuando la clara esté hecha, pero con la yema blanda, ya lo podemos servir con pan, preferiblemente de aceitunas negras.*



## BULTHAUP BARCELONA Y BULTHAUP CLAUDIO COELLO, CUANDO LA COCINA SE CONVIERTE EN EL ESPACIO VITAL

**B**ulthaup Barcelona y bulthaup claudio coello son las tiendas de cocinas premium de referencia en Barcelona y Madrid. Distribuyen en exclusiva la prestigiosa marca de cocinas bulthaup, así como las mejores marcas de electrodomésticos del mercado (Sub-Zero, Wolf, Gaggenau, Bora, Neff y La Cornue entre otras), y cuentan con un equipo propio de montadores.

Sus equipos de interioristas son especialistas en proyectar espacios de cocina que cumplan con las más altas exigencias funcionales y estéticas. La cocina se ha convertido en el espacio central del hogar moderno. Proyectar una cocina de manera exitosa implica emprender un viaje apasionante que requiere de una gran comunicación entre el proyectista y el cliente, así como buenas dosis de inteligencia, precisión, entusiasmo y buen gusto. Intentamos acompañar al cliente en todas las etapas del proyecto, de manera que el proceso sea instructivo, preciso, y placentero.

Al abordar un proyecto, lo más importante es conocer al cliente y sus necesidades, entender cómo quiere vivir su cocina, cómo es el espacio y qué requisitos de trabajo y almacenamiento se requieren. Para proyectar una cocina se necesita un sistema modular flexible de la máxima calidad. bulthaup es la herramienta perfecta, fruto de años de experiencia, y de la combinación de procesos muy tecnológicos con otras operaciones manuales de tradición artesana.

### Expertos en crear cocinas para ser vividas

Los equipos de interioristas de bulthaup Barcelona y bulthaup claudio coello son especialistas en crear espacios vitales que se convierten en lugares de encuentro, reunión y comunicación. Las cocinas bulthaup no solo buscan la funcionalidad, sino también adecuarse al estilo de vida y necesidades de sus propietarios. Por ello, cada encargo es proyectado y

ejecutado de manera individual, obteniendo como resultado una cocina única, creada desde el primer momento con gran destreza artesanal y numerosos recursos técnicos para satisfacer los deseos del cliente.



**Equipo bulthaup claudio coello, Madrid**

Claudio Coello, 17.  
28001 Madrid  
T. +34 911 094 874  
info@bulthaup-coello.com  
www.bulthaup-coello.com

**Equipo bulthaup Barcelona**

Johann Sebastian Bach, 7.  
08021 Barcelona  
T. +34 933 968 668  
info@bulthaupbarcelona.com  
www.barcelona.bulthaup.com



**bulthaup,  
cocinas de calidad  
premium y diseño  
contemporáneo**



bulthaup es una firma alemana que, desde hace más de 60 años, diseña y produce cocinas con una gran precisión técnica y una concepción arquitectónica del espacio. Nace en 1949, como empresa familiar independiente, y desde sus inicios ha sido sinónimo de calidad, pasión por el detalle, altos estándares éticos en el tratamiento de materiales, así como de valores como la artesanía y el diseño. En la actualidad, es uno de los líderes mundiales en el segmento premium de cocinas.

bulthaup es una firma que revolucionó el concepto de cocina cuando Gerd Bulthaup, hijo del fundador, contrató a Otl Aicher (conocido diseñador industrial y padre de la gráfica olímpica de Munich, así como de logotipos tan conocidos como el de Lufthansa o Braun, y creador de un sistema de pictogramas que abarca desde los deportes hasta la señalética aeroportuaria). Juntos redefinieron el concepto de cocina contemporánea, abriendo la cocina al resto de la casa y concibiéndola como un sistema modular adaptable al espacio.

**bulthaup basa su filosofía de diseño en convertir cada cocina en un lugar de comunicación, reunión y placer para la familia y los amigos.**

La marca cuenta con tres sistemas de cocina integrada (b1, b2 y b3), una colección de solitarios (elementos que se pueden integrar en el espacio de manera individual o combinándolos entre sí) y una línea de accesorios. Todos los productos de la firma van más allá de modas y tendencias: son atemporales y se mantienen siempre contemporáneos.



**bulthaup b1  
Diseño minucioso y concentración  
en lo esencial**

bulthaup b1 es una cocina minimalista de carácter estilizado y sencilla claridad, en la que el diseño minucioso de los detalles y la reducción a lo esencial juegan un papel fundamental. bulthaup b1 es un sistema armonioso y estéticamente perfecto, que aúna diseño y ergonomía. Basado en los últimos avances en ingeniería en cuanto a construcción y funcionalidad, se caracteriza por su estructura clara y sencilla y por ofrecer un diseño atemporal, realizado con materiales de alta calidad y un acabado preciso.



bulthaup b1 resume la esencia de la cocina -elegante y discreta- y se mantiene fiel al principio "tan poco como sea posible, aunque tanto como sea necesario."

La b1 se compone de tres elementos modulares, que se diseñan específicamente para adaptarse a las necesidades de cada cliente y de cada espacio. la isla, el frente mural y el módulo de columnas. La isla nace como centro de trabajo y comunicación, alojando funciones esenciales como la zona de aguas o de cocción, además de albergar espacio de almacenamiento. El frente mural es un mueble independiente muy compacto que puede ubicarse junto a una pared y, dependiendo de las preferencias del usuario, también puede integrar las funciones básicas de una cocina. El módulo de columnas es una estructura que puede crecer en altura llegando incluso hasta el techo y que es de gran ayuda si se necesita integrar electrodomésticos o ampliar la zona de almacenamiento.



## bulthaup b2

### Redefiniendo el concepto original de "taller de cocina"

bulthaup b2, creado en colaboración con el reputado estudio EOOS de Viena, se inspira en las reglas básicas de la artesanía: «orden, claridad y disposición adecuada de las herramientas y los materiales». Convierte la cocina en un taller con una gran capacidad de maniobra y un principio de organización único, inspirada en las antiguas cocinas medievales y en el típico taller de carpintero.

bulthaup b2 reduce la cocina a tres elementos esculturales: banco de trabajo, módulo taller y módulo para electrodomésticos. Al no verse condicionados por las paredes, estos muebles intemporales pueden combinarse en el espacio con absoluta libertad. Son muebles "plug and play" que pueden llevarse fácilmente de un espacio a otro y que no necesitan instalación. Su flexibilidad y movilidad permiten que la bulthaup b2 pueda adaptarse fácilmente a nuevos entornos.

El banco de trabajo, disponible en tamaño doble e individual, puede incorporar zona de aguas, de cocción y de preparación. Los utensilios y recipientes esenciales pueden colocarse en los laterales del banco y, si se desea, también puede ser un espacio donde comer. Los módulos taller permiten guardar toda la vajilla, así como utensilios de cocina e ingredientes, y tener todas las herramientas a mano a través de un sistema de fácil acceso. Los módulos de electrodomésticos pueden alojar el horno, el lavavajillas y el frigorífico, que quedarán ocultos al cerrarlo.

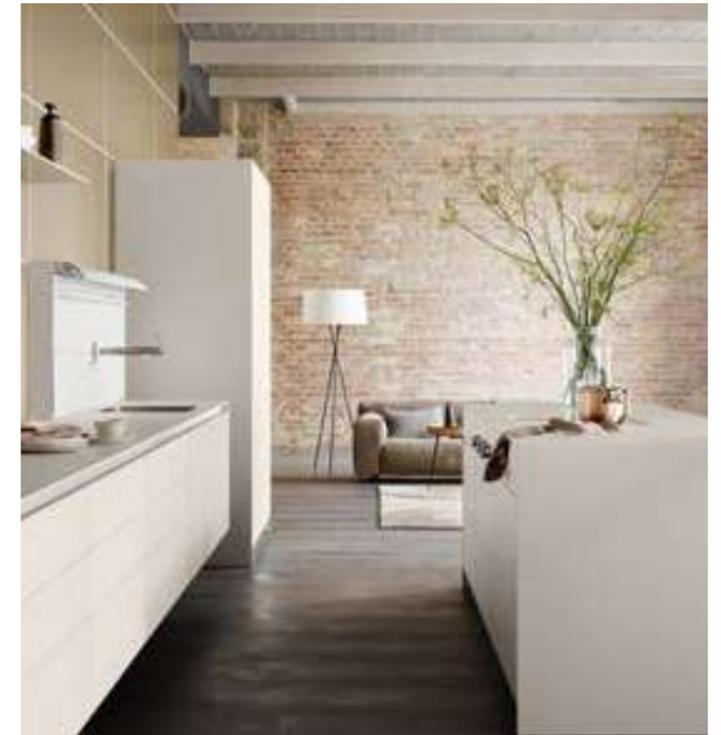


## bulthaup b3

### Tan singular como cada persona

bulthaup b3 introduce en el espacio vital una libertad de diseño absoluta. Se trata de un sistema que propone una solución adecuada para cada situación, y que ofrece posibilidades casi ilimitadas para el diseño funcional y estético de la cocina y el espacio vital. La versátil pared funcional, la isla purista, las superficies singulares, los acabados sin juntas, la premiada zona de aguas, el mobiliario flotante o apoyado sobre el suelo... En bulthaup b3 cada elemento es una creación pionera.

