

LES MESURES

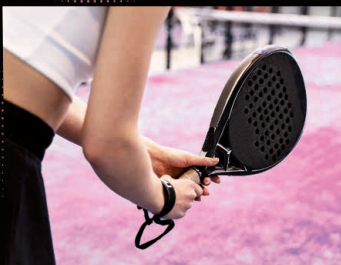
REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU

App   www.lesmesuresonline.es

Núm. 956. Del 18 al 24 de setembre de 2026



ZONA FITNESS



ACTIVITATS KIDS



CLASSES DIRIGIDES

URBAN PROMO SETEMBRE



URBAN
SPORT
La Seu

1 Px: Paga 4 mesos i estalvia't la matrícula

2 Px: Pagueu dos mesos cadascun/a i us estalvieu la matrícula

3 Px: Pagueu una mensualitat cadascun/a i us estalvieu la matrícula

Av. Guillem Graell, 54 - La Seu d'Urgell - 973 35 16 82 - urbansportlaseu@gmail.com



C/ Bisbe Iglesias Navarri n. 15, baixos, local 4
25700 La Seu d'Urgell • Lleida

Tel. 973 35 18 60

contacte@clinicadentalgraell.com

www.clinicadentalgraell.com

TREBALLEM
AMB MÚTUES



URBAN SPORT LA SEU - PADEL CLUB & FITNESS

DILLUNS

09:15 a 10:10	 Cycling Sala cycling
15:15 a 16:10	 BODYPUMP Sala 1
15:15 a 16:10	Pilates Barre Sala inici
17:30 a 17:55	TREN SUPERIOR Sala 1
17:40 a 17:55	 ABS Gym
18:00 a 18:55	 BODYPUMP Sala 1
18:00 a 18:55	ESQUEMA SANA Sala 3
19:00 a 19:40	 TRX Sala 1
19:00 a 19:55	 Cycling Sala cycling
20:00 a 20:55	 BOXA Sala 2
20:00 a 20:55	 Cycling Sala cycling
20:00 a 21:00	Hyrox COMPETICIO Gym
20:00 a 21:00	Kick Boxing Sala 3

DIMARTS

09:15 a 10:10	 BODYPUMP Sala 1
10:00 a 10:55	ESQUEMA SANA Sala 1
15:15 a 16:10	 Cycling Sala cycling
17:00 a 18:00	Hyrox Gym
18:00 a 18:45	 BODYPUMP Sala cycling
18:00 a 18:30	 TRX Sala 1
18:00 a 18:55	Pilates Barre Sala inici
18:30 a 19:00	 GAC Sala 1
18:45 a 19:30	 BODYPUMP Sala cycling
19:00 a 19:25	 ABS Gym
19:00 a 19:40	 ZUMBA Sala inici
19:00 a 19:55	 BODYPUMP Sala 1
19:30 a 20:25	 BOXA Sala 2
19:30 a 20:25	 Cycling Sala cycling
19:40 a 20:30	STEP Sala inici
20:00 a 20:55	 BODYPUMP Sala 1
20:00 a 21:25	 Jiu Jitsu Sala 3

DIMECRES

09:15 a 10:00	 GAC Sala 1
10:00 a 10:45	Pilates Sala 1
15:15 a 16:10	 TRX Sala 1
17:30 a 17:50	 ABS Gym
17:30 a 18:00	HIIT Sala 1
18:00 a 18:45	URBAN FIT Sala 1
18:00 a 19:00	Hyrox Gym
18:45 a 19:40	Pilates Sala 3
19:00 a 19:55	 BODYPUMP Sala cycling
19:30 a 20:25	Pilates Barre Sala inici
20:00 a 20:55	 BOXA Sala 2
20:00 a 21:00	 Cycling Sala cycling
20:00 a 21:00	 SALSA I BATXATA Sala 1

DIJOUS

09:15 a 10:15	Hyrox Gym
09:15 a 09:55	Pilates Barre Sala inici
15:15 a 16:10	 BODYPUMP Sala 1
17:00 a 17:55	 BODYPUMP HEAVY Sala 1
18:00 a 18:55	Pilates Sala 1
19:00 a 19:55	 Cycling Sala cycling
19:00 a 19:55	 BODYPUMP Sala 1
19:00 a 20:00	 Kick Boxing Sala 3
19:30 a 19:50	 ABS Gym
19:45 a 20:45	Hyrox COMPETICIO Gym
20:00 a 20:55	 BODYPUMP Sala 1
20:00 a 21:25	 Cycling Sala cycling

