



Atlètic Terrassa Hockey Club

ESPORT I FAMÍLIA



l'Atlètic

MILLOR CLUB
DE HOCKEY D'EUROPA

MILLORENTITAT
ESPORTIVA DE TERRASSA

2017

**VIDA SOCIAL
I ESPORTIVA**
TEMPORADA 2018-19



ERES LO QUE QUIERAS SER

APUESTA POR TI

SPORTIUM

Patrocinador Oficial:  

BENVINGUTS

ÍNDEX

Benvinguda	3
Parc esportiu i instal·lacions	4-5
El Pla Estratègic	6
Restaurant	7
Vida Social	8
Agenda Social	9
Instal·lacions i serveis	10-11
Fitness	12-17
Servei Atlètic Salut	18-19
Escoles Esportives	21
Condicions generals	22
Valors	23
Centre d'Iniciació esportiva (CIE)	24
Escola Tennis	25
Escola Hockey	26-27
Hockey	28-29
Tennis	30-31
Pàdel	32-33
Escola Natació	35
Campus	36-37
Golf, Escuderia Match	38
Ruta autocar	39

Benvinguts a l'Atlètic!



A continuació us presentem la Guia Esportiva i Social de l'Atlètic en la que es descriuen tots els serveis, instal·lacions, seccions esportives i el programa de les escoles esportives per a la temporada 2018-2019.

L'Atlètic és un Club social amb vocació poliesportiva fundat el 1952 i amb unes instal·lacions de més de 80.000 m², anomenades Parc Esportiu Privat de Can Salas, a Terrassa. Amb més de 33 olímpics i deu seccions esportives, és una de les entitats referents del territori pels seus èxits.

L'Atlètic us obre les portes per gaudir de l'esport i per compartir el vostre temps de lleure posant a la vostra disposició un univers de possibilitats.

Endavant, aquest és el nostre Club!

Descarrega't la nova APP de l'Atlètic!



Atlètic Terrassa HC
Ctra de Castellar, 628
08220 Terrassa
Ap. Correus 404

Telèfon d'Atenció al Soci
937870351
atlètic@athc.cat

Telèfon Restaurant
93 787 01 54

 www.facebook.com/AtleticTerrassa
 [instagram.com/atleticterrassa](https://www.instagram.com/atleticterrassa)
 twitter.com/AtleticTerrassa

www.athc.cat

PARC ESPORTIU



ACCESSOS I HORARIS

Porta d'accés Aparcament

Ctra. Castellar

De Dilluns a Divendres de 7.00 a 18.00h
Dissabtes de 12.00 a 23.00h
Diumenges de 12.00 a 22.00h

En cas que l'aparcament estigui ple es tancarà i l'accés serà per la carretera de Sabadell.

Porta d'accés Aparcament

Ctra. Sabadell

De Dilluns a Divendres de 15.00 a 23.00h
Dissabtes de 8.00 a 23.00h
Diumenges de 8.00 a 22.00h

No es permetrà que ningú romangui al Club fora d'aquest horari.

Les portes d'accés romandran tancades fora dels horaris establerts.

Edifici Vestidors, fitness, piscines i pistes esportives.

De Dilluns a Divendres de 7.00 a 23.00h
Dissabte, Diumenge i festius de 8.00 a 22.00h

Nota: Les pistes esportives cal deixar-les 30 minuts abans de l'hora de tancament de l'edifici de vestidors i piscina.

✓ Hockey

Estadi de Hockey Josep Marquès amb gespa artificial d'última generació i graderia per a 1.500 persones.
Tres camps de hockey de gespa artificial

✓ Tennis

Vuit pistes de terra batuda
Dues pistes de terra batuda artificial
Dues pistes de greenset

✓ Pàdel

10 pistes amb parets de vidre
Una pista central panoràmica

✓ Piscina

Piscina coberta de 25m sense clor
Piscina exterior de 10m per a infants
Piscina exterior de 25m i solàrium

✓ Poliesportiu

Un pavelló poliesportiu amb graderia
Pista poliesportiva exterior
Circuit de running a l'aire lliure

✓ Fitness i Salut

Sales d'activitats dirigides
Sala de Fitness d'última generació
Spa amb Sauna, bany de vapor, jacuzzi, Uva i dutxes
Servei Atlètic Salut amb dues cabines de tractaments
Vestidors exclusius per a Socis

✓ Vida Social i Familiar

Restaurant Xalet
Cafeteria snack-bar Xalet
Terrassa d'estiu Xalet
Guingueta d'estiu a la piscina exterior
Sales de convencions/ banquets
Sales de reunions
Sales de relaxació/lectura
Aparcament exclusiu per a socis
Places de pàrquing per a minusvàlids
Parc infantil amb jocs
Ludoteca per als més petits

✓ Altres

Residència d'esportistes amb habitacions, sala de reunions, banys, dutxes i Terrassa per a 32 persones.