El propio desarrollo del bulthaup b3 monobloc marcó una nueva referencia en la arquitectura de la cocina. Su cuerpo escultural sin juntas se adapta a las características arquitectónicas del espacio, pudiéndose proyectar como isla, como península o adosado a la pared. La pared funcional es otra creación destacada de la bulthaup b3. Libera la cocina de las limitaciones de un proyecto dictado por la planta, crea espacio de almacenamiento (al poder incorporar estantes, cajas funcionales, accesorios, puntos de luz...), oculta los conductos de agua, gas y electricidad, y permite que los módulos floten. La pared se transforma en un elemento activo, tan funcional como decorativo, que permite fundir la cocina y la zona de estar en una misma unidad.



Tanto el diseño como la funcionalidad son requisitos que los tres modelos de cocina bulthaup cumplen, adaptándose a las necesidades personales de cada usuario. bulthaup, además, ofrece una amplia gama de accesorios para convertir toda experiencia alrededor de sus cocinas en algo sencillo y placentero.



CLINIC  
BASCOY

WWW.CLINICBASCOY.COM



EDITORIAL DE  
**Luciano  
Bascoy**

DIRECTOR MÉDICO CLINIC BASCOY

**B**rasileño de nacimiento y afincado en España desde hace más de una década, el Dr. Bascoy integra en su Clínica las técnicas y la tecnología más vanguardistas y exclusivas de nuestro país, persiguiendo la naturalidad con tratamientos no quirúrgicos y productos ecológicos certificados.

El futuro de la Medicina Estética pasa por la personalización de los tratamientos; gracias a los estudios genéticos es posible averiguar cuál es el mejor tratamiento médico estético.

“Si conocemos la causa del problema, sea el envejecimiento, la obesidad o trastornos ginecológicos, podremos definir los tratamientos específicos para cada persona de forma inequívoca”. Con esta filosofía vital que va más allá de embellecer o rejuvenecer un rostro, el Dr. Bascoy cuenta con el Primer Centro de Medicina Genómica de España y, gracias al estudio del ADN, averigua los orígenes de los problemas y trastornos.

Los tratamientos estéticos cada año son menos invasivos y muestra de ello es la colaboración con los prestigiosos laboratorios Fagron, que le posibilita realizar fórmulas magistrales en forma de cremas o geles, permitiendo trabajar únicamente la zona afectada y logrando beneficios en dolencias derivadas de la depresión, dolores menstruales o la caída del pelo y uñas, así como el envejecimiento, picores, etcétera.

Más de 10 años de especialización e investigación avalan el prestigio del Dr. Bascoy, que ha sabido rodearse de profesionales altamente cualificados, contando con la colaboración de los médicos más reconocidos a nivel mundial de diferentes especialidades, presentando las últimas tecnologías que provienen de Brasil, Estados Unidos o Corea del Sur, donde la medicina estética está más avanzada.

¡Siempre comprometidos con una belleza natural y saludable!

# “Cuando se está bien por dentro, el resultado por fuera es espectacular”

**C**uando acudimos a visitarnos con un médico, se agradece percibir que, además de un especialista con buena formación y experiencia, sea un profesional con vocación y motivación por ayudar a sus pacientes. Eso es lo que ocurre al conocer al Dr. Luciano Bascoy. Incansable investigador y convencido de que la belleza está supeditada al bienestar global, trabaja en el marco de la Medicina Estética Integral para contribuir a que sus pacientes se sientan, además de más bellas, mejor y con mejor calidad de vida. Porque el auténtico antiaging empieza en el interior y la belleza empieza por la salud.

## ¿Cómo ha llegado al concepto de Medicina Estética Integral que ofrece a sus pacientes?

Después de muchos años de no estar satisfecho con los resultados que obtenía cuando realizaba tratamientos de estética en las clínicas en las que trabajaba. Sentía que no estaba dando un enfoque completo, que me quedaba únicamente en la superficie, cuando la belleza y el bienestar son algo mucho más profundo. Fueron pasando los años y evolucioné esa idea que desde hace tres plasmamos en Clinic Bascoy, donde estudiamos a nuestras pacientes más allá de la estética, orientados a su bienestar con mayúsculas, lo que después nos lleva a conseguir que también se sientan y vean más bellas. Todo ello, de la mano en buena medida de Fagron, una importante multinacional con presencia en más de 60 países, que propone soluciones terapéuticas mediante medicamentos personalizados.

## La máquina del tiempo es imparable... ¿Identificar las causas que envejecen a cada persona para aplicar el tratamiento correcto sería la clave?

Efectivamente. No podemos pretender que una mujer se vea rejuvenecida, resplandeciente y con una piel sana y luminosa si su salud intestinal no es buena, si no sigue una dieta adecuada en función de su ADN, si fuma, consume alcohol o tiene un desequilibrio hormonal. El paciente es un ser



completo y como tal hay que trabajar sobre él con todas las herramientas que la medicina y la tecnología médico-estética ponen a nuestro alcance. Con experiencia y con la tecnología médica más avanzada e innovadora, pero también con amplitud de miras. Todo ello es lo que encuentran las pacientes en Clinic Bascoy.

## ¿Cuáles son esas herramientas? Usted concede mucha importancia a los tests genéticos.

Sí, el test genético es fundamental porque nos aporta mucha información sobre nuestras pacientes. A todos los niveles, de manera que sobre esa base podemos ayudarles a que mejoren su salud, su bienestar, para que después podamos también rejuvenecerlas y conseguir que estén más guapas.

Trabajamos con el test genético de Fagron, Fagron NutriGen, el análisis nutrigenético más completo del mercado. Analiza 384 variaciones genéticas relacionadas con la pérdida de peso, la respuesta al ejercicio, las intolerancias alimentarias y el metabolismo de los nutrientes, entre otros. De esta manera, podemos analizar las causas genéticas de sobrepeso en una persona, su perfil genético hormonal, su perfil genético de inflamación, sus intolerancias y sensibilidades y cómo metaboliza los macro y micronutrientes. Al final, el resultado es una dieta personalizada: el tipo de dieta más efectiva para esa paciente, la que sí le va a funcionar y va a contribuir a que su organismo funcione mejor y, por tanto, que también de sienta mejor.

## ¿La personalización es la base de su enfoque?

Sí. Cada paciente tiene unos genes, de manera que no podemos ofrecer el mismo tratamiento a todas.

Ni siquiera unas vitaminas pueden ser las mismas. Tampoco todas las pacientes necesitan los mismos micronutrientes ni podemos pincharles el mismo hialurónico o decirles que tomen el mismo tipo de colágeno. La personalización es la clave de la medicina del futuro. También de la Medicina Estética. En Clinic Bascoy ofrecemos tratamientos basados en fórmulas magistrales personalizadas.

## La salud de la mujer es una de sus grandes preocupaciones.

Totalmente y un campo de estudio apasionante. En Clinic Bascoy estudiamos a la mujer al completo, contemplando desde un dolor de menstruación a una pequeña arruga, porque todo está y sucede en su cuerpo. Un dolor menstrual agudo, el cansancio, la falta de energía, problemas intestinales... Todo eso es lo primero que hay que poner en orden para después actuar a nivel estético. Cuando se está bien por dentro, el resultado por fuera es espectacular...

