

CARTELEERA

GACETA COMARCAL DECENAL, DÍAS 1, 10 Y 20
MARCA Y FORMATO REGISTRADOS
2ª ÉPOCA - D.L. BU-285-1987 - PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN

ARANDINA
FUNDADA EN 1956 POR SULIDIZA

www.carteleraarandina.com
info@carteleraarandina.com

N.º 768 - 10 DE FEBRERO DE 2015

EDITA: CARTELEERA ARANDINA, C/ BURGO DE OSMA, 6 - MVL 640 29 93 69
TEL./FAX 947 50 80 12 - 09400- ARANDA DE DUERO (BURGOS)

El contenido de los artículos y publicidad no refleja necesariamente la opinión y responsabilidad del editor.

14 DE FEBRERO: DÍA DE SAN VALENTÍN

EL ORIGEN

Se remonta a la época del Imperio Romano. Valentín, era un sacerdote que hacia el siglo III ejercía en Roma, gobernada en aquellos tiempos por el emperador Claudio II, quien decidió prohibir la celebración de matrimonios para los jóvenes, porque, en su opinión, los solteros sin familia eran mejores soldados, ya que tenían menos ataduras. El sacerdote consideró que el decreto era injusto y desafió al emperador, celebrando en secreto matrimonios para jóvenes enamorados. Cuando el emperador se enteró dio orden de encarcelar a Valentín. Finalmente fue ejecutado el 14 de Febrero del año 270.



dientes nuevos en un solo día

www.sonrisalud.es

CLÍNICAS DENTALES

SONRISALUD

ARANDA
Burgo de Osma, 64 Bj **947 510 269**

PONCIANO
CARPINTERÍA DE ALUMINIO, S. L.

CARPINTERÍA CON ROTURA DE PUENTE TÉRMICO, SISTEMAS EUROPEOS

LE INSTALAMOS SUS VENTANAS EN EL DÍA

SERIES CORREDERAS • SERIES ABATIBLES • COMPLEMENTOS

Ctra. Salas, Km. 1,9 - Tel. 947 51 00 40 - ponciano@ponciano.com - www.ponciano.com

Conoce las nuevas tecnologías que te trae Salud Total para tu beneficio y comodidad. TAC 3D con baja radiación y poco tiempo de exposición y lo mejor, te evitas desplazamientos incómodos y con bajo coste para un mejor diagnóstico en todas las especialidades de la odontología. Apuesta por una clínica de vanguardia y calidad, apuesta por una mejor odontología para ti. ¡Te esperamos!!



CLÍNICA DENTAL

SALUD TOTAL

NUESTRA EXPERIENCIA ES TU MEJOR GARANTÍA

www.saludtotalcd.com

Aranda de Duero - Av. Castilla, 49 - 947 51 26 16
Roa - Pl. Mayor Sta. María, 2 - 947 54 00 05

Abrimos Sábados de 9 a 13 h.

Las compañías líder en venta de ocio, declaran que los españoles gastarán este año una media de 30€ para celebrar San Valentín.

El resultado de una encuesta realizada a 2.000 personas, desveló que el 57% de los españoles deciden homenajear a sus enamorados o enamoradas saliendo a cenar, situando a los restaurantes en la cabeza del ranking: Durante este día se gestionan un 75% más de reservas y para este año se prevé un incremento del 20% en ellas con respecto al año anterior, condicionado porque el 14 de Febrero de 2015 cae en sábado y coincide con Carnaval.

Artículo patrocinado por:

- Wine Bar, restaurante de Bodegas Portia. Ctra N-1, km 170 (Gumiel de Izán) Tel. 947 10 27 00 (extensión 2 para restaurante)
- San-Cha Informática, S.L (C/ Pedrote, 13 - bajo) Tel. 947 50 28 99
- AMC TELEFONÍA MÓVIL. Venta y Reparación. (C/ Pizarro, 14) Tel. 654 71 37 43
- Unibolso. Bolsos y marroquinería. (C/ Santa Lucía, 20) Tel. 663 02 74 48
- Relojería Joyería La Hora (C/ Isilla, 11) Tel. 947 50 97 82
- Laera. Floristería (Avda. El Ferial, 1 - Bajo 2) Tels. 947 51 30 24 - 659 59 87 61
- Panadería - Pastelería M. Sanz (C/ Ronda, 7) "Dulces bocados en forma de corazón". Tel. 947 51 36 93

