

# ESPACIO DEPORTE

MAGAZINE

ESPAÑA - JUNIO 2023 - NÚMERO 8



# Índice

04 DRA. MARÍA JESÚS NÚÑEZ MARTÍ

08 CARMEN PÉREZ ARA

16 EL DEPORTE FEMENINO Y LA IMPORTANCIA PARA EL ROI DE UNA MARCA

22 10 IDEAS PARA MEJORAR TU GIMNASIO

30 EL DEPORTE BENEFICIA A NUESTRA SALUD MENTAL



**Directores:** Tono Coppel y Sergio Lope - **Diseño y Maquetación:** ConRasmia diseño & comunicación

**Contacto:** [contacto@espaciodeporte.online](mailto:contacto@espaciodeporte.online) - **Redacción y Publicidad:** [redacción@espaciodeporte.online](mailto:redacción@espaciodeporte.online)

**Foto de Portada:** Carmen Pérez Ara en los Juegos Mundiales Universitarios en Estados Unidos

**Edita:** [COPPEL health & sports](https://www.coppelhealthandsports.com) - **Depósito Legal:** HU 166-2020

# BIEN VENIDA

Queridos lectores:

De nuevo nos dirigimos a vosotros desde esta editorial. Cada día estamos más convencidos de la importancia de la salud mental y física con la práctica deportiva, y de su promoción en todos los grupos de edad. Y de modo ideal, hacerlo al aire libre.

Las obligaciones y exigencias de la vida moderna hacen que no valorem disfrutar de lo que hacemos. Vamos siempre corriendo, y muchas veces nos sentimos mal si no estamos haciendo nada. Pues bien, desde aquí os animamos a disfrutar de cada pequeño detalle de vuestra vida. Un simple paseo por un parque viendo las flores o los árboles va a cargar nuestras pilas.

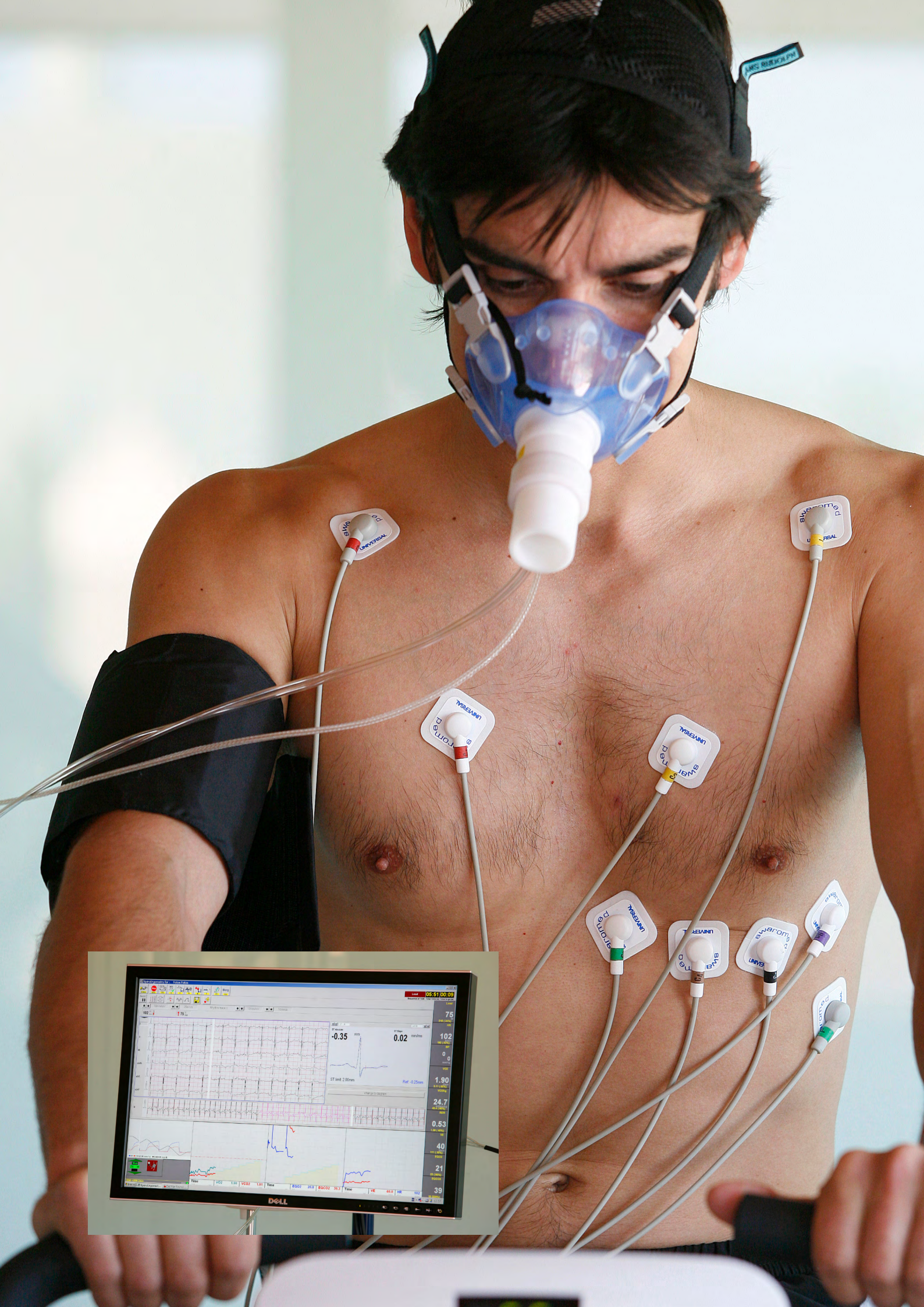
Intentemos también ayudar a los demás, y compartir con ellos nuestro tiempo. Las nuevas tecnologías nos encierran muchas veces en casa, y en nosotros mismos.