## ¿Todo ello para envejecer con calidad de vida y en equilibrio?

Exacto, algo que en Brasil tenemos muy interiorizado. La mujer brasileña está muy concienciada de que debe cuidar su piel y realizar tratamientos desde joven para evitar un envejecimiento precoz. Desde pequeñas les han enseñado que el sol, el tabaco y el alcohol son dañinos para la piel. Conocen perfectamente qué factores propician el envejecimiento y que el antiaging es un concepto muy amplio. Una mujer puede seguir sintiéndose guapa a medida que envejece y envejecer en equilibrio, sintiéndose bien. Esto es lo que Clinic Bascoy propone a las mujeres en España. A mujeres de todas las edades.

**Para envejecer como dice, definitivamente, no hay que quedarse solo en la superficie.**

No, hay que ir más allá. Eso es lo que intento siempre con mis pacientes, profundizar más, poniendo atención a la persona, entendiendo cómo se siente y procurando entender qué necesita. A veces vienen a verme porque quieren que les pinche Botox y resulta que también les acabo tratando la gastritis. Preguntando a las pacientes se logra descubrir muchas inquietudes y problemas que son más importantes que la parte estética y que, indudablemente, la condicionan.

Y precisamente esta metodología individualizada le valió para ser galardonado en los **Premios Médicos del Año**, alzándose con el reconocimiento a la Medicina Personalizada con laboratorios Fagron en Estudios Genéticos.

La gala organizada por LA RAZÓN y celebrada en el céntrico hotel madrileño The Westin Palace, estuvo repleta de conocimiento científico compartido, de entusiasmo por mejorar la salud de la gente y por buscar soluciones para que los enfermos tengan más calidad de vida. Además, un total de 19 profesionales de distintas especialidades fueron distinguidos.



La especialidad médica que practica el Dr. Bascoy, la genómica personalizada, radica en la concepción de que cada persona es única. Esta aseveración, que puede sonar a cliché, es rigurosamente cierta en el sentido científico, pues ningún ser humano comparte exactamente el mismo ADN. Existe un 1% que nos hace distintos al resto. No todos tenemos, por esto, la misma predisposición a exactas enfermedades ni son igual de efectivos los mismos tratamientos.

Así, la medicina especializada consiste en buscar el fármaco o conjunto de fármacos más idóneos y en las dosis adecuadas para el tratamiento que se le administra a un paciente concreto, a la vista de sus características químicas y genéticas. Se apoya tanto en el conocimiento de la naturaleza molecular de las enfermedades, como en la individualidad que posee cada paciente. El objeto no es otro que mejorar la eficacia para eliminar o disminuir los efectos secundarios de otras terapias más generalistas. «Las prescripciones de fármacos y suplementos (minerales o vitaminas, entre otros) se hacen de forma única», señala el doctor, «en base a lo que precisa en función de la patología que padezca o las deficiencias que presente, pero en la dosis exacta y forma farmacéutica (oral, tópica, transdérmica...) que le sea más efectiva y eficaz».

A su clínica acuden todo tipo de pacientes. «Hay quienes quieren perder peso o buscan mejorar su aspecto», pero hay «casos más extremos de malformaciones o accidentes». Sean cuales sean las circunstancias que le han llevado a su centro, el doctor afirma que «no hay mejor elemento de diagnóstico de la individualidad de cada paciente que su propia genética, la cual es única e irrepetible». Esto, «nos da una información de sólida evidencia científica, que es determinante para poder individualizar la medicación de cada paciente». Elemento clave, sobre todo, cuando trabajan la Farmacogenómica, es decir, «la respuesta que genéticamente tendrá ese paciente a cada uno de los principios activos de la medicina, que se determinan en el estudio genético». Este procedimiento les permite «determinar como primera opción qué activo prescribirle así como en qué dosis».

MINIM

WWW.MINIM.ES



EDITORIAL DE

Ginés  
Górriz

CEO DE MINIM BARCELONA  
Y MINIM MADRID

Podría explicaros muchas cosas sobre mobiliario, sobre cómo abordar un proyecto de interiorismo, sobre los posibles errores, o sobre la importancia de encontrar el equipo apropiado. Prefiero que vengáis a vernos a MINIM (en Via Augusta, 185 de Barcelona o en Paseo de la Castellana, 92 de Madrid) para que os lo podamos explicar personalmente. También podéis escribirme (arsenal@minim.es) y nos tomamos un café. Mientras, os dejo aquí la letra de una canción que me resulta inspiradora.

“GUITARRA Y VOS”,  
Jorge Drexler

Que viva la ciencia, que viva la poesía Que viva siento mi lengua Cuando tu lengua está sobre la lengua mía El agua está en el barro, el barro en el ladrillo El ladrillo está en la pared y en la pared tu fotografía	y de lejos La cucha del perro, la mantequilla La yerba, el mate y la bombilla ... Hay cines, hay trenes, hay cacerolas Hay fórmulas hasta para describir la espiral de una caracola Hay más: hay tráfico, créditos, cláusulas, salas vip Hay cápsulas hipnóticas y tomografías computarizadas Hay condiciones para la constitución de una sociedad limitada Hay biberones y hay obuses Hay tabúes, hay besos Hay hambre y hay sobrepeso Hay curas de sueño y tisanas Hay drogas de diseño y perros adictos a las drogas en las aduanas Hay manos capaces de fabricar herramientas Con las que se hacen máquinas para hacer ordenadores Que a su vez diseñan máquinas que hacen herramientas Para que las use la mano Hay escritas infinitas palabras: Zen, gol, bang, rap, Dios, fin... Hay tantas cosas Yo solo preciso dos: Mi guitarra y vos Mi guitarra y vos...
--	--

Es cierto que no hay arte sin emoción,  
Y que no hay precisión sin artesanía,  
Como tampoco hay guitarras sin tecnología,  
Tecnología del nylon para las primas,  
Tecnología del metal para el clavijero,  
La prensa, la gubia y el barniz:  
Las herramientas del carpintero

El cantautor y su computadora,  
El pastor y su afeitadora,  
El despertador que ya está anunciando la aurora,  
Y en el telescopio se demora la última estrella  
La máquina la hace el hombre  
Y es lo que el hombre hace con ella

El arado, la rueda, el molino  
La mesa en que apoyo el vaso de vino  
Las curvas de la montaña rusa  
La semicorchea y hasta la semifusa  
El té, los ordenadores y los espejos  
Los lentes para ver de cerca

# MINIM,

UN REFERENTE EN MOBILIARIO E ILUMINACIÓN DE DISEÑO CONTEMPORÁNEO EN BARCELONA Y MADRID

**M**INIM nace el 2002 con el objetivo de ofrecer a la ciudad de Barcelona la mejor selección en mobiliario e iluminación de diseño contemporáneo. Diecinueve años después, se ha convertido en un referente en nuestro país, con tiendas en la Vía Augusta de Barcelona y en el Paseo de la Castellana de Madrid.

**MINIM cuenta, en Barcelona y en Madrid, con un equipo de interioristas experto en el desarrollo de proyectos completos de amueblamiento e iluminación para viviendas, hoteles, oficinas y comercios, y un equipo propio de montadores.**

Juntos forman un gran equipo especializado en la creación de espacios contemporáneos, que ha llevado a cabo proyectos

de amueblamiento tan destacados como los hoteles Ohla de Barcelona, el Arvo Pärt Center de Estonia, las oficinas de La Roca Village, el Instituto Clavel de Madrid, las oficinas Mediapro de Barcelona, el amueblamiento en promociones residenciales de Barcelona como Casa Burés, Girona 2 o Francesc Macià 10, y de Madrid, como Madrigal 16 o Jorge Juan 53, así como numerosos proyectos en viviendas particulares.

Otro proyecto destacado que MINIM ha llevado a cabo recientemente en Barcelona es el amueblamiento del piso piloto de la promoción Vía Augusta 39 de Arsenal, cuyas viviendas también han sido equipadas con cocinas de bulthaup barcelona.