DIVENDRES

09:15 a 10:00	 BODYPUMP Sala 1
10:00 a 10:55	Pilates Barre Sala inici
15:15 a 16:10	Hyrox Gym
17:00 a 17:45	 BODYPUMP Sala 1
17:45 a 18:30	 ZUMBA Sala inici
18:00 a 18:55	 GAC Sala 1
18:00 a 18:55	 Cycling Sala cycling
18:30 a 19:15	Hyrox Gym
19:30 a 19:50	 ABS Gym

HORARI URBAN SPORT

De dilluns/lunes a divendres/viernes de 7:00 a 22:30 h
Dissabte/sábado, diumenge/domingo i festius/festivos
de 9:00 a 13:00 i 16:00 a 20:00 h

Recorda reservar
la teva activitat
diàriament a l'APP

HORARI NOVA TEMPORADA

URBAN
SPORT
La Seu

📞 973 35 16 82 / 629 94 02 06
✉ urbansportlaseu@gmail.com
📍 Av. Guillem Graell 46



L'Ajuntament de la Seu d'Urgell dona el tret de sortida al Pla de Barris amb 225.000 euros en subvencions per a la rehabilitació del Centre Històric

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell ha aprovat aquesta setmana un paquet de mesures decisiu que marca l'inici efectiu de les accions del **Pla de Barris** a la nostra ciutat. Concretament, s'ha donat llum verd a la convocatòria per a l'any 2026 de tres línies de subvencions dirigides a la **rehabilitació d'edificis** en el marc del Pla d'Excel·lència del Centre Històric, amb una inversió global que aconseguirà els **225.000 euros**.

Amb aquesta aprovació, el Consistori activa les eines econòmiques per **revitalitzar el nucli antic** i donar suport directe als propietaris i veïns de la zona en la millora dels seus immobles. Així ho referma l'alcalde de la Seu, **Joan Barrera**: "Amb aquests 225.000 euros en ajuts fem el primer pas ferm per transformar i revitalitzar el nostre Centre Històric. Volem un nucli antic viu, cuidat i accessible per

a tothom. Per això, ajudem directament els veïns i veïnes a millorar la façana dels seus edificis, la seva eficiència energètica i la seva habitabilitat".

Barrera afegeix que "el Pla de Barris ja és una realitat a la Seu, i continuarem treballant per conservar el nostre patrimoni i millorar la qualitat de vida de la nostra gent".

El termini per optar a les beques d'estudis tecnològics que ofereix la Fundació PEUSA finalitza l'1 d'octubre

La Fundació PEUSA encara té en marxa les primeres Beques d'Estudis Tecnològics, una iniciativa adreçada a **estudiants de les comarques de l'Alt Urgell i la Cerdanya** que vulguin cursar o que ja estiguin cursant estudis universitaris o cicles formatius de grau superior **en l'àmbit tecnològic** durant el curs acadèmic 2026-27.

Amb una dotació global màxima de **6.000 euros**, el programa preveu ajuts individuals de **1.500 euros** per a estudiants de grau universitari i de **1.000 euros** per a estudiants de cicles formatius de grau superior. Les beques tenen caràcter de **premi al rendiment acadèmic** i volen reconèixer l'esforç i la trajectòria dels joves del territori.

El patronat de la Fundació subratlla que la voluntat final és que "el jovent local tingui les mateixes oportunitats que qualsevol altre estudiant per accedir a carreres tecnològiques i contribuir al desenvolupament del Pirineu".