NUEVAS APERTURAS EN ARANDA

Comunicamos la apertura de su negocio. ¡¡Llámenos al 947 50 80 12 o escribanos a info@carteleraarandina.com

Tu segundo hogar - De 0 a 3 años
La alternativa más económica a la guardería. Sin matrícula.
-10% DTO. (1.º mes).
C/ Quinta Julia, 15 - Tel. 636 09 91 25

Castilla FLORISTERIA
Pl. de la Virgencilla, 19
947 50 15 80
Especial San Valentín
Ven a conocerlo

PÉSAME

Con motivo del fallecimiento de Antonio Jimeno de Pablos, conocido maestro de la antigua escuela Villa de Aranda y del Colegio Virgen de las Viñas, desde esta publicación queremos transmitir a sus familiares nuestra más sentida condolencia.

D.E.P.

B d B

RINCON

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN, AZULEJOS, PAVIMENTOS Y MADERAS

AHORA PROMOCIÓN EN ESTUFAS Y CALDERAS DE PELLETS

PELLETS DE CALIDAD

P. I. Allendeduero - Av. Portugal, Parc. 30
Tel./Fax: 947 51 54 30 - Móvil 669 86 57 43
rincon@grupobdb.com - ARANDA DE DUERO



Aranda y Comarca. PUBLICACIÓN DE MAYOR DIFUSIÓN. 58 años a su servicio. SU PUBLICIDAD AQUÍ: 947 50 80 12 info@carteleraarandina.com

TABLÓN MUNICIPAL AYTO. ARANDA DE DUERO

Gestión Tributaria



Anuncio de Exposición y Cobranza del PADRÓN del Impuesto sobre Vehículos de Tracción Mecánica (IVTM). Periodo de pago de 18 de febrero al 19 de abril de 2.015. Los recibos domiciliados se pasarán el día 18 de marzo.

Si no recibe el tríptico en su domicilio deberá recogerlo en la oficina de Recaudación sita en Plaza Mayor, n.º 1, planta baja. El pago deberá realizarse a través de las entidades colaboradoras que figuran en los recibos.

MOTOR Agencias Oficiales

SEAT - AUDI
VOLKSWAGEN-SKODA
ELECTRO-SANZ HNOS
Pol. Prado Marina 947 51 23 02



GARAJE MARTÍN
Ctra. Madrid-Irún, Km. 161
Tel. 947 50 38 62

GRUMECA
SERVICIO OFICIAL CASE
Servicio especializado en:
TRACTORES NEW HOLLAND Y
VEHÍCULOS NISSAN / RENAULT
Ctra. Madrid-Irún, Km. 161 (junto ITV)
Tel. 947 51 07 43

AUTOMOTOR J.R.
SERVICIO ESPECIALIZADO EN:
HYUNDAI / KIA / SUZUKI / SSANGYONG
AUDI / VW / BMW / HONDA
Ctra. Madrid-Irún, Km. 161 (Junto a ITV)
Tel. 947 51 50 55

PEUGEOT
FALAFÁ, S. A.
Ctra. Madrid, Km. 155
Tel. 947 50 12 11

TOYOTA
AUTOMÓVILES MARRO, S.L.
Pol. Industrial Ctra. Valladolid P-141
Tel. 947 50 45 13

REGALOS EN TODAS LAS REPARACIONES DE CHAPA Y CHEQUES DESCUENTO EN SUSTITUCIÓN DE LUNAS

ESCAR AUTOMOCIÓN
CAMBIOS AUTOMÁTICOS - MECÁNICA
SERVICIO 24 H.
Pol. Ind. Allenduedero. Av. Portugal, 78
Tel. 629 72 56 89