Trabajar con las mejores marcas de mobiliario e iluminación, ofrecer un asesoramiento personalizado y garantizar un servicio de calidad, ha convertido a MINIM en uno de los grandes nombres del sector y le ha permitido ganarse la confianza de un buen número de clientes, tanto particulares como profesionales.



#### CASA BURÉS, BARCELONA · PROYECTO DE AMUEBLAMIENTO REALIZADO POR MINIM

Sofá modular Scighera y mesa de centro Rio de la marca Cassina. Lámpara de suspensión Meshmatics Chandelier de Moooi, aplique de dos brazos de Serge Mouille y lámpara de pie Biba de Tato. Mesa de comedor Nyhavn y sillas 108 de la marca House of Finn Juhl. Jarrones de Alvar Aalto editados por iittala. Cuadros de Marie France Veyrat.

## CASA BURÉS, el reto de amueblar una joya modernista de Barcelona

La Casa Burés es un emblemático edificio del Eixample de Barcelona construido entre 1900 y 1905, cuando Barcelona estaba a la vanguardia del movimiento modernista. Obra del arquitecto catalán Francesc Berenguer i Mestres, colaborador cercano de Antoni Gaudí, la Casa Burés toma su nombre de su primer propietario, Francesc Burés, dueño de una de las empresas textiles más exitosas de España. El edificio suma 7.700 metros cuadrados distribuidos en seis plantas y está catalogada con el nivel B de protección de bien cultural de interés local desde el año 1979.

El edificio, que había sido abandonado durante algunos años, vuelve a mostrarse hoy como uno de los edificios modernistas más representativos de la ciudad, gracias a un laborioso proceso de rehabilitación de más de tres años en el que han trabajado reconocidos profesionales y restauradores. Bonavista Developments, promotor del proyecto, encargó la transformación de Casa Burés a TDB Arquitectura y Estudio vilablanch. El reto fue convertir un edificio histórico y catalogado del s.XIX en 26 viviendas del s.XXI, preservando el rico patrimonio original.



Butacas France chair de House of Finn Juhl y mesitas Stansky de Living Divani. La estantería de pared Nuage, los taburetes Berger & Meribel, y las mesitas Torei son de la firma Cassina. Obra de arte de Marie France Veyrat.



Librería Reedy de De la Espada, cama y butaca de Molteni, mesita Volage de Cassina y mesita Cesar de Minotti. Iluminación de la marca Tato. Cuadro de Marie France Veyrat.

**Un proyecto de amueblamiento que acompaña y realza la belleza original del espacio**



Cocina bulthaup b3 en color arcilla, proyectada por bulthaup Barcelona.



Espejo Psiche de Maxalto y cuadro de la artista Marie France Veyrat.

**MINIM ha llevado a cabo el amueblamiento completo de varias viviendas de Casa Burés; entre ellas, la que os invitamos a visitar a través de este reportaje.**

Situada en uno de los pisos superiores del edificio, esta vivienda sintetiza muy bien el concepto de diseño interior desarrollado para Casa Burés: *recuperar y potenciar los elementos originales del edificio -todos ellos de un gran valor arquitectónico y patrimonial- y acompañarlos de nuevos elementos, igual de refinados, pero sin competir ni imitar a los antiguos.*



Cama Talamo de Zanotta, mesa Mexique de Cassina, silla Noli de Zanotta y lámpara de sobremesa Perch light table de Moooi.



Los materiales nobles también se aplican en los baños, suministrados por MAT Barcelona.

Para el amueblamiento, y siguiendo el concepto de interiorismo, se seleccionaron piezas de prestigiosas marcas de mobiliario e iluminación de diseño contemporáneo en una gama de colores en sintonía con las tonalidades de las policromías de los techos y los pavimentos nolla. La propuesta se centró en piezas elegantes, serenas y poco ornamentadas, realizadas con materiales nobles y de gran calidad. Destacan los muebles con patas que permiten dejar a la vista las maravillosas cenefas de los suelos, y la cuidada propuesta de iluminación que realza la belleza del espacio.

Para el mobiliario se eligieron marcas de prestigio internacional que destacan por su calidad formal y estética como Living Divani, House of Finn Juhl, Cassina, Maxalto, Zanotta, Molteni, Ivano Redaelli, Vitra o e15. Para la iluminación, también se optó por grandes firmas como Moooi, Oluce, Serge Mouille o Artemide.

La cocina, realizada por bulthaup Barcelona, es el modelo b3 de firma alemana bulthaup, y está equipada con electrodomésticos Bora, Gaggenau y Pando. Los baños, realizados por MAT Barcelona, son de la firma italiana Antonio Lupi.

**Podéis conocer más proyectos realizados por MINIM en su página web ([www.minim.es/proyectos](http://www.minim.es/proyectos)) o acercaros a sus tiendas de Barcelona y Madrid.**

**MINIM Barcelona:**

Via Augusta, 185 · 08021 Barcelona.  
T. +34 932 722 425 · [barcelona@minim.es](mailto:barcelona@minim.es)

**MINIM Madrid:**

Paseo de la Castellana, 92 · 28046 Madrid.  
T. +34 911 094 861 · [madrid@minim.es](mailto:madrid@minim.es)

[www.minim.es](http://www.minim.es)

**CRÉDITOS**

Promotora: **Bonavista Developments** · Arquitectura: **TDB Arquitectura** · Diseño interior: **Estudio vilablanch**  
Mobiliario e iluminación: **MINIM** · Baños: **MAT by MINIM** · Cocina: **bulthaup Barcelona**  
Piezas de arte: **Marie France Veyrat** · Fotografías: **Jordi Folch y Jose Hevia**

# MISUI

JEWELERS OF THE AVANT-GARDE

WWW.MISUI.ES



EDITORIAL DE  
**David  
Vendrell**

CEO DE MISUI

**D**avid Vendrell pertenece a la sexta generación de Unión Suiza, una empresa familiar con 178 años de historia en la joyería. Después de décadas en contacto con las mejores firmas del sector, estos empresarios soñaron con crear MISUI, una marca propia que entendiese el lujo de un modo respetuoso y cercano a la cultura.

**¿Por qué la necesidad de crear una firma propia?**

Cuando tú colaboras con otras marcas hay decisiones que lógicamente escapan a tu control. Quisimos crear algo que empezase y acabase en la casa, donde pudiéramos elegir exactamente el mensaje que lanzábamos al mundo. Crear curiosidad en la gente de la calle que no se interesa por la joyería.

**Una herencia que se deja para la séptima generación de este negocio.**

Así es. Existe esa voluntad de una nueva marca como una contribución a la continuidad de la empresa, un gesto enfocado al futuro. A medida que el proyecto se desarrolla, observas el entorno local e internacional, e intuyes a un tipo de público reflexivo que busca otras opciones. Vas tomando conciencia de cuáles podrían ser tus límites, y qué hitos debes alcanzar.

**¿Una marca es un trayecto?**

Claro. Nunca se la puede dar por cerrada, el proyecto sigue tomando forma a través del tiempo. Estamos atentos a los inputs a la vez que revisamos periódicamente si estamos siendo fieles a nuestra filosofía de marca. Todos los del equipo somos bastante tercos. Tienes dudas, puedes equivocarte, pero también cuentas con unas convicciones. Incorporar un equipo externo a una empresa familiar podría verse como abrir una brecha, pero en realidad es un injerto, le insuflas vida.

# JEWELERS OF THE AVANT-GARDE

EL NACIMIENTO DE UNA MARCA IMPLICA ELEGIR UN TRAYECTO DE ENTRE LOS MUCHOS POSIBLES. EN MISUI, LA DECISIÓN MÁS IMPORTANTE FUE LA DE TOMAR FORMA DE EDITORIAL.

La labor de una editorial es seleccionar a diferentes creadores y orientar su trabajo para que en el resultado siga identificándose su voz. Es decir, el artista no se funde con la marca, conserva los valores de la firma pero sigue su propio estilo: la edición es, ante todo, un diálogo.

MISUI nace en 2015 amparada por Unión Suiza, una joyería con 178 años de experiencia. Una marca que aspire a una larga trayectoria se enfrenta a un reto: innovar y ser fiel a su historia. Los diseñadores de nuestra marca proponen una mirada contemporánea sobre la joyería y el lujo.