S.U.R.E.M

**Servicio de Urgencias, Rescate
y Emergencias**

**AMBULANCIAS, SERVICIO MÉDICO Y ASISTENCIA SANITARIA PRIVADA
PARA PARTICULARES, COMPAÑÍAS Y EVENTOS**

Tel. 973 042 044 - operaciones@surememergencias.com





ALUMINI • VIDRE • PERSIANES

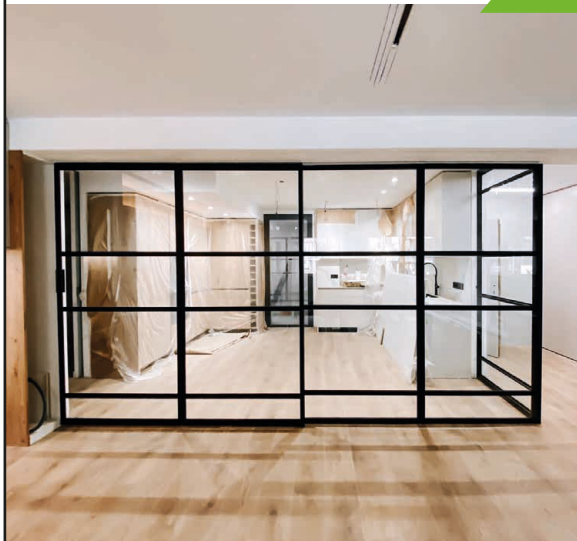
Finestres: Alumini - PVC -Fusta
Persianes: Enrotllables - Orientables
Vidres
Mampares de bany
Mosquiteres
Façanes d'alumini

La Seu d'Urgell
Lleida

M. 610 929 435

651 937 945

tecniatancaments@gmail.com



f @ Tecnia tancaments



Polígon industrial La Seu c/d n.11
25700 La Seu d'Urgell
T. 973 350 182 - F. 973 353 402
E-mail: fustes@grauigrau.com



Tel. **973 350 618**
C/ Josep de Calassanç 5
La Seu d'Urgell

Horari:
De dilluns a divendres
de 8 a 15 h
Dissabtes de 8 a 14 h





Andorra i Espanya reforcen la cooperació bilateral amb la visita oficial del ministre d'Afers Exteriors, José Manuel Albares

Andorra i Espanya van signar el passat dilluns tres nous instruments de **cooperació bilateral**, que amplien i reforcen els vincles entre els dos estats. La firma es va dur a terme en el marc de la visita oficial al Principat del ministre d'Afers Exteriors, Unió Europea i Cooperació d'Espanya, **José Manuel Albares**.

En primer lloc, els dos països van signar l'acord relatiu al **repartiment dels béns i actius**

comissats procedents d'activitats delictives, que permetrà compartir entre Andorra i Espanya els diners o valors confiscats en procediments penals i reforçarà la lluita conjunta contra la delinqüència transnacional. D'altra banda, es va validar un protocol d'**entesa sobre formació i cooperació diplomàtica**, que té com a objectiu reforçar la formació i el desenvolupament professional del personal diplomàtic. Finalment, es va consen-



Foto: Govern d'Andorra

suar un protocol d'**entesa amb l'Institut Cervantes** amb la finalitat de reforçar la cooperació cultural i acadèmica.

L'INEFC Pirineus dona la benvinguda a 46 nous estudiants del grau en CAFE



L'INEFC Pirineus ha donat aquesta setmana el tret de sortida al curs acadèmic 2026- 2027 amb la jornada d'acollida adreçada al nou alumnat de primer curs del **grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE)**. En-

guany, **46 estudiants** han iniciat els estudis al centre urgellenc, amb un total de 32 nois i 14 noies.

Els joves van ser rebuts per l'equip directiu al Parc Olímpic del Segre i van participar en

una cursa d'orientació, una activitat esportiva destinada a facilitar el coneixement entre els estudiants i afavorir la cohesió del grup en un entorn lúdic i distès. A continuació, l'edifici de les Monges va acollir l'**acte oficial de benvinguda**, amb la participació dels alumnes, el professorat i el personal d'administració i serveis de l'INEFC Pirineus.

L'acte va tenir un **format participatiu** i va incloure una dinàmica inspirada en el joc "Qui és qui?", mitjançant la qual els nous estudiants van poder començar a conèixer, d'una manera propera i amena, les persones que els acompanyaran al llarg d'aquesta nova etapa acadèmica.



URBAN Ballet

[CURS 2026/2027]

Dansa, aprèn, emociona't
i viu la **màgia del ballet** en
un entorn únic.



OBRIM INSCRIPCIONS
CURS 2026/2027



A PARTIR
D'OCTUBRE 2026



CLASSES PER A
TOTES LES EDATS



DISCIPLINA, EXPRESSIÓ,
CONFIANÇA I DIVERSIÓ



INSCRIPCIONS
A RECEPCIÓ

**PLACES
LIMITADES!**

**COMENCEM
EL NOU CURS
L'1 D'OCTUBRE!**

**T'HI ESPEREM PER
BALLAR SOMNIS!**

BALLET
CLASSIC

HIP-HOP

BREAK DANCE

DANSA JAZZ

CLAQUE

PUNTA



Av. Guillem Graell, 54
La Seu d'Urgell



973 35 16 82



urbansportlaseu@gmail.com

Recordant el passat



AUTOR DESCONEGUT / Fons MANEL POMARES PRAT

Alumnes de l'institut a les escales de l'hotel Andria l'any 1942, després del dinar del dia de Sant Tomàs d'Aquino, patró dels estudiants.



