

SUMARIO :

Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen mes Mayo).....2 a 6

- Tavares visita Vigo con motivo del vehículo 12 millones.
- DS5 una berlina “Premium”.
- Restyling de la Berlingo/Partner.
- PSA prevé invertir en Mangualde en I+D y para la llegada del K9.
- PSA Vigo ha producido 1 de cada 5 Citroën en la historia de la marca.
- PSA Vigo prevé superar este año los 400.000 vehículos.
- PSA prepara su vuelta a Irán.
- PSA abrirá una planta en Marruecos.

Sector del Automóvil (Resumen mes Mayo).....7 a 10

- 34 millones de vehículos con airbags defectuosos, llamados a revisión en EEUU.
- Las ventas en Europa van mejor de lo previsto.
- El grupo vigués COPO abre una fábrica en la Republica Checa.
- El Gobierno reintegrará 69 millones del PIVE 8 en la Renta de 2015.

Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....11

- Evolución del IPC.

Cultura y Ocio.....12 a 18

- El Camino de SANTIAGO por etapas: ETAPA III → Zubiri - Pamplona.
- II Peregrinación a VIGO de vehículos PEUGEOT, CITROËN, TALBOT y SIMCA.
- Agenda Cultural del mes de Junio.
- Cartelera de Cine.

Noticias Deportivas.....19 a 22

- Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.
- Eventos deportivos de participación popular.
- Noticias del REAL CLUB CELTA DE VIGO.

VARIOS.....23 a 30

- Campamento de verano: Granja KIRIKO.
- Nuevo servicio del SIT-FSI: Apoyo escolar y cursos de idiomas en verano.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Tabla de mareas Junio.
- Curiosidades: Comer fruta de noche engorda.
- Banderas azules.

- Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN”.

Centro de VIGO, Grupo PSA

TAVARES VISITA VIGO CON MOTIVO DEL VEHÍCULO 12 MILLONES.



El presidente de la multinacional gala Sr. Carlos Tavares, ha estado presente en el acto conmemorativo de haber alcanzado la cifra de 12 millones de vehículos producidos.

En su agenda incluyó un encuentro con los sindicatos representados en el Comité de Empresa, excepto CIG y CUT que no han asistido a dicho acto.

En este encuentro, el **SIT-FSI** ha expuesto al Presidente del Grupo que los trabajadores del Centro de Vigo hemos hecho un gran esfuerzo a nivel de competitividad, siendo el único sindicato que ha apostado por ello en el último Acuerdo firmado por la parte social.

Fuimos totalmente conscientes de que nos estábamos jugando “*el todo por el todo*”, para seguir manteniendo en activo de cara al futuro un sistema de fabricación bi-flujo del que dependen miles de familias. Esta, fue una decisión tomada desde la responsabilidad y de vital importancia.

Por ello, hemos demandado al Presidente del Grupo, otro proyecto para nuestro Centro de trabajo, para así, consolidar las dos líneas de fabricación; y poder mantener los puestos de trabajo actuales, además de seguir generado otros más en el futuro.

Centro de VIGO, Grupo PSA

Por su parte, Yann Martin se ha declarado orgulloso de pertenecer al equipo que dirige y de celebrar dicho hito, además ha destacado que el C4 Picasso atesora la "**excelencia**" del Grupo, y que su exportación a China es un símbolo de la vocación global.

Tavares ha felicitado a los trabajadores de Vigo por su "**saber hacer**" y por la "**competitividad**" de la planta, "**una pieza clave**" en el dispositivo industrial del grupo.

El presidente en referencia a los ajustes económicos y sociales manifestó de ser consciente de las dificultades actuales y de las grandes exigencias que le estaba pidiendo a la plantilla, pero también nos quiso recordar que deberíamos tener presente que estamos en un Grupo que en el año 2012 estuvo al borde de la quiebra, y que remontar una situación como la vivida requiere esfuerzos importantes ante un mercado más exigente y competitivo, también matizó que no tenía ninguna duda de que cuando el Grupo volviera a la senda de grandes producciones y beneficios, los trabajadores también tendrían que obtener frutos de esta recuperación.

DS5 UNA BERLINA “PREMIUM”.



(Vehículo exclusivo para el mercado chino)

La marca premium de Citroën se ha independizado, quiere marcar el paso una firma que apuesta descaradamente por los vehículos de alta gama como el nuevo DS5, una berlina con un nuevo frontal, detalles en aluminio y cuero y un sistema para conectar el teléfono al coche.

En este sentido, el nuevo DS5 es uno de los pocos vehículos del mercado que ofrecen tres tipos de cuero, entre ellos el cuero napa "*pleine fleur*" y el cuero semi-anilina, uno de los más refinados del mundo raramente utilizados en el automóvil. También se detiene en las nuevas tecnologías con una pantalla que lleva incorporada la app "*New Mirror Screen*", con la que se puede usar el teléfono móvil sin apartar la vista de la carretera ni las manos del volante.

RESTYLING DE LA BERLINGO/PARTNER.



En espera del lanzamiento del K9, el nuevo modelo que sustituirá a las actuales generaciones del Citroën Berlingo y Peugeot Partner, así como el del Opel/Vauxhall Combo que también se fabricará en Vigo fruto del acuerdo entre los consorcios automovilísticos de PSA Peugeot Citroën y General Motors, arranca en España la comercialización de la nueva Berlingo.

La versión renovada de este vehículo comercial al que corresponde el mayor volumen de producción del centro, incorpora nuevos motores que cumplen con la normativa europea Euro 6 y mayor contenido tecnológico, manteniendo las características de confort, modularidad, capacidad y equipamiento de la anterior versión.

La estética del nuevo Berlingo se ve reforzada con un paragolpes actualizado con luces diurnas LED que ahora se encuentran en otra posición, mientras que también se ha instalado una nueva calandra.

PSA PREVÉ INVERTIR EN LA PLANTA LUSA DE MANGUALDE 48.000.000 PARA LA LLEGADA DEL K9.

El Grupo PSA prevé una inversión de 48 millones de euros en la Planta de Mangualde en I+D, así como, en la preparación de instalaciones para la llegada del futuro K9. El centro luso está a la espera de la adjudicación de una parte de la producción de los nuevos vehículos comerciales ligeros que se lanzará en Vigo a partir de 2018, para lo que PSA exige cambios en materia de costes de la energía y en la conexión ferroviaria entre Mangualde y Vigo.

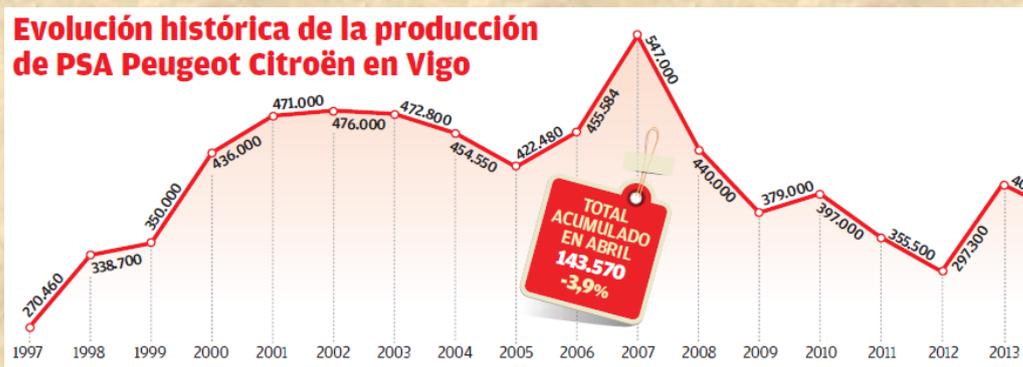
PSA VIGO HA PRODUCIDO 1 DE CADA 5 CITROËN EN LA HISTORIA DE LA MARCA.

