



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 donada 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)

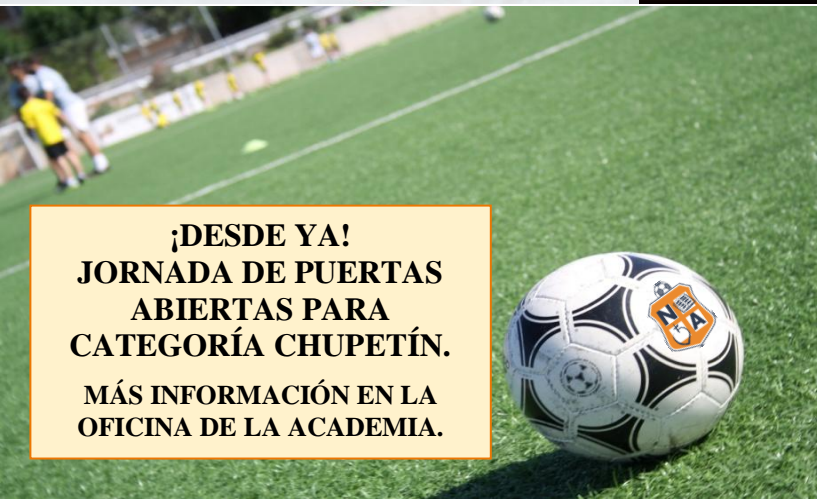
*Aqua bebes - 6 niños/profesor | Grupos reducidos - 5 niños/profesor | Perfeccionamiento - 10 niños/profesor. Clases de 30 minutos de Lunes a Viernes

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

INSCRIPCIONES ENTRE EL 1 DE ABRIL AL 15 DE MAYO

Sábado 9 de junio

¡Torneo benéfico a favor del banco de alimentos!



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%)



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 tiras finas y 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 forma (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