

DESPI *esport*

Núm. 11 Febrer 2017

L'esport de
Sant Joan Despí

Esport per a tothom a totes les edats

La ciutat ofereix múltiples opcions
per a la pràctica esportiva



Aquadynàmic, una nova activitat per treballar els músculs dins l'aigua

Una nova activitat s'ha instaurat recentment a la graella d'activitats dirigides dels poliesportius municipals, l'Aquadynàmic. Aquesta incorporació suposa ser coherents amb la modernització del fitness aquàtic i estar al dia de les últimes tendències, però bàsicament, ha de servir de reclam perquè altres perfils d'usuaris facin ús també dels espais de piscina als dos centres.

Seguint la línia marcada per les propostes en sec, aquadynamic és una activitat tancada en la qual a cadascuna de les parts que divideix la classe es treballa de forma accentuada un grup muscular concret. L'estructura no s'allunya gaire del que pot ser una sessió de bodypump o cxworx:

Escalfament: moviments bàsics per entrar en calor i augmentar gradualment la respiració i el ritme cardíac.
Tren inferior: enfortir les articulacions i els músculs de la zona, especialment glutis i isquiotibials. Aquests músculs demanen gran quantitat d'energia, de manera que es cremen moltes calories.

- **Cardio Fun:** continuar cremant greixos mentre un es diverteix desplaçant i girant. Es millora l'estabilitat, l'equilibri i la coordinació en l'aigua.
- **Tren superior:** recuperació cardiorespiratòria. En aquest track el treball se centra en el pit, les espatlles i l'esquena per definir-los i millorar el seu aspecte, i prevenir dolors cervicals i d'esquena.
- **Adductors i malucs:** es torna a començar amb força per arribar al segon pic cardiovascular en els tres tracks següents. Es treballa específicament la zona lateral de les cames i dels glutis.
- **Cardio Boxing:** realitzar moviments inspirats en



les arts marcials com la boxa i el karate. És una forma original de millorar la resistència, el to muscular, la coordinació i la velocitat mentre s'experimenten els beneficis del massatge de l'aigua, és divertit i s'elimina l'estrès.

- **Abdominals i cintura:** realitzar exercicis laterals i de rotació (tren superior i inferior) per reforçar i enfortir la zona lumbar i abdominal. S'aconsegueix un ventre pla.
- **Braços i avantbraços:** Entrenament per millorar la resistència muscular dels bíceps i tríceps i per mantenir la mobilitat dels dits i els canells.
- **Estiraments i recuperació:** es torna a la calma i la relaxació estirant les principals articulacions i grups musculars. Es realitzen tècniques de respiració per aconseguir una bona oxigenació del cos.

L'Aquadinàmic es pot practicar com a complement perfecte de l'entrenament o com a nucli central.



Reparacion y montajes
H18
 MULTISERVICIO
 ECONÓMICO
605 24 18 40

- Reparaciones del Hogar, grifos, atascos, cisternas, etc
- Reformas de pisos, casas, bares, parkings
- Mantenimiento de comunidades
- Le pintamos su piso desde **600 €** con material
- Le cambiamos su bañera por plato de ducha desde **690 €**



DESPIesport

Aquesta marca està registrada per l'Ajuntament de Sant Joan Despi

Edita: Premsa i Comunicació del Baix Llobregat S.A.

Redacció, administració i publicitat:
 C/Alcalá Galiano, 43. 08940 Cornellà.
 Tel. 93 474 57 07 - Fax: 93 474 39 78

Email redacció: elfar@elfar.info

Impressió: Formura, S.C.P.

Dipòsit Legal: B-44.509-2003

L'ESPORT, FONT DE SALUT A T

Si hi ha una activitat que és adequada per a totes les edats i per a totes les etapes de la vida aquesta és l'esport i, per extensió, l'activitat física en general.

L'ésser humà necessita per al seu desenvolupament harmònic fer exercici físic al llarg de tota la seva vida. Això facilita un equilibri físic i psicològic que millora la seva qualitat de vida.