NOVETATS EN TÈXTILS

Infinites combinacions per crear
ambients frescos i acollidors



C. Regència d'Urgell 14 - La Seu d'Urgell
Tel. 973 360 657 - disseny_laseu@hotmail.com

Segueix-nos:  [disseny_laseu](https://www.instagram.com/disseny_laseu)



La sala L'Única de la Seu d'Urgell estrena l'abonament multipersonal en la seva tercera temporada

La sala de teatre L'Única de la Seu d'Urgell estrena la seva tercera temporada amb un **abonament de temporada multipersonal**, la gran novetat d'enguany, amb un preu de 80 euros que permet que diverses persones puguin fer-lo servir.

La nova programació, presentada aquest dilluns, s'allargarà **de setembre a juny** amb deu espectacles i un total de 16 funcions, i s'obrirà amb l'estrena de

"La Pastora", de la companyia **La Fanga Escènica** i que explica la història de Florencio Pla Masaguer, una persona intersexual en un context de Guerra Civil. La sala L'Única és un espai de petit format amb prop d'una quarantena de localitats, creat per l'**Escola de Teatre de la Seu d'Urgell** i l'única sala de teatre de la localitat.

De cara a aquesta nova temporada, l'actor **Joel Pla** ha explicat

que la programació es vertebrava al voltant d'eixos com el teatre amb càrrega social i temàtica contemporània, l'aposta pels gèneres híbrids, les propostes de proximitat —amb companyies com La Fanga Escènica— i l'amateurisme, i l'accessibilitat universal. La temporada s'allargarà per primer cop de setembre a juny, amb la voluntat de garantir com a mínim una funció mensual.

Trànsit estudia reforçar els controls a l'N-260 després dels accidents mortals del cap de setmana

El Servei Català de Trànsit (SCT) estudia **reforçar els controls a l'N-260** després d'un cap de setmana amb quatre víctimes mortals a la xarxa viària interurbana catalana. El director del SCT, **Ramon Lamiel**, ha explicat recentment en declaracions al programa "Aquí Cata-

lunya" de la SER, que els accidents han estat diversos i no responen a "un patró clar", però ha assenyalat l'**Eix Pirinenc** com una de les vies que "preocupa", especialment en alguns trams de revolts freqüentats per motoristes.

Lamiel ha avançat que aquesta mateixa setmana s'analitzarà amb els Mossos d'Esquadra possibles mesures a la carretera. Entre les opcions, ha apuntat a "concentrar per saturació de controls" en alguns punts.

Les oficines de la Seguretat Social a la Seu d'Urgell reobriran el 21 de setembre després d'estar tancades per falta de personal

Les oficines de l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS) a la Seu d'Urgell reprendran l'atenció presencial al públic dilluns vinent, **21 de setembre**. L'equipament ha estat tancat durant gairebé tres mesos a causa de la manca de personal per cobrir un lloc de treball, una situació que ha interromput les gestions a la capital de l'Alt

Urgell durant aquest període i ha obligat a fer desplaçaments a ciutats com Puigcerdà, Balaguer, Lleida, Tremp o Tàrraga.

L'alcalde de la Seu d'Urgell, **Joan Barrera**, s'ha mostrat satisfet per l'anunci i ha recordat que des del 31 de març el consistori urgellenc ha dut a terme diverses gestions per trobar una so-

lució al tancament. L'argumentació principal ha estat que "la Seu d'Urgell és la capital de l'Alt Urgell i una de les ciutats més poblades i de referència del Pirineu", motiu pel qual **"ha de disposar de tots els serveis essencials"**, sense haver de dependre de desplaçaments a d'altres comarques".

Pensa ja en el teu

CALENDARI 2026

Et dissenyem i produïm el teu calendari de paret i de sobretaula perquè el 2026 estigui organitzat i ple d'estil.



973 35 01 46

pedidos@goprinters.es

www.goprinters.es

Estem adherits al

VAL ESCOLAR

CARLIN®
HIPERPAPERERIA - OFIMARKET - OFIMÀTICA

Av. Salòria, 30
25700 - La Seu d'Urgell
T.: 973 361 50



L'excés de competicions. Cada cap de setmana una cursa diferent... què faig?

