



Películas de estreno



Shutter island

Director: Martin Scorsese
Reparto: Leonardo DiCaprio, Mark Ruffalo, Ben Kingsley

Martin Scorsese vuelve a contar, por cuarta vez, con Leonardo DiCaprio después de haber trabajado juntos en "Gangs of New York", "El Aviador" e "Infiltrados." Este thriller, con toques de misterio,

sigue los pasos del policía Teddy Daniels (DiCaprio) encargado de investigar la extraña desaparición de una peligrosa asesina de un hospital para enfermos mentales asentado en Shutter Island.

El Solista



Director: Joe Wright

Reparto: Jamie Foxx, Robert Downey Jr., Catherine Keener

"El Solista" es un drama acerca del poder redentor de la música. Cuenta la historia del periodista Steve López y de Nathaniel Anthony Ayers, que había sido un prodigio de la música clásica, pero que ahora toca el violín en las calles de Los Ángeles. Mientras López se esfuerza en ayudar al sinteco a recuperar su vida, nace una

amistad única que cambiará la vida de ambos.



Arthur y la venganza de Maltazard

Director: Luc Besson

Reparto: Freddie Highmore, Mia Farrow, Robert Stanton

Arthur está muy contento porque esta noche termina el décimo ciclo de la luna y por fin podrá regresar a la tierra de los Minimoy para reencontrarse con Selenia. Pero el padre de Arthur escoge justo este día para anunciar que acortan sus vacaciones y adelantan la marcha de casa de la abuela. Cuando la familia está a punto de marcharse, una araña deposita un grano de arroz con un mensaje de socorro en su mano: sólo puede significar una cosa que Selenia está en peligro.

Amores locos



Director: Beda Docampo Feijóo

Reparto: Eduard Fernández, Irene Visedo, Marisa Paredes

Julia, una joven cuidadora del Museo del Prado, está convencida de que ella aparece en una pintura flamenca que figura en la sala donde trabaja, junto a un hombre que dice es su amante. El día que se encuentra con Enrique, un prestigioso psiquiatra, no tarda en confesarle su convicción de que ambos son los personajes de esta pintura y que se han amado con locura hace cuatro siglos.

I'm not there



Director: Todd Haynes

Reparto: Marcus Carl Franklin, Cate Blanchett, Richard Gere

"I'm not there" es un viaje poco convencional a la vida de Bob Dylan. Seis actores retratan a Dylan como una serie de personas cambiantes, de lo público a lo privado, a lo fantástico, tejiendo un rico y colorido retrato de este icono americano.



Percy Jackson, el ladrón del rayo

Director: Chris Columbus

Reparto: Logan Lerman, Uma Thurman, Kevin McKidd

Un joven descubre que es descendiente de un Dios griego y se dispone a vivir una aventura para detener la batalla ancestral entre los dioses. El filme está basado en el libro de Rick Riordan.

Holmes Place Coliseo incorpora la última novedad en fitness, el Functional Training



C. Isaac Peral nº 6
50001 Zaragoza
Tel. 976 220 100
www.holmesplace.es



ha adquirido el material para que este entrenamiento se lleve a cabo con la máxima eficacia posible; balones medicinales, Suspension Training y Kettlebells - pesas rusas tradicionales.

Se trata de una modalidad de entrenamiento físico centrada en ejercicios que imitan los movimientos y trabajos físicos reales realizados en la vida cotidiana.

La cadena ha invertido muchos recursos, tanto formativos como de material técnico, para ofrecer el Functional Training a sus socios. Más de 80 Personal Trainers han realizado la mejor formación del mercado, impartida por el gurú del fitness Juan Carlos Santana. En cuanto a logística, la cadena Holmes Place

¿En qué consiste?

Se trata de entrenar movimientos y no músculos. Históricamente se han clasificado los ejercicios en relación al músculo que se trabaja en ellos. Así, encontramos ejercicios para el pectoral, glúteo, gemelo, etc. Con el Functional Training lo que se pretende es hacer a la persona más eficiente en los gestos que realiza en su vida cotidiana o en su deporte favorito. Para ello lo que haremos es entrenar los gestos en los que quiere mejorar. Por ejemplo, si una persona trabaja como obrero de la construcción tiene que repetir muchas veces a lo largo del día el gesto de agacharse para coger un saco que pese. Con el Functional Training intentaremos entrenar dicho gesto para que sea lo más eficiente y seguro posible. Así conseguiremos que realice su actividad laboral con el mínimo esfuerzo.

¿Qué beneficios me va a aportar?

Con el Functional Training puedes conseguir varios objetivos dependiendo de las necesidades especiales que tengas. Entre otros:

- Fortalecimiento de la cintura (abdominales y zona lumbar)
- Contribuye a perder tejido graso.
- Previene lesiones articulares.
- Reducirá la sensación de fatiga en el "día a día".
- Ganarás en agilidad.
- Endurecerás tu musculatura.

Esta modalidad de entrenamiento personal, está disponible desde enero en Holmes Place Coliseo.

Acerca de Holmes Place Health Clubs

Holmes Place Health Clubs es una cadena de clubes de fitness líder en la Península Ibérica. Holmes Place Iberia, que incluye las marcas Holmes Place y Europolis, tiene actualmente más de 100.000 socios y cuenta ya con 28 clubes entre España y Portugal, 11 de los cuales se encuentran en Madrid, Barcelona, A Coruña y Zaragoza. Holmes Place Health Clubs es una cadena de origen británico que opera en el mundo del fitness desde 1979 y que aporta a sus socios las últimas novedades en fitness del mercado.