La marca Citroën, fundada en 1919, alcanzaba la cifra de 50 millones de vehículos vendidos en el mundo en sus 98 años de historia, de los cuales, prácticamente 1 de cada 5 se fabricaron en Vigo.

Desde los primeros modelos ensamblados en el taller de Citroën Hispania, en los antiguos almacenes de la Aduana, en la calle Montero Ríos, allá por el año 1958 hasta final de 2014 se fabricaron alrededor de 9,8 millones con la marca de los “chevrones”, lo que representa el 19,6% de los 50 millones que ha vendido la marca en su historia.

De hecho, el primer Peugeot que salió de las líneas de producción de Vigo se remonta al año 1977, cuando comenzó a ensamblarse el Peugeot 504. De los 32 modelos fabricados, solo 5 han llevado la marca del león. Los Citroën más fabricados fueron Xsara Picasso, Berlingo y la C15.

PSA VIGO PREVÉ EMSAMBLAR ESTE AÑO LOS 400.000 VEHICULOS.



PSA-Vigo prevé producir este año alrededor de 400.000 vehículos, la planta mejora sus estimaciones pese a cerrar un primer cuatrimestre en negativo, con una caída próxima al 4%.

Balaídos rebasaría de nuevo la barrera de los 400.000 vehículos por primera vez desde 2008 (entonces se ensamblaron 440.000 unidades).

La mejora de las previsiones de PSA-Vigo se enmarca dentro de la recuperación del mercado europeo (el grupo anunció hace unas semanas una subida global de producción de 60.000 unidades para sus factorías del Viejo Continente), aunque en nuestro caso el tirón se concentra en los comerciales ligeros Berlingo y Partner y en los sedanes Citroën C-Elysée y Peugeot 301.

Si se cumplen los pronósticos y el mercado acompaña, PSA-Vigo recuperará antes de final de año el segundo puesto en el ranking nacional de fábricas de coches por volumen de producción, que en el primer trimestre le arrebató el centro de Opel en Figueruelas.

PSA PREPARA SU VUELTA A IRÁN.



PSA PEUGEOT CITROËN

PSA prepara, igual que otras multinacionales (Total, Shell y Eni), su vuelta a Irán. Cuando las sanciones de Occidente prohibieron a PSA suministrar piezas y vehículos a Irán hace tres años, el Grupo perdió el acceso a su segundo mayor mercado. Hasta entonces, la compañía vendía al año 500.000 vehículos en este país.

Lo que si queda claro, es lo lucrativo que resulta el mercado iraní para la marca gala. El mes pasado, PSA firmó un contrato no vinculante con el Grupo iraní *Khodro* para la fabricación de automóviles en cuanto le sea posible.

Peugeot es uno de los varios grupos europeos que se preparan para volver a hacer negocios en Irán, en cuanto se alcance un acuerdo definitivo sobre su programa nuclear. Todo apunta a que el acuerdo llegue el próximo 30 de Junio.

PSA ABRIRÁ UNA PLANTA EN MARRUECOS.

La apuesta de PSA por Marruecos va más allá de la importación de componentes para sus plantas europeas. El Grupo proyecta una fábrica en el país, dentro de su estrategia para elevar sus ventas en los mercados africanos y de Oriente Medio.

La planta se dedicaría a la producción de modelos de las gamas media y baja, que ya se comercializan en esta región, como los sedanes para mercados emergentes que actualmente se ensamblan en Vigo (C-Elysée y Peugeot 301) y en China.

PSA sigue el ejemplo de Renault-Nissan, que en la etapa de Tavares también optó por implantarse en Marruecos, en concreto en Tánger, donde centró la producción de modelos de su marca de bajo coste (Dacia).

PSA redujo sus ventas un 25% el año pasado en estos mercados, debido sobre todo a la fortaleza del euro frente a las monedas locales y a la inestabilidad política y social en algunos de estos países. No obstante, el Grupo concede una especial atención a esta región, en la que calcula que se venderán alrededor de 8 millones de vehículos anuales en 2025 frente a los 5 millones actuales.

Sector del automovil

34 MILLONES DE COCHES CON AIRBAGS DEFECTUOSOS, LLAMADOS A REVISIÓN EN EEUU



El número de vehículos afectados en los Estados Unidos supera los 34 millones. Takata es la compañía suministradora más importante de todo el mundo.

El problema consiste en que tanto el airbag del conductor como el del pasajero pueden hincharse con demasiada fuerza, haciendo que se reviente el bote de metal que lo contiene, y provocar que los restos se lancen contra los ocupantes del vehículo. El defecto ha causado al menos seis muertos y más de 100 heridos en todo el mundo. Takata, los fabricantes de automóviles y el gobierno todavía están tratando de determinar la causa del problema, pero están dando prioridad a las reparaciones en climas húmedos, ya que creen que la exposición a largo plazo a la alta humedad puede ser uno de los factores más influyentes.

Honda tiene la mayoría de los vehículos equipados con airbags de Takata. Decenas de modelos hechos por BMW, Chrysler, Ford, General Motors, Mazda, Mitsubishi, Nissan, Subaru y Toyota que datan del año 2001 también se ven afectados.

Se trata del mayor retiro de automóviles en la historia de Estados Unidos. La empresa Takata ha admitido, después de un año peleándose con el gobierno de los Estados Unidos, que sus airbags son defectuosos. Además se trata del mayor número de coches que se han visto afectados por un defecto de fábrica en toda la historia.

Sector del automovil

LAS VENTAS EN EUROPA VAN MEJOR DE LO PREVISTO



Las ventas de turismos y todoterrenos en Europa van poco a poco alcanzando su velocidad de crucero e incluso superan las previsiones. En el primer cuarto de año en curso suben un 8,2% hasta alcanzar los 4,69 millones de unidades en los 27 pasises de la Unión Europea.

Un dato para el optimismo es que los cinco principales mercados de Europa están en positivo, siendo España el que mas crece con un porcentaje del 23,9%, seguida de Italia con el 16,2%. Alemania y Reino Unido crecen a un ritmo del 6,4% y Francia sube un 5,6%.

Ahora bien, a nivel de volúmenes siguen siendo Alemania y Reino Unido las locomotoras del mercado de automoción, siendo España el quinto mercado.

Otro dato positivo es que todas las marcas han subido sus ventas por encima del 6%, y un síntoma que indica que hay más dinero en el mercado es que Dacia ha perdido una décima su cuota de mercado.

Sector del automovil

EL GRUPO VIGUÉS COPO ABRE UNA FÁBRICA EN LA REPÚBLICA CHECA



El grupo Copo, uno de los mayores fabricantes de componentes de automoción de Galicia, abrirá en los próximos meses una nueva planta en Pilsen, en la República Checa, con el objetivo de iniciar la producción a finales de año.

La multinacional viguesa, que el año pasado había constituido una “*joint venture*” con un socio local (Todex Company Services) para el despliegue de sus actividades en Europa del Este, ha decidido poner punto y final a esta alianza y continuar en solitario, aprovechando las buenas perspectivas económicas de la zona, la estrategia logística y la fortaleza de la industria del automóvil.

De igual forma, el consorcio que preside José Antonio Rodríguez Estévez, ha abierto una oficina comercial y de diseño en Alemania que ya le ha permitido cerrar contratos con marcas como Daimler para el suministro de tejidos y absorbedores de impactos (EPP) por un montante de unos 3 millones de euros al año.

Por otro lado, el grupo ha reforzado su presencia en Méjico, con la implantación de la sociedad Copo Textil Méjico, con la que ha obtenido contratos de aprovisionamiento de tejidos y techos para modelos de General Motors (GM), Volkswagen y Ford, que permitirán una facturación de unos 5 millones de euros este año. El objetivo de esta filial es superar los 8 millones de euros de volumen de negocio.

