



WWW.ARAQUEFEM.ES

Nº 85 | AGOST 2020

LA REVISTA D'OCI

ARA QF FEM QUE



Ctra. N-340 km. 1189
EL VENDRELL



Siente la Adrenalina

977 66 37 76 

N 41° 19880 - E 1° 52816
www.kartingvendrell.com



CRG

En **Karting**
VENDRELL

El departamento de carreras de CRG es la división comercial que desarrolla todos los productos de carreras, desde cuadros hasta accesorios individuales. El desafío en los campeonatos de karting de la FIA es del más alto nivel y garantiza a la compañía un conocimiento fundamental que se transmite a la producción en serie y a los socios del equipo en los campeonatos nacionales. El equipo de carreras CRG también es el vehículo promocional más directo y efectivo para la tecnología CRG y en más de 30 años de actividad ha ganado más de 100 títulos de la FIA y ha lanzado campeones como Hülkenberg, Rosberg, Hamilton y Verstappen hacia el automovilismo.

CRG lleva a cabo su exitosa trayectoria basada en I+D, manteniendo inversiones en instrumentos de alta tecnología contando así con un alto grado de profesionalidad, así como en su prestigio, su historia y la alta competencia de su personal.

Dirigida en la persecución del máximo rendimiento e innovación, CRG es una empresa líder en el mundo del karting.

Empresa líder a nivel mundial, CRG posee una historia coronada de grandes éxitos deportivos y comerciales, con innumerables victorias en las pistas del todo el mundo. Desde los años 70, CRG ha estado presente en todos los eventos del Karting a nivel internacional, logrando una gran experiencia técnica y deportiva. Los chasis CRG son elegidos por pilotos de todos los continentes, siendo el camino de muchos de ellos para alcanzar la Fórmula 1.

CRG siempre se ha centrado en la calidad, el detalle y la constante evolución y mejora de sus productos gracias a la aportación de su propio departamento de competición, pudiendo ofrecer un amplio abanico de productos aptos para todo tipo de pilotos de karting (jóvenes, inexpertos, profesionales) a través de una gran red de importadores y distribuidores situada por todo el mundo.

LÍNEA DE CARRERAS

La gama de chasis de carreras CRG se encuentra entre las más completas y exitosas del mercado.



EQUIPO DE CARRERAS



KART DE ALQUILER



ESTILO DE VIDA



Karting VENDRELL



Disfruta con tus hijos
del nuevo circuito infantil
mucho más grande y ¡DIVERTIDO!

Circuito más moderno de Catalunya

PAINTBALL
LASER TAG COMBAT
ÚLTIMA TECNOLOGÍA
LASER



Alquiler Karts Infantiles y adultos

El descuento hay que traerlo imprimido. Válido hasta 31 de diciembre 2020

3,00 €

Pista Adulto

**DESCUENTO
POR VALE**

(No acumulable, 1 vale por persona)

2,00 €

Pista Infantil



Ctra. N-340 km. 1189 - EL VENDRELL

N 41° 19880 - E 1° 52816

Tel. 977 66 37 76

www.kartingvendrell.com





staff

Direcció: Jonathan Andrés

Creació i disseny: Ara Què Fem

Edita: Jonathan Andrés

T. 639 679 731

j.andres@araquefem.es

www.araquefem.es

Prohibida la reproducció total o parcial de qualsevol anunci de la revista sense l'autorització expresa de ARA QUÈ FEM.

Informació vàlida
excepte error tipogràfic.

LA REVISTA D'OCI DE REFERÈNCIA AL Penedès

ARA **AQF** **FEM**
QUE
LA **PUBLICITAT** LOW COST

ÍNDEX

AGOST **2020**

01-19 **OCI**

20-29 **RESTAURACIÓ**

30-41 **SERVEIS**

42-49 **SHOPPING**

50 **TELF. D'INTERÉS**

51-57 **AUTOMOCIÓ**

58-68 **SALUT**

Descarrega la revista
www.araquefem.es



Visita el nostre
Facebook



Aquesta revista arriba a tu gràcies a la seva distribució amb expositors repartits per tota la zona de L'ALT i BAIX PENEDES, el TARRAGONÈS i el GARRAF.

Ens trobaràs a les estacions
de tren i bus. **Agafa'm!**



Ens trobaràs a:

Mercats municipals	Hotels
Estacions d'autobusos	Càmpings
Estacions de tren	Bars
Benzineres	Restaurants
Supermercats	Forns de pa
Oficines de turisme	Centres d'estètica
Sales de cinema	Farmàcies
... i als nostres clients	Clubs d'esport

I també:



ENTITATS COL·LABORADORES



RALUY LEGACY

TODO LOCURA



CUNIT

Davant Estació RENFE

DE L'1 AL 9 D'AGOST

CALAFELL

Passeig de la Unió

DEL 13 AL 30 D'AGOST



WWW.CIRCORALUY.COM





VEN A DISFRUTAR DE
**UN TOBOGÁN ÚNICO
DE 700 METROS
EN CALAFELL**

IDEAL PARA CUMPLEAÑOS,
FIESTAS Y BARBACOAS



Calafell Slide



HORARIO JULIO/AGOSTO
TIMETABLE JULY/AUGUST

Todos los días 17:00 - 22:00
All days



para 1 bono de 6 viajes, entregando este cupón
for 1 ticket of 6 rides, bringing this voucher

DESCUENTO
-2,50€

Toda la información actual en www.calafellslide.com

POCO
DICE

II APETITOSOS HUMANOS, AMIGOS Y ENEMIGOS DE ESTA CIUDAD
LLEGA... II "EL PRIMER"

CIRCO DE TERROR

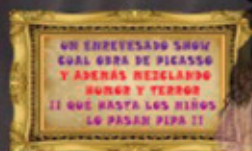
(FAMILIAR)



II APTO
TODAS
EDADES !!

SI PISAS CERO AÑOS EN ADELANTE
TODOS PODRIS VENIR

DISTINTO
A TODO



UN ESPECTACULO SHOW
CUAL GIRA DE PICAPO
Y ADEMAS REZLANDO
MURAS Y TERROR
II QUE HASTA LOS NIÑOS
SE PASAN PIPA II

Un espectáculo
CATASTRÓFICAMENTE
DIVERTIDO

II TODO PUEDE PASAR II

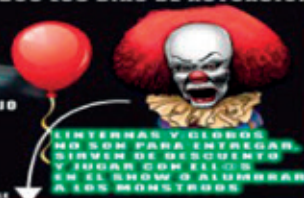
más información en la web: circodeleterrorfamiliar.es

II LOCOS DÍAS DE LINTERNAS Y GLOBOS II
OFERTAS VÁLIDAS TODOS LOS DÍAS DE ACTUACIÓN

TODO HUMANO QUE
TRAIGA AL CIRCO UNA
LINTERNA O UN GLOBO ROJO
INFLADO COMO EL DE IT

PAGA 3€
MENOS

OFERTA GLOBO Y LINTERNA NO ACUMULABLE



LINTERNAS Y GLOBOS
NO SON PARA ENTREGAR
SINEN DE DESCUENTO
Y JUDAR COM ELLOS
EN EL SHOW O SUSHMAN
A LOS MINUTOS



"Y SI ERIS NOFEMEA
MISERABLE
MUCHO VIENTE TE
RECHAZARÁ"

¿VIENES A VERNOS AL CIRCO O VAMOS NOSOTROS A TU CASA?

DEL 31 DE JULIO AL 7 DE SEPTIEMBRE DE 2020

--UBICADO JUNTO LEROY MERLIN VILANOVA I LA GELTRÚ--

HORARIO SHOW 19:30H



www.chiringuitolovebeach.com



Paseo M° Sant Joan de Déu (frente al número 274) SEGUR DE CALAFELL

672 831 003



Ubicados en la playa de Segur de Calafell, ven a disfrutar de algunas delicias colombianas, tapas, bebidas, cocktails y muy buena música.

Ingresa en nuestra web, síguenos en redes y ¡aprovéchate de promociones exclusivas!

RENOVADO ESTE 2020

LOVE BEACH
www.chiringuitolovebeach.com

**CONOCE NUESTRA
CARTA EN LA WEB**

Empanadas - Chorizo con Arepa
Salchipapas - Patacon con queso
MiniBurguers - Humus - Nachos



**HAPPY HOUR
COCKTAILS A 5€
LUNES A VIERNES
16:00 - 20:00**

FESTA MAJOR 2020 LLORENÇ DEL PENEDÈS

ACTES PREVIS: dies 1,2 i 5 d'agost.

(veure programa Ajuntament)

DISSABTE 8 D'AGOST.

CONCURS DE DIBUIX CONFINAT

Els treballs s'hauran d'enviar al WhatsApp 676199010 fins a les 3 de la tarda.

Cal indicar el nom del nen o nena i la data de naixement.

Edats: de 3 a 12 anys (3 categories)

Tema: LA FESTA MAJOR

A 2/4 d'11 de la nit a El Centre

CONCERT, "La constant i la variable", amb Guillem Roma, a duet amb Marta Roma

Esperit Sonaprop per encetar la Festa Major

Venda d'entrades online:

www.sonaprop.ppcc.cat 8 € socis i 10 € públic en general

Aforament limitat

A 2/4 d'11 de la nit

La Cumprativa (terrassa)

BINGO DIABÒLIC

DIUMENGE 9 D'AGOST.

A ¼ de 12 del matí

MISSA DOMINICAL

A les 3 de la tarda

REPIC DE CAMPANES i seguidament MORTE-RADA, a càrrec del Ball de Diablers de La Cumprativa

A 2/4 de 7 de la tarda

Església parroquial

COMPLETES, amb la VENERACIÓ DE LES RELÍQUIES I EL CANT DELS GOIGS

A les 8 del vespre a la Casa de cultura

INAUGURACIÓ DE L'EXPOSICIÓ DE FESTA MAJOR 2020

Recull de la imatge gràfica de la Festa Major de Llorenç des de l'any 1975

Visites. Dies 10 i 11 d'agost, de 10 a 13 h i de 17 a 20 h.