Se acerca el verano y ya estamos todos deseando disfrutarlo. Hagamos planes que nos permitan disfrutar de la naturaleza y del deporte.

Esperamos que en este nuevo número os hagamos salir un poco de vuestra rutina, y entreteneros un poco.

Un abrazo,

Tono Coppel



# PRUEBAS DE ESFUERZO

Las pruebas de esfuerzo son valoraciones que se realizan para conocer el estado del corazón, de los pulmones y de nuestro organismo.

Las que más conocemos son las cardiológicas que se hacen cuando hay molestias o síntomas de dolor al hacer ejercicio o en la vida diaria. Detectan posibles alteraciones del ritmo del corazón y de lesiones del músculo cardíaco.



También existen otras pruebas de esfuerzo que llamamos deportivas que además de valorar el corazón determinan parámetros muy interesantes para mejorar la forma física, ya que miden el  $VO_2\text{max}$  o consumo máximo de oxígeno. Este valor es un parámetro de salud, si es alto nos indica que nuestro organismo funciona muy bien y si es bajo debemos investigar los motivos.

EL  $VO_2\text{max}$  es la máxima capacidad para absorber, transportar y difundir el oxígeno en nuestro organismo, y cuanto más alto, mejor salud y rendimiento tendremos. Si es normal, nos indica que el pulmón, corazón, aparato locomotor y metabólicamente funcionan bien. Si tenemos sobrepeso, por ejemplo, llevamos una especie de mochila y el valor de  $VO_2\text{max}$  será menor de lo debido.

En la prueba de esfuerzo se realiza un ejercicio, caminar, trotar, montar en bici desde el reposo a la máxima intensidad, de esta forma podemos valorar cómo se comporta el corazón y demás órganos cuando se hace ejercicio. Es importante para descartar alteraciones o definir molestias que pudieran preocuparnos.

Pero ¿sólo es para personas con síntomas? No, todo el que hace ejercicio debería conocer sus capacidades y especialmente conocer sus límites.

Una persona que sale a correr 2-3 días a la semana se beneficiará de los datos que le aporta una prueba de esfuerzo deportiva, ya que además de conocer sus límites, podrá determinar sus ritmos de entrenamiento o sus frecuencias cardíacas para las series o para los rodajes.

Por tanto, tenemos dos tipos de pruebas, una cardiológica que la dirigen los cardiólogos y que habitualmente es para descartar cardiopatías isquémicas o alteraciones del ritmo cardíaco y las pruebas de esfuerzo con VO<sub>2</sub>max que son para personas que desean conocerse mejor y mejorar su rendimiento además de saber los límites de esfuerzo.

Si nunca hiciste una prueba de este tipo, es el momento de conocerte más. Haz una prueba de esfuerzo con VO<sub>2</sub>max, concóctete, mejorarás tu rendimiento y mejorarás tu salud.