Sector del automovil

EL GOBIERNO REINTEGRARÁ 69 MILLONES DEL PIVE 8 EN LA RENTA 2015

El Plan PIVE 8 es ya una realidad, pero hay que saber muy bien las consecuencias que supone acogerse a esta ayuda económica del gobierno para la compra de vehículos nuevos.

Los Técnicos del Ministerio de Hacienda recuerdan que todos aquellos compradores que se acojan al Plan PIVE 8, deberán tributar en el IRPF por los 750 euros de ayuda estatal al adquirir un vehículo nuevo.

En el caso de que el beneficiario de la ayuda forme parte de una familia numerosa, ésta sube hasta los 1.500 euros. Sin embargo, no se deberá tributar por los 750 euros que aporta la marca, los cuales se consideran un descuento comercial.

Por ello, de los 225 millones de ayudas del Plan PIVE 8, los Técnicos de Hacienda estiman que el Gobierno reintegrará 69,1 millones de euros cuando sus beneficiarios integren en la Renta de 2015 esta subvención.



Por tanto, según estas condiciones y teniendo en cuenta la compra de un vehículo nuevo con el PIVE 8, los Técnicos de Hacienda estiman un impacto fiscal medio de 232,50 euros para el tramo de rentas que, por lo general, puede optar a la compra de un vehículo nuevo (entre 20.200 y 34.000 euros brutos anuales) y de 352,50 euros para las personas con ingresos superiores a 60.000 euros.

Índice de Precios de Consumo (IPC).

Periodo	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Abril 2015	0,9	-0,6	0,1
Marzo 2015	0,6	-0,7	-0,8
Febrero 2015	0,2	-1,1	-1,4
Enero 2015	-1,6	-1,3	-1,6
Diciembre 2014	-0,6	-1,0	-1,0
Noviembre 2014	-0,1	-0,4	-0,5
Octubre 2014	0,5	-0,1	-0,4
Septiembre 2014	0,2	-0,2	-0,9
Agosto 2014	0,2	-0,5	-1,0
Julio 2014	-0,9	-0,3	-1,2
Junio 2014	0,0	0,1	-0,2
Mayo 2014	0,0	0,2	-0,3
Abril 2014	0,9	0,4	-0,3

Gasolinas, luz y teléfono llevan al IPC a 10 tasas negativas seguidas.

La tasa de variación anual del IPC se situó en el -0,6% en el mes de abril, con lo que encadena diez meses en negativo pese a subir una décima con respecto al -0,7% de marzo. La variación mensual del índice general fue del 0,9%.

Los grupos con mayor influencia en la subida del IPC en abril son **Comunicaciones**, por causa de la estabilidad de los precios de los servicios telefónicos este mes frente a la bajada reflejada en abril de 2014; **transporte**, debido, fundamentalmente, al aumento de los precios de los carburantes y lubricantes; y **Vivienda**, cuya variación anual se incrementa en una décima por la electricidad. A pesar del incremento de la tasa anual del IPC general, cabe reseñar la bajada de **Ocio y cultura, Hoteles, cafés y restaurantes**.

EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA III → Zubiri – Pamplona



Cruzamos de nuevo el puente de la Rabia por el que pasamos en la etapa anterior. Tras un kilómetro llegamos al borde de una carretera, justo enfrente de la fábrica de Magna. Subimos por la carretera, rodeando el perímetro de la empresa y posteriormente descendemos un tramo de escaleras para abandonar el área industrial. Por un camino empedrado llegamos a Ilarratz debemos continuar caminando ochocientos metros hasta entrar en Eskirotz. A escasos dos kilómetros se encuentra Larrasoña. Pueblo señero de la ruta jacobea, vertebrado por la calle San Nicolás, que debe su origen a la fundación de un monasterio en el siglo X. Un corto ascenso lleva hasta el siguiente núcleo del valle de Esteribar: Akerreta.

En lo alto del pueblo se encuentra la iglesia de la Transfiguración, que aún conserva elementos medievales como la torre, la portada y la pila bautismal. Pasamos junto al hotel rural y después de un portillo y un tramo de gravilla llegamos hasta una carretera local, que cruzamos.

El siguiente tramo no defrauda en absoluto. Resguardados entre árboles y matorral vamos en busca del río Arga y solventamos un rápido descenso hasta la misma orilla, llegando casi a rozar el agua. Pegados al cauce llegamos hasta el puente de Zuriain.

Salimos a la N-135 y seguimos con cuidado unas rodadas junto al arcén. Cogemos el desvío de Ilurdotz y volvemos a cruzar el Arga para dirigimos hasta Irotz. Dejando a un lado la iglesia de San Pedro, en Irotz, seguimos por pista hasta el puente de Iturgaiz, de origen románico y rehabilitado el siglo pasado. Justo a la salida surge a mano izquierda la pista del paseo fluvial del Arga.

Cultura y Ocio

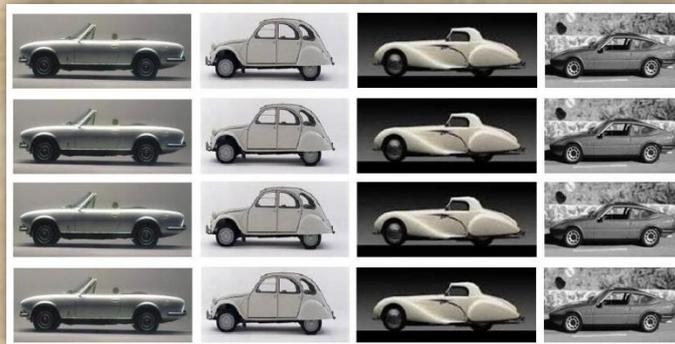
Este punto es muy dado a confusiones dado que hay dos señalizaciones diferentes. La opción del paseo fluvial y la que sale de frente desde Zabaldika llevan hasta un merendero situado al otro lado de la N-135. Mesas, barbacoas e incluso servicios animan al descanso. En este punto el itinerario se bifurca. La opción histórica y que relatamos con más detalle, prosigue de frente y nos lleva a subir una senda que lleva hasta el antiguo señorío de Arleta, hoy un conjunto de casas arruinadas. Nos despedimos del valle de Esteribar y bajamos hasta el puente del río Ultzama y la ermita de la Trinidad de Arre, que aún luce su ábside románico.



Llegados a Villava, accedemos así a la calle Mayor de Villava, cuna de Miguel Indurain. Los que quieran pernoctar en el albergue de Villava deberán desviarse a la izquierda hacia mitad de la calle. Está perfectamente señalizado. A la salida cruzamos la carretera y continuamos de frente, pasando varias rotondas, hasta enlazar con Burlada.

En esta población atravesamos la población por la calle Mayor y al rato, a la altura de un taller mecánico, se gira a la derecha para cruzar un paso de peatones junto a Viveros Arvena. Tras el cruce, atentos a la señalización jacobea del pavimento, seguimos unos metros hacia la derecha y doblamos a la izquierda hacia un paseo. Es el camino de Burlada, que conduce hasta las puertas de Pamplona, la primera ciudad del Camino. Kilómetro y medio después cruzamos el puente de la Magdalena sobre el río Arga. A la salida, a mano izquierda, se encuentra el desvío hacia el albergue Casa Paderborn. El Camino continúa a la derecha hacia un paso regulado por semáforos. Continuamos por el foso de las murallas, concretamente junto al Baluarte de Nuestra Señora de Guadalupe, para traspasar un puente levadizo y el portal de Francia, del año 1553. Éste conduce a las calles del Carmen, donde en la acera derecha tenemos el albergue privado Casa Ibarrola, y la Navarrería. Al final de esta última, la señalización nos anima a girar a la izquierda por la calle de Curia, donde se encuentra la Caminoteca, tienda especializada en material y productos para el peregrino. Después doblamos a la derecha por la calle Compañía, donde se encuentra el albergue de Jesús y María.