El sedentarisme és el principal mal de les societats modernes, ja que l'ésser humà està dissenyat per al moviment i l'exercici físic. El sobrepès i, especialment, l'obesitat, són el gran problema sanitari dels països avançats i, per aquest motiu, també del nostre. Destaca especialment el problema de l'obesitat infantil, que genera uns problemes de salut que després s'acaben arrossegant al llarg de tota la vida.

L'esport és fonamental pels infants

És molt important l'activitat física i l'esport entre els infants. A més, en aquestes edats, la necessitat d'exercici físic és més gran, en quantitat i qualitat. D'aquesta manera s'assegura un creixement equilibrat, el cos es desenvolupa adequadament i generen les defenses que seran de gran valor al llarg de tota la vida de la persona.

Les classes d'educació física a l'escola s'han de complementar amb esport dirigit per professionals dins d'escoles esportives genèriques o bé en una especialitat esportiva concreta. A Sant Joan Despí hi ha una àmplia varietat d'escoles esportives, però també altres tipus d'activitats físiques, com la iniciació esportiva per



als més petits, cursos de natació o activitats físiques de ritme (aeròbic infantil o zumba kid).

Moltes possibilitats esportives per a joves i adults

En els cas dels joves i les persones adultes les possibilitats també són moltes. Es poden practicar esports de 20 modalitats diferents als clubs esportius de la ciutat.

Però hi ha altres vies de pràctica esportiva. Els poliesportius municipals Salvador Gimeno i Francesc Calvet ens ofereix poder gaudir d'un ampli ventall de possibilitats: piscines, sales de fitness, pàdel i classes dirigides a les sales o la piscina. Hi ha un total de 208 sessions setmanals de classes dirigides de tota mena. D'altra banda, el Tennis Sant Joan Despí també ens ofereix l'opció de practicar esports de raqueta en unes magnífiques instal·lacions.



TOTES LES EDATS

L'exercici millora la qualitat de vida de la gent gran

Si hi ha un col·lectiu on la pràctica esportiva genera una gran millora en la qualitat de vida és el de les persones sèniors, més grans de 60/65 anys.

Totes les opcions de les ofertes dels poliesportius estan obertes per a aquest col·lectiu, inclòs l'abonament wellness amb una magnífica zona d'spa.

Per complementar aquestes opcions de pràctica esportiva per a la gent gran, trobem la xarxa de camins saludables que recorren tot el municipi, amb diferents circuits i diferents distàncies, o el programa de passejades de la gent gran.

Per aquest motiu, podem afirmar que l'esport és realment una font de salut per a totes les edats per tal d'aconseguir un creixement, un desenvolupament i un envelleiment millor, evitant moltes malalties i millorant la seva superació quan n'hi ha.

Però, com ha de ser aquesta pràctica esportiva? Doncs, bàsicament, ha de ser adequada a l'edat i estat físic de la persona, estar ben orientada i ben dosificada. I, preferiblement, orientada i dirigida per un/a professional de l'esport.



A Sant Joan Despí hi ha una àmplia oferta esportiva per a infants, joves, adults i gent gran

Més espais per fer exercici la gent gran

El parc saludable de la Plaça de Lluís Companys es va sumar a les zones on la gent gran pot fer activitat física a l'aire lliure