A 2/4 de 9 del vespre

Pàrquing de l'Ajuntament

PREGÓ DE FESTA MAJOR

A les 10 de la nit

La Cumprativa (al balcó)

VERSOTS DE FESTA MAJOR

A 2/4 d'11 de la nit

ESPECTACLE PIROTÈCNIC

A les 11 de la nit al Pàrquing de l'Ajuntament

ESPECTACLE MUSICAL amb els Doo Wop Club Cita prèvia trucant al 977677106, del 3 al 7 d'agost, de 10 a 14 h. o per correu electrònic a biblioteca@llorenc.cat fins esgotar entrades



Centre Dental Llorenç

Rambla Marinada, 31

Llorenç del Penedès

977 67 81 89



Horari

De dilluns a divendres
de 10h. a 14h. i de 15.30h a 20h.



INDUSTRIAL - AGRÍCOLA - CAMIÓN
677 50 49 11



C/ Francesc Macià, 27
Tel. 653 866 122

**MENÚ
DIARI
CASOLÀ**

DILLUNS 10 D'AGOST.

A la 1 del migdia al Sindicat agrícola
CONCERT DE SARDANES, amb la Principal de la Bisbal. Cita prèvia al 977677106 o biblioteca@llorenc.cat del 3 al 7 d'agost

A 2/4 de 7 de la tarda

La Cumprativa (sala de ball)
ESPECTACLE INFANTIL "Titelles, pallassos i animació", amb el grup ¾ de 15
Entrada gratuïta als socis i 3 € públic en general

A les 7 de la tarda al Sindicat agrícola
TAST DE VINS

A 2/4 de 9 del vespre al Sindicat agrícola
CONCERT, amb els 4cústics. Cita prèvia al 977677106 o biblioteca@llorenc.cat del 3 al 7 d'agost.

A les 10 de la nit a El Centre

ESPECTACLE DE FESTA MAJOR amb Pep Plaza, presentant "Ara més!", el seu darrer treball
Venda d'entrades:
ONline (Entradium) entrant a www.elcentre.cat
Presencialment: diumenge, 2 d'agost, a 2/4 d'1 del migdia

DIMARTS 11 D'AGOST.

12:00h, a l'Església Parroquial: MISSA de DIFUNTS.

A la 1 del migdia als Jardins d'Oriol Martorell
CONCERT amb el grup Ànima Lliure, música catalana de diversos temps.

A 2/4 de 7 de la tarda a El Centre
CAMPIONAT DE BITLLES CATALANES

A les 7 de la tarda al Pàrquing de l'Ajuntament
ESPECTACLE INFANTIL amb la Cia. Anna Con-fetti. Es lliuraran els premis del concurs de dibuix de la Festa major 2020.
Cita prèvia al 977677106 o biblioteca@llorenc.cat del 3 al 7 d'agost.

DIMECRES 12 D'AGOST.

A 2/4 de 12 del matí a El Centre
CAMPIONAT DE PING PONG

A 2/4 de 7 de la tarda a El Centre
GIMCANA INFANTIL

A les 9 del vespre a La Cumprativa
CONCERT amb Meritxell Gené "Sa tanca d'allà dins", nou disc
Taquilla inversa

A 2/4 de 10 de la nit a El Centre
CINEMA A LA FRESCA "El principito"



Bar 1405
Ctra. Vendrell, 26 - Llorenç - 678 54 23 54



Peix Fresc
Juan Carles
Tél. 639 38 68 46
Sta. Oliva · Bellvei · Llorenç Pdès.



LA NOVA RAMBLA
Ctra. Vendrell, 26 - Llorenç - 678 54 23 54



Dolça Tradició
PASTISSERIA
Rambla de la Marinada, 39
Llorenç del Penedès
Telf. 676 25 04 18
@dolcatradicio



AUTO - VIPER
CASTELO
XAPA I PINTURA
Tel. 977 677 796 · Mòbil 617 236 383
C/ Girona, 8 · cantonada c/ Lleida
Llorenç del Penedès (Tarragona)

ALQUÍMIA

C/ La sinya, 14 (Ctra. a la Bisbal, 26)
Llorenç de Penedès

977 69 88 02



**És Festa Major,
demana't
l'Especial**

Assortits ibèrics • Tapes casolanes • Entrepans elaborats • Esmorzars de forquilla

C/ LLEVANT, 2, A
LLORENÇ DEL PENEDÈS
635 41 58 89

La GranXa
Cafeteria Borateria

Dijous 2x1 Burger
(burgers premium)

CUINA OBERTA TOT EL DIA
OBERT DE DILLUNS A DIUMENGE
TAKE AWAY DE TOTA LA CARTA
AMPLIA TERRASSA

**Demana
el teu premium**

Calçotades i plats
típics catalans
Salons per a banquets
bodes, comunions, reunions
Terrassa d'estiu

43712 Llorenç del Penedès · Rambla Marinada, 7
Tel. 977 677 225 · www.cankildo.com



MENÚ MENORQUÍ

Menú diari

12€

Menú festiu:

19€

Aperitiu de la casa

Arròs caldós
ò

Paella de marisc amb llagostetes

Postres casolans a escollir
Vi ò cava del poble ò similars

27€

MENÚ CAN KILDO

Bacallà esqueixat amb romesco
Amanida tèbia amb formatge de
cabra

Perles de meló amb pernil
Xató amb tonyina i bacallà
Canelons casolans

Calamarsons a la planxa
Mitjana de vedella a la brasa
Graellada de carn a la brasa
Bacallà a la llauna
Ànec a la catalana

Postres casolans a escollir
Vi negre ò blanc ò cava ò similars

23€

**A la terrassa
o a l'interior,
gaudeix de la
nostra cuina!**

**Fem el què fem,
passem**

**Bona
FESTA
MAJOR!**

Respectem les mesures de distanciament, seguretat i higiene pertinents pel Covid 19



Aresmar
FORN DE PA
PASTISSERIA
elaboració pròpia

Plaça Major, 7
La Bisbal del Penedès
977 688 145
HORARI
Dilluns - Divendres 07.30 - 13.30
Dissabtes i diumenges 07.30 - 14.00



ull de llebre
R E S T A U R A N T

Cr. Santa Cristina, 15
977 68 88 88 - 686 688 842
restaurantulldellebre@hotmail.com



LA SOCIETAT
fundada l'any 1947

Cr. Doctor Robert, 1
625 42 40 69



Auto Bisbal
REPARACIÓ GENERAL DE L'AUTOMÒBIL

C/ Balmes, 2
Telf: 977 688 326
autobisbal@hotmail.es

AGRO - VERD

LLEGUMS - LLEGUM ECOLÒGIC
VINS I CAVES - OLI D'OLIVA SIURANA
FARINA ECOLÒGICA, D'ESPELTA, AVENA...

C/ MAJOR, 49 · LA BISBAL DEL PDÈS.
TEL. 607 444 267



EXCAVACIONS
NETEJA DE
PARCEL·LES
CONTENIDORS
TREBALLS AMB GRUA

SOLE XIC

VENDA D'ÀRIDS
LLENYA I FEMS

C. SANT SEBASTIÀ, 4
BISBAL DEL PENEDÈS

977 688 565
658 174 529

Habitat Nou
Intermediació immobiliària

Av. Generalitat, 25 - LA BISBAL DEL PENEDÈS "La teva immobiliària a la Bisbal del Penedès"

Tel. 977 68 82 19 - info@habitatnou.eu - www.habitatnou.eu

FESTA MAJOR

LA BISBAL DEL PENEDEÈS

2020

ARRIBA LA FESTA MAJOR EMMASCARADA

L'Ajuntament ha reinventat la popular celebració i combinarà els actes virtuals i presencials, pels quals caldrà inscriure's prèviament a les oficines municipals.

Els dies 14, 15 i 16 d'agost, els bisbalencs i les bisbalenques tindran l'oportunitat de gaudir de tres dies de celebració al municipi vetllant pel compliment de totes les mesures de seguretat.

La Festa Major 2020 comptarà amb actes al carrer com la cercavila, el castell de focs, les matinades o l'espectacle infantil itinerant, pensats per a gaudir-los des dels balcons i les finestres de casa. Així mateix, hi haurà actuacions a l'envelat amb aforament limitat i inscripció prèvia com el concert de Festa Major amb l'Orquestra Selvatana.

La festa també es viurà a les xarxes socials, on es podrà gaudir del pregó i la diada castellera.

La mascareta serà obligatòria a totes les activitats presencials. En aquest sentit, la ciutadania podrà recollir la seva mascareta de Festa Major del 10 al 12 d'agost, de 17 a 20 hores, a les oficines municipals, així com lliurar el document d'inscripció als actes que ho requereixin.

Bona Festa Major!



Este establecimiento cumple con las medidas de seguridad e higiene establecidas para el Covid 19

Avda. Generalitat, 25 · La Bisbal del Penedès
645 902 233 - 645 744 872



*Aquest any també
us desitgem
Bona Festa Major!*

LOS FINES DE
SEMANA Y FESTIVOS
HAY SERVICIO DE
CHURROS
A DOMICILIO

REPARTO POR TODA
LA ZONA DE
LA BISBAL
DEL PENEDES

(La Bisbal, Priorat,
Can Gorgei, Esplai,
Miralba, Papagai,
Santa Cristina, y Mirador)

PEDIDO MÍNIMO
3 RACIONES

MÀXIM

pizzeria trattoria

OBERT TOT L'ANY (Migdia i nit)

Especialitat en pizza, pasta i formatges

Servei a domicili

Avda. Sant Jordi 38, local 1 · Roda de Berà ☎ 977 80 96 00



BRASERIA EL CASTELL

Av. Miralba, 13-15
LA BISBAL DEL PENEDES
CTRA. DE VALLS (C-51)
977 267 393
669 43 52 01

Aquí también cocinamos



**Prueba
nuestra
paella
casera**

NUEVO HORARIO:
de 8 a 23h.