II PEREGRINACIÓN A VIGO DE VEHÍCULOS PEUGEOT, CITROËN, TALBOT Y SIMCA.



Peregrinación abierta a cualquier aficionado, trabaje o no en PSA, con la única limitación de participar con un vehículo clásico de las marcas del grupo PSA de más de 25 años.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

- 06-06-2015.- Publicación del programa definitivo de La Peregrinación: punto y hora de encuentro, restaurante de confraternización y programación horaria de las distintas actividades.
- 17-06-2015.- Publicación del listado de inscritos en las webs <https://www.facebook.com/gva.gepsa> y <http://www.avvnovovigo.org/>.
- 21-06-2015 a las 10:30h.- Recepción de los participantes en la Zona Franca de Vigo. Tiempo de descanso.
- 21-06-2015 entre las 11:30h y 13:00h.- Recorrido de exhibición por la ciudad de Vigo y entrega de bolsas solidarias en la Parroquia de San Francisco Javier de Teis.
- 21-06-2015 a las 13:00h.- Llegada y estacionamiento agrupado de los vehículos en exposición estática en la calle As Teixugueiras de Navia.
- 21-06-2015 entre las 13:30h y 16:00h.- Comida de confraternización en un restaurante de Navia.
- 21-06-2015 entre las 14:00h y 17:30h.- Participación en el Concurso de Arte Sobre Rodas, evento dentro del acto multicultural de arte que se celebra en Navia, tercera edición de Navia Parque d'Arte.
- 21-06-2015 entre 17:30h y 18:00h.- Entrega de premios.

Plazo de inscripción: **23-05-2015 al 14-06-2015.**

Los precios son 38€ para los adultos y 15€ para los menores de 18 años.

Plazas limitadas.

NOTA: La organización se reserva el derecho de alterar horarios o lugares de encuentro según necesidades organizativas.

Para más información o inscribirse en el evento, deberán ponerse en contacto con Santiago Iglesias en el mail santiago.iglesias@mpsa.com o en el teléfono 636 054 762.

Cultura y Ocio

AGENDA CULTURAL de JUNIO :

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com



VIEJÓVENES (Joaquín Reyes & Ernesto Sevilla)

TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

Vigo viernes, 05 junio 2015 21.30

desde 13,50 €

Descripción:

Joaquín Reyes y Ernesto Sevilla son el dúo humorístico, de la nueva generación de cómicos, que ha logrado destacar dentro del humor absurdo y surrealista. Para esta ocasión quieren presentarse como un dúo cómico (nunca antes lo habían hecho de forma profesional), hacer sketches en directo y dejarse ya de tanto monólogo.



THE OTHER SIDE "A PINK FLOYD LIVE EXPERIENCE"

TEATRO PRINCIPAL DE OURENSE

Ourense sábado, 06 junio 2015 22.00

desde 20,00 €

Descripción:

Un grupo de músicos profesionales menorquines se reúnen para rendir homenaje a uno de los grupos más importantes del panorama musical de las últimas décadas, con un espectáculo audiovisual magistral.



MELENDI GIRA 2015 - un alumno más

COLISEUM

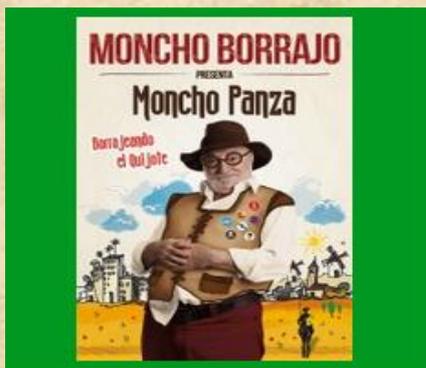
A Coruña sábado, 20 junio 2015 21.30

desde 25,00 €

Descripción:

Un álbum que en palabras del propio cantante "*es el mejor y el más importante*" ya que refleja el momento que está viviendo a día de hoy. Su título es muy significativo. Alberga toda una filosofía de vida y una manera de estar en continuo aprendizaje. Supone un salto hacia los sonidos más maduros, integrando la parte instrumental con armonía.

Cultura y Ocio



MONCHO PANZA, con Moncho Borraro

TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

Vigo

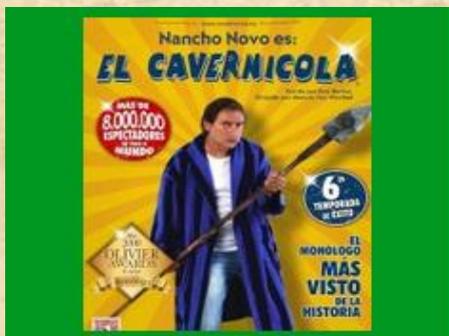
desde 13,50 €

SESIONES : **viernes, 12 junio 21.00**
 sábado, 13 junio 21.00
 domingo, 14 junio 20.30

Descripción:

En 2015, que se celebrará el IV Centenario de la edición de la Segunda parte del Quijote, qué mejor homenaje, que crear la tercera parte del Quijote con Moncho Panza y así cerrar el círculo de pleitesía a grandes historias clásicas que marcaron nuestro tiempo actual.

Un Moncho Panza, más del pueblo que nunca, descubre por cuestiones del azar nuestro universo actual y con su mejor y más claro lenguaje refranero y muchos más creados a tal efecto, se despachará a gusto de las injusticias vividas dentro y fuera de sus eternas páginas.



NANCHO NOVO - EL CAVERNÍCOLA

TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

Vigo

desde 13,50 €

SESIONES : **jueves, 18 junio 21.00**
 viernes, 19 junio 22.00

Descripción:

Tras 6 años de éxito ininterrumpido en Madrid, EL CAVERNÍCOLA, con *Nancho Novo* llega a Vigo.

Considerado como el monólogo más representado de la historia de Broadway, ha sido calificado por el New York Times como “un fenómeno único”.

Con divertidas percepciones sobre el feminismo contemporáneo, la sensibilidad masculina y las zonas erógenas, EL CAVERNÍCOLA ha encontrado un modo de mirar los temas más comunes de las relaciones entre los dos sexos apuntando de lleno al detonante del humor y la diversión.

CARTELERA : Estrenos Junio



Género: Comedia

Fecha estreno: **05 Junio 2015**

NEGOCIOS CON RESACA.

Un pequeño empresario muy trabajador y sus dos socios viajan a Europa para cerrar el acuerdo más importante de sus vidas. Pero lo que empieza como un viaje de negocios rutinario acaba desmadrándose en todos los casos imaginables -e inimaginables-, incluidos una parada inesperada en un evento de sexo fetichista y una cumbre económica mundial.

Berlín está esos días rebosante de actividad: el Oktoberfest, la cumbre del G8, Folsom Europe (un festival fetichista gay) y la maratón de Berlín, haciendo que sea misión imposible encontrar un hotel.



Género: Comedia, Drama

Fecha estreno: **12 Junio 2015**

LOS INSÓLITOS PECES GATO.

Claudia, joven solitaria que trabaja en un supermercado, termina en urgencias con apendicitis. Ahí conoce a Martha, la mujer de la cama de al lado, quien vive con sus hijos. El curioso equilibrio de esta familia logra que Claudia establezca una amistad con Martha, y cuando descubre que la salud de Martha se agrava, comienza a crear una conexión con cada uno de sus hijos.

Los insólitos peces gato se inspira en el caso real de una mujer que sabiendo próxima a su muerte, consigue rodearse de todos los que la hacen soportable la enfermedad y dan un sólido sentido a su existencia. El film maneja con humorismo y destreza los cambios emocionales en los adolescentes y su educación sentimental en una situación de crisis.



