MAY 18 // Nº 30

# San Gabriel pasión POR EL DEPORTE

SECCIÓN DE ACCIÓN DEPORTIVA

CENTRO DEPORTIVO · ACADEMIA NAF

## 1ª EDICIÓN 2018 ACUATLON SAN GABRIEL

**27 DE MAYO DE 2018**

17:00h 1ª tanda
18:00h 2ª tanda
19:00h Entrega de trofeos

Inscripciones a través de **Deporticket.com** hasta el 22 de Mayo

- ▶ 2,6K *RUNNING CROSS*
- ▶ 600M *NATACIÓN*
- ▶ 1,3K *RUNNING CROSS*

**CATEGORÍAS**
Veteranos masculino y femenino
General masculino y femenino

**PREMIOS**
Welcome pack con la inscripción
Sorteos de cheques regalo
Trofeos a los 3 primeros de la categoría

**15€**
1€ de cada inscripción será donado a la asociación DENADERU

## Intensivos San Gabriel

MEJORA ESTE VERANO CON NOSOTROS

### NATACIÓN

| GRUPOS | 1ª QUINCENA (2-13 de Julio) | 2ª QUINCENA (16-27 de Julio) |
|---|---|---|
| AQUA BEBÉS (6-30 MESES) | 60€ (12:30h, 18:15h) | 60€ (12:30h, 18:15h) |
| GRUPOS REDUCIDOS (2-6 AÑOS) | 50€ (11:00, 11:30, 16:45, 17:15h) | 50€ (11:00, 11:30, 16:45, 17:15h) |
| PERFECCIONAMIENTO (6-16 AÑOS) | 45€ (12:00, 17:45h) | 45€ (12:00, 17:45h) |

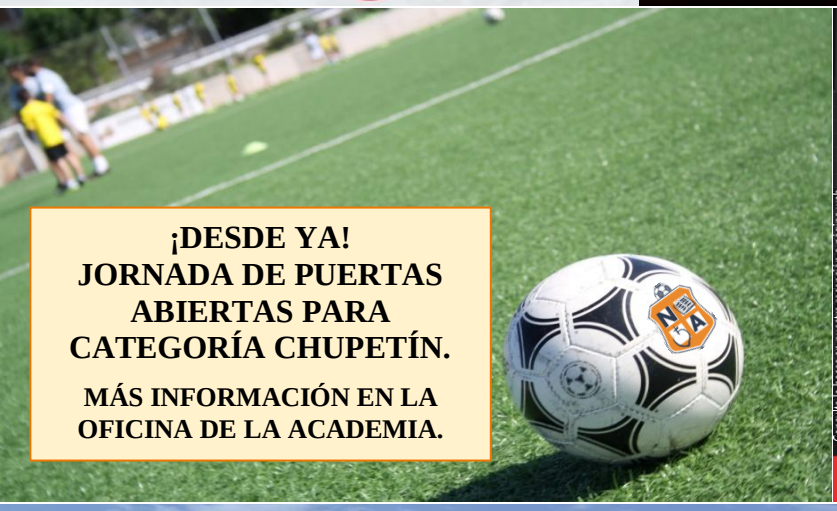
*Aqua bebes - 6 niños/profesor | Grupos reducidos - 5 niños/profesor | Perfeccionamiento - 10 niños/profesor. Clases de 30 minutos de Lunes a Viernes

### PÁDEL

| GRUPOS | 1 SEMANA | 2 SEMANAS |
|---|---|---|
| MENORES DE 7 AÑOS | 37,50€ | 70€ |
| MAYORES DE 7 AÑOS | 55€ | 100€ |
| ADULTOS (PISCINA + GIMNASIO) | 60€ | 110€ |

*Menores de 7 años - 6 niños/profesor | Mayores de 7 años - 4 niños/profesor. Clases de 60 minutos de Lunes a Viernes

ENTRA YA EN LA WEB
WWW.CENTRODEPORTIVOSANGABRIEL.ES
Centro Deportivo San Gabriel | Avd. Pasionistas, 10 - Alcalá de Henares



**¡DESDE YA!**
**JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS PARA CATEGORÍA CHUPETÍN.**

**MÁS INFORMACIÓN EN LA OFICINA DE LA ACADEMIA.**

## BTI
GIMNASIO + PISCINA + CLASES
45€/mes

## BTI + Pádel 1 día
GIMNASIO + PISCINA + CLASES + PÁDEL 1 DÍA A LA SEMANA
60€/mes

## BTI + Pádel 2 días
GIMNASIO + PISCINA + CLASES + PÁDEL 2 DÍAS A LA SEMANA
70€/mes

Consulta la bases en nuestra recepción o página web.

INSCRIPCIONES ENTRE EL 1 DE ABRIL AL 15 DE MAYO

# Sábado 9 de junio

## ¡Torneo benéfico a favor del banco de alimentos!

CENTRO PRONAF
programas de nutrición y actividad física

# Tortilla de patatas light

480 Kcal

## CONSEJO NUTRICIONAL:

- ✓ **CENA COMPLETA:** + fresas con yogur de postre + 1 vaso de agua
- ✓ Te recomendamos cocinar las patatas en el microondas. Cuando las freímos en la sartén, la patata absorbe hasta el 15% del aceite empleado en su fritura. De esta manera conseguimos reducir la ingesta de grasas y por tanto, de calorías totales.

Dificultad:
Precio:
Personas:

- Glúcidos totales (37,6%)
- Lípidos totales (41,2%) → 68% insaturados
- Proteína total (20,8%)

20'

## INGREDIENTES:

200g patatas

50g setas

20g pimiento verde

½ cebolla

2 huevos

Perejil, comino, ajo en polvo

5g sal

10g aceite de oliva virgen extra

100g fresas

Yogur natural desnatado

## PREPARACIÓN:

1. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en láminas pequeñas. Colocarlas en un bol apto para microondas.
2. Cortar la cebolla en medias lunas y adicionar al bol de las patatas. Añadir 5g de aceite, la sal, el perejil, el ajo, el comino y 40 ml de agua y remover. Tapar con papel film y meter al microondas 10-15'.
3. Cortar el pimiento y las setas en trocitos pequeños y freír en la sartén con otros 5g de aceite.
4. Sacar el bol del micro y adicionar los huevos, las setas y el pimiento. Mezclar bien y echar a la sartén para freír la tortilla. ¡Vuelta y vuelta y listo!
5. ¡A disfrutar!

*Calibración estimada de calorías totales de la toma (contando el postre)


**SAN GABRIEL SAD**

Avda Pasionistas, 10
Alcalá de Henares,
Madrid
28806 // 91 9101010
**www.colegiosan gabriel.com**

**C.D. SAN GABRIEL**

Avda Pasionistas, 10
Alcalá de Henares,
Madrid
28806 // 91 877 66 02
**www.centrodeportivo sangabriel.es**

**ACADEMIA NAF**

Avda Pasionistas, 10
Alcalá de Henares,
Madrid
28806 // 91 8842898
**www.academianafsan gabriel.es**