FIAT
AUTOMAR
Avda. Luis Mateos, 42 (frente a Michelin)
Tel. 947 50 71 44

OPEL
MOTOR ARANDA
Avda. Portugal, Parcela 5
Tel. 947 50 90 50

LANDINI
TALLERES MAR-VIC, S.L.
P.I. Allenduedero. Ctra. Valladolid, s/n.
Tel. 947 50 38 15

STIHL VIKING HONDA
Distribuidor • Servicio Oficial • Alquiler
MAQUINARIA NÚÑEZ MARTÍN, S.L.
VINICOLA - HUERTA - BOSQUE Y JARDÍN
CAPTACIÓN AGUA - POZOS
San Antón, 16 - 09400 Aranda de Duero (Burgos)
Teléfono y Fax: 947 51 14 22 - Móvil 619 28 17 05
mnm@manuma.es - www.manuma.es

Mercedes-Benz
URETA MOTOR, S.A.
Pol. Ind. Allenduedero
Ctra. Valladolid, 46
Tel. 947 50 16 54

GUÍA MÉDICA Y CONSULTAS DE OTROS PROFESIONALES

CENTRO DE PSICOLOGÍA
Rosa Mª Martos Romeral CL-1631
PSICOLOGÍA SANITARIA
TRATAMIENTOS EMPÍRICAMENTE VALIDADOS
N.º Registro Sanitario: 09-C22-0164
Info y cita previa: 609 25 45 66

PSICÓLOGA
Ana Arranz CL-3777 • N.º Reg. Sanitario: 09-C22-0169
Plaza Arco Isilla, 5 - Planta 1.ª, Puerta 5 - ARANDA
Tel. 688 93 31 17
www.emotionpsicologos.com

INÉS CASTILLA - FISIOTERAPEUTA
Esguinces, tendinitis, dolores espalda. Valoración y tratamiento de suelo pélvico. Pilates espalda, embarazo, postparto e incontinencias.
ACTISPORT
C/ Sol de las Moreras, 4 - Tel. 633 03 28 35

PSICÓLOGA - PSICOTERAPIA
ROSA ARANDILLA
CL-2399 N.º Reg. Sanitario: 09-C22-0174
Evaluación y Tratamiento con programas individualizados, en adolescentes, adultos y parejas.
C/ Béjar, 9 - 2.º C • Tel. 947 50 77 00

EDUARDO GIL DE LA PUENTE
Podólogo
Cirugía podológica, uñas incarnadas, papilomas, plantillas, siliconas, dedos en garra.
C/ San Antonio, 7 - 2.º B
Tel. 947 50 63 03 (Consulta previa petición de hora)

DRA. HAYDÉE ALICIA LÓPEZ ARGÜELLES
Ginecóloga
Embarazo • Diagnóstico prenatal • Ginecología de la adolescente
• Planificación • Patología mamaria • Menopausia • Ecografía
Tels. 91 657 24 26 - 628 15 52 50 (previa cita)

Julián Gil de la Puente - Podólogo
947 50 64 34
Tratamientos integrales del pie, estudio biomecánico de la pisada, plantillas personalizadas niños y adultos, especialistas en podología deportiva.
C/ Carro, 11 - 1.º

Centro Policlínico Aranda
RESONANCIA ABIERTA POLICLÍNICA ARANDA

Medicina Familiar y Comunitaria ...	Dr. Pablo Fernández-Rivera Ruiz	Psicología ...	José Alfonso Aribas Martínez
Traumatología y Cirugía ...	Dr. Ángel Álvarez Romera	Especialista en Radiodiagnóstico ...	Dr. Luis Castaño Martín
	Dr. Alejandro Benito Jiménez	Fisioterapeutas ...	Ángela de Frutos Arranz
Ginecología ...	Dra. Mercedes López Merino		Elena Sanz Sanza
Otorrinolaringología ...	Dr. Francisco Ruiz González		Rebeca Cáceres Gil
Urología ...	Dr. Ryszard Szczesniowski		Paula Lázaro García
Oftalmología ...	Dr. Jesús Lorenzo Alonso Vargas		Sergio García Esteban
Dermatología ...	Dra. María García Sánchez	Enfermería y Analíticas ...	Vanessa Herrero Villagra
Cirugía general ...	Dr. Bashar Salim Abdelgader		Verónica Arce Agüera
Alergología ...	Dra. Elena Aragonese Gilsanz	Técnicos en Radiodiagnóstico ...	Lucinia Esteban Gete
Psiquiatría ...	Dra. M.ª del Rosario Hernández Segura		Lucía de Llano Gonçalves