**Dra. María Jesús Núñez Martí**







# CARMEN PÉREZ ARA

**ESTUDIAR, TRABAJAR y  
PRACTICAR CURLING en ESPAÑA**

The logo for SIDG is displayed in a large, bold font. The letters 'SID' are in a dark grey or black color, while the 'G' is a vibrant red. A thick red horizontal line runs beneath the letters, extending across the width of the logo.

**S**i me llegan a decir hace unos años que iba a ser capaz de compaginar las tres cosas y, sobre todo, a mi edad no me lo hubiese creído.

Siempre me he considerado una persona trabajadora porque así me lo ha inculcado mi familia. Desde el verano de mis 17 años llevo trabajando en diferentes sectores, la mayoría de ellos sin yo buscarlos.

Hasta cumplir mis 19 años solamente trabajaba en verano y durante el curso escolar me dedicaba a dar clases particulares a estudiantes de primaria y bajos cursos de la E.S.O. Ese mismo año en verano me surgió una inesperada oportunidad laboral en la Autoescuela Casamian de Jaca como administrativa, trabajo muy diferente a los estudios en los que me estoy formando.





Acepté ilusionada y, entre unas cosas y otras, a pesar de que no era en un principio un trabajo a largo plazo, estuve trabajando durante 1 año y tres meses. Lo tuve que dejar debido a mi actual temporada de curling, pues con el calendario que se me presentaba me era imposible compaginar dicho trabajo con el deporte de alta competición.

Durante todo este tiempo, además de trabajar, me he encontrado estudiando y compitiendo a la vez, y desde luego no es una tarea fácil. Muchas veces la gente me pregunta que cómo llego a todo (sobre todo mis familiares, a quienes menos veo), y la respuesta en la mayoría de las ocasiones es "no lo sé". Tengo

claro que sin una gran organización y constancia el ritmo de vida que llevo no lo podría ejecutar, a pesar de que en algunas ocasiones alguna cosa se me escapa.

Actualmente me encuentro cursando el tercer curso de la carrera de Criminología a distancia. Decidí empezar a estudiar la carrera de

Criminología a distancia debido a la situación que se vivía en esos momentos por el COVID, pero otro factor determinante también fue la posibilidad que tengo viviendo en Jaca de practicar el deporte que más me gusta todos los días de la semana a 5 minutos de mi casa. Además, actualmente también me encuentro trabajando con la FADI y el Club Hielo Jaca como ayudante de entrenador y entrenadora, respectivamente.

Soy consciente de que mi situación no es normal y menos a mi edad. La gente con mis años está pensando en salir de casa, irse a estudiar fuera y vivir la vida.

También, soy consciente de que el curling es un deporte minoritario y más en el país en el que vivo. A pesar de ello, a día de hoy sigo apostando por él, gracias también al apoyo que recibo por parte del Ayuntamiento de Jaca año tras año para poder seguir practicándolo en Jaca.

### **Experiencia en competiciones internacionales y las dificultades que tengo viviendo en Jaca**

Debido a mis inicios en el deporte del curling hace 8 años he tenido la suerte de poder formar parte de la Selección Nacional junior durante 5 años seguidos. El factor suerte siempre está presente, pero soy de las que piensan que sin un trabajo y constancia previos los objetivos, méritos y resultados no llegan.

En 2019 fue cuando representé por primera vez a España en el Mundial Júnior celebrado en Finlandia (en dos ocasiones). En 2020 jugué los Juegos Olímpicos de la Juventud en Suiza, experiencia que siempre llevaré grabada en mi retina y posiblemente una de las competiciones más grandes



que he disputado hasta el momento. Durante la pandemia, como en la mayoría de los sectores, sufrí sus efectos y se cancelaron todas las competiciones internacionales que tenía programadas, aunque seguí formando parte de la Selección Nacional. Posteriormente, cuando poco a poco se iba recuperando todo con cierta normalidad, volví a participar en 2022 en el Mundial junior celebrado en Finlandia nuevamente. Y, por último, en enero de este año 2023 acabo de participar en los Juegos Mundiales Universitarios celebrados en Estados Unidos; experiencia que voy a recordar con

más ilusión durante toda mi vida junto a los Juegos Olímpicos de la Juventud.