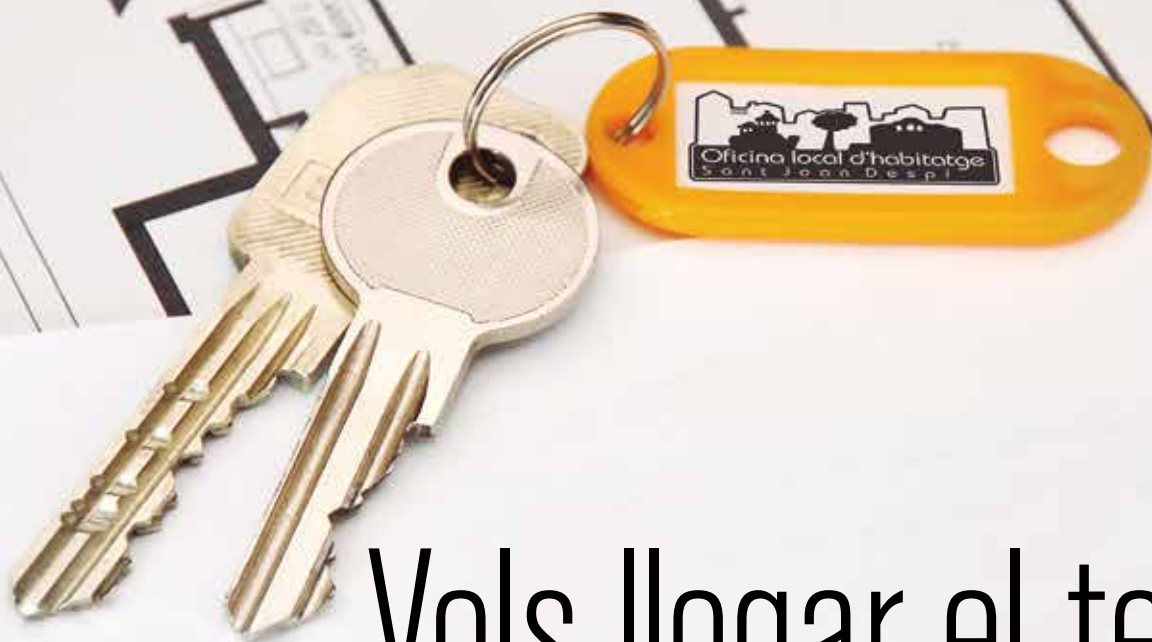


La gent gran també pot gaudir dels beneficis de l'esport a l'aire lliure a Sant Joan Despí. A la plaça de Lluís Companys, al Barri Centre, s'hi va incorporar recentment un parc saludable amb vuit aparells gimnàstics que els ajuden a reforçar la musculatura, la flexibilitat, l'equilibri i a millorar la circulació i el funcionament del sistema digestiu, entre d'altres beneficis. L'espai va acompanyat d'un quadre que explica detalladament el funcionament de cadascun dels aparells i com poden ajudar-los a exercitar determinades parts del cos.

Aquest nou parc es va afegir a la llarga llista d'equipaments on els santjoanencs i les sanjoanenques poden practicar exercici a l'aire lliure. Els altres llocs on es poden trobar espais d'aquestes característiques són

les places del Mercat, del Sol Solet i de la Pau, i també al parc de la Font Santa, on des del juliol hi ha instal·lada una gran zona de fitness.

La inauguració de l'espai va coincidir amb la primera sortida de la temporada del programa Passegem per Sant Joan Despí, que anima a la gent gran a fer exercici caminant per la ciutat. Així, els assistents a la passejada van poder ser els primers en gaudir d'aquest nou equipament. L'alcalde, Antoni Poveda, els va rebre i els va animar a utilitzar l'espai per tal de potenciar una vida més saludable, ja que **“de la mateixa manera que és important seguir una dieta saludable, també ho és que tothom pugui accedir de manera lliure i gratuïta a espais públics de la ciutat com aquest per fer exercici”**.



Vols llogar el teu pis?

Fàcil i segur

L'Oficina local d'habitatge gestiona la Borsa d'habitatge que ofereix:

- Assessorament durant tot el procés de mediació, assegurança multirisc i aval lloguer
- Signatura del contracte a l'Oficina local d'habitatge
- Sense cap cost de gestió per al propietari ni per al llogater



Borsa d'habitatge de lloguer
al tel. **93 477 03 11**

Oficina local d'habitatge
Sant Joan Despi

Sant Joan Despí va comptar amb un representant als Jocs Olímpics



Jordi Xammar, de només 22 anys, aspira a medalla a Tòquio'20

Jordi Xammar és una ferma promesa de la vela espanyola. El jove regatista santjoanenc, amb el seu inseparable company Joan Herp, ha participat als Jocs Olímpics de Rio de Janeiro representant Espanya en la classe 470, la categoria absoluta. Ha estat reconegut 'Deportista de Alto Nivel' pel Consejo Superior de Deportes i dues vegades 'Promesa del Año' per la Real Federación Española de Vela. És un ferm candidat a podi en els propers Jocs, que es disputaran al Japó.