Almuerzos de tenedor
Tapas
Platos combinados

NUESTROS MENÚS

MENÚ DIARIO 10€ MENÚ FESTIVOS 12€

MENÚS PARA LLEVAR

1º PLATO + 2º PLATO + POSTRE 8€

**Amplia terraza
exterior**



INITAL·LACIONS
DaiMAT_{S.L.}

INSTAL·LACIONS INDUSTRIALS, ELECTRICITAT, AIGUA, AIRE ACONDICIONAT, XARXES INFORMÀTIQUES

Pol. Ind. Molí d'en Serra · C/ Tarragonés, 38, B
43710 - Santa Oliva

Tel. 977 66 21 22 · Fax 977 66 23 61
www.daimat.com · daimat@daimat.com

a **area**
PINTURAS

Tel./Fax 977 154 563 - areapinturas@hotmail.com
C/ Baix Penedès, 30 - Pol. Ind. Molí d'en Serra
43710 Santa Oliva - TARRAGONA



Pol. I. Molí d'en Serra
C/ Berguedà Nave 12
SANTA OLIVA



687 517 355
645 439 887

www.campertravel.es

FORN DE PA STA. OLIVA

Pl. Major 1 · 43710 Sta. Oliva (TGN) · Tel. 977 67 98 10

PASTISSERIA STA. OLIVA

Mossén Antoni Paradis 13 · 43710 Sta. Oliva (TGN)
Tel. 977 67 97 64

FORN DE PA ELSA

Sinia 1 · 43712 Llorenç del PNDs. (TGN) Tel. 977 67 75 99

FORN DE PA LES PEDRERES

Urb. Junior C/ Sta. Eulalia 4 · 43710 Sta. Oliva (TGN)
Tel. 977 66 85 50

CA LA ROSER

Alimentació - Estanc



C/ Torres i Bages, 13. Santa Oliva



FESTA MAJOR SANTA OLIVA 2020

Programa reservat.
Consultar a la web de l'Ajuntament

Bona Festa Major!

Menú festiu:
5 plats d'entrants + segon plat a escollir
Menú diari 14,95€
Carta



Plaça Jaume I, 15-17 · Vilafranca del Pdès.
93 832 87 08
www.merakirestaurante.com
merakivilafranca@hotmail.com
[@merakivilafranca](https://www.instagram.com/merakivilafranca)



Vine a degustar els nostres sopars a la fresca



Dilluns tancat · De dimarts a dijous: 12 a 17h · Divendres i dissabte: 12 a 17h. y 21 a 00h · Diumenge: 12 a 17h.



**GAVINA
RESTAURANT**
Creixell Platja



Gaudeix de la cuina de producte local vora la mar!

RESERVES & TAKE AWAY 977 80 35 62



Les Guatlles

MENJARS DE MASIA



El restaurant Les Guatlles és una masia típica catalana. Obert l'any 1973 i regentat per la tercera generació de la mateixa família. Les seves especialitats són la cuina catalana, carns a la brasa i les guatlles al rom (el plat típic de la casa).

Horari:

Menjar per emportar: De divendres a diumenge de 12:30 - 14:30.

Restaurant AGOST: Obert tots els dies migdies i nits.

*Dimecres tancat tot el dia.

*Diumenge nit tancat.

C/ DISEMINAT, 8 · RODA DE BERÀ

  Restaurant Les Guatlles

977 80 90 22  

Garantim totes les mesures
de seguretat i higiene
establertes per la Covid 19.

T'estem esperant!

PASSIONS

L'ORIGEN DEL PA



Servei a domicili des de 19€. Encàrrecs per ☎ o 📞 al 622 26 68 07 o fes la teva comanda a la nostra web.

Prova les delicades
peces de
pastisseria artesana
i dissenys
innovadores
fetes al
nostre obrador!



Pans 100% ecològics
massa mare 100% natural

www.passionsorigen.cat
contacte@passionsorigen.cat



passionsorigen
passionsorigendelpa

EL VENDRELL
C/ de Prat de la Riba, 16
Tel. 977663451

CALAFELL
C/ del Mar, 39
Tel. 977694345



Paellas y fideuás caseras
Para comer aquí o para llevar



Plaça Francesc Macià, 2 · El Vendrell · 977 91 79 07

**CUMPLIMOS CON TODAS LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD,
HIGIENE Y DESINFECCIÓN PARA EL COVID 19**

Menú de lunes a viernes
9.90€
Sábados, domingos y festivos
14.50€

CON CADA CONSUMICIÓN TAPITA GRATIS

Bandejas de fritura y mariscada



para comer aquí o llevar a partir de **15€**

Menús diarios, tapas, platos combinados, almuerzos de tenedor...

Restaurant

TEL. 977 62 01 20 / 608 32 02 38
MONTFERRI (TARRAGONA)
castellderocamora@yahoo.es



Castell de Rocamora

RESTAURANT

CASTELL DE ROCAMORA

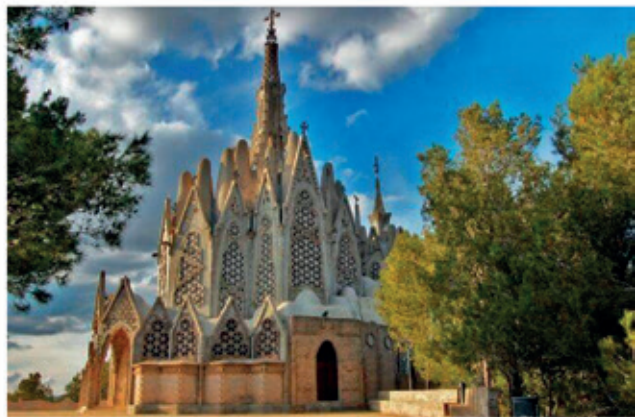
CELEBRA AMB NOSALTRES. GAUDEIX DEL DIA!

*Hem adoptat totes les mesures de seguretat i higiene establertes per a la Covid 19



Visita el Santuari de la Mare de Déu de Montserrat (al nostre municipi de Montferri)
i tot seguit gaudeix d'un gran àpat amb la nostra exquisida cuina casolana.
Una experiència lúdica i gastronòmica per a recordar!

DESCOBREIX L'ENTORN I GAUDEIX DE LA NOSTRA GASTRONOMIA



Punto Ibérico

TIENDA DEGUSTACIÓN Y VENTA DIRECTA DE FÁBRICA
TAPAS, EMBUTIDOS Y JAMONES IBÉRICOS

HORARIO: de 10.00 a 16.00 y de 19.00 a 00.00



ESTAMOS EN PRIMERA LÍNEA DE MAR

PASSEIG MARITIM, 56 · CALAFELL · ☎ 977 69 19 49 · 📷 @punto_iberico_faustino_prieto

AGRÍCOLA I SECCIÓ DE CRÈDIT DE LLORENÇ DEL PDÈS, SCCL

C. Pompeu Fabra, 3 · 43712 Llorenç del Penedès (Tarragona)

Telf. 977 67 70 22 - 977 67 70 07

info@coopllorens.com www.coopllorenc.cat

Oferta Festa Major



PACKS

Cava Reserva del Soci, Brut Nature
24,00 €/caixa

Cava Call, Brut de Nature
30,00 €/caixa

Cava Culinant, Reserva
33,00 €/caixa

HORARI: dilluns, dimecres i dissabte de 7.30h a 14h. / Dimarts, dijous i divendres de 7.30h a 14h i 17h a 20h. / Diumenges de 8.30h a 13.30h



Nuestra carta



el riu et

Platos caseros - Pollos a l'ast - Arroces i fideuàs

Comida casera para llevar



NUESTROS MENÚS

Menú ADULTO



1/2 pollo + ensalada +
patatas + refresco pequeño

9,90€

Menú combo ESPECIAL



13,90€

1 pollo + ensalada +
patatas + refresco grande

Menú INFANTIL



7,60€

Macarrones con croquetas
ó pollo con patatas
+ agua pequeña
+ Yogur Kid



Pg. Marítim de COMA-RUGA, 33



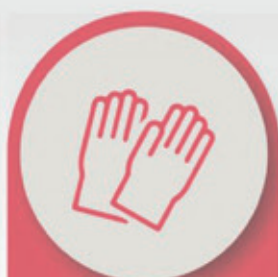
690 82 49 05



ACCIONS PER A PROTEGIR-NOS DEL COVID-19



Respecteu la distància de seguretat entre persones



Per precaució agafeu la maneta de les portes, els cistells, els carros de la compra i els productes sense embolicar amb guants o utilitzant la roba de la màniga



No us toqueu la cara fins tenir les mans ben netes



Tapeu-vos la boca i el nas en tossir o esternudar amb el braç o un mocador

ÚS OBLIGATORI DE MASCARETA



De qualsevol tipus, preferentment higièniques i quirúrgiques, que cobreixin nas i boca



En persones de sis anys en endavant



Al carrer, als espais oberts i als espais tancats oberts al públic, si no es pot mantenir la distància



Excepcions:

Persones amb dificultats respiratòries que es poden agreujar per l'ús de mascareta o per altres motius de salut justificables. En aquests casos, s'han d'extremar les mesures de prevenció

BOCADILLOS · FRANKFURTS
HAMBURGUESAS · TAPAS · CARTA



¡Ven a tapear!

**FRANKFURT
CAMPI**



C/ Santiago Russinyol, 6 -Comarruga- Tel. 977 68 18 59

Abierto todo el año.

RECEPTA



Meló rostit amb herbes aromàtiques

Acompanyat de nous, gelat de formatge fresc i galetes casolanes.

Ingredients (2 persones)

2 lingots de meló · 2 nous de mantega
branques de farigola fresca · branques de romani · 1 branca de vainilla

Per a les galetes:

50 g de mantega · 50 g de farina · 8 nous · 1 cullerada de sucre · cebolli
branques d'alfàbrega · 50 g de clares d'ou · 50 g de sucre · ralladura de llimona

gelat de formatge fresc per a acompanyar

Elaboració

Per a fer la galeta, fonem la mantega en el microones fins que estigui a punt de pomada. Incorporem les clares dels ous, el sucre, la farina i una mica de ralladura de llimona. Mescla bé. Tapa el bol amb plàstic de cuina i deixa que reposi en el frigorífic durant 30 minuts.

Fem petites boletes de massa sobre una safata de forn coberta amb paper d'enfornar i estén-los amb una cullera.

Enforna durant 2-3 minuts i enrotlla les galetes immediatament, abans que es refredin.

Amb ajuda d'un pal de broqueta, fes petits foradets en el meló i introdueix en ells rametes de farigola, alfàbrega, cebolli i romani. Col·loca el meló en la safata de forn, empolvora amb el sucre i escampa per damunt una mica de mantega i la branca de vainilla trossejada.

Enforna a 180°C durant 20 minuts. Retira el meló a un plat i retira a un bol l'almívar sobrant.

Emplata el meló amb les nous trossejades per damunt i l'almívar. Acompanya amb el gelat de formatge i amb les galetes.

L'Ancora
del Port Esportiu

Nou local!!