La marca apuesta por el talento y la producción local, sellando así un compromiso con la larga tradición joyera de Barcelona.

La importancia de la autoría en MISUI tiene una doble dimensión: quién ha hecho la joya, y cómo la ha hecho. Hoy más que nunca el comprador quiere conocer y entender qué hay detrás de su pieza. La responsabilidad y la transparencia nos ayudan a trazar un camino coherente.

MISUI es un proyecto familiar, independiente y global, con inclinación por los referentes universales: la infancia, la arquitectura, la historia, las matemáticas, el arte, la naturaleza e incluso lo pop.

MISUI y sus diseñadores crean piezas de vanguardia que celebran el oficio y reivindican el potencial cultural de la joyería.

## ESTELA GUITART

LA BELLEZA COMO ASPIRACIÓN COTIDIANA

En el trabajo de Estela Guitart encontramos una dialéctica entre la tradición y el gesto rebelde, y una reflexión de la relación entre forma, función y belleza. Su fructífera interpretación del minimalismo se expresa especialmente en Klar, una colección de piezas intuitivas y cálidas.



**Hablemos de tipos de joyas. La joya sacralizada (que es símbolo y fetiche), la joya simplemente bonita, la joya familiar heredada...**

Cada persona establece un tipo de relación diferente con la joya. Hay quien compra lo que está de moda, sin la inquietud de buscar, y en esto depende mucho tu contexto, por donde te muevas. Dicen que hay un momento en el que te pareces más a tu generación que a tu familia. Con MISUI se busca una cosa completamente diferente. No hay colección de temporada, y nuestro cliente no compra un complemento, sino una joya que le hable.

**¿Qué capas de lectura tiene una joya MISUI?**

Ante todo hay un relato (cada joya parte de una propuesta creativa, una idea) al que se suma un sentido formal de la excelencia: conocimiento de la técnica y materiales. En otro estrato aparecen los valores, que son cruciales: la autoría, el rigor, el respeto al oficio. Y finalmente, la intención, que es el vínculo íntimo, la conexión con el cliente.

**Los diseñadores crean bien a partir de historias (un recuerdo, una metáfora) o a partir de sistemas (estructuras idóneas). ¿Cuál es tu método?**

Yo formo parte del segundo grupo, claramente. He ido haciéndome un método de trabajo que plantea cuestiones terrenales: cómo se moverá la joya, cuánto pesará, el tacto, a veces buscas un movimiento... para mí es crucial que la joya se lleve cómodamente, no sacrifico nunca la portabilidad en aras de lo decorativo. La joya debe ser agradable de llevar.

**Pero no es tan fácil de calcular. La joya, mientras nace, a veces va por donde quiere.**

Eso es lo divertido. En ocasiones dices: he llegado hasta aquí, y así se queda, así funciona. Lo interesante de este oficio es que tomas decisiones todo el rato mientras creas, el gesto repetido no es mecánico, uno sigue atento a la posible mejora, continuas analizando la pieza.

**Creas en la síntesis.**

Sí. Sonará muy poco romántico, pero tengo un modo de funcionar práctico y directo. Trabajo con formas sencillas. No tiendo a la asimetría, busco lo armónico. Dibujo poco, hago maquetas. De pequeña me fascinaban las máquinas, la ingeniería, el orden sistemático de lo industrial, y esa búsqueda del 'cómo funciona esto' sigue hoy en mi trabajo. La colección Via, por ejemplo, se basa en módulos de láminas de oro, y en explorar el potencial de los ritmos que surgen de la repetición. Me gusta el método. Mi lado lógico busca entender cómo están hechas las cosas, resolver el reto. A veces pienso que no hago más que ordenar: tomar unos cuantos elementos y organizarlos hasta que hay una armonía.

**¿La joya nos hace, o nosotros hacemos a la joya?**

Hay personas que transforman las joyas. La misma pieza en una persona o en otra dice cosas distintas, por el modo en que la llevan y cómo se relacionan con ella. Es muy llamativo el gesto y la postura de la persona, cómo se mueven.

**¿Cuáles fueron tus primeros objetivos en el oficio?**

Quería que las piezas fueran durables en el tiempo y fiables, que respondiesen a lo que tú esperabas de ellas. También me interesa que la joya transmita y comunique, sin forzosamente tener que explicarla. Tu pieza no va a conectar con todo el mundo, pero tampoco es la intención. Y al revés: a veces el cliente ve cosas que tú ni habías advertido, pero que están ahí. Marc [Monzó, director creativo] dice eso: en la joya tú dejas un apunte, y la persona lo completa e interpreta con su punto de vista. Si una joya está 'cerrada' y es literal y obvia, no resulta tan interesante, ¿no?

**Tu padre era pintor y grafista, y tu madre esmaltadora; el color estaba muy presente en tu infancia. En la colección Klar, con cortes en exclusiva del mítico Munsteiner, hay una relectura sutil de los pasteles, dejando que el color ceda el protagonismo a la luz.**

Me gusta el color, porque comunica, y porque es una celebración, pero busco graduarlo y aplicarlo allí donde yo quiero. Trabajar con gemas para diseñar la colección Klar supuso un reto. De Munsteiner me fascinó su intervención en el brillo a través de sus peculiar forma de tallar las gemas. Le pasé geometrías simples (cuadrados, pentágonos, hexágonos, etc.) y él entregó formas precisas para sacar lo mejor de la piedra.

**¿La joya habla del tiempo que le ha tocado vivir?**

Es consecuencia de su tiempo, pero la pretensión es que sea atemporal. Tu trabajo es un equilibrio entre tu manera de hacer y las influencias que recibes, pero debe pesar más tu manera de hacer.

**¿Qué relación tienes con la máquina?**

Me parece interesante utilizar el potencial de las herramientas en función de una

idea. Si la máquina hace ciertas funciones mejor que tú, hay que optar por ella; soy resolutiva y me interesa ante todo un buen resultado, una pieza que funcione. Yo estoy al servicio de la joya.

**¿El joyero siente la necesidad de reinventarse cada cierto tiempo?**

Hay momentos en los que necesitas probar cosas nuevas, pero ves que el resultado no es tan diferente. Has llegado por otro camino, pero acabas desembocando en tu estilo. A veces sí te cansas de hacer lo mismo, pero también hay piezas que repito con gusto desde hace veinte años. En nuestro oficio, solo con que toques materiales diferentes ya te oxigenas mucho. Es un trabajo bello y agradecido.



**MARC MONZÓ  
MIRAR LA JOYERÍA  
CON OJOS NUEVOS**

La joyería puede ser un lugar de redescubrimiento constante, donde el aprendizaje diario va ligado a la humildad. Monzó, reconocido con el premio más importante de Europa en el sector (el Françoise van der Bosch) es el director creativo de la editora MISUI, en la que practica un ejercicio periódico de reflexión sobre los valores éticos y estéticos de las colecciones. En la editora Marc también es un joyero más, con sus propias constantes de estilo: la síntesis, la sutileza y la claridad.



**Empecemos por los cimientos. Joan Gomis, ideólogo del proyecto, te contacta.**

Joan había recibido un encargo de la familia Vendrell, y él meditaba sobre cómo debía ser una marca de joyería. Intercambiamos impresiones en varias charlas, contemplando las distintas posibilidades. Le propuse que quizá se podría dar forma a una marca con los lenguajes de cada autor bajo un mismo techo.

**¿Por qué esa idea de lo coral?**

Porque mi voz o estilo son limitados. Mis piezas son más mentales que las que puede hacer otro compañero de editora, que aporta cosas que yo no puedo aportar.

**Una editora implica un rastreo constante. MISUI es, ante todo, una búsqueda.**

Sí, este es un proyecto nacido con una actitud de análisis, de autocrítica, y de recordar siempre que el mañana es diferente al hoy. Estamos siempre atentos a la innovación.

**Tu trayectoria viene ligada a la escena de las artes decorativas.**

Yo vengo de una joyería que no es la del mercado. Hay mucho potencial creativo en esos profesionales que trabajan con mentalidad de pieza única, y ese talento se puede canalizar a un circuito más comercial.

En ese mundo independiente de la experimentación existen perfiles híbridos que son capaces de trabajar con materiales tradicionales y una mirada nueva, y esos son los joyeros que hemos incorporado a la marca.