Quina és la teva trajectòria en el món de la vela?

Vaig començar a navegar als 5 anys a la Classe Infantil Optimist fins als 14, i l'últim any vaig ser Campió de Catalunya, d'Espanya i setè al Campionat del Món. Durant aquells anys vaig aprendre a navegar, divertir-me i començar a ficar-me al món de la competició, sobretot l'últim any, en què vaig participar en nombroses regates internacionals.

Després va venir el pas a una classe juvenil, la 420, amb el meu company, Joan Herp. Durant aquest període de tres anys vam aconseguir guanyar tres campionats del món juvenils i continuar amb la fase d'aprenentatge. Posteriorment vam fer el salt a la classe Olímpica 470 i després de fer dos anys amb molta intensitat i aconseguir guanyar dos campionats del món júnior, vam veure que Rio era possible i, una vegada seleccionats per estar al Equip Olímpic Espanyol, vam lluitar per l'única plaça del país i la vam aconseguir.



tar amb un mpics de Rio



Xammar ha anat progressant meteòricament des de ben petit



Quina és la teva vida en un dia normal?

Compagines estudis amb entrenaments?

Un dia normal entrenem quatre hores a l'aigua, fem preparació física i en èpoques en què les competicions no són tan intenses estudiem per anar traient assignatures de la carrera. Jo estudio a la UCAM que, com que sempre estic viatjant, és una universitat que comprèn molt les dificultats dels esportistes i ajuda a la compatibilitat dels estudis amb l'esport.

A part dels Jocs Olímpics, de quina fita et sents més satisfet?

He tingut la sort de viure molts moments inoblidables durant aquests anys navegant, com poder guanyar els títols mundials, però la fita de participar en uns Jocs Olímpics és de la que em sento més orgullós.

Què ha suposat per a tu participar en uns Jocs Olímpics?

Per a qualsevol esportista arribar a uns Jocs Olímpics és un somni, és pel que lluites des de petit, és la màxima competició de l'esport. Ha suposat una satisfacció personal molt gran, i una gran responsabilitat saber que estàs representant un país.

Quina valoració faries de la vostra participació a Rio?

La nostra valoració es bona, un dotzè lloc és un molt bon resultat, sobretot pel joves que som respecte a la flota. L'experiència a l'esport de la vela, on la mitjana d'edat és tan alta, fa molt i aquest resultat ens fa pensar que a Tòquio podem estar lluitant per medalla.

Heu estat potser els més joves a participar en flota de 470?

Sí, érem l'únic equip júnior en la nostra classe, la mitjana d'edat del 470 és de 30 anys i en el nostre cas els dos tenim 22 anys. És un barco molt tècnic i hi ha tripulacions amb molts anys d'experiència.

Quins són els vostres reptes de futur en el món de la vela?

Ara tenim en marxa dos reptes importants. Continuar amb la classe 470 preparant la participació en els Jocs Olímpics de Tòquio del 2020 intentant arribar amb opcions de medalla i participar a la Red Bull Youth America's Cup que se celebrarà a les Illes Bermudes el juny del 2017, a sobre dels espectaculars catamarans GC45. A Brest, ens van avaluar i donar l'OK per poder participar en aquest importantíssim esdeveniment.

L'Handbol Sant Joan Despí, un club de referència

**Paco Barrena, president de l'entitat:
"Tenim una estructura professionalitzada"**

L'Handbol Sant Joan Despí disposa actualment de 37 equips i 477 esportistes. Aquestes dades fan d'aquest club el més gran de la nostra ciutat i el club català d'handbol amb més volum d'equips en competició. Per saber del passat, del present i del futur d'una entitat de referència a la nostra ciutat, ningú millor que el seu president, Paco Barrena.

- Fem una ullada al passat. Quins són els orígens de l'Handbol Club Sant Joan Despí?