Si sou amants del futbol segurament heu estat al cas de la polèmica originada per l'excés de partits. Això ha comportat calendaris més ajustats amb menys dies de descans entre competicions, la qual cosa perjudica en la salut física i mental dels jugadors. Si bé ells són professionals i estan rodejats d'un gran equip com fisioterapeutes, metges, entrenadors, preparadors físics, psicòlegs, nutricionistes... que intenten gestionar aquesta càrrega i exigència, l'augment de lesions i *Burnout* entre els jugadors estan en augment.

Aquest fet podria fer pensar fàcilment que si ells, que estan en bones mans, ja pateixen de les conseqüències de no tenir marge de descans entre competicions, nosaltres, esportistes amateurs, encara ens podem veure més llastimats per aquest excés de planificació. I no cal anar gaire lluny. Cada setmana es publi-

ca el calendari de competicions a Catalunya i no hi ha ni un cap de setmana lliure. Hi ha curses per a totes les modalitats i per a tots els nivells, inclòs circuits ja pensats expressament on es premia la constància i "t'obliga" a estar cada cap de setmana ocupat.

Gestionar aquest overbooking de competicions no és gens fàcil, però és molt necessari. Les lesions per sobrecàrrega i la pèrdua de motivació a causa de mantenir un estat d'alerta i estrès excessiu per al nostre cos, juntament amb el fet que si tenim competició cada cap de setmana no es poden realitzar pràcticament entrenaments de qualitat, fa que l'esportista acabi la temporada o bé lesionat o bé amb poca motivació de cara a la següent.

Per a poder evitar-ho, per una banda, caldria tenir molt clars quins són els nostres objec-

tius i classificar les curses en prioritat A, B, o C, on les A serien aquelles més importants i les C les que menys. D'aquesta manera aconseguirem que no sempre busquem el nostre màxim rendiment en totes i que puguem tenir descansos mentals (curses on en lloc de buscar una posició en la classificació final, busquem un bon entrenament de qualitat). Per altra banda, intentar que el nostre cos es recuperi al màxim entre competicions. Per a fer-ho és molt important dur una correcta nutrició post-cursa, amb una ingesta adequada d'hidrats de carboni per a recuperar l'energia muscular i també de proteïnes per a poder recuperar les fibres musculars lesionades durant l'activitat. Les sessions de fisioteràpia post-competició també poden ser una bona estratègia per a descarregar la musculatura i preparar-la per als pròxims reptes. A tot això, comptar amb un entrenador personal també pot ser una gran opció si et costa gestionar aquestes càrregues per tu sol. Aquests, a banda de planificar els entrenaments, tenen una funció molt important que és la gestió de càrregues i l'assessorament, de manera que et poden guiar en aquest camí d'incertesa sobre quines curses fer i quines no.

Amb aquestes eines és possible poder seguir gaudint de l'esport i la competició minimitzant el risc de caure en el *Burnout*, el sobreentrenament i les lesions.

Dra. Lidia Puyals Boix

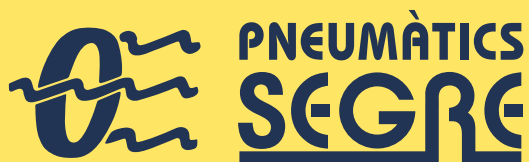
Metge general.

Màster en medicina de l'esport.

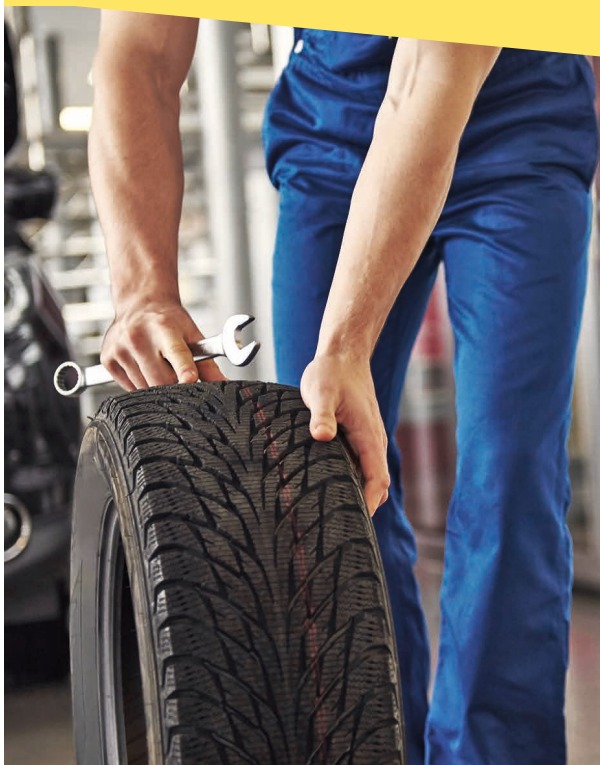
Fundadora de Endurancelab La Seu.