Género: Comedia

Fecha estreno: **19 Junio 2015**

AHORA O NUNCA.

Eva y Alex son una pareja que, tras años de noviazgo, decide casarse en el lugar en el que se enamoraron, un pequeño pueblecito de la campiña inglesa, pero una huelga de controladores impide que el novio y los invitados se reúnan con la novia y su séquito.

A partir de aquí, los protagonistas se verán forzados a postergar su comedia romántica para pasearse por géneros tan dispares como la acción (en una intensa persecución que les enfrenta con un ejército de aguerridos ingleses para conseguir un valioso...queso), las aventuras (aquí nadie busca el Arca Perdida, pero sí que se pierde una maleta bastante importante), la road-movie (en un autobús alquilado que termina albergando situaciones que no veríamos ni en un barco en aguas internacionales), el western más improbable (un duelo con un taxista de Amsterdam no se ve todos los días), y cómo no, algo de drama....



Género: Animación, Aventura, Fantasía

Fecha estreno: **19 Junio 2015**

CAMPANILLA Y LA LEYENDA DE LA BESTIA.

La nueva historia explora el antiguo mito de una bestia legendaria, cuyo distante rugido enciende la curiosidad de Fawn, buena amiga de Tinker Bell y hada de los animales que no teme romper las reglas para ayudar a una criatura que lo necesita. Pero este animal –enorme y extraño, con ojos verdes brillantes- no es realmente bienvenido en la Tierra de las Hadas, y las hadas exploradoras están decididas a capturar a la misteriosa bestia antes de que destruya su hogar. Fawn, quien puede ver el corazón tierno que se esconde debajo de su brusco exterior, deberá convencer a Tinker Bell y al resto de las chicas de arriesgar todo para rescatar a NeverBeast antes de que se acabe el tiempo.

Clasificación definitiva Liga BBVA.

#	EQUIPO	PTS	J	G	E	P	F	C	DIF
1	Barcelona	94	38	30	4	4	110	21	89
2	Real Madrid	92	38	30	2	6	118	38	80
3	Atlético de Madrid	78	38	23	9	6	67	29	38
4	Valencia	77	38	22	11	5	70	32	38
5	Sevilla	76	38	23	7	8	71	45	26
6	Villarreal	60	38	16	12	10	48	37	11
7	Athletic Bilbao	55	38	15	10	13	42	41	1
8	Celta	51	38	13	12	13	47	44	3
9	Málaga	50	38	14	8	16	42	48	-6
10	Espanyol	49	38	13	10	15	47	51	-4
11	Rayo Vallecano	49	38	15	4	19	46	68	-22
12	Real Sociedad	46	38	11	13	14	44	51	-7
13	Elche	41	38	11	8	19	35	62	-27
14	Levante	37	38	9	10	19	34	67	-33
15	Getafe	37	38	10	7	21	33	64	-31
16	Deportivo	35	38	7	14	17	35	60	-25
17	Granada	35	38	7	14	17	29	64	-35
18	Eibar	35	38	9	8	21	34	55	-21
19	Almería	32	38	8	8	22	35	64	-29
20	Córdoba	20	38	3	11	24	22	68	-46

Este fin de semana la apasionante final de la copa del rey que tendrá lugar el sábado 30 a las 21:00.

Dieciseisavos		Octavos		Cuartos		Semifinal		Final		Semifinal		Cuartos		Octavos		Dieciseisavos	
Deportivo	1 1							Athletic								1 0	Huesca
Málaga	1 4	Málaga	2 2					Barcelona				4 5	Barcelona	8 4	Barcelona		
Albacete	1 0	Levante	0 3									0 0	Elche	0 0	Valladolid		
Levante	1 0			Málaga	0 0							3 1	Barcelona	1 0	Elche		
Las Palmas	2 1			Athletic	0 1							2 0	Atlético	2 0	Hospitalet		
Celta	1 3	Celta	2 2											2 2	Atlético	2 3	Atlético
Alcoyano	1 0	Athletic	4 0											2 0	R.Madrid	0 1	Comellá
Athletic	1 1					Athletic	1 0			1 3	Barcelona					5 4	R. Madrid
Rayo	1 4					Espanyol	1 2			3 1	Villarreal					0 1	Cádiz
Valencia	2 4	Valencia	2 0											2 1	Villarreal	3 2	Villarreal
Alavés	0 0	Espanyol	1 2											2 0	R. Sociedad	0 0	Oviedo
Espanyol	2 1					Espanyol	3 0									2 0	R. Sociedad
Granada	1 1					Sevilla	1 1					1 1	Villarreal			1 3	Betis
Córdoba	0 1	Granada	1 0									0 0	Getafe			2 4	Almería
Sabadell	1 1	Sevilla	2 4											0 1	Almería	2 3	Getafe
Sevilla	8 5													1 1	Getafe	1 0	Eibar



Noticias Deportivas

EVENTOS DEPORTIVOS DE PARTICIPACIÓN POPULAR:

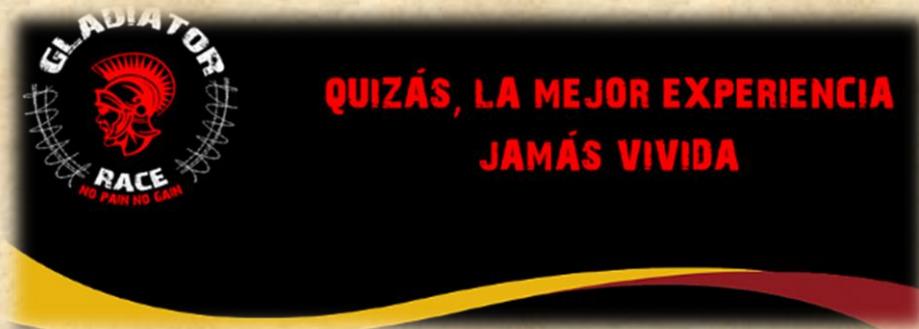
- **II TRIATLÓN RÍAS BAIXAS, SANXENXO**



Un año más llega una nueva edición de Triatlón Rías Baixas que este año se celebrará el día **14 de Junio** en Sanxenxo.

El marco es incomparable, Sanxenxo a principio de verano y la zona de playas hasta la Lanzada. ¿Qué más se puede pedir?

- **GLADIATOR RACE, SANTIAGO DE COMPOSTELA**



Llega a Galicia Gladiator Race, la carrera de obstáculos más espectacular. Vivirá su primera edición el próximo **27 de junio** en el Monte do Gozo (Santiago de Compostela). Todo aquel que se sienta con alma de gladiador y esté dispuesto a disfrutar de una experiencia inolvidable, encontrará en esta cita la respuesta a sus deseos de descarga de adrenalina. En un mismo evento se combinarán el deporte, la emoción, la competitividad, la aventura y, sobre todo, grandes dosis de diversión.

Los participantes deberán superar un circuito de 9 kilómetros, en el que se mezclarán la práctica del trail running con la superación de 26 obstáculos naturales y artificiales.

REAL CLUB CELTA DE VIGO



¡Desenlace de la liga 2014-15!!

Las tres últimas jornadas ligueras fueron igual de emocionantes por la parte alta de la tabla como en la zona baja.

En la jornada 35, el Celta viajaba a Almería con el objetivo de luchar por la séptima plaza que podría dar lugar a jugar competición europea siempre y cuando el Barça acabe ganando la copa del Rey. Los chicos de Berizzo empezaron bien el partido poniéndose 0-2 en el primer tiempo con goles de Nolito y Santi Mina pero un flojo comienzo de la segunda parte permitió al Almería lograr el empate con el que acabo el partido.