SOCIS

Per accedir a les instal·lacions cal identificar-se amb l'empremta dactilar o carnet de soci. De la mateixa manera, cada soci haurà de presentar el carnet que l'acredita com a tal en qualsevol moment que li sigui requerit pel personal propi del club o servei de vigilància.

CONVIDATS

Els socis de més de 18 anys o els menors amb modalitat individual tenen a la seva disposició 4 invitacions gratuïtes a l'any i una d'extra com a regal d'aniversari. Així mateix un cop consumides poden comprar-ne tantes com vulguin a recepció, respectant la premissa que no poden repetir la mateixa persona més d'una vegada al mes. **Les invitacions només es poden utilitzar presentant-se físicament a la Recepció del Club el convidat amb el soci que el convida.**

Preus de les invitacions de dia:

De 5 a 13 anys **5€** / De 14 a 18 anys **10€** / Majors de 18 anys **15€**

PLA ESTRATÈGIC

NOVETATS PER LA TEMPORADA 2018-2019!

Des que els socis del Club van decidir tirar endavant el Pla Estratègic del Club, s'han efectuat inversions per valor de 1,2 Milions d'euros en noves instal·lacions i millores.

Durant la temporada passada 2017-2018, les principals millores han estat la renovació total de les pistes de tennis de terra batuda, la construcció de les pistes 9 i 10 de Pàdel, la creació de la Ludoteca per als infants i l'activació de més de 15 accions del pla de manteniment general.

La temporada 2018-2019 vindrà carregada de novetats en les diferents seccions i àrees del Club. Algunes de les inversions més destacades seran la renovació total del camp 4 de hockey (actual 50x50) per tal de crear mig camp reglamentari, la millora del mobiliari urbà i les fonts del Club, així com l'arranjament de la zona social de raqueta. Sense cap dubte, però, la gran inversió anual serà la remodelació de

l'accés i aparcament Sud del Club, obra xifrada en prop de 400.000 €.

Tanmateix, gràcies a la pro-activitat de l'equip de treball del Club que treballa constantment en la millora continua de l'entitat, gaudirem de novetats en totes les seccions esportives com són: El nou servei infantil de ludoteca i Cie, la renovada escola de Hockey, les classes partit de Pàdel, el nou servei de revisions mèdiques o l'entrenament personal d'alta intensitat.



La renovació del camp de 50x50 serà una de les grans intervencions de millora esportiva de la temporada.



clínica dental
passeig

Clínica Dental Passeig
Passeig Comte d'Egara, 25
08221 - Terrassa
93 783 61 50

Avantatges en els preus per a socis

Protectors buccals a mida amb tecnologia CAD/CAM

Protecció

Seguretat

Confort



Adaptabilitat

Rendiment

Tecnologia







RESTAURANT

SERVEI DE RESTAURACIÓ

El Club disposa d'un servei de cafeteria snack-bar, d'un servei de Restaurant i d'un servei de càtering per a esdeveniments. Gestionat pel prestigiós Grup RISTOL.

HORARIS I MENÚS

Cafeteria Snack-bar Xalet

Dilluns a divendres de 9.00 a 23.00h.
Dissabtes de 8.00 a 23.00h.
Diumenges de 8.00 a 21.00h.

Hi trobareu: Cafeteria, esmorzars, pastes, aperitius, plats combinats, entrepans, amanides i truites.

Restaurant

Horari migdies: de 13.00 a 16.00h.

Nits: de 20.00 a 23h.

Dilluns tancat.

Dimarts i dimecres: Dinar. Sopar tancat*

Dijous, divendres i dissabte: Dinar i sopar.

Diumenge: Dinar.

Hi trobareu: Menú entre setmana i menú cap de setmana. A més de menú infantil.

Menús per a grups i empreses.

*Obert sempre per a reserves mínim de 15 pax.

Reserves

Per a reservar els serveis de restauració podeu trucar al: **93 787 01 54** o enviar un correu a **restaurant@athc.cat**

Banquets /celebracions

El club disposa d'una sala amb capacitat per 150 comensals per celebrar qualsevol tipus d'acte.