Antonio y Manuel Cebas, 1 • 09400 ARANDA DE DUERO • Tel. 947 04 83 00 • www.centropoliclinicoaranda.com

atlas
CENTRO MÉDICO
C/ San Lázaro, 21
Tel. 947 51 17 68
ARANDA DE DUERO
info@atlasaranda.com
www.mdatlas.com

GUÍA DE EQUIPAMIENTO

COCINA Y BAÑO ARROMAR servicios de calidad Muebles de COCINA y BAÑO Fabricación propia de muebles a medida C/ Pío XII, n.º 11 • Tel. 947 50 40 07	MÁS MUEBLES MUEBLES GORMAZ ¡¡Somos Fabricantes!! C/ Postas, 9, Bajo 947 10 77 40 más que muebles
MENAJE Casa Valdazo MENAJE • FERRETERÍA • MERCERÍA Santa Lucía, 5 - Tel. 947 50 01 20 - ARANDA	ALUMINIO Y PVC ALUARTE Aranda SOLUCIONES EN ALUMINIO Y PVC • Fabricación e instalación de puertas y ventanas de Aluminio y PVC. • Fabricación y diseño de fachadas ligeras. • Puertas automáticas peatonales. info@aluarte.net / www.aluarte.es Pol. Ind. Allenduedero. Avda. Portugal, 71. 09400 - Aranda de Duero Tel. 947 512 256 / Fax: 947 512 166
detalles de hogar LUNA TODO EN DETALLES DE HOGAR Originalidad - Estilo - Precios bajos C/ Sol de las Moreras, 2 - Tel. 947 04 33 90	

ANUNCIOS CLASIFICADOS

Cualquier tipo de ANUNCIO CLASIFICADO, puede hacérselo llegar sin moverse de casa. Entre en www.carteleraarandina.com y envíenos su anuncio para la edición impresa y/o página web.

COMPRO/COJO Viñas en renta. Tel. 606 45 29 69
COMPRO Cierres/restos tienda: calzado, ropa, lencería... Tel. 655 77 05 26 (Porrorri)
COMPRO Derechos replantación viñedo. Pago bien. Tel. 947 53 60 24

VENDO Oportunidad adosado nuevo y amueblado, 106.000 euros. Tel. 608 90 91 99
VENDO Plaza de garaje, C/ San Francisco, 47. Tel. 947 50 22 00

VENDO Locales comerciales en C/ Burgo de Osma, 52. Constructora Peache, S.A.U. Tel. 947 50 22 00

VENDO Local Calle Santiago, 1. Tel. 629 76 79 35
VENDO Plazas garaje, Carrequehada, 12.000 y 15.000 euros. Tel. 620 63 40 09

VENDO Pisos nueva construcción. Ferial, garajes, trasteros. Próxima entrega. Tel. 947 50 94 60
VENDO Adosado nuevo en Los Bronces. Tel. 603 83 89 36

VENDO Oportunidad piso 3 habitaciones, Plaza del Trigo. Tel. 699 51 43 09

VENDO Piso y apartamento juntos, total: 234 m², céntrico, lujo, terraza 60 m², soleado, exterior. También vendo separados. Con garajes y trasteros. Tel. 686 93 42 02

VENDO Casa de Los Labradores. Tel. 616 93 18 49
VENDO/ALQUILO Supermercado Diez. Tel. 630 65 46 14

CONSULTA DE LACTANCIA
Luisa Fda. Santos IBCLC L-47604
Dolor al amamantar • Grietas • Baja producción • Control de peso del bebé • Frenillo lingual • Taller de lactancia
www.lactancia-ibclc.es
Cita previa 606 99 57 28 • Galerías Isilla, 1.ª planta - ARANDA