**¿Dais alguna directriz específica de trabajo?**

Entregamos al joyero una pauta de necesidades, pero siempre consta un añadido final, donde dice: aunque que te pidamos esto, nos puedes entregar otra cosa si consideras que es mejor.

**La joya tiene también su voz, su propia opinión, y la manifiesta.**

A veces lo que aparece mientras trabajo a priori no me gusta, pero entiendo que debo darle una oportunidad, porque nace de unas condiciones que son las correctas. Hay un vínculo emocional conectado con el momento de construcción, y esa intensidad creo que perdura luego en el objeto.

**Acostumbrado a la vida monacal en tu taller, ¿cómo vives esta nueva etapa?**

Aún estoy encontrando el ritmo. Paso mucho tiempo analizando joyería, mientras que en el taller trabajo más intuitivamente. Allí me hago mi propia liturgia, digamos, aquí hay más revisión.



**Tu trabajo es austero, expresa lo máximo posible con los mínimos elementos. ¿Qué es lo que no te convence del adorno gratuito?**

No me gusta la mezcla porque sí, prefiero que puedas identificar las partes de algo. Yo utilizo mi trabajo para explicar mi percepción del mundo. Si los elementos están ordenados creo que el mensaje es más claro.

**¿Qué momento de tu infancia pudo ser el germen de tu vocación?**

Quizá los viajes a África con mis padres, cuando yo tenía unos siete años. Todo era claridad, no había ninguna confusión, solo había lo que había. Me di cuenta de que existían muchas maneras de vivir. Mientras yo estudiaba, internet era muy minoritario aún, así que entré en contacto con otros joyeros en viajes, visitando galerías, viendo como esos autores se habían construido un mundo a su medida. Este oficio es solitario, y ver que eso era posible me animó mucho.

**En algunas de tus piezas aparece un humor subterráneo, apenas insinuado.**

Las herramientas y procesos de la joyería son serios, por eso a veces está bien insertar algún gesto de humor, porque es liberador para uno mismo y también para quien mira la pieza, porque relaja y abre su percepción.

**¿Hay algún tipo de joya que te obsesione?**

El solitario. El círculo y el punto de luz -el diamante- que orbita alrededor. Tiene muy pocos elementos, y en esa síntesis hay algo místico, metafísico. Si dejas de lado su significado y te centras estrictamente en su forma podríamos interpretarlo casi como algo del futuro.

**Tus piezas también reflejan dos de tus grandes intereses, la naturaleza y la música.**

Sí. Aunque no de un modo literal, la huella está ahí. Podría pasar horas observando a insectos o pájaros en relación con su medio natural. No hay nada racional, todo es instintivo, en la naturaleza simplemente se es.

La música me gusta mucho, y de los estilos que me interesan -el free jazz, cierta electrónica- he extraído ritmo, orden, una complejidad, un cierre suspendido en el aire.

**¿Cuál es el espíritu que une a todas las colecciones de MISUI?**

Creo que se percibe que están creadas por personas que disfrutaban de la joyería. El otro rasgo es un tono no demasiado alto, de no imponerse, que permite que la gente se las pueda hacer suyas. No hay normas absolutas, lo importante es transmitir. Que los clientes las puedan incorporar a su vida, darles el significado que quieran. MISUI tiene una voz, pero no es una voz solista, es una voz que dialoga.

No hay un modo 'correcto' de entender una joya. Para mí es importante no defender ideas, solo hacer bien el trabajo y comunicarlo, sin dictar qué es correcto y qué no.

**¿Qué relación tiene este proyecto con la belleza?**

No puede esclavizarte; si la empleas solo para que entre por los ojos, enseguida chirría. Que la joya aporte alegría a quien la lleva tiene que ser estructural. Tiene que pertenecer al contenido profundo de la pieza. Y eso hay personas que lo ven. Yo trabajo sobre la premisa de que el cliente tiene la capacidad de detectar la calidad.

 *The*  
**Practice**  
Tu clínica dental

WWW.THEPRACTICE.ES



EDITORIAL DE  
**Mariana  
Trincado**

DIRECTORA MÉDICA DE THE PRACTICE

**E**l cuidado de los dientes va más allá de las revisiones periódicas, la higiene anual y los blanqueamientos ocasionales. La sonrisa dice mucho de uno mismo y actualmente son innumerables los tratamientos dentales que buscan la estética de la mano de la salud. Pero el cuidado dental debe volver a los valores esenciales de la odontología, cuidando la salud del paciente, anteponiendo la prevención a la curación, la salud al negocio... e intentando convertir la experiencia de ir al dentista en lo más satisfactoria posible. Es lo que se conoce como filosofía "Slow Dentistry", que pretende cambiar la visión actual de la relación paciente/dentista; que éste positivice el hecho de visitar a su odontólogo, suavizarlo y hacerlo lo más agradable posible; convertirlo en un evento más de su día a día, un evento que lo mantenga con salud y con una boca bonita.

Hay que tener en cuenta que unos dientes bien alineados son imprescindibles para tener una sonrisa bonita y atractiva. Y una buena sonrisa es nuestra mejor carta de presentación. También es importante saber que el estado de la boca puede afectar negativamente al rendimiento físico, causando un gran impacto en su calidad de vida diaria. Poseer una buena mordida es un básico para que los deportistas mejoren su rendimiento físico y eviten lesiones.

**Recomendación...**

Visita a tu dentista de confianza cada 6 meses, cepíllate los dientes 3 veces al día durante mínimo dos minutos, usa hilo dental una vez al día y recuerda que la boca es la puerta de entrada de tu cuerpo, una boca bien cuidada hará que tu calidad de vida mejore.



## FILOSOFÍA CLÍNICA

¿QUIÉN DIJO QUE IR AL DENTISTA ERA UNA PRÁCTICA DOLOROSA?

Desde luego, quien quiera que haya extendido esta leyenda urbana, no conocía The Practice, una clínica cuyo diseño viene firmado por el estudio de arquitectura Built y que cuenta con el slow dentistry como leit motiv. Uno de los puntos fuertes, además de lo agradable del espacio, es el hecho de que el equipo cuenta con diez profesionales, y que cada uno es especialista en una disciplina, comandados siempre por Mariana Trincado Villanueva, alma máter del lugar. Además,

como si de Santa Maria del Mar se tratara -donde se despachan misas en trocientos idiomas-, en The Practice te atienden hasta en cinco lenguas. Casi nada.

En pocas palabras: podemos afirmar que The Practice ha conseguido que la tortuosa experiencia de ir al dentista se convierta en algo agradable y satisfactorio. Este dentista de nuevo cuño ha conseguido cambiar la visión actual de la relación paciente/dentista, sin dejar de lado aspectos como salud y

una boca bonita. Todo ello siguiendo modelos de mínima intervención; mayor perfección, atención a los detalles y a los pequeños matices, esmerándose en cada uno de sus tratamientos por simple que sea. Porque, a la vista está, el diseño no es lo único que prima aquí, sino también unas instalaciones modernas con todo tipo de novedades en cuanto a mobiliario y herramientas de dentista se refiere.

En The Practice nos hemos esforzado para generar un ambiente cálido y acogedor donde el paciente se sienta tranquilo y como en casa.

El equipo está formado actualmente por 11 personas, 7 de ellas son odontólogos con larga trayectoria profesional, todos ellos han cursado másters y posgrados en sus especialidades y hablan como mínimo 3 idiomas:

### Tratamientos personalizados

Porque en The Practice (clínica dental en Barcelona centro) ponemos todo nuestro empeño en ofrecer soluciones personalizadas a tus problemas bucodentales. Es vital tu colaboración para que en cada momento estés informado y entiendas los pasos que seguiremos en tu tratamiento. Por eso, te explicaremos todo mediante fotos y vídeos, para que no seas un paciente cualquiera.

### Nos adaptamos a tu bolsillo

Queremos ofrecerte la mejor solución pero también creemos que el dinero no debe ser un impedimento, por eso financiamos tus tratamientos y te damos las máximas facilidades de pago. Te ofrecemos diferentes propuestas y planteamientos para que siempre haya una que se adecue a ti.