Normes

- No es permet portar beguda o menjar de l'exterior per consumir a les àrees de restauració.
- No es permet la presència d'animals de companyia, bicicletes, patins ni pilotes als recintes socials del Club.
- No es permet portar el tors descobert als recintes socials del club. Es obligatori l'ús de calçat a totes les instal·lacions interiors del Club.



Restaurant Can Salas

Menú del dia

Menú cap de setmana

Menú per a grups

Serveis de cafeteria

Reserves: 93 787 01 54

Ristol

www.ristol.com

VIDA SOCIAL

El Club disposa d'uns **espais privilegiats** per a desenvolupar la vida social, al voltant del Xalet del Club. Una mostra en són **el Restaurant, la Terrassa del Xalet, la Cafeteria, la Sala social de lectura i jocs de taula o el Parc infantil.**

Nota: Per a sol·licitar els jocs de taula, dirigir-se al personal de la Cafeteria.



A més, el Club disposa de Sales de convencions i banquets multifuncionals, per als esdeveniments del Club, dels seus socis o bé de les empreses que ho desitgin.

Per a més info: cristina@athc.cat

Les instal·lacions disponibles són:

- Sala Polivalent fins a 150 pax
- Sala 1 per a 16 pax
- Sala 2 per a 20 pax
- Sala 3 per a 16 pax
- Sala 4 per a 25 pax
- Sala 5, per a 16pax

AGENDA SOCIAL

El Club disposa d'una intensa agenda social amb un calendari anual d'esdeveniments i activitats lúdiques, recreatives, culturals i familiars. A més d'aquestes, les seccions esportives organitzen moltes activitats socials.

- | | |
|------------------|--|
| Setembre | • Diada del Soci |
| D'Octubre a Maig | • Cicle de ponències d'interès cultural, tecnològic i de coneixement. Sopars amb convidat. |
| Octubre | • Festa tardor |
| Desembre | • Pessebre vivent i nadesles |
| Abril | • Ral·li de motor antigues |
| Maig | • Festa de Primavera |
| Juny | • Activitats de cloenda de les seccions esportives |
| Juliol | • Cloenda oficial de la temporada de Club |
| | • Festa d'estiu a la Piscina |

Per a més informació sobre les activitats socials: Maria Carme Amor secretaria@athc.cat

SERVEI DE LUDOTECA

SERVEI PER NENS DE: 2 a 7 anys.

HORARIS:

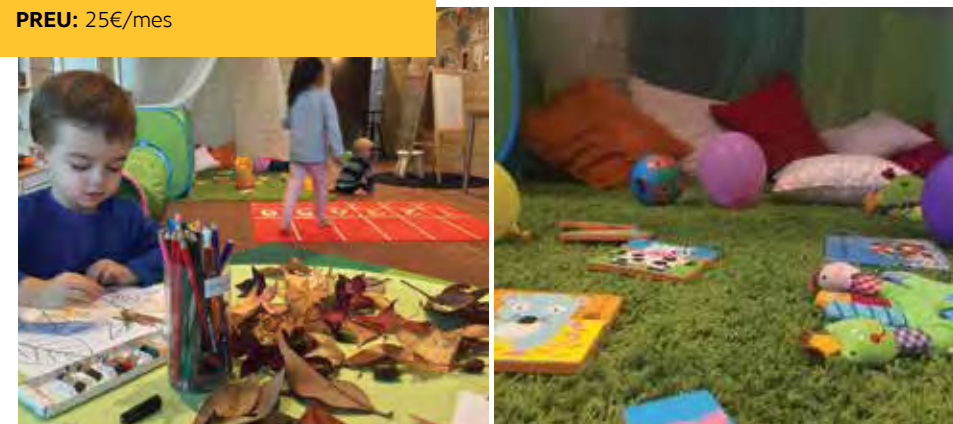
De dilluns a divendres de 17:30 a 20:00 hores

PREU: 2€/Hora

ABONAMENT: Nou abonament infantil per a ús il·limitat de la ludoteca i l'activitat de CIE de Dissabtes. (Més info pàg. 24)

PREU: 25€/mes

L'ESPAI dels Groguets

INSTAL·LACIONS I SERVEIS

ZONA SPA

- Sauna seca 80°C
- Bany de vapor aroma d'eucaliptus
- Zona de relaxació (infraroig)
- Bany d'hidromassatge
- Servei de solàrium Solmania
- Jet a pressió per a massatge

Horaris:

De dilluns a divendres de 7.00 a 22.00h
Dissabte, Diumenges i festius de 8.00 a 21.00h

PISCINA INTERIOR

- Piscina interior de 25m de llargada i 1,30m de profunditat, climatitzada a 28,5°C, sense clor.