VENDO Ocasión local 184 m², Calle Hospicio. Tel. 625 40 04 07

VENDO Dúplex obra nueva, excelentes calidades, céntrico. Posibilidad 3 habitaciones/ 2 baños o 5 habitaciones/ 3 baños. Precio muy interesante. Tel. 675 61 57 77

VENDO Chalet Costaján, estrenar, parcela 500 m², precio costo. Tel. 680 40 52 87

VENDO/ALQUILO Local comercial, 30 m², Calle Pizarro, totalmente instalado, verja seguridad. Tel. 680 40 52 87

VENDO Fresnillo apartamento 1 habitación, amueblado, piscina, 55.000. Tels. 947 50 42 10 - 622 01 13 12

VENDO/CAMBIO Pisos céntricos por locales bien situados. Tel. 622 40 85 68

VENDO Piso 3 habitaciones, zona Santa María, luminoso, ascensor, 60.000. Tels. 688 40 45 62 - 620 12 11 50

VENDO Ocasión locales comerciales/almacén, Avenida Castilla (Polígono). Tel. 686 45 04 68

VENDO Piso 4 habitaciones. Avenida Castilla, 90. Garaje. Tels. 947 51 04 47 - 606 80 39 61

VENDO 3 habitaciones, soleado, ascensor, Santa Catalina, económico. Tel. 947 50 53 92 (tardes)

VENDO 4 dormitorios, Calle San Esteban, amueblado. Precio negociable. Tel. 636 47 28 07

VENDO/ALQUILO Plaza garaje, Polígono. Tel. 608 02 26 04

VENDO Apartamento céntrico, zona peatonal, 2 habitaciones, reformado, amueblado, exterior, 99.000. Tel. 622 40 85 68

24 HORAS TAXI
658 09 09 62
www.taxiaranda.es

LAS BASURAS
Atención a los días amarillos:
14, 21 y 28. No saque la basura.
Estos días no hay recogida.

EL MUNDO DE LOS SEGUROS

INTEGRAL ARANDA
Todos sus seguros a un click de su ratón
www.integralarandacorreduriadeseguros.com
C/ Postas, 14 Bajo - Tel. 947 50 96 96

GESTORÍA RECALDE
Lo + importante para asegurar es la vida
Seguros de Vida y Planes de Pensiones
ZURICH
Pl. Arco Isilla, 7 - 1.º - Tel. 947 51 40 05

MOVIMIENTO DEMOGRÁFICO

ENERO 2015

- Nacimientos: 23
- Matrimonios: 4
- Defunciones: 53

FOTO BERAPA
Revelado 1 hora

- Bodas • Comuniones
- Foto Carnet • Estudio...

Pedrote, 12 • Tel. 947 50 50 45 • ARANDA

Desde 1973 40 Aniversario
Flores Filo 696 96 03 53
Av. Burgos, 3
Arreglos Funerarios, Ramos de Novia y Decoración Floral para Iglesias

FUNERARIA FUNELCA
TANATORIO - CREMATORIO
Tels. 900 100 715 (Gratuito) - 947 50 19 55
Apto. Correos 406 - ARANDA DE DUERO

Orcajo
Consultoría Informática
* Venta de equipos
* Mantenimiento
* Asistencia a domicilio
* Páginas Web
* Desarrollos a medida
C/Burgo de Osmá, 76 Bajo
www.orcajo.org - contactar@orcajo.org - 947514420

OPTICALIA DELTA
2x1 EN CAFAS
C/Burgo de Osmá, 11 - ARANDA DE DUERO
Tel. y Fax: 947 05 87 01
www.opticaldelta.com

CENTRO AUDITIVO

CLÍNICA DENTAL - ART
Fundada en 1986 por el Dr. Leandro Arranz Calvo, Odontólogo y Protésico Dental, titulado en España y Alemania respectivamente, con 39 años de experiencia, ofrece:

NOVEDAD EN ESPAÑA: EN UNA SOLA SESIÓN CORONAS Y PUENTES DEFINITIVOS SOBRE IMPLANTES POR 650 €/unidad

Carquemada, 23 - Teléfono 947 51 11 22 - ARANDA DE DUERO

HORARIOS Y APERTURAS DOMINGOS Y FESTIVOS EN ARANDA

POLLOS PIOLÍN
Todo tipo de comida para llevar
C/ Pedrote, 5 - Encargos: 673 24 01 00 - 947 51 21 47
Domingos: De 10:00 a 15:30 h.
Festivos: De 10:00 a 15:30 y 18:30 a 22:00 h.