La gente se piensa que formar parte de la Selección Nacional Junior de curling es fácil, que no se necesita mucho para poder entrar en ella. Ciertamente es que el curling es un deporte minoritario, pero para poder formar parte de la Selección hay unos entrenamientos previos, una preselección con una serie de objetivos a cumplir, resultados en competiciones nacionales que se tienen en cuenta y, finalmente, conseguir esa selección para ocupar la plaza.





No es un camino fácil, puesto que si te lo tomas en serio hay muchas horas dedicadas a entrenamientos a tu espalda.

Cuando finalmente me comunican que formo parte de la Selección un año más me invade un sentimiento de felicidad y orgullo plenos, pues todo ese sacrificio, constancia y dedicación se ven plenamente reflejados.

Las experiencias que se viven viajando con este deporte son numerosas e increíbles, pues conoces diferentes partes del mundo, gente de otros países que comparten tu misma pasión, mejoras como deportista a pasos agigantados...

A su vez, como decía anteriormente, el curling es un deporte minoritario y en España no se cuenta con las infraestructuras suficientes como para poder potenciarlo y elevar el nivel que se tiene en el país. Concreta y personalmente en Jaca poseo todas las ventajas y ninguna de las dificultades para practicar este deporte. Jaca cuenta con la única pista de hielo en todo el país dedicada al curling 100% durante toda la temporada gracias al esfuerzo que realiza el Ayuntamiento de Jaca año tras año. Tengo la inmensa suerte de ser Jacetana y de seguir viviendo en esta pequeña ciudad, a 5 minutos andando de la pista de hielo, y entrenar todos los días de la semana en ella.



Om Shanti  
"Quien está limpio de corazón, ríe"

CAMPEO  
www.rfedh.es

EL DEPORTE FEMENINO Y LA IMPORTANCIA PARA EL ROI DE UNA MARCA





ONAS

fadhielo



¿Te has dado cuenta de que en los últimos años ha ganado más importancia el deporte femenino? Su crecimiento refleja la amplia audiencia a la que el deporte busca llegar. Además, este desarrollo ofrece a los clubes mayores oportunidades de patrocinio deportivo. **¿Quieres convencer a una marca para que patrocine tu equipo femenino?** Aquí tienes algunas razones que te ayudarán a convencerlo.

Es una forma de formar parte del cambio y ayudar a crear equidad

Según una investigación publicada en el "Informe sobre mujeres en el deporte 2022", hasta el 75 % de las personas en Europa creen que, a pesar de todos los esfuerzos realizados por los titulares de derechos, la cobertura mediática y el patrocinio aún no son iguales entre los deportes masculino y femenino.

Sin embargo, cada vez pasan más tiempo viendo deportes femeninos. Este crecimiento brinda a las marcas la oportunidad de que se involucren. Además, muchos aficionados piensan que los desafíos es-





estructurales les impiden participar, no es falta de calidad. Por tanto, está claro que el deporte femenino está listo para crecer.

**Se están volviendo más atractivos para los espectadores y tienen un gran potencial para un crecimiento más rápido**

A medida que aumentan los ingresos y la financiación en el deporte femenino, también lo hace el nivel de acción en el campo según la percepción de la audiencia. La misma investigación indica que más de la mitad de las personas en Europa cree que la calidad de los deportes femeninos ha mejorado en los últimos cinco años, lo que hace que todo el producto sea una propuesta

más atractiva para los espectadores y las emisoras.

Este crecimiento también se predijo en investigaciones anteriores. El informe "The Rise of Women's Sport" de Nielsen Sports en 2018 indicó que el 66 % de la población de los ocho países encuestados dijo estar interesada en al menos un deporte femenino. Como resultado, una oferta más amplia de los organismos de radiodifusión asociados con una mejor calidad del producto será igual a un crecimiento sustancial en los próximos años.

**Es más probable que las personas favorezcan una marca que patrocina un deporte femenino**

Ese mismo informe de también revela que el 84% de los aficionados de deportes en general están interesados en los deportes femeninos, lo que ofrece un gran potencial para mejorar la percepción de la marca y acceder a nuevas audiencias.

Como parte de esa audiencia, es más probable que las mujeres prefieran una marca que patrocine el deporte profesional femenino que una marca que se asocie con hombres. Una quinta parte de las personas encuestadas se sintió más influenciada por los patrocinadores de los deportes femeninos que por los masculinos.