Horaris:

De Dilluns de Divendres de 7.00 a 22.00h
Dissabte, Diumenges i festius de 8.00 a 21.00h

PISCINES EXTERIORS

- Piscina recreativa exterior de 25m de llargada i fondària variable, a temperatura ambient.
- Piscina de poca profunditat infantil.

Horaris:

(obertes durant la temporada estival)
De Dilluns de Divendres de 9.00 a 21.00h
Dissabte, Diumenges i festius de 9.00 a 21.00h

Nota:

L'espai de la piscina exterior està habilitat durant tot l'any com a solàrium a l'aire lliure. Les piscines disposen de servei de Socorrisme i assessorament en Natació.

El Club disposa d'una magnífica i completa proposta de Serveis i instal·lacions de Benestar i Salut.



✓ Lloguer de Tovalloles

S'ofereix lloguer de tovalloles. Per a sol·licitar-les o contractar l'abonament, directament a la recepció del Club.

Tamany tovallola **50 x 80 cm** Preu: **2€**, ús puntual. **9€/mes** abonament amb ús diari.
Tamany tovallola **70 x 140 cm** Preu: **2€**, ús puntual. **9€/mes** abonament amb ús diari.

✓ Lloguer d'Armariets

S'ofereix lloguer d'armariet als vestidors de Socis del Club.

Abonament anual i abonament mensual.
Preu anual: 77€, Preu mensual **9€/mes**.

✓ Novetat! Abonament armariet i tovallola

El Club posa a disposició dels socis un servei d'abonament d'armariet i tovallola,
Preu: 15€/mes per persona (Nota: inclou l'ús d'una tovallola al dia).

ESPORTS RAQUETA

El Club disposa de nombrosos espais i pistes per a la pràctica dels esports de raqueta.

TENNIS

Tots els socis del Club poden disposar de Pista de Tennis diàriament, sense reserva prèvia.

Per disposar de pista, cal presentar-se físicament a la Recepció del Club i sol·licitar-la al moment.

Nota: Tots els membres que en facin ús han d'acreditar-se personalment a la Recepció al moment de la partida.

✓ Il·luminació pista

Preu per quart d'hora: 1€

✓ Venda de pilotes

4 pilotes noves: 9€
3 pilotes noves: 7€

✓ Lloguer de pilotes

Noves: 5€ Segones: 4€ Terceres: 3€



La informació sobre les **escoles de Tennis** es troba a la secció d'Escoles i activitats esportives d'aquesta guia i a la web del club. Per a més informació Director Tennis, **Kim Rovira: tennis@athc.cat**

PÀDEL



La informació sobre les **escoles de Pàdel** es troba a la secció d'Escoles i activitats esportives d'aquesta guia i a la web del club. Per a més informació Director Pàdel, **Carles Gunfaus: 93 787 0351 (ext. pàdel) escolapadel@athc.cat**

Tots els socis del Club poden disposar de Pista de Pàdel diàriament, sempre amb reserva prèvia.

Les reserves de pistes es faran a través de l'**APP de l'Atlètic**.

Nota: Tots els membres que en facin ús han d'acreditar-se personalment a la recepció al moment de la partida.

✓ Il·luminació pista

Preu per quart d'hora: 1€
Targetes de prepagament de 20€

✓ Venda de pilotes

3 pilotes noves: 7€

PAVEL·LÓ I PISTA EXTERIOR

El Pavelló i la pista exterior del Club són espais poliesportius on s'hi realitzen activitats coordinades i dirigides, escoles esportives, entrenaments i competicions.

Per a poder fer ús del pavelló i de la pista exterior cal sol·licitar-ho a la Recepció del Club i rebre l'aprovació del Club.

✓ Il·luminació pista

Preu per quart d'hora: **3€**

FITNESS



Andreu de Juan
Director tècnic fitness

SALA DE FITNESS

El Club disposa de prop de 1.000 m2 destinats al Fitness i les Activitats Dirigides.

Com a gran novetat, es disposa d'una Nova Sala de fitness de 400m2 amb màquinaria Technogym de nova generació, amb màquines de musculació, treball cardiovascular, pes lliure i funcional. A més a més, inclou una àmplia zona polivalent per a estiraments, abdominals i entrenament funcional.