PIZZERÍA VENECIA
C/ Burgo de Osmá (cerca Plus Ultra) - Tel. 947 50 05 61
De 19:30 a 24:00 h.
Masa crujiente, ingredientes caseros, buen gusto y natural.

PASTELERÍA VENECIA
C/ Arlanzón, 2
(frente Colegio ICEDE)
Tel. 947 50 68 12

OCIO, CULTURA Y ESPECTÁCULOS

EXPOSICIONES

Hasta el 21 de febrero
Cruz Roja Española "Cruz Roja en Sellos" (150 Aniversario). CULTURAL CAJA DE BURGOS (Plaza del Trigo, 8). Lunes a viernes de 19 a 21 h. Sábados de 12 a 14 h.

CINE

10 de febrero
"Madre e hijo", de Calin Peter Netzer. TEATRO CINE ARANDA (Cine Club Duero), a las 21:30 h.

24 de febrero
"Dos días, una noche", de Jean Pierre y Luc Dardenne. TEATRO CINE ARANDA (Cine Club Duero), a las 21:30 h.

TEATRO

13 de febrero
"La danza y su pequeño público" (Metodología para un futuro espectador). Ballet Contemporáneo de Burgos. CULTURAL CAJA DE BURGOS (Pl. del Trigo, 8), a las 19:30 h.

20 de febrero
"Cancún". Trago Producciones. Comedia Contemporánea. CULTURAL CAJA DE BURGOS (Pl. del Trigo, 8), a las 20:30 h.

BIBLIOTECA MUNICIPAL
(HORARIO DE FEBRERO)
Lunes a viernes, de 9,30 a 14,30 h. y de 16 a 21 h.
Sábados, de 10 a 13,30 h.

FRUTOS SECOS REGALIZ
Glorieta Rosales - Tel. 658 16 65 68
De 10:00 a 15:00 y 17:30 a 20:30 h.
Pan de La Rosario y Arrabal. Pastas Caseras. Golosinas - prensa - gominolas sin gluten.

PANADERÍA PASTELERÍA M. SANZ
Tienda con Degustación
Torta de Aranda, pan y dulces elaborados con harina "Tierra de Sabor".
C/ Ronda, 7 - Tel. 947 51 36 93 - De 9 a 21 h.

CONFITERÍA MODERNA
Plaza Virgencilla, 19 - Tel. 947 50 15 80
De 8:00 a 21:00 h.
Tartas personalizadas con foto y tartas propias. Nuestra particular Saint Honoré

DULCES SALADOS EL SOL
Av. Castilla, 57 (frente Tamaca) Tel. 699 13 39 29
De 9:30 a 14:30 y 17:30 a 20:30 h.
Pan, tartas y pasteles de M. Sanz. Encurridos - chuches - bebidas - helados.

FARMACIAS DE GUARDIA - Febrero

A. García Hernando, Avda. Castilla, 57 947 51 48 37
Días: 10 - 22

M. Ángel Lazaro, Plaza Mayor, 11 947 50 02 69
Días: 11 - 23

M.ª Luisa Arribas, Plaza Mayor, 13 bis 947 50 01 51
Días: 12 - 24

J. A. DE LAS HERAS, C/ Isilla, 30 947 50 01 85
Días: 13 - 25

JAVIER FDEZ. GLEZ., Pl. Obispo Acosta, 4 947 50 11 29
Días: 14 - 20 - 26

R. BERDUGO LAZUEN, Avda. Castilla, 54 947 50 12 37
Días: 15 - 27

Ana Prada de las Heras, C/ Duero, s/n. 947 50 00 39
Días: 16 - 28
Inmaculada de Lama, Avda. Luis Mateos, 1 947 51 26 66
Días: 17