Además, un estudio realizado por The Space Between encontró que el 50 % de las mujeres aficionadas al deporte están totalmente de acuerdo en que los patrocinadores deberían buscar hacer del mundo un lugar mejor en comparación con solo el 20 % para el deporte masculino.

### **El público ya está notando el aumento del patrocinio deportivo femenino**

Las marcas que se han asociado al deporte femenino en los últimos años se están convirtiendo en sinónimo de su ascenso. Más de un tercio de la población europea ha notado

que el patrocinio de los deportes femeninos ha mejorado en los últimos cinco años.

### **Actualmente, el deporte femenino ofrece un retorno de la inversión superior**

A pesar de que el deporte femenino está experimentando un período sostenido de desarrollo, muchos todavía perciben erróneamente que los eventos masculinos llegan a un público más comprometido. Esto no podría estar más lejos de la realidad. Además, la oportunidad de patrocinio en competiciones femeninas es más accesible para una gama más amplia de marcas.

El patrocinio deportivo femenino ofrece un rendimiento superior de la inversión a un precio asequible que produce una mejor relación de rendimiento. Enseña a tus posibles patrocinadores esta buena oportunidad para aumentar su valor de marca e incrementar su volumen de negocio.

**Es una buena opción para promocionar a los equipos femeninos, ¿verdad?**

**Sergio Lope**

COO - Director de Operaciones en  
COPPEL health & sports



## Asesoría laboral, fiscal y contable

Especializados en pymes y autónomos  
Con 30 años de experiencia en el sector  
Trato confidencial y personalizado

[www.camponasesores.es](http://www.camponasesores.es)  
[cai@camponasesores.es](mailto:cai@camponasesores.es)  
914 300 012

2 meses  
cuota GRATIS!!!

 [campon\\_asesores](https://www.instagram.com/campon_asesores)





**Ortopedia  
LACADENA**

ORTOPEDIA  
DEPORTIVA


ESPECIALISTAS  
EN COMPETICIÓN

>> JACA (HUESCA)

@farmaLacadena  
[blog.farmacialacadena.com](http://blog.farmacialacadena.com)



**10 Ideas  
innovadoras  
para mejorar  
tu negocio de  
gimnasio**



Los Centros Deportivos como clubes o gimnasios son las entidades encargadas de ofrecer los servicios necesarios para atender la demanda cada vez mayor de un estilo de vida activo y saludable, pero los Centros Deportivos también son entidades de negocio, negocio con una prioridad: la mejora continua, es necesario sorprender permanentemente a los usuarios con nuevas experiencias a través de los servicios ofertados.

Para mejorar tu negocio de gimnasio se necesitan de algunas ideas innovadoras que debes conocer para no decaer en este negocio interesante. Las ideas que te traslado son solo ideas que no necesariamente van a funcionar para todos, es necesario un proceso de reflexión y adaptación que seguro puede aportarte resultados.

## Innovación en tu negocio de gimnasio

### 1. Gimnasios de Bienestar

Hoy el gimnasio es un lugar de experiencias en busca del bienestar integral, es un lugar donde ejercitarse saludablemente, donde asesorarse, donde puedes experimentar distintas sensaciones a través de diferentes actividades. Quedan atrás los gimnasios específicos de una modalidad deportiva, con un solo modelo de sala, la variedad

es prioritaria, la imagen adecuada necesaria y la atención exquisita imprescindible.

Si tienes oportunidad observa la evolución de los últimos años y valora la mejora hacia el único fin, la salud y el bienestar de las personas.

### 2. Evaluación Inicial

No somos iguales ni tampoco tenemos la misma capacidad física, ni siquiera tenemos los mismos objetivos ni el mismo tiempo o la





misma forma de metabolizar los alimentos, ni los mismos hábitos de vida, ni las mismas obligaciones y periodos de descanso. Cada cliente es diferente, necesita una atención personal, por tanto agradecerán que al incorporarse a tu gimnasio se le realice una evaluación de objetivos, aptitudes y aspectos médicos primordiales, con estos datos y tu consejo podrá tomar la mejor decisión y elaborar un plan específico para que logre sus objetivos.

### **3. Permanente Motivación**

Muchos clientes de un gimnasio no solamente quieren sentirse bien con su cuerpo, también quieren estar sanos y quieren olvidarse de los problemas y el estrés del trabajo además de socializar con otras personas.