En la jornada 36 aterrizaba en Vigo uno de los equipos más e forma de la liga el Sevilla, pronto se adelantó en el marcador el equipo Andaluz por medio de Gameiro, el partido fue de ida y vuelta con ocasiones para ambos equipos y tras una pugna en el área entre Arribas y Charles termino en penalti que trasformó Santi Mina, para lograr el empate con el que termino el encuentro. El la parte alta de la tabla el Real Madrid decía adiós a sus opciones de ser campeón de liga tras empatar en el Bernabéu a dos con el Valencia y dejarle el título liguero en bandeja al Barca.

La jornada 37 llevo al Celta a Valencia, un buen partido del equipo Gallego no sirvió para vencer, consiguió arrancar un empate en uno de los campos más difíciles de la liga que tampoco fue suficiente para seguir manteniendo la lucha por la séptima plaza que quedaba prácticamente decantada a favor del Athletic de Bilbao. Por otra parte la victoria del Barça en el Calderón ante el Atlético de Madrid le permitió cantar el alirón a falta de una jornada.

Noticias Deportivas



La jornada 38, última del campeonato liguero fue emocionante en prácticamente todos los partidos. Equipos que luchaban por la permanencia tuvieron que verse las caras contra equipos que luchaban por jugar la próxima Champions League, El tercer clasificado de la liga le valía el empate en el estadio de los Cármenes para no tener que jugar la previa y por su parte al Granada el empate era prácticamente asegurarse la salvación con lo que el empate a cero final le sirvió a ambos para lograr su objetivo. La cuarta plaza que daba acceso al último puesto Champions pugnaban por el Valencia y Sevilla. El conjunto Che visitaba Almería implicado también en el descenso al cual fue condenado tras caer derrotado 2-3 y así el Valencia asegurarse la cuarta plaza. El Sevilla tendrá que esperar a ser campeón de la Europa League para optar a jugar la máxima competición europea la próxima temporada, sino volverá a repetir en la UEFA junto al Villarreal sexto clasificado. Acompañan al Córdoba y Almería a segunda división el Éibar que de nada le sirvió la victoria en la última jornada tras el agónico empate del Deportivo en el Camp Nou que le permite mantenerse en la primera división una temporada más. El Celta recibía al Espanyol en un encuentro intrascendente que el equipo de Berizzo logro ganar por 3-2 a pesar de jugar prácticamente todo el partido con un hombre menos debido a la expulsión del portero Sergio Alvarez.

Ahora entramos en los dos meses de ventas y fichajes que nos mantendrán a todos atentos a la actualidad de nuestros equipos favoritos ...hasta la próxima temporada!!!

VARIOS

CAMPAMENTO DE VERANO: GRANJA KIRIKO.

Debido a la gran acogida que ha tenido por parte de los niños asistentes en los dos años anteriores, en esta ocasión volvemos a organizar el campamento de verano en el complejo EL KIRIKO. Todo el programa e información la Podéis consultar en www.sit-fsi.es.



A continuación extraemos un resumen con los datos más importantes:

- **Lugar del campamento:** granja escuela EL KIRIKO en Fanelos de Montes.
- **Nº de plazas máximo por estricto orden de inscripción:** 110 plazas.
- **Duración del campamento:** 8 días (7 noches).
- **Fechas:** del 12 al 19 de julio de 2015.
- **Horarios de salida y llegada:** se saldrá a las 9:00 del día 12 y se prevé llegar el día 19 a las 12:00.
- **Lugar de salida y llegada:** aparcamiento de la Rúa Pablo Iglesias.
- **Coste del campamento:** 200 euros para **hijos** de afiliados y 280 euros los demás. La forma de pago será a través de transferencia bancaria a la cuenta de ABANCA: ES92 20800550173040001007.
- **Fechas de inscripción:** del 1 de junio hasta el 3 de julio.
- **Fecha de reunión con los padres:** el 7 de julio a las 17:00 en Padre Seixas 40, 1º. En esta reunión se tratarán todas las peculiaridades del campamento y se resolverán posibles dudas o cuestiones.
- **Edades de los participantes:** de 6 a 17 años. Niños más pequeños consultar.
- **Tipo de campamento:** estancia con pensión completa en régimen de albergue en cuartos múltiples.
- **Nº monitores:** un monitor por cada 10 participantes, más 1 coordinadora general de actividades. Todo el personal con la cualificación necesaria para el desarrollo de su trabajo.
- **Inscripciones:** tendréis que rellenar la correspondiente ficha que podéis obtener en nuestra web, a través de los delegados, en el local sindical de fábrica o en el local sindical de Padre Seixas 40, 1º en horarios de 9:00 a 13:00. Cuando la entreguéis deberá acompañarse del correspondiente justificante de pago.
- **Más información:** en www.sit-fsi.es, cualquier duda que surja sobre el campamento también os la podrán aclarar vuestros delegados, o llamando al teléfono 695151226, o a través de la cuenta de correo campamento@sit-fsi.es. Encontraréis más información sobre el Campamento en www.sit-fsi.es.

VARIOS

NUEVO SERVICIO DEL SIT-FSI: APOYO ESCOLAR Y CURSOS DE IDIOMAS EN VERANO.



Después de la gran aceptación que están teniendo los cursos concertados durante el periodo escolar con la academia **CONCORDE**, y atendiendo a peticiones para que se extiendan durante las vacaciones estivales, desde el SIT-FSI hemos formalizado un nuevo convenio con **CONCORDE** para el verano 2015, por el cual nuestros afiliados o sus hijos que deseen asistir a clases, podrán seguir beneficiándose de importantes descuentos exclusivos de nuestro colectivo. Datos generales:

- Se extienden desde el 1 de julio al 31 de agosto. Se puede asistir un solo mes o los dos.
- Para informaciones específicas sobre cada unidad didáctica, horarios, etc, llamar directamente a **CONCORDE: 986211472**.
- El plazo de apertura de inscripción ya está abierto y se efectuará en las oficinas de **CONCORDE**.
- Lugar: las aulas de **CONCORDE**, en Padre Seixas 34, entresuelo.
- Coste, según las siguientes tablas:

VARIOS

APOYO ESCOLAR	TARIFA PÚBLICA	DTO. SIT-FSI	PRECIO SIT-FSI
2 horas semanales	50,00€	40,00%	30,00€
3 horas semanales	65,00€	30,77%	45,00€
1 hora diaria	70,00€	21,43%	55,00€
2 horas diarias	105,00€	19,05%	85,00€
3 horas diarias	145,00€	17,24%	120,00€
4 horas diarias	165,00€	15,15%	140,00€
5 horas diarias	180,00€	13,89%	155,00€



IDIOMAS	TARIFA PÚBLICA	DTO. SIT-FSI	PRECIO SIT-FSI
3 horas semanales	76,00€	40,79%	45,00€
6 horas semanales	128,00€	29,69%	90,00€
8 h. semanales (3 oral + 5 gramática)	130,00€	29,23%	92,00€

VARIOS

A COCINAR: RECETAS FÁCILES

MEJILLONES A LA PROVENZAL.

Los mejillones a la provenzal son una excelente receta de aperitivo porque se preparan en poco tiempo y resultan espectaculares para todos los que los prueban. Además, la mezcla de aceite y ajo resulta muy útil para tener en la nevera siempre una reserva de ajo y perejil con la que adelantar una salsa verde, aliñar unos champiñones o mil posibilidades.



Ingredientes para 4 personas:

- 12 mejillones de buen tamaño, pan rallado, 3 dientes de ajo, 1 manojo de perejil, aceite de oliva.