La sala compta amb assessors esportius per ajudar i assessorar els usuaris de manera personalitzada i adaptada a les seves necessitats.

Horari

De dilluns a divendres de 7 a 22.30h
Dissabte, Diumenges i festius de 8 a 21.30h

Activitats Dirigides

El Club compta amb dues Sales d'Activitats Dirigides, amb una àmplia graella de diversa intensitat i tipologia. Una de les sales és específicament per a Cycling. Hi ha activitats adaptades per a tots els tipus de necessitats i públics.

Per a consultar el quadrant d'activitats Dirigides, o qualsevol consulta sobre l'àrea de fitness dirigir-se a la web del Club, a la Recepció del Club o bé a fitness@athc.cat.

Així mateix, és possible participar de les Activitats Dirigides express que es porten a terme a la Sala de Fitness, així com de contractar el servei d'entrenador personal, o d'entrenament en grup.



Sala de Fitness d'última generació

Més de 400m2 d'espai equipats amb material actual per a poder realitzar entrenaments complets segons nivells.



- Zona Funcional
- Zona de Pes Lliure
- Zona d'estiraments
- Zona de Pes guiat
- Zona Cardiovascular

Assessorament Integral Esportiu: Servei d'assessorament a la Sala de Fitness per part dels nostres entrenadors especialitzats.

Entrenament Personal: Servei exclusiu i personalitzat amb les màximes garanties de seguretat realitzat pels nostres millors i més qualificats entrenadors.

Entrenament Personal TEAM: Servei d'entrenament personal per a grups petits i homogènis amb objectius semblants.

Assessorament Inicial Integral a Sala Fitness: Servei d'Assessorament per a tots els socis de l'Atlètic que vinguin per primera vegada a la Sala de Fitness i els que vulguin reorientar/millorar el seu entrenaments.

Activitats Express a Sala Fitness: Activitats de 10-15' en petits grups realitzats a la sala de fitness per a complementar el teu entrenament.

ENTRENAMENT PERSONAL

ENTRENAMENT

El Club posa a disposició de tots els socis el Servei d'entrenament personal per a assolir els objectius de cada soci de manera eficient i segura. Un servei de màxima qualitat, exclusiu i personalitzat, encaminat a assolir l'èxit amb les màximes garanties.

Sentir-se en forma, millorar la condició física general, aprimar-se, millorar la mobilitat, reforçar alguns grups musculars, rehabilitar una lesió o bé gaudir fent un entrenament cardiovascular són alguns dels objectius amb els que l'entrenament personal us pot ajudar.



Més informació i contractació del servei:
Directament a la Sala de fitness,
a la recepció del club o el correu-e: fitness@athc.cat

Gestió i coordinació de l'Àrea a càrrec de:

- Andreu de Juan
- Àlex Real

Una àrea formada amb magnífics tècnics:

- Assesors Fitness
- Tècnics d'Activitats Dirigides
- Tècnics de Cycling
- Entrenadors Personals
- Tècnics especialistes en pilates
- Entrenadors de Triatló
- Tècnics específics per als cursos monogràfics.

Abonaments d'entrenament personal:

- 1 sessió de 60minuts: 39€
- Bono de 5 EP de 60minuts: 189€
- Bono de 10 EP de 60minuts: 369€

Abonaments d'entrenament setmanal:

- 1 sessió d'EP a la setmana: 163€/mes
- 2 sessions d'EP a la setmana: 318€/mes
- 3 sessions d'EP a la setmana: 454€/mes

NOVES ACTIVITATS

TRIATLÓ

Un grup d'entrenament on s'integrarà l'entrenament de natació, bicicleta (cycling indoor) i carrera a peu durant tota la setmana.

Un entrenament setmanal en equip de:

- Swim
- Bike
- Run

en aquesta fórmula com una manera molt rica d'entrenar aprofitant tres esports amb gran riquesa física i motriu.

Es plantejaran reptes durant l'any en forma de curses o activitats per a realitzar-les de manera grupal i aconseguir millorar.

Hi haurà la possibilitat de realitzar Entrenaments Personals Específics per a Triatletes.

Apte per a tothom, sigui quin sigui el nivell i/o l'esport principal practicat. A l'Atletic creiem

Per a més informació dirigir-se a: web del Club, a la Recepció del Club o bé a fitness@athc.cat.