L'Handbol Sant Joan Despí va ser fundat el 1958. Aviat complirem els primers 60 anys de vida. Malgrat això, a l'any 2000 el club es trobava en una situació crítica, únicament hi havia dos equips a l'entitat, i estava a punt de desaparèixer. Per aquest motiu l'Ajuntament va agafar les regnes de l'escola d'handbol per promocionar aquest esport entre els nens i les nenes de la nostra ciutat i així evitar la

desaparició d'aquest esport a la nostra ciutat.

Posteriorment, un grup de pares van entrar a dirigir el nostre club, que va funcionar en paral·lel a l'escola municipal d'handbol. Això va significar un procés continuat de recuperació de l'handbol femení a la ciutat, que havia desaparegut totalment, i un creixement molt significatiu del nombre d'equips. Finalment, al 2010, l'escola d'handbol es va tornar a integrar dins el club.



L'entitat s'ha convertit en un referent d'aquest esport a Catalunya i a Espanya

- Passats aquest setze anys, quina és la realitat actual de la vostra entitat?

La realitat actual és molt diferent i molt il·lusionant. Actualment el club té 477 esportistes, dels quals 220 són noies. Comptem amb un total de 37 equips, dels quals 17 són femenins.

Això fa que l'Handbol Sant Joan Despí sigui el club català d'handbol amb més equips i esportistes en competició. Destaca especialment la participació femenina, que ens fa un dels clubs amb més handbol femení de tota Espanya.

També cal destacar que ens hem convertit en una entitat de referència a la ciutat, de l'handbol català i també estatal. Actualment, el nostre club té dos equips competint a lligues estatals, el sènior femení A a la "Divisió de Honor Plata" (segona categoria estatal) i el sènior masculí A a la "Primera Nacional" (tercera categoria estatal).

Malgrat això, la nostra filosofia és formativa, integradora i participativa, i volem que tothom que vulgui pugui formar part del nostre club. Per aquest motiu, tenim tres equips sèniors masculins i dos de femenins, perquè cap dels jugadors i jugadores que es formen en el nostre club es quedi fora quan arribin a categoria sènior.

El nostre club es basa en valors esportius i personals que fem arribar a totes les persones que en formen part. Compromís, respecte, treball i esforç, relacions socials, integració, participació i transparència, són els principals valors que donen sentit a l'Handbol Sant Joan Despí.

D'altra banda, per a nosaltres la part social és molt important. Per aquest motiu hi ha un grup ampli de pares i mares que participen en l'organització d'actes socials al llarg de l'any: Handbolween, Caga Tió, Carnaval, la calçotada o la Trobada de mini-handbol, són un exemple d'aquesta activitat social.

- Aquest important creixement que ha tingut la vostra entitat durant els últims anys, com ha estat possible?

Ha estat possible gràcies a la suma de multitud d'implicacions i aportacions de molta gent vinculada al club, però, sobretot, al procés de professionalització que ha tingut el club durant els últims anys. El club té un junta directiva, formada per nou persones, que marca les directrius i el pla d'actuació de

l'entitat, però el que fa viable el bon funcionament del dia a dia del club és la seva estructura professional que fa possible que tot funcioni, esportiva i administrativament, amb molta seriositat i amb una bona organització.

- I quines noves possibilitats genera en el club aquesta professionalització?

Al marge d'assegurar la continuïtat i el bon funcionament del club en tot moment, ens facilita la realització d'activitats extraordinàries que donen més possibilitats a la promoció de l'handbol i la generació de nous recursos per poder continuar desenvolupant la nostra tasca.

Entre aquestes activitats podem destacar el campus de promoció a l'estiu, l'UTC (que és un campus de tecnificació d'handbol per a joves, amb entrenadors de primer nivell), implantació de l'handbol com a activitat extraescolar a diferents centres escolars de la nostra ciutat, creació d'una xarxa de patrocinadors col·laboradors o l'organització d'estades de clubs estrangers a la nostra ciutat.