A. M.ª GONZALEZ LAFONT, Burgo de Osmá, 27 947 51 05 04
Días: 18

A. SANZ HERNAN, San Francisco, 31 947 51 30 13
Días: 19

P. TOMAS GARCIA, Avda. El Ferial, 11 947 50 07 52
Días: 21

M. Blanco Planas, Pizarro, 6 947 51 15 23
Días:
Antes de desplazarse a la Farmacia, llamen por teléfono.

APS AutoParts Supply
Especialistas en Recambios de Automóvil
¡¡Manejamos diferencias!!
www.aps.com.es

AMORTIGUADORES
60% Dto.
647 342 414 - 910 104 708
www.aps.com.es

A TU SALUD

SALUD - BELLEZA - BIENESTAR

Estylo 33
Los productos de mayor calidad al menor precio.
Caballero 6€ (corte)
Señora 10,90€ (cortar+peinar)
Peinados 5,80€
No cerramos a mediodía
Avda. Castilla, 33
Tel. 947 50 78 20
Depilación - Maquillaje
Manicura permanente

Que Natural
ECO TIENDA - HERBOLARIO

CONSULTAS:
Desarrollo personal
Rejuvenecimiento facial natural
Naturopatía - Homeopatía
Reflexología podal
Av. Castilla (Al lado n.º 49 - frente Dominicas) - Tel. 947 06 87 77

La Botica Natural
HERBOLISTERÍA, DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Fuenteminaya, 10 - Tel. 947 50 57 46 - ARANDA

YOGA&PILATESCENTER
CENTRO ESPECIALIZADO
Tels. 618 98 52 98 (Domingo) - 676 68 36 63 (Julián)
yogapilatescenteraranda@hotmail.com
www.arandayoga.wordpress.com

fisiosalud
FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA
Alberto Madrigal Cubero
CONSULTA CITA PREVIA
C/ Antonio Baciero, 3 • Tels. 947 07 00 54 - 685 18 54 79

Beneficios de la espirulina

La espirulina se utiliza sobre todo como complemento en las dietas para adelgazar, aunque sus propiedades van mucho más allá de un simple alimento para perder peso. Es rica en proteínas (hasta casi un 70%) y baja en grasas, de ahí su interés en el mundo de las dietas hipocalóricas. Una gran ventaja de ese alimento es que, a pesar de contener muy pocas calorías, tiene un gran poder saciante, el cual se logra así: la espirulina se vende deshidratada y, al ingerirla junto con agua, se vuelve a hidratar en nuestro estómago y adquiere su verdadero volumen; al expandirse en nuestro estómago, nos sentimos llenos. Además de sus buenos resultados a la hora de perder peso, la espirulina es rica en vitamina B1, B2 y B6, todas ellas de gran importancia para proteger el sistema nervioso.

phylos
Béjar, 12 - ARANDA
947 10 72 02
Fisioterapia, osteopatía y rehabilitación

BIO-RIBERA info@bioribera.com
659 209 803 Pablo
677 315 224 Rober
AGRICULTURA ECOLÓGICA
ECOCESTA: "Verdura y Hortaliza Ecológica" directamente a tu casa"
"Producción propia certificada por el Consejo Agrícola Ecológico Castilla y León."

Quiromasaje DEPORTIVO
Puerta Nueva, 14 - ARANDA
Tel. 947 501 220
nutrición y vida

Nueva imagen
ESTÉTICA CENTRO. Peluquería. Estética facial y corporal. Masajes. Consulta médico estética.
Plaza de la Constitución, 5, 1.º - ARANDA
CITA PREVIA: 947 51 28 19

interClub Roberto del Barrio
CAJADEBURGOS FISIOTERAPIA
ARANDA DE DUERO COL. 09/1776
Pisuerga, 2 Pilates embarazo - Fisiopilates
Tels. 947 510 073 - 609 584 783 Gimnasia abdominal Hipopresiva