CURSA

Organitzem anualment, durant el mes de Maig, una **cursa de running de 5km** pels voltants del nostre magnífic parc Esportiu. Es tracta d'una cursa apte per a tothom - adults i nens - amb la que volem fomentar un estil de vida saludable mitjançant la pràctica d'activitat física de forma regular. La cursa s'integra dins del circuit Activa't de l'Associació Esportiva Mitja Marató de Terrassa amb el suport de la Mútua de Terrassa.



ACTIVITATS DIRIGIDES INFANTILS

Per tots els joves del Club es posen a disposició activitats dirigides i infantil. Les activitats estan incloses a la quota i s'adapten a tots els públics.

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
17.30-18.30	AD	MULTIESPORT	MULTIESPORT	MULTIESPORT	MULTIESPORT
		9-14 anys	4-8 anys	9-14 anys	4-8 anys
17.30-18.30	AD/CYC		ZUMBA		ZUMBA
			9-14 anys		9-14 anys

ACTIVITATS TONIFICACIÓ

Tonificació: Activitat dirigida, d'intensitat mitja, que realitza un treball muscular global complet basat en la resistència a la força.

HIIT: -High intensity- interval training. Activitat dirigida basada en treballs curts a la màxima intensitat que permet realitzar un important cost calòric i millorar els llandars anaeròbics.

Power Pump: Activitat dirigida analítica, que millora la força general dels grans grups musculars a partir d'una coreografia senzilla al ritme de la música amb pes lliure i barres.



TBC: Total Body Condition- Mètode d'entrenament basat en la combinació d'exercicis cardiovasculars i musculars per l'acondicionament general del cos.

GAC: Treball muscular concret de tronc inferior: Glutis, abdominals i cames, amb el que potenciem la definició dels músculs implicats millorant la resistència a la força dels mateixos.

CROSSLETIC: Activitat dirigida on es realitzen exercicis, rutines i seqüències de la metodologia d'entrenament de CrossFit.

ACTIVITATS CARDIOVASCULARS

Step/tono/Aerostep: Activitat cardiovascular amb coreografia d'intensitat mitja-alta on es puja i baixa un graó, combinant amb diferents exercicis propis de la tonificació.

Cardiodance: Activitat dirigida coreografiada amb diferents variants de balls moderns. Activitat molt dinàmica i variada de ritme mig.

Zumba: Activitat dirigida coreografiada basada en ritmes i música llatinoamericana d'intensitat mitja alta perfecte per a un treball cardiovascular potent.

Cicling: Activitat cardiovascular d'intensitat mitja - alta on es pedala al ritme de la música. Adequada per a la millora la capacitat aeròbica, afavorint a l'enfortiment del tren inferior.

Triatló: Activitat dirigida on es realitzen entrenaments de natació, ciclisme -indoor-, cursa a peu i trail.



ACTIVITATS COS I MENT

Ioga: Activitat dirigida que permet desenvolupar de manera harmoniosa els nostres aspectes físics, mentals i espirituals.

Pilates: Activitat dirigida basada en el mètode Pilates tradicional que treballa la musculatura interna -core- per mantenir l'equilibri corporal i l'estabilitat de la columna vertebral, així com la

millora de l'higiene postural.

Escola Esquena: Activitat enfocada a la reeducació de la postura, amb exercicis de consciència corporal i exercicis tant globals com específics per obtenir un bon equilibri corporal.



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Aquagym: Activitat dirigida que permet millorar la força i la resistència d'una manera fàcil i segura a l'aigua.

Tecnificació: Activitat aquàtica d'introducció i iniciació al medi aquàtic per aprendre a nedar i millorar l'eficiència tècnica.

Aquatló: Activitat aquàtica per millorar l'eficiència tècnica de natació, que implica un cost energètic elevat i millora la capacitat aeròbica i ventilatòria.



ATLÈTIC SALUT



ABEL CIFUENTES

Diplomat en Fisioteràpia i Màster en Neurorehabilitació. Coordinador de l'Atlètic Salut. Actual fisioterapeuta de l'equip DH Masculí. Especialitzat en Teràpia Manual, Neurologia, Acupuntura, Naturopatia.

El Club compta amb dues cabines de tractaments, i ofereix diverses tipologies de tractaments de Salut, adaptades a les necessitats de cada pacient.

A més, en tots els casos us assessorarem en les **pautes bàsiques dels teus hàbits de vida** per tal d'aconseguir que el tractament sigui més efectiu i per ajudar-vos a mantenir un bon estat de salut.