### Últimas tecnologías dentales

Contamos con medios diagnósticos y materiales de primera calidad. Realizamos fotos y vídeos para poder obtener la máxima información posible y así poder ofrecer la mejor solución. El paciente es quién decidirá qué tratamiento se hace, sin embargo siempre habrá sido debidamente informado de las posibilidades de tratamiento y del resultado estético de los mismos.

## ESPECIALIDADES

### ODONTOLOGÍA CONSERVADORA

La prevención es nuestra razón de ser. Por ello, siempre que es posible, trabajamos desde la odontología con-

**En pocas palabras: podemos afirmar que The Practice ha conseguido que la tortuosa experiencia de ir al dentista se convierta en algo agradable**

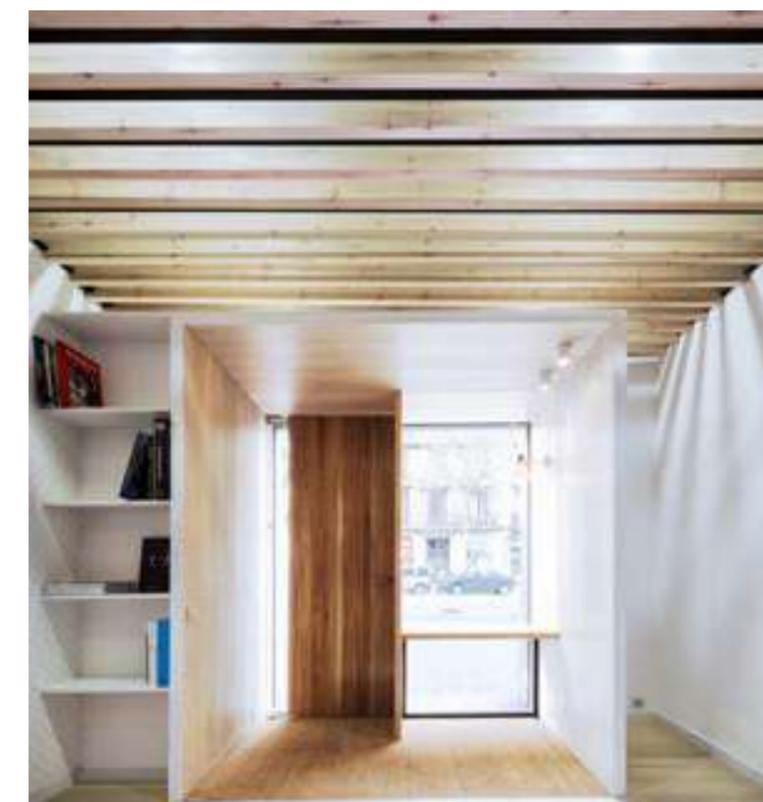
servadora y restauradora para prevenir y, en caso necesario, curar la caries dental en cualquiera de sus evoluciones.

La caries es uno de los mayores problemas de la salud dental y se trata de forma sencilla, rápida e indolora eliminando el tejido infectado y reconstruyendo la pieza dental con material biocompatible de resinas compuestas.

En la actualidad, en la odontología conservadora se han desarrollado muchas técnicas y posibilidades de materiales para la restauración, y quedan ya muy lejos las antiguas amalgamas de plata, poco estéticas y que además contenían mercurio. Los nuevos materiales permiten un mejor resultado ya que son más maleables y tiene unas propiedades moleculares que ofrecen mejores resultados estéticos.

### ORTODONCIA INVISALIGN

En odontología conocemos como ortodoncia al área que se ocupa del diagnóstico, prevención y tratamiento de la malposición dentaria, así como de las posibles deformidades de los maxilares.



Tener unos dientes correctamente alineados y nivelados en las arcadas dentarias no es sólo un aspecto de estética dental, sino que es de mucha relevancia para lograr una salud oral óptima.

Durante muchos años, estas malposiciones se trataban con los tradicionales brackets metálicos. Ha sido en los últimos años y tras muchas investigaciones que han aparecido soluciones más estéticas y cómodas para el paciente, como la ortodoncia invisible que endereza los dientes mediante unos aligners que son prácticamente invisibles

## ESTÉTICA DENTAL

### BLANQUEAMIENTO DENTAL

El blanqueamiento dental es el tratamiento estético de moda porque nos ayuda a tener el color blanco tan deseado.

Es un tratamiento de estética dental no invasivo, que no daña los dientes y que permite tener una sonrisa bonita y atractiva. Es una de las técnicas más utilizadas actualmente en odontología y estética dental. Ello se debe a que la imagen de una persona con los dientes oscuros o descuidados da una apariencia que resulta perjudicial en la sociedad actual.

Gracias al blanqueamiento dental, podrás recuperar la tonalidad natural de tus dientes que has ido perdiendo con el tiempo por culpa del consumo de té, café, vino, tabaco y otros alimentos.

Una vez hecha la sesión en la clínica se hace un refuerzo en casa para así obtener los resultados deseados. Para ello, se confeccionan unas férulas individuales y adaptadas a la boca del paciente. Éstas se colocan durante la noche junto a un gel blanqueador.

**The Practice Barcelona** se ha convertido en los últimos años en una referencia en blanqueamientos dentales. Los buenos resultados obtenidos por nuestros pacientes han hecho que recomienden nuestra clínica dental como un lugar en el que se obtienen los resultados deseados de forma eficaz.



### CARILLAS DENTALES

Las carillas dentales son unas finas láminas que se pueden colocar en la parte frontal de las piezas dentales y que generan una mejora estética de la sonrisa ya que corrigen forma, color y posición de los dientes. Es especialmente valorado como tratamiento estético porque ayuda mucho al rejuvenecimiento dental. Es bastante habitual que nuestros dientes se desgasten con el paso de los años al rozar con los antagonistas. Se llama bruxismo y hoy en día es un mal muy común. Genera que se apriete la mandíbula al dormir y en situaciones de estrés, acelerando el desgaste. Este hábito hace que los dientes queden especialmente cortos y de la sensación de envejecimiento dental. Las carillas dentales solucionan este problema devolviendo a nuestra sonrisa su tamaño y forma normal.

### IMPLANTOLOGÍA Y CIRUGÍA ORAL

Los implantes dentales pueden realizarse en casi todas las personas, pero será el estudio del historial clínico de cada paciente, una exploración física y pruebas radiológicas, los que darán la idea de si es viable un implante o no, así como ofrecerán al implantólogo y al paciente una planificación del caso para obtener los mejores resultados posibles.

### VENTAJAS DE LOS IMPLANTES DENTALES

Las ventajas de los implantes dentales respecto a otros tipos de tratamientos son diversos: estéticos, de comodidad, de durabilidad, de salud, e higiénicos.

Con los implantes dentales conseguimos una sonrisa que nos hará sentir más cómodos y seguros. Al mismo tiempo, permitirá que la masticación se produzca con normalidad.

## ODONTOPEDIATRÍA

La odontología infantil, también conocida como odontopediatría, es la que cuida de los dientes de los más pequeños de la casa. Además, el odontopediatra puede detectar los problemas y hábitos nocivos en la higiene o alimentación para ayudar en la reeducación de éstos. También realiza tratamientos restauradores, ya sea sellado de fisuras u obturaciones, en caso de que aparezca una caries ya que, a pesar de la creencia popular de que la caries en los dientes temporales no debe de ser tratada, una caries no tratada en un diente de leche puede provocar la pérdida prematura de la pieza definitiva y un desajuste en toda la colocación de la dentición.

### PRÓTESIS DENTAL

Conocemos la prostodoncia como la rama de la odontología que se trabaja para poder reemplazar piezas dentales ya sea por ausencia, por la pérdida de los dientes o la imposibilidad de restauración por traumatismo o infección. La prostodoncia devuelve la pieza dental en forma, color y función. Dependiendo de cada paciente y caso, las prótesis pueden ser fijas o removibles.

## ENDODONCIA

Una endodoncia es un tratamiento reparador por el que se trata el interior del diente y permite al paciente mantener el diente natural, así como la encía y el hueso que lo rodean.

Es un tratamiento muy común que permite mantener la funcionalidad del diente y conserva una sonrisa natural.