Pero lograr un buen estado de forma se requiere de gran esfuerzo y tiempo, además de una buena dosis de voluntad y disciplina, difíciles de mantener cuando

surge algún contratiempo, “que rápido se pierde lo que tanto te cuesta alcanzar”, es un comentario habitual entre los deportistas. El equipo de profesionales debe hacer un trabajo psicológico necesario para que todos los clientes se sientan motivados y entregados con el gimnasio.

No te conformes con que han pagado la mensualidad y olvidarte de ellos, debes aprender a fidelizarlos no solo para que regresen sino para que también traigan a sus conocidos.

### **4. Entrenador Online**

Un problema que tienen los clientes es que tienen una vida y obligaciones que cumplir y tanto el tiempo como las distancias pueden ser grandes excusas para dejar de ir al gimnasio, puede que para algunos centren su negocio en la consecución de mensualidades sin preocuparse de su asistencia, no te aconsejo que lo hagas así.

Las redes sociales son una forma eficaz para mantenerse en contacto con los clientes, especialmente cuando tiene dificultades para asistir a sus clases o rutinas. Hoy también observamos entidades que ofrecen sus clases on line, para cuando no se puede asistir personalmente, sin ser la solución ideal, las clases virtuales también son una posibilidad para mantener la motivación y la confianza para reincorporarse en buena forma.

### **5. Sistema de Incentivos**

Que el cliente se sienta satisfecho por el precio es importante. Los incentivos como descuentos en salones de belleza, spa's y en la mensualidad del gimnasio por aportaciones significativas son una forma eficaz de aliviar el bolsillo de los clientes. Es una fórmula ideal para hacer al cliente protagonista del gimnasio, recomendándolo a sus círculos más cercanos.

### **6. Entrenamiento Moderno**

Afortunadamente estamos habituados a observar la zona cardiovascular, el spinning, la zona de fuerza y de estiramiento, espacio aeróbico, zonas húmedas, TRX, Pilates, Reformer, Power, Pilates, hipopresivos, Yoga, Ciclismo indoor, Boot-Camp, balones de estabilidad, taichi, fitness y wellnes, entre otras propuestas innovadoras. Sin olvidar los pilares básicos, el trabajo de todo el cuerpo completo, algo que se llama entrenamiento funcional.

El entrenamiento funcional tiene como principal objetivo utilizar el movimiento del cuerpo en todos sus ejes y en sus rangos de movimiento natural, y no sólo la musculatura en forma localizada. Con este formato uno logra trabajar todos los músculos al mismo tiempo y como consecuencia generar un mejor rendimiento físico, mayor coordinación, agilidad y también un mayor gasto de calorías por minuto que cualquier otra actividad.



## 7. Música Adecuada

No necesariamente es una innovación para gimnasios, pero si es una parte importante que sirve para que el cliente se motive, sienta la fuerza de la canción y se guíe por el ritmo que escucha.

Cada tipo de actividad, cada tipo de usuario, cada profesor requiere de una música, su selección y pue-

ta en escena es un esfuerzo que merece la pena.

## 8. Amplitud de Horarios

A los clientes les gusta escoger y desean que los servicios estén disponibles cuando lo necesitan. Si los clientes trabajan temprano quieren hacer ejercicios más temprano y si salen tarde de trabajar quieren hacer ejercicio tarde.

La oferta de actividades es uno de los aspectos claves de un gimnasio, merece la pena invertir tiempo y reflexión en su confección, coordinado bien los recursos de profesorado y optimizando las necesidades de personal para garantizar su viabilidad.

### 9. Stands Promocionales

La publicidad es importante en todo negocio, así como el marketing y ahora más que nunca es im-

portante estar presente en internet y mejor en las redes sociales, sin olvidar los métodos tradicionales, procurando que “el boca a boca” se mantenga con la eficacia de siempre.

Un buen consejo es contar con espacios promocionales, daremos valor a los clientes habituales al verse reflejados en esos espacios y otros muchos conocerán tu gimnasio.



## 10. Servicios Relacionados

Los servicios añadidos suponen la guinda del negocio, algunos necesarios y da prestigio como el servicio médico, la atención fisioterapéutica o dietista, otros complementarios como una peluquería, un spa, un salón de belleza, una cafetería. El conjunto de todo proporcionará la imagen integral de la entidad, de tu Centro Deportivo.