És un dels clubs amb més handbol femení de tota Espanya, amb un total de 220 noies

- Finalment, en el proper futur, quines són les perspectives de l'Handbol Sant Joan?

Com a objectius bàsics, volem que l'Handbol Sant Joan Despí continui mantenint els seus valors esportius i socials fonamentals que ens han portat fins aquí, tot sent, sempre, un club viable econòmicament.

A partir d'això, la nostra voluntat és desenvolupar la tasca amb el màxim d'eficiència i donar la major qualitat possible a totes les activitats adreçades a les persones que formen part de la gran família de l'handbol a Sant Joan Despí.



Pol Casals, l'esteorotip de l'esportista complet

L'últim repte d'aquest jove santjoanenc ha estat disputar un Ironman



Pol Casals, de 20 anys i veí de Torreblanca, es considera una persona molt esportista. De fet, per fer triatlons s'ho ha de ser, ja que s'han de combinar tres esports. El seu últim repte ha estat disputar un Ironman. Es tracta d'una prova duríssima que es fa en un dia i consta de 3,8 km de natació, 180 km de bicicleta i 32 km de cursa, amb transicions per canviar de roba. Unes 12 hores aproximadament de competició.

- Quant temps fa que et dediques a curses de llarga distància? Abans feies altres esports o curses més curtes?

De petit feia tennis, handbol... i, a partir dels 15 anys, vaig començar a córrer fins arribar a les curses de muntanya. Als 16 anys vaig fer la Ultrafons de la Cerdanya (35 km, amb molt desnivell) i després l'Ultra Traid de Barcelona, alguna mitja maratón, maratón, triatlons...

- I d'aquí a tot un Ironman...

Sí, primer vaig fer un mig Ironman a Aix-en-Provence (França). Em va anar molt bé i em vaig animar a fer un Ironman complet. Vaig fer el de Mallorca.

- Era un repte personal?

Sí. El primordial és que tinguis clar que passaràs moltes hores sol i això representa molt sacrifici i tenir-ho clar.

En un Ironman es fan 3,8 km de natació, 180 de bicicleta i 32 de cursa

- Com va resultar l'experiència?

Molt bé. La primera prova, la natació, és una disciplina en què em sento còmode i vaig fer un bon temps (1.07 h) i això va suposar tenir un matalàs per a la prova de bicicleta. Primer m'avançaven, però cap al quilòmetre 30-40 anava amb els del meu nivell i això psicològicament motiva més. Als últims quilòmetres, ja en muntanya, vaig avançar molta gent perquè portava una bici molt adient per a pujades i, encara que cansat, psicològicament estava bé.

A la cursa vaig començar molt fort tot i la pluja, després em van pujar les pulsacions, però em vaig recuperar i els últims 10 km els vaig fer a sac i vaig fer 10.56. L'objectiu al meu primer Ironman era baixar d'11 hores i vaig acabar molt satisfet.

- Per la teva edat, deuries ser un dels participants més joves...

El segon més jove. Són esports de resistència que motiven a gent més gran per la capacitat de gestionar l'esforç i la llarga durada de la cursa.

A la classificació vaig ser 7è del meu grup d'edat i el segon espanyol.

- Per un tipus de prova tan dura es requereix molt bon estat físic, però també molta mentalització, no?

És molt important entrenar moltes hores sol perquè el factor psicològic no pot fallar si en un moment donat estàs malament físicament, així lluites i et recuperes.



- A part del temps, acabar una prova així ja és un motiu de molta satisfacció...

Sí, en aquestes proves de tanta distància i que duren tantes hores, el principal és acabar. Si pots quedar bé, millor, però ja per acabar has d'entrenar molt.

Jo vaig contractar una entrenadora personal professional. Això és importantíssim, perquè sap el que et convé en cada moment, com has d'entrenar, com estàs físicament...

- Quins són els teus reptes de futur?

Vull fer la mitja i la marató de Barcelona, la Ultra Traid i algun triatló, proves amb ritme i intensitat, però no amb tanta distància ni hores com l'Ironman. D'altra banda, no hi ha clubs de triatló per a joves i tinc en projecte crear-ne un per a gent d'entre 16 i 28 anys, amb descomptes en fisioterapeutes, en botigues de bicis, en quotes de gimnasos, facilitar gestions de llicències, etc.