Centre de medicina esportiva.

Col. Núm. 2505315.



Més de 50 anys al vostre servei



- Venda i reparació de pneumàtics de tot tipus
- Pre ITV
- Frens
- Embragues
- Bateries
- Manteniments
- Suspensions
- Distribucions
- Alineacions
- Servei de carretera
- Servei de mecànica
- Alineador d'autocars, camions, furgonetes, autocaravanes, etc

TOT TIPUS DE SERVEI DE MECÀNICA I PNEUMÀTICS

**El teu TALLER
de CONFIANÇA**



 **973 36 00 76**

Polígon Industrial La Seu.
Carrer E, 18
25710 La Seu d'Urgell, Lleida
pneseGRE@gmail.com



GRANS PREMIS T'ESPEREN CADA SETMANA

S★★★★
STARS
—BINGO—



WWW.BINGOSTARS.AD

C. PRAT DE LA CREU N° 15-25. AD500 ANDORRA LA VELLA (PRINCIPAT D'ANDORRA)

Jugar sense control pot ésser perjudicial. Quan deixes de divertir-te, el joc es converteix en perjudici. Si necessites ajuda, trucaria o consulta la pàgina web: +376 707030 / www.bingostars.ad

18



Rosa Rodríguez
Hores convingudes 619 84 33 61

- Tècnica en Nutrició i dietètica
- Naturòpata
- Reflexòloga
- Kinesiòloga
- Coach personal

Plaça Codina, 1
4^a 8^a

PROMO SETEMBRE

PORTA UN AMIC/GA I NO PAGUEU MATRÍCULA



URBAN SPORT
La Seu

Av. Guillem Graell 54 - La Seu d'Urgell



FARMÀCIA DE GUÀRDIA - LA SEU D'URGELL

Del 18 al 24 de setembre

Farmàcia Purgimon
C. St. Joan Bta. La Salle, 52
973 351 307

OFERTA I DEMANDA



Treball

Taller industrial de la Seu d'Urgell precisa incorporar **Mecànic amb experiència en mecànica general i electricista** amb coneixements de sistemes elèctrics i diagnòstic. Es requereix persona responsable i ganes de treballar. Interessat trucar al tel. **676 330 368**

Es traspasa botiga de mobles i decoració a la Seu d'Urgell. Espai acollidor, amb exposició, magatzem i proveïdors consolidats. Oportunitat ideal per continuar un projecte actiu i en creixement. Si esteu interessats truqueu al **622 296 498**

Busquem persona amb ganes d'emprendre i per atendre els nostres clients a la nostra botiga agrícola motor Tàrraga de la Seu d'Urgell, assessorament i serveis. Per tota la zona de la comarca i rodalies. Contacte: **669 724 661**

**Compres?
Vens?**



Aquest és el teu espai...

Anuncia't

lesmesures@gmail.com

LES
MESURES

REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU

www.lesmesuresonline.es

PROPIETARI

JORDI SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

DIRECCIÓ EDITORIAL

JORDI SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

DISSENY I MAQUETACIÓ

LAURA PAL ORDEIG

IMPRESSIÓ

GOPRINTERS

ARXIU FOTOGRÀFIC

Del llibre: *L'Abans*.

Recull Gràfic de la Seu d'Urgell
1879-1974.

DIPÒSIT LEGAL

L-325-2008

CONTACTE

Av. Guillem Graell 46-54
669 137 136
lesmesures@gmail.com

AMB LA COL-LABORACIÓ DESEINTERESSADA
D'ENTITATS ESPORTIVES I CULTURALS
DE L'ALT URGELL

LES MESURES NO ES FA RESPONSABLE DE
LES OPINIONS I CONTINGUTS DELS
COL-LABORADORS DE LA REVISTA



amic associació
de mitjans
d'informació
i comunicació



El Súper SANT ELOI  ara és

 **Condis**life

Fresquíssim
i amb el
millor preu



Ctra. General d'Espanya, s/n · AD600 Sant Julià de Lòria · Principat d'Andorra · santeloi.com

condis.es · condislife.com