Preparación:

Lo primero que vamos a preparar es un "mejunje" con 100 ml de aceite de oliva, 2 dientes de ajo y la mitad del manojo de perejil. Trituramos todo con la batidora y obtenemos un **aceite de ajo y perejil con el que después aliñaremos los mejillones**. Lo guardamos en un biberón que aguantará una semana en la nevera para darle más usos.

Abrimos los mejillones cociéndolos al vapor durante unos minutos y retiramos una de las dos conchas poniendo las que tienen al molusco en una fuente resistente al horno. Mientras **preparamos la provenzal, la clásica mezcla de ajo, perejil y pan rallado** que usaremos para gratinar nuestro aperitivo.

En cada mejillón, añadimos un chorrito de la mezcla de ajo, aceite y perejil, para que queden sabrosos y jugosos tras su paso por el horno. Después, con una cucharilla, repartimos la provenzal de forma que **cubra parcialmente los mejillones**. No hay que excederse con la cantidad.

Horneamos, en función gratinar durante unos 5 minutos, vigilando para que la provenzal no se queme. Servimos inmediatamente en la propia fuente

VARIOS

TORTITA PASTEL HORNEADA DE FRESAS.



Ingredientes para una sartén de unos 20-25 cm:

- 2 huevos L, 125 ml de leche (desnatada, vegetal, entera...), 1 cucharadita de azúcar vainillado, 2 cucharadas de azúcar, 1 pizca de sal, 60 g de harina, 1/2 cucharadita de canela molida, 1 cucharadita de mantequilla o aceite, varias fresas o fresas, azúcar glasé.

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C y engrasar con la mantequilla la sartén o molde.

Lavar y secar las fresas, retirar el rabito y trocear en piezas pequeñas.

Repartir por toda la superficie del molde.

Colocar los huevos en un recipiente, añadir el azúcar vainillado y el azúcar normal, batir ligeramente.

Añadir leche y sal, batir hasta que quede todo bien mezclado.

Incorporar la harina y la canela, batir bien con las varillas hasta que no queden grumos secos.

Verter con suavidad sobre las fresas, repartiendo bien la masa, y hornear durante unos 20-25 minutos, hasta que esté bien dorado.

Esperar a que se enfríe y espolvorear con azúcar glasé.

VARIOS

TABLA DE MAREAS JUNIO

DÍA			MAREAS				COEFICIENTE	ACTIVIDAD MEDIA		
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA				
1 L			07:01h pleamar (1.2 m)	22:05h bajamar (-1.3 m)	03:48h pleamar (1.2 m)	09:53h bajamar (-1.3 m)	16:07h pleamar (1.4 m)	22:16h bajamar (-1.3 m)	82 alto	
2 M			07:00h pleamar (1.3 m)	22:06h bajamar (-1.3 m)	04:26h pleamar (1.3 m)	10:30h bajamar (-1.3 m)	16:44h pleamar (1.5 m)	22:54h bajamar (-1.4 m)	86 alto	
3 X			07:00h pleamar (1.4 m)	22:06h bajamar (-1.4 m)	05:04h pleamar (1.4 m)	11:07h bajamar (-1.4 m)	17:22h pleamar (1.6 m)	23:33h bajamar (-1.5 m)	87 alto	
4 J			07:00h pleamar (1.4 m)	22:07h bajamar (-1.4 m)	05:44h pleamar (1.4 m)	11:46h bajamar (-1.4 m)	18:02h pleamar (1.6 m)		86 alto	
5 V			06:59h bajamar (-1.5 m)	22:08h pleamar (1.4 m)	00:14h bajamar (-1.5 m)	06:26h pleamar (1.4 m)	12:28h bajamar (-1.4 m)	18:45h pleamar (1.6 m)	83 alto	
6 S			06:59h bajamar (-1.5 m)	22:08h pleamar (1.3 m)	00:59h bajamar (-1.5 m)	07:12h pleamar (1.3 m)	13:12h bajamar (-1.3 m)	19:31h pleamar (1.5 m)	77 alto	
7 D			06:59h bajamar (-1.4 m)	22:09h pleamar (1.2 m)	01:46h bajamar (-1.4 m)	08:01h pleamar (1.2 m)	14:02h bajamar (-1.2 m)	20:23h pleamar (1.4 m)	71 alto	
8 L			06:59h bajamar (-1.3 m)	22:10h pleamar (1.1 m)	02:40h bajamar (-1.3 m)	08:57h pleamar (1.1 m)	14:58h bajamar (-1.1 m)	21:20h pleamar (1.3 m)	66 medio	
9 M			06:58h bajamar (-1.2 m)	22:10h pleamar (1 m)	03:39h bajamar (-1.2 m)	10:00h pleamar (1 m)	16:03h bajamar (-1 m)	22:25h pleamar (1.2 m)	63 medio	
10 X			06:58h bajamar (-1.1 m)	22:11h pleamar (1 m)	04:46h bajamar (-1.1 m)	11:08h pleamar (1 m)	17:15h bajamar (-1 m)	23:34h pleamar (1.1 m)	63 medio	
11 J			06:58h bajamar (-1.1 m)	22:11h pleamar (1 m)	05:56h bajamar (-1.1 m)	12:18h pleamar (1 m)	18:28h bajamar (-1 m)		67 medio	
12 V			06:58h pleamar (1.1 m)	22:12h bajamar (-1.2 m)	00:44h pleamar (1.1 m)	07:02h bajamar (-1.2 m)	13:24h pleamar (1.1 m)	19:34h bajamar (-1.1 m)	73 alto	
13 S			06:58h pleamar (1.2 m)	22:12h bajamar (-1.3 m)	01:48h pleamar (1.2 m)	08:01h bajamar (-1.3 m)	14:22h pleamar (1.3 m)	20:32h bajamar (-1.3 m)	80 alto	
14 D			06:58h pleamar (1.3 m)	22:13h bajamar (-1.4 m)	02:45h pleamar (1.3 m)	08:54h bajamar (-1.4 m)	15:13h pleamar (1.4 m)	21:25h bajamar (-1.4 m)	85 alto	
15 L			06:58h pleamar (1.4 m)	22:13h bajamar (-1.4 m)	03:37h pleamar (1.4 m)	09:42h bajamar (-1.4 m)	16:01h pleamar (1.5 m)	22:13h bajamar (-1.5 m)	88 alto	
16 M			06:58h pleamar (1.4 m)	22:14h bajamar (-1.5 m)	04:25h pleamar (1.4 m)	10:26h bajamar (-1.5 m)	16:45h pleamar (1.6 m)	22:58h bajamar (-1.6 m)	88 alto	
17 X			06:58h pleamar (1.4 m)	22:14h bajamar (-1.4 m)	05:09h pleamar (1.4 m)	11:09h bajamar (-1.4 m)	17:27h pleamar (1.6 m)	23:42h bajamar (-1.6 m)	86 alto	
18 J			06:58h pleamar (1.4 m)	22:14h bajamar (-1.4 m)	05:52h pleamar (1.4 m)	11:49h bajamar (-1.4 m)	18:07h pleamar (1.6 m)		82 alto	
19 V			06:58h bajamar (-1.5 m)	22:14h pleamar (1.3 m)	00:23h bajamar (-1.5 m)	06:33h pleamar (1.3 m)	12:29h bajamar (-1.3 m)	18:47h pleamar (1.5 m)	75 alto	
20 S			06:58h bajamar (-1.4 m)	22:15h pleamar (1.1 m)	01:03h bajamar (-1.4 m)	07:13h pleamar (1.1 m)	13:09h bajamar (-1.2 m)	19:27h pleamar (1.3 m)	68 medio	
21 D			06:59h bajamar (-1.3 m)	22:15h pleamar (1 m)	01:44h bajamar (-1.3 m)	07:54h pleamar (1 m)	13:50h bajamar (-1.1 m)	20:08h pleamar (1.2 m)	60 medio	
22 L			06:59h bajamar (-1.1 m)	22:15h pleamar (0.9 m)	02:26h bajamar (-1.1 m)	08:37h pleamar (0.9 m)	14:33h bajamar (-0.9 m)	20:52h pleamar (1 m)	53 medio	
23 M			06:59h bajamar (-1 m)	22:15h pleamar (0.8 m)	03:11h bajamar (-1 m)	09:25h pleamar (0.8 m)	15:22h bajamar (-0.8 m)	21:41h pleamar (0.8 m)	47 bajo	
24 X			06:59h bajamar (-0.9 m)	22:15h pleamar (0.7 m)	04:03h bajamar (-0.9 m)	10:20h pleamar (0.7 m)	16:20h bajamar (-0.7 m)	22:37h pleamar (0.7 m)	44 bajo	
25 J			07:00h bajamar (-0.8 m)	22:16h pleamar (0.6 m)	05:02h bajamar (-0.8 m)	11:21h pleamar (0.6 m)	17:26h bajamar (-0.7 m)	23:41h pleamar (0.7 m)	44 bajo	
26 V			07:00h bajamar (-0.8 m)	22:16h pleamar (0.7 m)	06:05h bajamar (-0.8 m)	12:25h pleamar (0.7 m)	18:33h bajamar (-0.7 m)		49 bajo	
27 S			07:01h pleamar (0.7 m)	22:16h bajamar (-0.8 m)	00:45h pleamar (0.7 m)	07:04h bajamar (-0.8 m)	13:23h pleamar (0.8 m)	19:33h bajamar (-0.8 m)	55 medio	
28 D			07:01h pleamar (0.8 m)	22:16h bajamar (-0.9 m)	01:43h pleamar (0.8 m)	07:56h bajamar (-0.9 m)	14:14h pleamar (1 m)	20:25h bajamar (-0.9 m)	63 medio	
29 L			07:01h pleamar (0.9 m)	22:16h bajamar (-1.1 m)	02:34h pleamar (0.9 m)	08:43h bajamar (-1.1 m)	14:59h pleamar (1.1 m)	21:11h bajamar (-1.1 m)	73 alto	
30 M			07:02h pleamar (1.1 m)	22:15h bajamar (-1.2 m)	03:20h pleamar (1.1 m)	09:25h bajamar (-1.2 m)	15:41h pleamar (1.3 m)	21:54h bajamar (-1.3 m)	81 alto	