La endodoncia o matar el nervio se realiza cuando la pulpa del diente está dañada de tal forma que no es recuperable. Las causas más habituales son caries profundas no tratadas o traumatismos. En cualquiera de estos casos, el diente puede volverse sensible al cambio de temperatura (frío o calor), así como a la masticación.

Las endodoncias se suelen realizar en una sesión pero, dependiendo de cada caso y paciente, se pueden requerir hasta dos sesiones. La endodoncista de The Practice, la Dra. Carolina Briedis, te recomendará lo mejor para tu caso.

## PERIODONCIA

La periodoncia se ocupa de las enfermedades de las encías y del hueso que mantiene los dientes.

La enfermedad periodontal se divide en dos grandes grupos: la gingivitis, que engloba todas las enfermedades que afectan a los tejidos blandos que protegen los dientes, es decir, las encías; y la periodontitis, que es la enfermedad que afecta al hueso que sujeta los dientes y a otros tejidos, como el ligamento periodontal o el cemento radicular. Como en la mayoría de las enfermedades que afectan a nuestra salud bucal, las enfermedades periodontales son causadas por las bacterias que existen en nuestra boca y que se depositan en dientes y encías. El crecimiento descontrolado de estas comunidades de bacterias pueden crear problemas y lesiones en los tejidos.

# Equipo

El equipo está formado actualmente por 11 personas, 7 de ellas son odontólogos con larga trayectoria profesional, todos ellos han cursado másters y posgrados en sus especialidades y hablan como mínimo 3 idiomas.

**Dra. Mariana Trincado**

Directora médica y especialista en estética y odontopediatría

**Dra. María Etxebarria**

Odontóloga especialista en estética y conservadora

**Dra. Neus López**

Odontóloga especialista en ortodoncia

**Dra. Carolina Briedis**

Odontóloga especialista en endodoncia. Profesora colaboradora en la Clínica Universitaria de Odontología de la UIC

**Dr. Ignacio Cañameras**

Odontólogo especialista en implantes y cirugía. Profesor colaborador en el postgrado de estética dental en Autrán Dental Academy

**Dra. Ariadna Abella**

Odontóloga especialista en peridoncia y cirugía. Profesora colaboradora del máster de peridoncia en la UB

**Dra. Ladrón de Guevara**

Odontóloga especialista en estética y prostodoncia

**Lidia Martínez**

Higienista dental

**Gerardo Chille**

Recepcionista

**Jordi Iserte**

Director Financiero

**Patricia Carrasco**

Responsable Marketing



uniónsuiza  
1840

WWW.UNIONSUIZA.COM



EDITORIAL DE  
**César  
Vendrell**

CEO DE UNION SUIZA

**E**n la actualidad que nos ha tocado vivir, todos estamos participando probablemente de los MOMENTOS más importantes de nuestras vidas.

MOMENTOS donde estamos aprendiendo a valorar y a disfrutar de nuestros MOMENTOS con amigos y sobretodo con la familia.

UNION SUIZA desde hace ya mucho tiempo, siete generaciones, participa de los MOMENTOS familiares. Celebraciones familiares donde todos esperan que el regalo de UNION SUIZA sea para él. Este MOMENTO proporciona un sinfín de emociones y recuerdos que perduraran en el tiempo.

UNION SUIZA quiere seguir participando de estos MOMENTOS ofreciendo toda una amplia gama de joyas de diseño propio y de diferentes marcas, como puede ser MISUI, donde la parte artística y de diseño se unen a la perfección. Estamos realizando proyectos de piezas únicas a partir de una idea o bien con la actualización de sus joyas.

UNION SUIZA colabora con las mejores marcas relo- jeras, de esta manera cada MOMENTO podrá vestirse como usted crea conveniente. Podrá disponer de una extensa gama de marcas como *Patek Philippe, Omega, Jaeger Le Coultre, Hublot, Panerai, Longines, Tag Heuer, Garmin* y otras muchas.

UNION SUIZA ofrece una nueva forma de disfrutar de los iconos de la relojería al mejor precio con una nueva fórmula que permite comprar relojes Vintage o Pre-owned con la garantía de su autenticidad y perfecto funcionamiento.

UNION SUIZA quiere llenar de ilusiones todos los MOMENTOS que nos depara el futuro y por eso nuestros equipos estarán a su entera disposición para aconsejarles en lograr sus sueños.

# UNIÓN SUIZA Y EL MUNDO DE LA RELOJERÍA



**T**enemos un extenso surtido de las mejores firmas de la relojería suiza, marcas de reconocido prestigio admiradas en todo el mundo por la perfección de sus trabajos. Piezas de marcas como Patek Philippe, Omega, Jaeger-LeCoultre o Roger Dubuis, por mencionar solo algunas, se exhiben en nuestras vitrinas. En nuestros

establecimientos tenemos un equipo de profesionales con altísimo nivel de formación para poder presentar a nuestros clientes estas maravillas del mundo de la relojería.



*Otra de las marcas exclusivas de la casa es nuestro servicio técnico que avalado por muchos años de experiencia se ha consolidado como un referente en nuestro sector.*

## Tradición Joyera desde 1980

En Unión Suiza ofrecemos creaciones exclusivas de Alta Joyería y cada temporada supone para nosotros un nuevo e ilusionante reto en el que la imaginación nos inspira para crear nuevas colecciones. Para ello contamos con talleres propios y un equipo de joyeros preparados para diseñar y elaborar nuestras piezas, cuidando hasta el más mínimo detalle en calidad y acabado. Utilizamos las mejores gemas, trabajamos

los distintos metales preciosos, combinamos la artesanía, la técnica y las últimas tecnologías con el fin de plasmar en forma de joyas, las ilusiones de nuestros clientes. Somos especialistas en joyería de compromiso con diamantes. En nuestros establecimientos podrá encontrar una gran colección de alianzas de boda, anillos de compromiso y dejarse asesorar por nuestro personal especializado.





## Firmas de joyería internacional

Las mejores firmas joyeras reconocidas internacionalmente, tienen un lugar reservado en los escaparates de nuestras tiendas ubicadas en Barcelona y Madrid. Marcas como Mikimoto líder mundial en el diseño de joyas extraordinarias con perlas cultivadas. Vhernier con un estilo distintivo reflejando en sus joyas hechas a mano el diseño, el arte y la arquitectura italiana. La autenticidad de las piezas de Marco Bicego radica en la naturaleza orgánica de sus formas. Las joyas Dodo son creaciones con una fuerte identidad y profundo espíritu narrativo, donde cada letra y símbolo conlleva un significado realmente especial. Gold & Roses crea joyas conectadas con el arte, la moda e inspiradas en diferentes ciudades del mundo. Misui, una marca editora de joyeros nacida en Barcelona que desarrolla propuestas innovadoras combinando creatividad y oficio.



## Una segunda vida para los relojes más exclusivos

Unión Suiza y Time Heritage se unen para ofrecer una nueva forma de disfrutar de los iconos de la relojería al mejor precio con una nueva fórmula que permite comprar relojes Vintage o Pre-owned con la garantía de su autenticidad y perfecto funcionamiento. La principal oferta de relojes Vintage se encuentra en Internet, donde numerosos web sites permiten a particulares comprar y vender relojes Vintage. Sin embargo, nadie se hace responsable de la autenticidad del reloj, con el riesgo de adquirir una réplica al precio de un original. El otro problema reside en el estado y buen funcionamiento del reloj. Al tratarse de piezas con una antigüedad de entre 30 y 50 años, necesitan una revisión y un mantenimiento.

El concepto Time Heritage nos invita a un viaje en el tiempo para descubrir una gran selección de relojes Vintage en un entorno exclusivo y único. El *shop In shop* que abre Time Heritage con Unión Suiza en Barcelona y Madrid, propone a sus clientes experimentar una nueva forma de comprar, basada en una visión romántica e histórica de la relojería.

Para guiar y aconsejar a la hora de adquirir una de estas maravillas mecánicas, Time Heritage cuenta con la experiencia y el conocimiento de los expertos en relojes de Unión Suiza. Además, se pondrá a disposición de los compradores que lo deseen, un programa de mantenimiento de sus relojes que se realizará en el servicio técnico de Unión Suiza.

*“No quise abrir un gimnasio,  
creé un club de autor”*

José Alberto Carcas

ARSENAL  
*Magazine*