Port Esportiu, local 4-6
43004 · Tarragona
Reserves: 617 49 45 54 



L'Ancora
del Serrallo

De sempre!!

Carrer Trafalgar, 21
43004 · Tarragona
Reserves: 617 49 45 54 

**Restaurants
Mariqueries**

Tradició tarragonina - Peix fresc de Tarragona

www.ancoradelserrallo.com

Obert de dilluns a diumenge. Dimecres tancat, excepte festius.



FES LA TEVA RESERVA. VISITA'NS AL NOU LOCAL

**GARANTIM TOTES LES MESURES DE DISTANCIA,
SEGURETAT I HIGIENE CORRESPONENTS**



CENTRO DE NEGOCIOS

C/Bailén, 12B - Vilanova i la Geltrú

¿TE GUSTARÍA HACER
UN CRUCERO
A MITAD DE PRECIO?



CONTACTA:

DOMINO'S Cruises

www.dominador.incruises.com

622 137 737



MASTER MINDFULNESS

PSICOTERAPEUTA

Col. Núm 17.815

**ELINE
FENSTERSEIFER
DIESEL**

Psicóloga

“Si tu compasión no te incluye a ti mismo, es incompleta.” Buda

Céntrate en el presente 🌸

Reconoce tus emociones 🌸

Desarrolla y conecta con la
compasion y autocompasion 🌸

Incrementa la resiliencia 🌸

Alimentación consciente 🌸

El trabajo terapéutico está fundamentado en que la psicoterapia contemplativa donde la compasión es un comportamiento dirigido a eliminar el sufrimiento y a producir bienestar en quien sufre. Siendo fundamental para lograr la calma y el bienestar y potenciar nuestras relaciones sociales.



627 166 792

eline.mindfulnes@gmail.com



93 154 36 35



info@vilaooffice.com



VILA OFFICE

CENTRE DE NEGOCIS

COMUNIDAD DE INVERSORES

Si no pones tu dinero a trabajar
para ti, te condenas a trabajar
para él toda la vida.

Contacta con nosotros
y te orientamos

OFRECEMOS

- Venta de BITCOIN (Tikebit).
- Cartera de inversión.
- Venta de criptodivisas.
- Inversión en oro.
- Cuentas en bancos internacionales.
- Orientación financiera

ÚNICO EN VILANOVA I LA GELTRÚ

Plataforma de compra de BITCOIN
<https://tikebit.com/>



Domino



93 154 36 35



722 797 737



622 137 737

www.networkchain.org

info@networkchain.org



Hay un lugar para cada idea,
encuentra el tuyo.

Somos un centro de negocios completamente
equipado donde disponemos de todo el que ne-
cesites por tu negocio. Con nuestra estructura de
servicios, podrás sacar el máximo provecho a tu
empresa sin tener que hacer ninguna inversión
estructural, ahorrando así alrededor de un 80%
de gastos.

¿Tienes una idea?

Hazla realidad con nosotros, ven a VilaOffice.

El centro cuenta con despachos individuales y
compartidos, completamente equipados con
todo lo que tu proyecto pueda necesitar. Diseño
innovador, funcional y con una excelente rela-
ción calidad-precio.

Los despachos están completamente equipados
con:

- Escritorio, cajonera y perchero.
- Silla de director
- Dos sillas de confidente
- Climatización independiente
- Conexión a Internet por cable y WI-FI.

NUESTROS SERVICIOS

DESPACHOS INDIVIDUALES

Ofrecemos oficinas de diferentes
medidas para adaptarnos
a todas las necesidades.

SALA POLIVALENTE

Sala con más de 20m²
para poder realizar cursos,
formaciones, eventos, reuniones...

OFICINA VIRTUAL

Domicilia tu empresa
y nos encargamos
de gestionar tu mensajería.



AGAFA

LA NOSTRA

REVISTA

ALS EXPOSITORS



La situació excepcional que vivim amb el Covid19 fa que ens comprometem encara més amb vosaltres.

Trobareu tots els nostres expositors degudament higienitzats perquè pogueu agafar la nostra revista.

NO TE LA PERDIS





MONDRAKER

PRÓXIMAMENTE: TEMPORADA 2021

Disponemos de todos los recambios de BTT y bicis de carretera. Además somos distribuidores oficiales de:

MET



LUCK



ÉS MILLOR DUTXAR-SE AMB AIGUA FREDA O CALENTA?



És millor dutxar-se amb aigua freda o calenta? Quin tipus de dutxa ens reporta més beneficis? La resposta a aquesta pregunta depèn del que es vulgui aconseguir. L'aigua calenta, la preferida per la major part dels usuaris, té un efecte relaxant i serveix per alleujar els dolors musculars i combatre l'insomni o fins i tot les cefalees tensionals.

No guareix un refredat, ni la grip, però el vapor que produeix l'aigua a la temperatura que la utilitzen molts, entre 34 °C i 38 °C, descongestiona les vies respiratòries. A més, al ser tan calenta té un gran poder de neteja, però no obre els porus, com se li atribueix erròniament.

Per la seva banda, l'aigua freda buida la ment i el cos i, en aquest sentit,

ajuda a la concentració en qualsevol activitat intel·lectual o que requereix molta energia. Això té una doble base fisiològica: d'una banda, el fred activa la circulació i proporciona més flux de sang als òrgans i teixits; i per una altra, estimula la producció de noradrenalina, una hormona relacionada amb l'estrès.

Aleshores...què és millor?

Dutxar-se amb aigua freda o calenta? Ja deia Aristòtil que la virtut es troba en el "just terme mig" entre dues actituds extremes; i els dermatòlegs semblen estar d'acord amb ell, ja que és el que recomanen: l'aigua temperada. Perquè amb una temperatura molt calenta fa que la pell es ressequi més. Així que el millor és col·locar el termòstat a uns 30 °C.



ASGEENER

GRUP GESTIÓ ENERGÈTICA

C/ Emili Miró, 3
El Vendrell

977 08 01 07

www.asgeener.es

CUMPLIMOS
CON LAS MEDIDAS
DE SEGURIDAD
E HIGIENE
ESTABLECIDAS
PARA EL
COVID 19

INSTALACIONES DE
AUTOCONSUMO

**FINANCIACIÓN
DE 0 A 7 AÑOS**

LLÁMANOS Y TE INFORMAMOS

¿Considera que paga
mucho en su factura
de luz y/o gas?

Llame al
977 08 01 07
y haremos un
estudio gratuito

ENERGÍA RENOVABLE 100% VERDE

Si eres una pyme, esto te interesa:

- Modalidades para la instalación.
- Modo renting.
- Reducción del coste de facturación en un 10% de los kw consumidos.



**POR
SOLO
20€/MES***

* Financiación condicionada aceptación de la entidad financiera

**AIRE ACONDICIONADO INVERTER
DE ÚLTIMA GENERACIÓN SPLIT 1X1
HEATSUN AIR EVEREST**

NO ES TRACTA NOMÉS DE TENIR IDEES
es tracta de
FER-LES REALITAT



punt de bany

Avda. Frances Macià, 76
Vilanova i la Geltrú • 93 814 72 31

De lunes a viernes de 10h a 13:30h

y de 16:30h a 20:30h

Sábado de 10h a 13:30h

comercial@puntdebany.com

Home Renovation

Paseo Vilafranca, 22

Sitges • 93 894 72 46

De lunes a viernes de 10h a 13:30h

y de 17h a 20:30h

Sábado de 10h a 14h

www.puntdebany.com



Muebles de baño y cocina • Reformas integrales • Mamparas • Sanitarios • Accesorios • Techos de aluminio
Instalaciones (luz, agua, A/C, calefacción) • Albañiles • Arquitectos y proyectores • Ingenieros
Constructores de obra nueva • Cédulas de habitabilidad • Yeseros (pladur) • Pintura • Fachadas



977 155 670

www.formigotarragona.com

formigó
i
derivats



WORKING IN VERTICAL S.L.



Oscar Malta Almeida

Telf. 646 666 966

Workinginverticalsl@gmail.com



EMPRESA REGISTRADA
PARA MANIPULAR
AMIANTO

RERA N° 04/AT/18
REA 09000058986

TRABAJOS VERTICALES • TRABAJOS DE DESAMIANTO • BAJANTES PVC • FACHADAS
REALIZACIÓN DE CUBIERTAS • OBRA EN GENERAL • MANTENIMIENTO DE COMUNIDADES



Forja

Barandas

Puertas

Automatismos

Rejas de ballesta

Rejas de seguridad

Cerrajería metálica

Reparaciones



Cumplimos con las medidas de seguridad e higiene establecidas para el Covid 19.

Personalizamos su hogar



Montaje de pérgola fabricada a medida de 7x5 metros con cubierta de panel sándwich imitación teja para la zona de barbacoa.





Serveis tècnics d'edificació



Cèdules d'habitabilitat

a partir de
60 €



Certificats d'eficiència energètica

a partir de
80 €



Certificats Tècnics

Per a la obertura d'establiments comercials

Consulta'ns!

Més informació a:
rovirosatecnics@gmail.com o truca'ns al 606981283

Els preus no inclouen l'IVA ni les taxes corresponents.

*Visita en
24 h*



MUNDO CÉSPED

INSTAL·LACIÓ DE GESPA ARTIFICIAL D'ALTA QUALITAT



+20 anys
d'experiència



+200.000 m²
instal·lats



Gaudeix del teu jardí sempre verd i sense manteniment!



