

SUMARIO

- Asóciate.
- “VI Asamblea Ordinaria de Igualar”.
- Senderismo: sábado 14 y domingo 15 de febrero.
- Visita al balneario Cervantes.
- Actividades programadas para el mes de marzo.

- Asóciate:

Si todavía no eres socio, o no has hecho tu renovación para 2015; hazte socio y disfruta de las ventajas de ser socio de Igualar.

Infórmate de las ventajas de ser socio, de las actividades que realizamos y de cómo asociarse, visitando la sección “Asóciate” de nuestra web:

<http://www.asociacionigualar.com>

o contacta con nosotros mediante el E-mail:

asociacionigualar@gmail.com, en los

teléfonos: 609 10 85 05, 661 29 49 48 y síguenos en facebook:

Asociación Igualar

- “VI Asamblea Ordinaria de Igualar”:

NOTA: A este acto solo podrán asistir socios.

El sábado 28 de marzo de 2015, a las 11:00 horas, en el Centro Asturiano de Madrid, sito. En C/ Farmacia Nº 2 (metro Tribunal Líneas 1, 5 y 10), tendrá lugar la “VI Asamblea Ordinaria”.

Para facilitar el acceso a las instalaciones, nuestro equipo de monitores y voluntarios, desempeñarán labores de apoyo a los asistentes; las personas de apoyo estarán distribuidas estratégicamente en: salida del metro, portal, ascensores... y acompañarán a quienes lo necesiten a la sala en la que se celebrará el acto.



- Senderismo: sábado 14 y domingo 15 de febrero:

Como de costumbre el senderismo contó con 2 niveles de dificultad: sábado 14, (nivel medio) y domingo 15 (nivel fácil).

En esta ocasión el recorrido transcurrió por la Cañada Real Segoviana, con visita guiada a la histórica villa de Buitrago de Lozoya.

El recorrido se inició en el Valle Medio del Lozoya; junto a la presa de Riosequillo, transitando por la Cañada Real Segoviana, dirección a la pedanía de El Cuadrón; tierras de ganados, madera, matas de roble y chaparra con cuyos materiales se fabrica carbón, anduvimos por sombreadas dehesas y por la extensa red de cañadas, coladas y otras vías pecuarias.

Tras el recorrido nos trasladamos a la villa de Buitrago de Lozoya, allí comimos, tras la comida realizamos una completa visita guiada por sus principales puntos de interés turístico, recorriendo sus murallas, plazas y calles llenas de historia.



- Visita al balneario

Cervantes:

Durante el fin de semana del 28 de febrero y el 1 de marzo, Igualar realizó la primera de las visitas al balneario Cervantes de 2015; un magnífico fin de semana en el que nuestros socios y usuarios disfrutaron del descanso y del relax.

Con baños en de las curativas aguas del manantial de Villa Rosa, tratamientos de belleza, relax, circuito de piscina activa, camas de agua, cascadas y chorros a presión, circuito SPA, baño de vapor, ducha escocesa, baño de hidromasaje, masaje muscular (parcial), presoterapia y drenaje linfático, etc.

Disfrutando de la exquisita cocina variada en su restaurante.

Una maravillosa actividad, que supone un regalo para el cuerpo.

- Actividades programadas para el mes de marzo:

- Senderismo: sábado 7 (nivel medio y domingo 8 de Marzo (nivel fácil).

Nos dirigiremos a la Garganta de los Montes, (zona de transición del parque nacional "Cumbres de la sierra de Guadarrama".

Transitaremos parte del Camino Natural del Valle, por vías pecuarias, llegando a la ermita de Nuestra Señora de los Prados; comeremos en el entorno natural de la ermita, en merenderos y zonas techadas con bancos de piedra. Si las condiciones climatológicas no fuesen favorables comeríamos en un restaurante de Garganta de los Montes; tras la comida, visitaremos el taller-museo "Luis Berruti"; el propio artista nos mostrará sus obras: esculturas, cerámicas, pinturas, materiales, instrumentos y hornos cerámicos; que se mezclan con el espectacular entorno natural.

- Balneario Cervantes (Ciudad Real): fin de semana; sábado 21 y domingo 22 de marzo:

Nuestros usuarios disfrutarán de las curativas aguas del manantial de Villa Rosa, de tratamientos de belleza, relax, circuito de piscina activa, camas de agua, cascadas y chorros a presión, circuito SPA, baño de vapor, ducha escocesa, baño de hidromasaje, masaje muscular (parcial), presoterapia, drenaje linfático, etc.

En su restaurante, haremos las comidas, cenas y desayunos.

- "VI Asamblea Ordinaria de Igualar" (solo socios): sábado 28 de marzo de 2015, a las 11:00 horas, en el Centro Asturiano de Madrid, **C/ Farmacia Nº 2.**

Amplía esta información y contacta con nosotros:

E-mail: asociacionigualar@gmail.com

Teléfonos: 609 10 85 05 y 661 29 49 48

Web: <http://www.asociacionigualar.com>

Facebook: [Asociación Igualar](#)

Twitter: [@Asoc Igualar](#)