A més, hi ha un projecte per portar dels Estats Units un mètode de tractament molt actiu de la leucèmia al qual l'Hospital Clínic dona suport per captar el màxim de fons possible. Nosaltres en portarem el logo i donarem a conèixer el projecte. També tinc previst muntar una cursa per a universitaris.

Consells per iniciar-se a la pràctica esportiva



El pilar que suporta la nostra predisposició per posar l'organisme en funcionament és trobar una activitat que compleixi les expectatives, procurant un clar equilibri entre el component físic i el mental. Per aquesta raó, si ens estem iniciant en el món de l'esport, és molt important provar fins trobar el lloc en el qual ens trobem a gust. Durant aquest procés cal tenir clar que en alguns moments les nostres proves no seran del tot agradables, però són moments clau que hem de tolerar superant certs nivells de frustració.

El fet de no sentir l'entrenament com una obligació ens ajudarà a gaudir d'una predisposició mental respecte l'activitat que incrementarà el nostre rendiment. Això té encara més recorregut quan el nostre temps no es focalitza en una única activitat, la diversificació ens permetrà tenir altres estímuls sobre els quals la nostra activitat física es dotarà de major estabilitat. Però com succeeix en molts altres camps, l'elecció clau és la dels objectius que ens plantejem. Encara que els falti detall i concreció, fins i tot en aquest cas, és important fixar-se'ls perquè actuïn com a focus d'atracció, perquè siguin aquell element necessari que tiri de nosaltres en l'àmbit motivacional.

Si tota aquesta base està ben treballada, tenim moltes més probabilitats d'haver construït una pràctica física amb un cicle de vida ampli, que tingui tendència a perdurar en el temps. De fet, un altre dels conceptes clau és el de continuïtat, aquest principi desemboca en l'adquisició de l'hàbit i en la conscienciació que l'activitat física és una part important de les nostres vides perquè ens fa sentir millors i més realitzats.

En definitiva, la pràctica esportiva ha de ser una part important del temps que ens ocupa i en conseqüència cal que vagi acompanyada d'un estil de vida saludable en tots els àmbits. No obstant, no es pot convertir en una obsessió que trenqui el fil d'equilibri que hem de mantenir en la nostra cerca de la satisfacció personal.

Matrícula gratuïta als poliesportius Francesc Calvet i Salvador Gimeno



L'Ajuntament de Sant Joan Despí posa en marxa una campanya d'hivern als poliesportius municipals mitjançant la qual totes les inscripcions que es facin del 15 de febrer al 31 de març tindran matrícula gratuïta per gaudir d'una àmplia oferta d'espais i serveis esportius.

EL NOU TANATORI DE SANT JOAN DESPÍ

Un tanatori per als ciutadans de Sant Joan Despí, que reforça la nostra xarxa al Baix Llobregat

- Serveis funeraris personalitzats
- 3 sales de vetlla còmodes i amb llum natural
- Sala de cerimònies multiconfessional amb capacitat per a 66 persones
- Pàrquing gratuït amb 25 places i amb presa de corrent per a cotxes elèctrics
- Col·laborem amb totes les companyies d'assegurances
- Amb la garantia de l'empresa catalana líder en serveis funeraris amb 300 anys d'experiència

C/ Cementiri, s/n Sant Joan Despí T. 93 101 00 73

ÀLTIMA
Serveis Funeraris Integrals

Amb una única
TRUCADA
ens ocupem de tot
902 230 238
www.altima-sfi.com

BARCELONA RONDA DE DALT · GRAN VIA L'HOSPITALET · BAIX LLOBREGAT
PENEDÈS · GARRAF · BAGES · EMPORDÀ · RIPOLLÈS



Poliesportius municipals de Sant Joan Despí



La millor
manera de fer

esport

www.despiesport.cat



Apunta-t'hi ja
i fes salut