+3.000
clients satisfets



3 oficines

www.mundo-cesped.com

MUNDO CÉSPED CALAFELL. Carrer Bassa Miquela, 73.
Parc Empresarial Calafell. 43820. CALAFELL. Tel: +34 977 15 11 22



LAVANDA®

Your laundry like at home

VEN Y DESCUBRE LO QUE LAVANDA PUEDE HACER POR TI

LAVANDERÍA AUTOSERVICIO

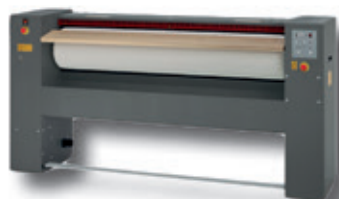
**NOSOTROS LAVAMOS Y
SECAMOS TU ROPA**

**IRONLAV, SERVICIO DE
PLANCHA EXPRESS,
DÉJANOS TU ROPA Y EN 24H
LA RECOGES PLANCHADA,**

**RECOGIDA Y ENTREGA A
DOMICILIO.**

LIMPIEZA DE ALFOMBRAS

**ENVASADO AL VACÍO DE
ROPA, Y LLÉVATE LA BOLSA
DE REGALO**



**NUEVO SERVICIO DE PLANCHA PROFESIONAL
CON RODILLO DE SÁBANAS Y MANTELERÍAS.**

FRANQUICIA DE LAVANDERÍAS AUTOSERVICIO



CERTIFICADO DE
LAVADO SEGURO

- lavandalaundryelvendrell
- @lavandaelvendrell
- lavanda-laundry.com/blog/
- Youtube: Lavanda Laundry

Avda. Baix Penedès 33-35
El Vendrell

T. 689 810 213

elvendrell@lavanda-laundry.com



QUAN MENJAR UN PLÀTAN PER A TREURE'N EL MÀXIM BENEFICI

Els plàtans tenen unes 100 calories, són baixos en greix i font de potassi, vitamina B6, vitamina C i fibra. El punt òptim, és groc i amb alguna taca en la pell.

Quin és el millor moment per a menjar un plàtan segons el seu punt de maduració?



Fase 1, el plàtan està verd, no té a penes sucre. És una gran font de prebiòtics que beneficien la salut intestinal. Un plàtan verd té un índex glucèmic més baix, l'organisme descompondrà el midó en glucosa elevant el nivell de sucre en sang d'una forma lenta. Com a contrapartida, **el sabor és més amarg i la ingesta de plàtans verds pot provocar que un se senti més "inflat"**.

Fase 2, comença la maduració. Encara és verd. Ja té un alt contingut en fibra i poc sucre; és una mica més dolç que un plàtan de la primera fase. Compta amb un índex glucèmic més alt, per la qual cosa és **més fàcil de digerir**, té menys midó per a descompondre i el sistema digestiu podrà absorbir els nutrients amb rapidesa. En aquest moment aporta gran quantitat d'antioxidants.

Fase 3, madur, en perfecte estat i de bon color, groc sense taques. Té una major

càrrega d'antioxidants i un alt contingut en fibra; són font de pectina, un tipus de fibra que actua com un **prebiòtic** i que, en ser fermentada en el còlon al costat del midó resistent, origina butirat, element que **afavoreix i millora la salut intestinal**.

Fase 4, un plàtan molt madur, es caracteritza per tenir diverses taques marrons. En aquesta fase té **un menor contingut en vitamines i minerals, i el contingut en sucre s'incrementa** paral·lelament al nombre de taques marrons. És ara més ric en antioxidants associats a la prevenció de malalties com el càncer.

Fase 5, el plàtan és completament marró, ja està molt madur. És el moment del major contingut en **sucre i fibra**. El midó s'ha convertit en sucre; el nivell d'antioxidants augmenta significativament.

AREAS DE ALIMENTACION

EL VENDRELL

C/ De les Quatre Fonts, 46



OFERTA AGOSTO
OFERTA AGOSTO
OFERTA AGOSTO

Ofertas semanales
lunes y martes

Promociones varias
Producto NACIONAL

HORARIO VERANO
LUNES A VIERNES: 8.00 a 14.00 / 16.00 a 21.00
SÁBADO: 8.00 a 14.00
DOMINGO: 10.00 a 14.00

Servicio a domicilio

Compra mínima: 15€ El Vendrell / 20€ Las afueras

LA CENTRAL DEL ORO

COMPRAMOS ORO Y PLATA



TASACIÓN SIN COMPROMISO
Seriedad, discreción, pago al momento

EMPEÑOS
DINERO AL INSTANTE

En Calafell

Av. Mossèn Jaume Soler, 15
Tlf. 977691260

En Vilafranca del Penedés

C/ Sant Pere, 18
Tlf. 938091164

En Barberá del Vallés

Psg. Doctor Moragas, 252, Local 5
Tlf. 936323474

COMPRAMOS JOYERÍA
SIN IMPORTAR ESTADO



En nuestra tienda de Calafell
VENTA DE JOYERÍA OUTLET
Excelente calidad a muy buen precio



Assegurances
Comptabilitat
Finances
Laboral
Fiscal

Prat de la Riba, 5 · 43700 · El Vendrell · Tel. 977 66 11 22
www.consulting-dcm.com · dcm@consulting-dcm.com

Consulting DCM





El teu supermercat de proximitat



súper&bo
supermercat

HORARI

Dilluns a dissabte: 8:30 a 20:30
Diumenge: 9:00 a 14:30



Pollastres a la llenya i graella.
Dissabtes i diumenges

Encàrrecs 977 677 650



C/ Tarragona, 4
Pol Ind. L'Empalme
(Al costat FERRETERIA JAUME)

L'ESTIU I LA TEVA MASCOTA, QUÈ TENIR EN COMPTE?



L'estiu és possiblement l'època de l'any que més ens agrada, perquè la temperatura és ideal, els dies són més llargs, tenim vacances i podem passar més temps amb els quals volem, com les nostres mascotes i amics. Pel que fa a l'estiu i la teva mascota, hi ha diverses coses que tenir en compte per a proporcionar-li les cures requerides.

En aquesta època són habituals els cops de calor, una cosa a la qual són més propensos els gossos de races braquicefàliques, així com cans i felins de musell llarg.

QUINS PERILLS EXISTEIXEN A L'ESTIU PER A LA TEVA MASCOTA

COP DE CALOR.

Aquest és un dels inconvenients més comuns que afecten les mascotes a l'estiu. Es tracta d'un xoc tèrmic pel qual la temperatura es dispara de manera molt brusca i ocasiona una reacció adversa de l'organisme.

El cos no és capaç de tornar a la temperatura habitual i això podria portar problemes més seriosos. Un cop de calor podria succeir si deixes a la teva mascota en un cotxe, la treus a passejar en hores on el sol apreta més fort o si el deixes diverses hores en un pati tancat, un balcó o una terrassa.

ELS SÍMPTOMES DEL COP DE CALOR.

Sabràs que la teva mascota està sofrint un cop de calor si té forts panteixos, si li costa respirar, si la seva pell, el seu nas i la seva llengua estan seques i si no vol moure's del lloc.

El millor per a alleujar aquests símptomes mentre portes a la teva mascota al veterinari és que li donis aigua de beure, encara que possiblement la rebutja perquè el seu estómac no estigui bé, i que li tiris aigua en diferents parts del cos.

Els gossos braquicefàlics, i els gossos i gats

que tenen el musell llarg, són els més propensos a tenir un cop de calor i, per tant, cal ser més acurats amb ells.

L'ESTIU I LA TEVA MASCOTA, QUÈ TENIR EN COMPTE?

Encara que sempre hàgim escoltat el contrari, no és recomanable tallar el pèl de les nostres mascotes a l'estiu, ja que aquest compleix una funció tèrmica que el protegeix de les altes temperatures.

No obstant això, aquest no és l'únic pas que pots donar per a evitar que la teva mascota sofreixi un cop de calor a l'estiu. Aquests són alguns més:

- No deixis a la teva mascota en un balcó.
- Ni se t'ocorri deixar-la en el cotxe.
- No la passegis en hores de calor extrema.
- Fes que sempre tingui a mà aigua neta i fresca.
- No deixis que el seu aliment estigui al sol tot el dia.
- No la banyis més del normal.

Si tens en compte aquests consells sobre l'estiu i la teva mascota, ajudaràs al fet que aquesta tingui una bona salut i l'estiu sigui més suportable per a ella.



CanBanach

món mascotes • món rural • món gourmet

**SI CUIDES DE LA TEVA ALIMENTACIÓ,
CUIDA TAMBÉ LA DE
LA TEVA MASCOTA**

A CanBanach, pinsos de qualitat



-10%

**DE DESCOMPTE
PER SER CLIENT
DE CANBANACH**



POLÍGON LA COMETA | C/ TEIXIDOR, 7 - EL VENDRELL

BOTIGA ONLINE



WWW.CANBANACH.ES | 977 66 65 96



CHINA MARKET

2 GRANS PLANTES (3.200 m²)
AMB TOTA MENA D'ARTICLES

TOVALLOLES · MOBLES · LLENCERIA · MERCERIA · PAPERERIA · MANUALITATS
AMBIENTADORS · ACCESSORIS MÒBIL · ESTORS I CORTINES · ACCESSORIS BANY
ARTICLES TEMPORADA · ARTICLES PER A FESTA · CISTELLES GUINA · TESTS TERRA
ACCESSORIS COTXE · DROGUERIA · FERRETERIA · JARDINERIA · UNIFORME
MANTELERIA · IL·LUMINACIÓ · MASCOTES · UTENSILIS PLÀSTIC

Respectem les mesures de seguretat, higiene i distanciament per la Covid 19



Vols tenir totes les comoditats i disseny aquest estiu a casa teva?

Vine a veure'ns

Al teu gust i mida... Oferim decoració personalitzada.

Informa't!

Tel. 937 440 303 | Av. Tarragona, 112-114 · 08720 · Vilafranca del Penedès

ZURERA - GINES

REFORMES INTEGRALS · SERVEI



Electricitat



Fontaneria



Calefacció



Fusteria alumini



Aire condicionat



Desembussos

☎ 618 54 08 15 24h - 977 91 36 83

Horario de oficina: 09h a 19h

d.zurera@hotmail.com

www.zureragines.com

C/ Teixidors, 24-31, Nave A5 · Pol. Ind. La Cometa · El Vendrell



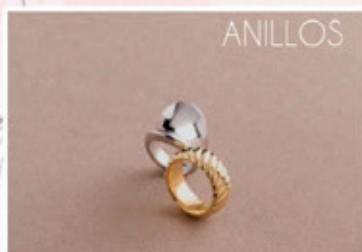
El complemento ideal para un gran look

Soave Oro

PENDIENTES



ANILLOS



PULSERAS



COLLARES



COLGANTES



ESCLAVAS



JOYERÍA CASTILLO - C/FRANCES MACIÀ, 31 - CUNIT - TLF 977 674 561
JOYERÍA ANGEL - AV. CATALUNYA, 5 - SEGUR DE CALAFELL - TLF 977 162 100

Telèfons d'Interès

Emergències: 112

- Mossos d'Esquadra.
- Bombers.
- Serveis mèdics.