Hay muchas razones que justifican la innovación, con estos u otros puntos de reflexión, podemos repasar alguna ante la duda de dedicar esfuerzos innovadores:

- Tenemos mucho que perder si nos encasillamos.
- Cuidado de estar más pendientes de defender que de atacar.
- Observa si tus sistemas de negocio se han vuelto rígidos y de difícil acceso.
- No busques milagros, a pesar de que cambien los contextos, se busca el éxito de la misma forma que en el pasado.
- Atención, el dedicar muchos recursos no garantiza la innovación, aunque si son necesarios.

**“No hay innovación sin riesgo, pero el mayor riesgo es no innovar”**



# El deporte beneficia a nuestra salud mental

**E**l deporte no solo es un perfecto aliado para mantener el estado físico de nuestro cuerpo. Dicho de otro modo, el ejercicio físico no solo es beneficioso para mantenerse en forma. Como ya decían los romanos **“mens sana in corpore sano”**. Es decir, el deporte va a contribuir a que nos encontremos mejor física y mentalmente.

Existen diversos estudios que afirman que realizar ejercicio de forma regular previene la aparición de la ansiedad, la depresión u otros trastornos psiquiátricos. La principal conclusión de estos estudios es que los sujetos con más actividad física presentan mejores niveles de salud mental.



Sin embargo, no existe una evidencia científica que explique la razón de por qué el deporte es beneficioso para nuestro bienestar mental. Aunque sí se ha evidenciado que tanto el apoyo social como el compromiso pueden influir en los cambios de ánimo.

Como hemos comentado se desconocen los mecanismos fisiológicos, pero parece que una cosa es clara: el ejercicio mejora la calidad de vida de las personas, así como su bienestar general.

### **Beneficios del deporte para nuestra salud mental**

Al mejorar la condición física de nuestro cuerpo, la probabilidad de sufrir estrés o ansiedad es menor. Existe la hipótesis que algunos neurotransmisores se activan cuando efectuamos una actividad física. Estas son:

- **Serotonina.** Esta eleva la autoestima y la confianza.
- **Endorfina.** Se segrega al realizar actividad física, favoreciendo la relajación. Como puedes suponer esto ayuda mucho en situaciones de estrés.

- **Oxitocina.** Es la hormona cuya función es equilibrar los vínculos emocionales y afectivos.
- **Dopamina.** Es ese neurotransmisor del placer, que nos impulsa a seguir practicando deporte y superar retos.

### **Beneficios del deporte para el bienestar mental**

- La mejor condición física general disminuye la posibilidad de sufrir ansiedad, estrés y otro tipo de trastornos mentales.



- Produce la liberación de las mismas sustancias que algunos fármacos, con lo que podemos reducir la ingesta de fármacos.
- Fomenta la estimulación sensorial, ya que hay que prestar atención a lo que se está haciendo, a los compañeros de equipo, al entrenador, etc.
- Aumenta la destreza psicomotora.
- Ayuda a conocerse mejor a uno mismo.
- La autoestima personal también mejora, sobre todo cuando se ha superado un reto.
- Ayuda a establecer un horario y una disciplina, es decir, a establecer una planificación.

Estos son tan solo algunos de los beneficios que genera el deporte en nuestra salud mental.

**Antonio Fernández-Coppel**

CEO - Director Ejecutivo en  
COPPEL health & sports



# Tús Sonrisas Coppel

En Coppel Dental disponemos de la última tecnología para poder ofrecer tratamientos personalizados y de calidad a nuestros pacientes

En nuestra clínica, ofrecemos un amplio catalogo de tratamientos para que tengas la sonrisa perfecta. Nuestros especialistas experimentados prestan gran atención a la salud y las necesidades del paciente

 (+34) 913 100 723

 info@coppeldental.com

 Calle Monte Esquinza nº24, Madrid

 coppeldental.com

**CoppelDental**  
Tú salud es lo más importante para nosotros

---

**conrasmia**  
diseño & comunicación

**COMPROMETIDOS CON TU NEGOCIO**

conrasmia.com  
comunicacion@conrasmia.com



**Centro de formación especializada,  
online y a medida**

**safeformacion.com**

---



[www.espaciodeporte.online](http://www.espaciodeporte.online)

**¿ QUIERES SER PARTNER ?**

contacta con nosotros

@ redaccion@espaciodeporte.online

@espacio\_deporte\_magazine