Els professionals del Servei ATLÈTIC SALUT us poden ajudar a millorar la vostra salut realitzant **actuacions preventives, rehabilitadores i de manteniment** mitjançant un tractament totalment personalitzat en cada cas.

La **Fisioteràpia** és eficaç per a prevenir o resoldre:

Mal d'esquena, contractures i sobrecàrregues musculars, tendinitis, cervicàlgies, cefalees, lumbàlgies, dolor articular, artrosi, ciàtica, torticolis, atenció post-operatòria (rehabilitació, cicatrius...), control postural, escoliosis, cifosis, manca d'elasticitat muscular i articular, condropatia rotuliana, bloqueig diafragmàtic, estrenyiment, disfuncions pelvianes, mals de cap, entre d'altres.

La **Fisioteràpia Esportiva** està especialitzada en les lesions pròpies de l'esport, dedicant-se tant a la **recuperació funcional i rehabilitació de lesions** com a la **prevenció**, tant si has patit algun tipus de lesió prèvia com si vols assegurar una bona pràctica esportiva.

Sobrecàrregues i desequilibris musculars, ruptures fibril·lars, tendinitis, esquinços (turmel·l, genoll, espatlla...), epicondilitis, traumatismes, fascitis plantar, lesions per recaiguda, entre d'altres.



JORDI CALLÍS

Graduat en Fisioteràpia

Actual fisioterapeuta de l'equip DH Femení. Especialitzat en Reeducació postural i Reforç abdominal de baixa pressió (Mètode Gasquet).

L'**Acupuntura** és una disciplina de la Medicina Tradicional Xinesa que regula els desequilibris energètics de la persona causats pel nostre ritme de vida i les situacions externes i internes. Els canvis que produeix l'**Acupuntura són deguts a l'estimulació de l'eix psico-neuro-endocrí-immunològic.**

La **Naturopatia** és un sistema integral de tractament que té com a objectiu estimular la capacitat curativa de l'organisme i assolir els mecanismes d'equilibri per mantenir un bon estat de salut. S'utilitzen principalment com eina terapèutica els canvis en l'estil de vida i la nutrició.

Estats de fatiga, migranyes, desordres emocionals i hormonals, lesions musculoesquelètiques, dolor, irritació de la pell, problemes gastrointestinals, neuràlgies, estrenyiment, rinitis, debilitament del sistema immunològic, regulació del pes corporal, retenció de líquids, entre d'altres.

SETEMBRE 2018	SOCIS	NO SOCIS
Fisioteràpia 60 min.	35 €	42 €
Fisioteràpia 30 min.	26 €	31 €
Acupuntura i Naturopatia 60 min.	37 €	44 €
Nutrició seguiment	37 €	44 €
Nutrició 1ª visita	40 €	48 €
Pack Fisioteràpia 6 sessions	180 €	215 €
Pack Acupuntura 6 sessions	190 €	225 €

Per a reservar hora pots trucar o dirigir-te a la Recepció del Club, o bé per e-mail a: fisio@athc.cat.



LAURA LABERNIA

Diploma en Nutrició Humana i Dietètica (URL)
Llicenciada en Ciència i Tecnologia dels aliments (UAB)
Postgrau en Psiconeuroimmunologia (Regenera)
Màster en Fisiologia Integrativa (UB)
Nutricionista del Divisió d'Honor Masculí i Femení de Hockey de l'Atlètic (2018-Act.) i nutricionista de l'Atlètic Salut des de 2018.

Especialitzat en :

Alteracions intestinals i digestives
Pèrdua de pes amb reeducació alimentària
Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries
Acompanyament nutricional en trastorns de la conducta alimentària
Nutrició esportiva
Patologies autoimmunes



BERNAT DE PABLO

Metge col·laborador amb l'Atlètic des de 2009
Metge selecció espanyola hockey patins
Número de col·legiat: 41781

REVISIONS MÈDIQUES

Servei de Revisió Mèdica:

Oferim realitzar els reconeixements a les instal·lacions del club, seguint les recomanacions de les Federacions i el Consell Català de l'Esport. Els reconeixements mèdics esportius han esdevingut una eina clau en els darrers anys per la prevenció de la mort sobtada en l'àmbit de l'esport. **La Federació Espanyola de Hockey ha fet un pas endavant aquest any per l'obligatorietat d'aquests reconeixements, amb el fi de vetllar per la seguretat dels nostres esportistes.**

Revisió tipus I

Historia clínica
Exploració cardiovascular i pulmonar.
Electrocardiograma de 12 derivacions
Exploració de l'aparell locomotor: podoscopia, alteracions de columna, test de flexibilitat