Ambulàncies: **061**

Servei d'Atenció al Ciutadà (SAC): **010**

Víctima maltractaments: **016**

Ajuntament del Vendrell: **977 16 64 00**

Ajuntament de Calafell: **977 69 90 09**

Ajuntament de Cunit: **977 67 40 80**

Ajuntament de l'Arboç: **977 67 00 83**

Ajuntament de Roda de Berà: **977 65 70 09**

Ajuntament de Vilafranca Pdès.: **93 892 03 58**

Ajuntament de Vilanova i la G.: **93 814 00 00**

Ajuntament de Sitges: **93 811 76 00**

Ajuntament de Cubelles: **93 895 03 00**

Polícia Local Vendrell: **977 15 44 44**

Polícia Local Coma-Ruga: **977 68 47 04**

Polícia Local Calafell: **977 69 90 07**

Polícia Local Cunit: **977 67 50 48**

Polícia Local L'Arboç: **977 16 77 07**

Polícia Local Roda de Berà: **977 65 77 00**

Polícia Local Vilafranca del Pdès.: **93 892 38 38**

Polícia Local Vilanova i la Geltrú: **93 810 66 66**

Polícia Local Sitges: **93 811 00 16**

Polícia Local Cubelles: **93 895 01 32**

Tanatori Vendrell - Funerària Selva: **977 66 10 75**

Tanatori Vilafranca del Penedès: **93 892 01 05**

Tanatori Vilanova i la Geltrú: **93 814 13 34**

Tanatori Sitges: **93 894 03 66**

Hospital del Vendrell: **977 25 79 00**

Hospital Vendrell - Urgències: **977 25 79 14**

Hospital Com. de l'Alt Penedès: **93 818 04 40**

Hospital Sant Antoni Abat: **93 893 16 16**

Hospital Residència Sant Camil: **93 896 00 25**

Centre d'AP- CAP I El Vendrell: **977 66 77 03**

CAP Calafell: **977 69 14 18**

CAP Cunit: **977 16 22 36**

CAP L'Arboç: **977 67 15 88**

CAP Roda de Berà: **977 65 75 14**

CAP Vilafranca Nord: **93 887 92 55**

Alt Penedès Centre De Salut: **93 891 54 01**

CAP Jaume I Vilanova i la Geltrú: **93 893 22 00**

CAP Sant Joan Vilanova i la G.: **93 657 17 38**

CAP Baix-a-Mar Vilanova i la G.: **93 810 30 03**

CAP Sitges: **93 894 75 78**

CAP Cubelles: **93 895 79 06**

Creu Roja del Baix Penedès: **977 66 11 41**

Creu Roja Alt Penedès: **93 891 53 00**

Creu Roja Sitges: **93 894 15 82**

Turisme Vendrell: **977 68 00 10**

Turisme Calafell: **977 69 91 41**

Turisme Cunit: **977 67 47 77**

Turisme Roda de Berà: **977 65 77 74**

Turisme Tarragona: **977 25 07 95**

Turisme Vilafranca del Penedès: **93 818 12 54**

Turisme Vilanova i la Geltrú: **93 815 45 17**

Turisme Sitges: **93 894 42 51**

Turisme Cubelles: **93 895 25 00**

Consell Com. Baix Penedès: **977 15 71 71**

Consell. Com. Alt Penedès: **93 890 00 00**

Consell Com. Garraf: **93 810 04 00**



Ctra. del Vendrell, 10
LLORENÇ DEL PENEDÈS



977 677 152



Mecànica general



Neumàtics



Diagnosi



Frens



Suspensions



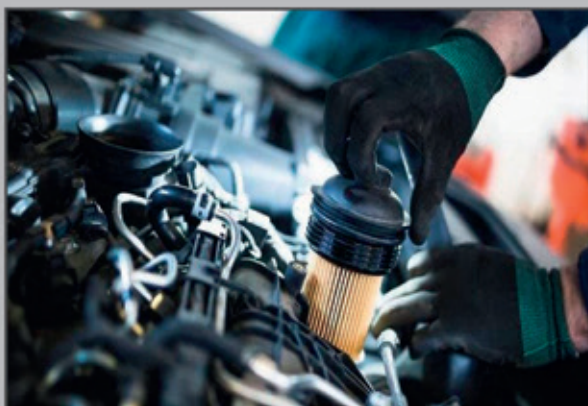
Canvi d'oli



Bateries



Tubs d'escapament



NEUMÁTICOS VENDRELL

NEUMÁTICOS
DESDE 25€ Llanta 13"

OCASIÓN Y NUEVOS

NUEVAS MARCAS EN EXCLUSIVA



PRECIO
IVA
INCLUIDO



FIREMAX

APTANY

NEUMÁTICOS NUEVOS

185/65 R15 88H 55€

195/65 R15 91V 55€

205/55 R16 94W 60€

225/45 R17 94W 63€

225/40 R18 92W 69€

Montaje y equilibrado incluido.

HORARIO

LUNES A VIERNES:

09:15 - 13:00 / 15:30 - 19:00

Pol. Ind. La Cometa, C/ Carboners, 79 (El Vendrell) - Tel. 637 13 29 41



*Vols sortir
en aquest espai?*

QF
A R A **QUÈ FEM**

Truca'ns
639 679 731

TAPICERÍA DEL AUTOMÓVIL

Tapizado de asientos de moto, retro, clásicos, etc.

Tapizado de techos de todo tipo de vehículos.

Tapizado de sofás, sillas, sillones...

Limpieza de vehículos, tapicería náutica, reparación de volantes.



C/ Boters, 21-23 P. I. La Cometa (El Vendrell)

977 910 012 - 615 168 487



KSDOSXAPINTURA

NUEVO SERVICIO GRATUITO
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN CON OZONO

El generador de ozono aspira el aire y lo transforma en ozono mediante un efecto químico llamado "efecto corona". Este sistema permite desinfectar y esterilizar todo tipo de vehículos, eliminando virus y bacterias, parásitos, hongos y olores, entre otros; dado su enorme capacidad oxidativa.



KS2
xapa i pintura
mecànica



Vehículo de
sustitución

TRABAJAMOS PARA TODAS LAS COMPAÑÍAS



HYUNDAI i30 KLASS

1.4 HDI 100 CV.
AÑO 2014.
99.500 Km.

Precio 7.200 €



VW TIGUAN SPORT 2.0TDI 4MOTION DSG

150 CV.
AÑO 2015.
60.000 Km.

Precio 18.900 €



PEUGEOT 308 SPORTIUM

1.6 HDI 92 CV.
AÑO 2011.
141.172 Km.

Precio 6.200 €



MERCEDES BENZ CLASE B180 AUTOM.

2.0CDI 110 CV.
AÑO 2008.
159.000 Km.

Precio 6.800 €



SUBARU XV SPORT

2.0 TD 150 CV.
AÑO 2015
121.477 Km.

Precio 13.600 €



DACIA SANDERO LAUREATE

1.5 DCI 75 CV.
AÑO 2014.
85.751 Km.

Precio 6.300 €

C. Baix Penedès, 22 · P.I. Molí d'en Serra · Santa Oliva · 977 660 052

f NielsenCars

www.nielsencars.es · galo@nielsencars.es

@nielsencars

Ctra. La Riera, 18 · Torredembarra · 877 01 48 70



HONDA FR-V

1.8 I-VTEC 140 CV.
AÑO 2007.
147.923 Km.

Precio 6.300 €



CITROËN C5 SEDUCTION

2.0 HDI 163 CV.
AÑO 2011.
70.000 Km.

Precio 9.300 €



TOYOTA AURIS HYBRID 140H ACTIVE

1.8 HÍBRIDO 100CV.
AÑO 2016.
65.711 Km.

Precio 12.900 €



BMW Z4 SDRIVE

3.5 i 306 CV.
AÑO 2010.
105.000 Km.

Precio 25.600 €



AUDI Q3 QUATTRO S-TRONIC AMBITION

2.0 TDI 177 CV.
AÑO 2011
249.000 Km.

Precio 12.900 €



VW SCIROCCO

1.4 TSI 160 CV.
AÑO 2009.
187.471 Km.

Precio 9.300 €

C. Baix Penedès, 22 · P.I. Molí d'en Serra · Santa Oliva · 977 660 052

f NielsenCars

www.nielsencars.es · galo@nielsencars.es

@nielsencars

Ctra. La Riera, 18 · Torredembarra · 877 01 48 70

ARA QÜE FEM

Us volem donar les gràcies a tots per la
vostra participació en els sudoku i així
haver celebrat aquest 7 anys amb nosaltres

Thank you

GRÀCIES

• sou la canya •



7^È ANIVERSARI



7^È ANIVERSARI



Casals⁺

Clínica Podològica

Mercè Casals Solé · Núm. Col. 1822

- Quiropodologia (afeccions ungles i pell)
 - Peu diabètic
 - Podologia infantil i esportiva
 - Exploració biomecànica de la marxa
 - Plantilles personalitzades
 - Separadors digitals de silicona
 - Embenats neuromusculars
- *ATENCIÓ A DOMICILI**

STOP
COVID 19
GARANTIM LES
NORMES BÀSIQUES
D'HIGIENE I SEGURETAT
CONTRA COVID-19

Plaça Sant Joan, 2 (El Papiolet)
Sant Jaume dels Domenys
podologiacasals@gmail.com


615 08 26 63
(HORES CONVINGUDES)



Nou servei de tractament de
perruqueria amb ozonoterapia

Anàlisis clíniques · Vacunacions
Alimentació · Perruqueria
Accessoris

CLÍNICA VETERINÀRIA baix penedès

C/ Narcís Monturiol, 30
43700 EL VENDRELL
Tarragona



T. 977 66 62 38 / 627 89 40 24
info@veterinariabaixpenedes.com
www.veterinariabaixpenedes.com





Centre Dental
Doctor Iván de Peña

TÉCNICAS Y EQUIPOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN

Plasma rico en factores de crecimiento.

Prótesis de carga inmediata sobre implantes.