VARIOS

COMER FRUTA DE NOCHE ENGORDA



Es normal que escuches recomendar las frutas en tu dieta pero olvídate comerla de noche. A continuación se explican las razones por las cuales debes comerlas solo por la mañana o al mediodía.

Primero, las frutas contienen fructuosa que no es más que carbohidratos. Son de absorción lenta por lo cual se mantienen por mucho más tiempo en el organismo antes de transformados en grasa o en energía.

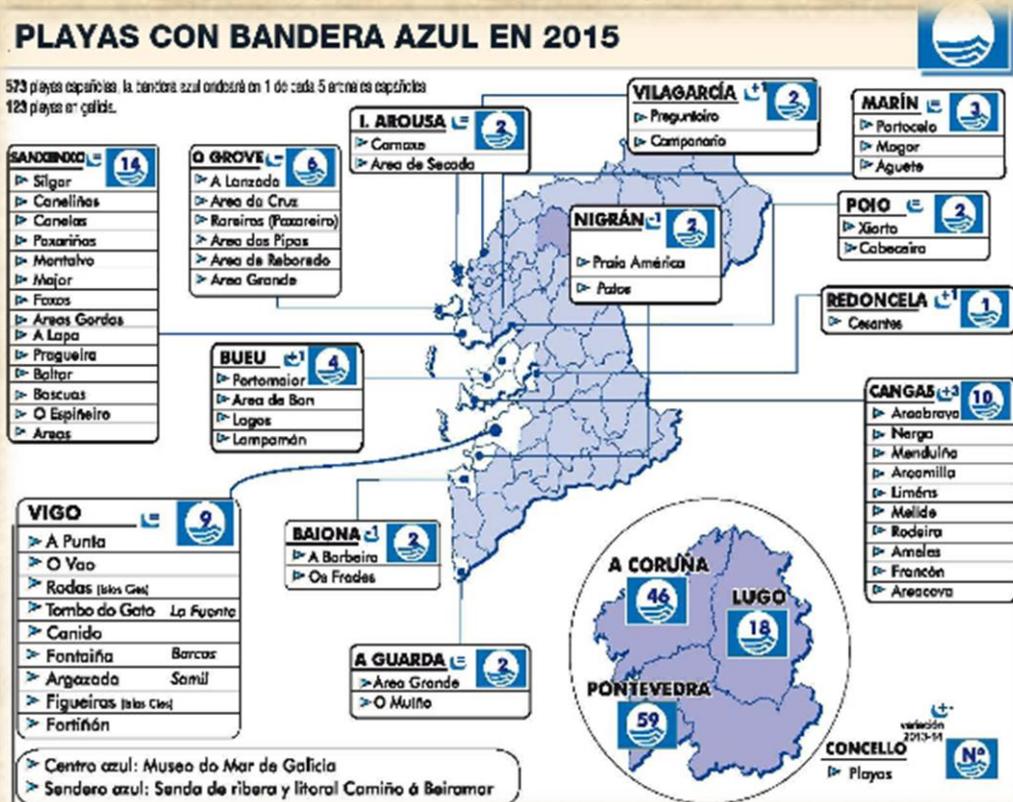
Cada fruta tiene un nivel distinto de fructuosa, unas tienen más que otras. Las que debes dejar por fuera debido a que su nivel es muy alto son: cambur o banana, mango, manzana, coco, piña, y otras más. Y las que son bajas en su nivel de fructuosa son: el aguacate, limón, la papaya, entre otras.

Lo ideal es consumirlas antes de hacer ejercicio ya que te proveerá de energía que se liberará de forma progresiva mientras realizas tu entrenamiento. Lo prohibido es comerlas sin tener ninguna actividad física que realizar después. Si las comes y luego irás a casa para echarte en el sofá o en la cama entonces se almacenará en tu cuerpo y eso es precisamente lo que no deseas.

Pero si tú estás en un régimen de volumen para ganar masa muscular entonces un buen batido proteico con frutas al terminar tus ejercicios no te caerá para nada mal. Con él podrás reponer la glucosa que has perdido y favorecerás la recuperación muscular otorgándole a tu cuerpo los nutrientes y vitaminas que necesita.

VARIOS

GALICIA CON 131 BANDERAS SIGUE A LA CABEZA DE ESPAÑA:



Galicia, con 131 distinciones a playas, se mantiene a la cabeza de las Comunidades autónomas en número de banderas azules, por delante de la Comunidad Valenciana (120), Cataluña (89) y Andalucía (78). Son ocho banderas más que durante el verano del 2014.

El municipio con más banderas azules sigue siendo Sanxenxo, con 12 playas, a pesar de que ha perdido dos (Caneliñas y Paxariñas). Cangas sigue siendo el segundo municipio manteniendo las diez que logró durante el verano del 2014. A los galardonados de Pontevedra se suma Ponte Caldelas, que logra una enseña para la playa fluvial de A Calzada, la primera vez que un arenal de estas características lo logra en Galicia.

En total, España ha conseguido 577 banderas azules (sin contar los puertos deportivos) en el 2015, sumando cuatro playas más pero registrando una caída general del 0,4 % respecto al año pasado, de modo que una de cada seis enseñas mundiales ondean en el litoral nacional. Este resultado supone que en una de cada cinco playas españolas ondeará este verano la bandera azul, así como una de cada seis banderas azules que ondean en el mundo lo harán este verano en el litoral español.