1ª VISITA + DIAGNÓSTICO
GRATIS

IMPLANTOLOGÍA

ORTODONCIA

PROTESIS DENTAL

ODONTOLOGÍA
PEDIÁTRICA

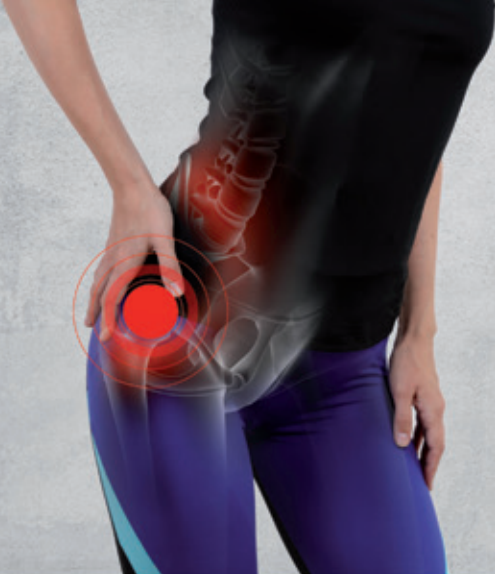


TAC 3D

Av. Rambla del Prat, 3 Local 2 - CUNIT
977 916 529 - 657 271 077

SÍNDROME PIRAMIDAL, CIÁTICA Y DOLOR DE ESPALDA

El síndrome piriforme a menudo ocurre cuando hay una pérdida de equilibrio neuromuscular entre la columna vertebral, la pelvis y la pierna.



Para su total seguridad debe confiar su salud y su columna vertebral a un auténtico profesional

Situado en la cadera, debajo de las nalgas, se encuentran los músculos más profundos: rotadores laterales de la pierna, gemelo superior e inferior, obturador interno y externo, cuadrado femoral y por último pero no menos importante, **el piriforme**.

Todos estos músculos profundos no sólo giran y estabilizan las piernas, sino que también juegan un papel importante en el equilibrio pélvico y por lo tanto, en la espalda.

Si los músculos de la cadera se contraen, la pelvis tirará hacia un lado y rotará, lo que provocará un desequilibrio en la parte inferior de la espalda. Si los músculos de ambas caderas están contraídos, el movimiento pélvico se verá limitado y la parte lumbar de la espalda tendrá que luchar con la torsión que se ha creado.

VISITE A SU DOCTOR EN QUIROPRÁCTICA SI SIENTE DOLOR O SI SOSPECHA QUE TIENE UNA LESIÓN.

Los "puntos gatillo" en los músculos mencionados pueden informarnos de dolor en las piernas y la pelvis y a su vez pueden contribuir a otras disfunciones como calambres. Además, las articulaciones se verán afectadas, lo que contribuirá significativamente a dolencias de la cadera y problemas en la espalda, las rodillas y tobillos.

A algunas personas que permanecen sentadas durante horas en el escritorio o en el despacho todos los días,

como consecuencia de ello, se les contrae toda la parte pélvica.

Los conductores automovilísticos a menudo sufren del síndrome piramidal simplemente por conducir muchas horas con la cartera o algún accesorio en el bolsillo trasero del pantalón, dado que modifica la postura al sentarse.

El músculo piriforme, es particularmente importante debido a su tendencia a causar dolor ciático.

El dolor ciático comienza en la mayoría de los casos en la parte lumbar o en el glúteo, a menudo descendiendo hacia la parte posterior o lateral de la pierna o alrededor de la cadera. Si el músculo piriforme se contrae y se anuda, el nervio se oprime entre el músculo y el hueso de la cadera.

Es importante mantener el piriforme y los músculos profundos equilibrados, coordinados y libres de tensión, para reducir la posibilidad de tener dolor de espalda o dolor ciático y mejorar su movilidad. El Doctor en Quiropráctica lo consigue nivelando la posición pélvica ajustando la pelvis con sus manos y con la ayuda de una camilla electrohidráulica adaptada a cada edad y caso concreto.

Recuerde que cuidarse uno mismo no reemplaza el cuidado que un profesional le puede aportar en problemas severos. El dolor lumbar y el dolor ciático son causados por varios factores que si no se tratan de la forma correcta pueden llegar a convertirse en dolencias crónicas.

"Hay una gran diferencia entre tratar los síntomas y ajustar la causa"

- D.D.Palmer -

Un centro de referencia en Cataluña. Abierto durante todo el año, sábados incluidos:
Alain Chiappinelli, Doctor en Quiropráctica y su Equipo

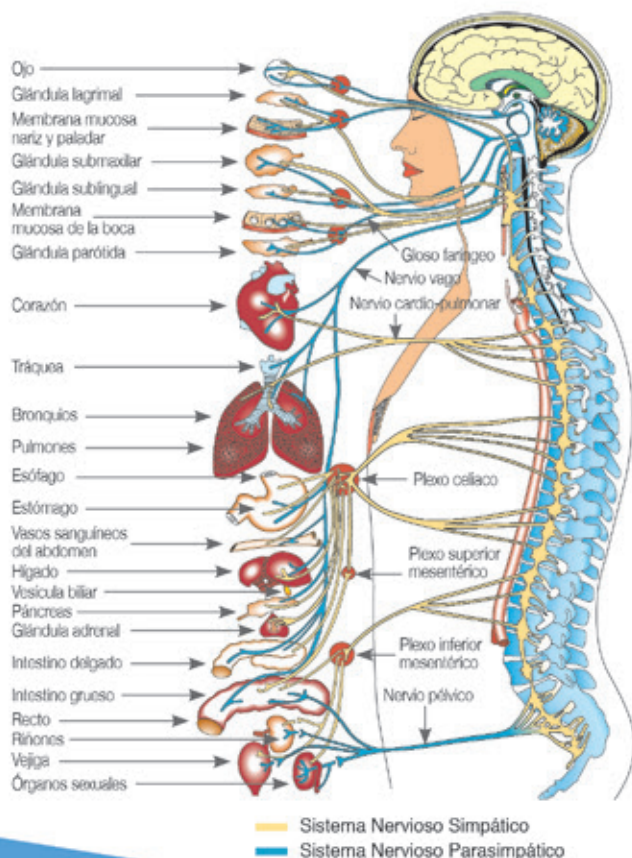
Barcelona: Pau Claris, 139, 3º, 2ª (Metro Paseo de Gracia) - Tel. 93 487 50 35

Sitges: Rafael Llopart, 74 (junto playa San Sebastián) - Tel. 93 811 01 01

www.quiropacticabarcelona.com

CUIDE SU SALUD, AHORA MÁS QUE NUNCA

ELIJA LA QUIROPRÁCTICA Y POTENCIE SU SALUD



Dolor de espalda
Dolor lumbar y Ciática
Dolor cervical
Hernias discales
Escoliosis
Migrañas
Fibromialgia
Vértigos, etc...

**ABRIMOS TAMBIÉN
EN AGOSTO!**



Disponemos de las medidas higiénicas de prevención de contagio recomendadas por el Ministerio de Sanidad

Centre Chiopràctic de la Columna Vertebral

Alain Chiappinelli Doctor en Quiropràctica y su Equipo

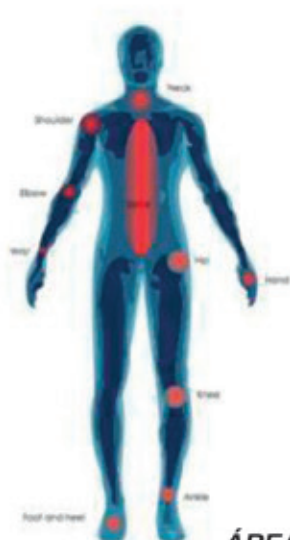


SALAS INDIVIDUALES • ÚLTIMA TECNOLOGÍA • SÁBADOS ABIERTO



BARCELONA Tel. 93 487 50 35 | Pau Claris 139 3º 2ª | Paseo de Gracia
SITGES Tel. 93 811 01 01 | Rafael Llopart 74 | junto a playa San Sebastián
www.quiopracticabarcelona.com

El tratamiento de terapia por señal pulsativa (PST)



- No es invasiva.
- Sin cirugía.
- Libre de medicamentos.
- Indolora.
- Es efectiva en más del 80% -83% de los casos (como se ha confirmado en varias investigaciones).
- No tiene efectos secundarios.
- Estimula y repara el cartilago.
- Estimula la formación de los osteoblastos.
- Puede retrasar o eliminar por completo la necesidad de cirugía y los riesgos inherentes que la acompañan.
- El tratamiento se administra en 12 sesiones de 60 minutos cada una, realizadas bajo la supervisión de un terapeuta capacitado de PST. El objetivo es lograr la reducción del dolor a corto y largo plazo, mejorar la resistencia física y aumentar la función articular.

ÁREAS DE APLICACIÓN

Cada año millares de personas padecen dolores articulares y de espalda, inflamatorios, degenerativos o traumáticos, así como lesiones tendinosas de diversa etiología. Desgraciadamente, curar estas patologías no siempre es posible, suele ser difícil y la mayoría de las veces el alivio de los síntomas no es duradero. Para tener un efecto positivo y lo más duradero posible sobre la evolución de estas enfermedades hay que entender los procesos que las producen y actuar sobre ellos. Este es el objetivo de la terapia por señal pulsátil (PST).

¿Que es el PST?

Es un tratamiento médico para el dolor, en especial la **osteoartritis, tendinitis, lesiones deportivas** y un conjunto de padecimientos dolorosos originados en músculos, tendones, articulaciones, huesos y ligamentos (sistema músculo-esquelético), es también altamente efectivo en padecimientos agudos y crónicos causados por lesiones del deporte.

A diferencia de la terapia de campo magnético tradicional, con el PST, el campo magnético solo sirve como el «portador» para las señales de impulsos eléctricos. El campo magnético per-

mite que estas señales penetren en la lesión sin cambios. Sin el campo magnético, las señales pulsativas se distorsionarían al variar la densidad del tejido circundante.

El cuerpo humano tiene mecanismos regenerativos normales para sus sistemas corporales, en especial articulaciones, hueso y cartilago; cuando por alguna razón (Traumatismos, inflamación o infección crónica, lesión articular) esta capacidad se altera se produce un proceso degenerativo que lleva a alteraciones irreversibles, estas son acompañadas del dolor crónico y pérdida de la función.

La TERAPIA POR SEÑAL PULSATIVA imita a la señal biológica que origina la regeneración de tejidos óseos, cartilaginosos, ligamentosos y articulares, limitando así el avance del proceso degenerativo y logrando una reconstrucción de los tejidos que alivia el dolor y recupera la función, sin efectos colaterales, sin reacciones secundarias ya que es un tratamiento no invasivo.

PST, un tratamiento efectivo.

TRATAMIENTO PARA LA REGENERACIÓN DE HUESO Y
CARTÍLAGO

¿SUFRE ARTROSIS, CIÁTICA O HERNIA DISCAL?

¡NO DUDE TRATARSE CON PST!

PST - PULSED SIGNAL THERAPY



C/ Higini Anglès, 4 Local 17 A
TARRAGONA



631 805 954
625 511 014



psttarragona@gmail.com



www.pstspain.com

Podemos hacer desaparecer tus dolores. GARANTIZADO

Artrosis, tendinitis, lesiones deportivas...
Para aliviar el dolor y mejorar su movilidad



TECNOLOGÍA CERTIFICADA POR EL
ORGANISMO NOTIFICADO TÜV



CON PRESENCIA EN MÁS DE 20 PAÍSES

Son muchos los pacientes alrededor del mundo que
están experimentando grandes beneficios gracias a
PST (Terapia por Señal Pulsativa).



CUMPLE CON LAS NORMAS MÉDICAS
EUROPEAS

(Directiva Europea 93/42/CEE, norma ISO 13485)

La Casa de les Llavors

EL VENDRELL

LLEGUMS - FARINES - ESPECIES - ARROSSOS
LLAVORS I PINSOS - ADOBS I DEMÉS

Parlem del sèsam:

És una llavor d'una planta oleaginosa.

Té diverses qualitats: proteïna, magnesi, antioxidants, vitamina E, minerals com fòsfor i ferro. Però el més interessant és la gran quantitat de calci que conté.

També conté lecitina, que ajuda a reduir el nivell de colesterol.

Pel seu consum el millor és rentar-les, assecar-les i torrar-les a foc lent i consumir triturades. Les podem consumir amb amanides, verdures, iogurt, etc.

Adela Campos Cortes
Pl. Mercat 6 · El Vendrell

676 12 97 75

adelacco@hotmail.com
www.lacasadelesllavors.com



NENS · ADOLESCENTS · ADULTS

INSEGURETAT - ANSIETAT - DEPRESSIÓ

ESTRÈS - CONFLICTES LABORALS I FAMILIARS

TERÀPIA PARELLA - TERÀPIA FAMILIAR - TERÀPIA GRUPAL



ADAPTACIÓ DE MESURES DE SEGURETAT I HIGIENE PER LA COVID 19

MÒNICA TOMÉ

psicòloga i psicoterapeuta

Col. Núm. 21028



639 21 28 26

monyedg@hotmail.com

C/ Serafi Pitarrà, nº 4, esc. B, 4º 2ª · El Vendrell

primera
visita

10% dte.



Espai Quiropràctic

EL VENDRELL

CUIDEM LA TEVA ESQUENA

Després de 20 anys a barcelona, nou centre a el vendrell



1a visita
+
sessió informativa
GRATUÏTA



La Quiropràctica, una nova manera de cuidar-se.

El cos està dissenyat de manera intel·ligent, amb una geometria particular, per a permetre-li funcionar naturalment de manera òptima. La salut i la vitalitat són estats naturals. El cos està dissenyat per a expressar-se d'aquesta manera.

El sistema nerviós que circula per la columna vertebral és el mitjà utilitzat per a regular totes les funcions del cos i permetre-li evolucionar, créixer, adaptar-se i curar-se.

Quan el sistema nerviós es veu afectat per la tensió o l'estrès en la columna

vertebral, pot produir una menor adaptació, una reducció de la funció, malesstar i, en última instància, símptomes i dolors (si s'ignora el cos quan murmura, començarà a cridar!).

La quiropràctica, com la practiquem, és un sistema d'anàlisi i ajustos de la columna vertebral per a permetre que funcioni de manera òptima, alliberar el nostre sistema nerviós i permetre que el cos torni també a funcionar de manera òptima.

Així que malalt o sa, jove o vell, tothom pot tenir més vitalitat i cuidar el seu cos com el seu temple... el teu també.



977 00 51 99



652 15 17 53



info@cuidemlatevaesquena.com



www.cuidemlatevaesquena.com



La Rambla, 15, 1r. El Vendrell



Montse, 49 anys (Administrativa proves Radiologia.)

Hola, sóc Montse, portava més de cinc anys amb dolor de cervicals, i em limitava cada vegada més en el meu dia a dia. Fa una mica més d'un any, em van diagnosticar una hèrnia cervical i vaig decidir posar-me en mans d'un especialista. Vaig començar a fer diversos tractaments... però no acabava de millorar i vaig haver d'agafar la baixa mèdica fa mes d'un any. Vaig voler buscar altres vies i a través del meu germà, em va recomanar la quiropràctica.

Porto un mes i mig d'ajustos i el dolor m'ha disminuït d'un nivell de 8-9 sobre 10, a 1-2, és a dir moltíssim. Estic contenta perquè vaig recuperant les meves activitats diàries i estic pensant a tornar a treballar aquest mes. És una ciència poc coneguda a Espanya, però sense dubtar-ho recomanaria a qualsevol persona en una situació similar a la meua, que ho provés.



¿Por qué debo elegir un entrenador personal?

En ARA QUÉ FEM estamos muy comprometidos con llevar una vida y hábitos saludables, por eso en esta ocasión os queremos hablar de los beneficios de contratar un entrenador personal.

Un **entrenador personal** es un profesional del fitness, cualificado en actividad física, que prescribe ejercicios, motiva y fija metas de **forma individualizada**, teniendo en cuenta las condiciones físicas y los objetivos de cada uno de sus clientes.



El **éxito** del entrenamiento personal se debe a los beneficios y satisfacción obtenidos por la atención personalizada a cada cliente y está orientado a poner a disposición del cliente toda la **tecnología, recursos y tiempo** que un profesional cualificado pueda ofrecerle, con la finalidad de alcanzar los **mejores resultados en el menor tiempo**, y de la forma más efectiva y segura. Este servicio busca la máxima eficiencia en los procesos, la **máxima eficacia** en los resultados y los mínimos riesgos en lo respectivo a la seguridad.

Una de las principales razones de fracaso de las personas que se apuntan al gimnasio es la **falta de fuerza de voluntad** para ir con asiduidad a hacer deporte. Este es un problema que afecta sobre todo a los principiantes, aquellos a los que más se recomienda el asesoramiento de un entrenador personal, pues entre sus ventajas más destacadas se encuentra el aumento de motivación que insufla este profesional en su cliente, ya que le impulsa a seguir un programa

de entrenamiento de manera consistente y constante.

Por otro lado, aquel que contrata un entrenador personal se asegura de **obtener los mejores resultados posibles**, lo que tiene como consecuencia una mayor eficacia del tiempo invertido en su entrenamiento. Además, un buen personal trainer se esforzará en **mejorar la técnica de su cliente**, hacer que este supere los estados de estancamiento y enseñarle todos los aspectos necesarios para que este diseñe sus propios programas y, en el futuro, logre entrenar por su cuenta sin necesidad de un monitor. Por último, este profesional del fitness vigilará la postura y la forma de ejecutar los ejercicios de aquel al que esté asesorando, lo que en definitiva es una garantía para **entrenar de la forma más segura posible**.

Nuestra recomendación es ANTONIO GARCÍA, entrenador personal con más de 18 años de experiencia demostrada, ampliamente formado en alimentación, terapias, biomecánica adaptada al deporte, con un Máster en gestión y administración deportiva y especialista en **entrenamientos con electroestimulación**.

¿En qué consiste el entrenamiento con electroestimulación?

El entrenamiento con chaleco electroestimulador ha sido una de las grandes novedades en fitness este año. Se trata de un método que combina el **entrenamiento pasivo a través de la electroestimulación** con el trabajo muscular activo y voluntario, pudiendo reclutar de este modo más fibras musculares y consiguiendo un trabajo mucho más intenso en mucho menos tiempo. Es un tipo de entrenamiento **adaptado a cualquier persona** en la que el sistema de electroestimulación se adapta de forma libre al trabajo dinámico estático con tu entrenador.

¿Cómo funciona?

Nuestros músculos se mueven gracias a las órdenes que nuestro cerebro envía hasta ellos en forma de impulsos eléctricos. Lo que conseguimos con el uso del chaleco de electroestimulación es saltarnos el paso de emitir la orden de movimiento desde el cerebro. El **impulso eléctrico es generado por la máquina y llega directamente** hasta las fibras musculares sin necesidad de pasar por nuestro sistema nervioso. De esta forma conseguimos un entrenamiento pasivo en el que el músculo trabaja gracias a un estímulo externo.



Fisioterapeuta - Entrenador personal

☎ 664 12 53 49

ENTRENA CONSCIENTE

www.entrenaconsciente.com

SALUD - BELLEZA - TERAPIA

Atendemos a domicilio



DÓNDE ENTRENAR:

- En tu domicilio
- Gimnasio concertado
- Aire libre
- Empresa u oficina

OBJETIVOS:

- Pérdida de peso
- Pre-parto/Post-parto
- Entrenamientos funcionales
- Entrenamientos posturales



Entrenamiento personal



Electroestimulación



Nutrición

¿TE GUSTA CUIDARTE Y NO TIENES TIEMPO?

Con nuestro método podrás entrenar dónde te vaya mejor y en sesiones de tiempo convenientes.

Un entrenador personal es más barato que ir al gimnasio. Consulta nuestra tarifa de precios.

Tenemos **PACKS DE ENTRENAMIENTO** en función de cada cliente y necesidad. ¡Consúltanos!



PROMOCIÓN 1^{er} ENTRENAMIENTO GRATUITO

TENS MAL D'ESQUENA? MAL DE CAP? ESTRÉS?

1a visita
+
sessió formativa
GRATUÏTA



A **Espai Quiropràctic El Vendrell** creiem que l'atenció quiropràctica és el camí més efectiu perquè el teu cos torni a funcionar i restaurar el benestar.

Els ajustos quiropràctics són **per a tothom, adults, nens, gent gran, esportistes** que volen expressar tot el seu potencial i viure al 100%.

Després de més de 20 anys a Barcelona, obrim un nou centre a EL Vendrell

Truca ara i demana la teva primera visita, és gratuïta!!

977 005 199

O envia'ns un e-mail a:

✉ info@cuidemlatevaesquena.com

També pots passar a veure'ns:

📍 La Rambla 15, 1r.
El Vendrell



**Espai
Quiropràctic**
EL VENDRELL

CUIDEM LA TEVA ESQUENA