Preu: 25 €

Revisió tipus II (inclou tipus I + prova d'esforç)

Historia clínica
Exploració cardiovascular i pulmonar.
Prova d'esforç amb monitorització cardíaca
Exploració de l'aparell locomotor: podoscopia, alteracions de columna, test de flexibilitat

Preu: 50 €

Més informació i cita prèvia:
metge@athc.cat | Telf. Club



La marca de suplementes esportius, NutriSport, té un acord corporatiu de patrocini amb l'**Atlètic** de cara a aquesta temporada. L'acord del **Club** amb la marca engloba tot el relacionat amb l'**àrea de Fitness i Salut** i l'aportació de suplementes pels primers equips de **Divisió d'Honor** de hockey. Per últim, l'**Atlètic** ha posat a la venda productes **NutriSport** a recepció, en una vitrina accessible a tots els socis i sòcies, i també ha instal·lat una màquina expendedora exclusiva **NutriSport** al rebedor de la **Sala de Fitness**.

NutriSport va iniciar el seu camí l'any 1984, fa més de 30 anys, al servei de la nutrició esportiva i, des d'aleshores, han aconseguit que esportistes de més de 10 països d'**Europa** apostin per ells com a combustible en el seu dia a dia. Actualment és un referent en el sector, gràcies als seus productes d'alta qualitat i a la seva varietat.

Compra NutriSport
a la recepció del Club!

Entra a
**l'edat del
Polo**

Per 6€/dia.

TOT inclòs amb My Renting*.

- ✓ Sense entrada
- ✓ Assegurança a tot risc
- ✓ Tot el manteniment
- ✓ Assistència en carretera



**Estar a l'edat del Polo
no és una edat. És una actitud.**

Descobreix si hi estàs a LaEdadDelPolo.com

Emissió de CO₂ (g/km): 110. Consum mitjà (l/100 km): 4,8.

*Oferta Volkswagen Renting S.A. per a un Volkswagen Polo Edition 5p 1.0 48 kW (65 CV) gris Urà. Termini: 36 mesos. 36 quotes de 179,94 € (no inclou l'IVA). Quilometratge: 10.000/any. Inclou manteniment i reparacions, i assegurança a tot risc sense franquícia. No inclou canvi de pneumàtics. Per a altres versions o equipaments, consulta el teu concessionari Volkswagen. Oferta vàlida fins al 31/07/2018 tret que es produeixi alguna variació en les condicions del preu del vehicle. Incompatible amb altres ofertes financeres. Model visualitzat: Volkswagen Polo Sport amb equipament opcional.

Sarsa

Avda. Santa Eulàlia, 53 - Tel. 937 318 828 - 08222 Terrassa



Volkswagen

www.sarsa.com



**ESCOLES
ESPORTIVES**

CONDICIONS GENERALS

INSCRIPCIONS

Per a matricular-se en un curs de qualsevol de les escoles o en qualsevol activitat, és indispensable estar donat d'alta com a soci del Club.

✓ Import

Cada escola esportiva té les seves tarifes de caire mensual, bimensual, trimestral o anual. En cada una de les escoles es detallen els preus i les condicions per a cada activitat.

✓ Descomptes

Per a aquelles famílies que inscriguin tres o més fills a les escoles esportives, s'aplicarà un **5%** de descompte a tots els fills.

✓ Devolucions

Sota cap circumstància el Club efectuarà devolucions dels imports de les escoles o classes que s'hagin abonat.

Club o per mitjançant un correu electrònic a la secció pertinent:

Centre d'iniciació esportiva: **formacio@athc.cat**

Hockey: **hockey@athc.cat**

Tennis: **tennis@athc.cat**

Pàdel: **escolapadel@athc.cat**

Natació: **natacio@athc.cat**

Fitness: **fitness@athc.cat**

Golf: **secretaria@athc.cat**

✓ Horaris

El Club es reserva el dret de modificar qualsevol horari.

✓ Llicències federatives

Tota persona que desitgi practicar una activitat esportiva a les instal·lacions de l'Atlètic haurà d'estar en possessió de la corresponent llicència federativa segons la Llei 1/2000, de l'1 de juliol del 2000, de l'esport. El preu de la llicència no està inclòs en els preus de les escoles o de les classes.

El **respecte i el compromís** són la nostra bandera, **l'equip** és el nostre escut! Els nostres valors fonamenten el nostre Club i, el més important, traspassen els nostres murs. Els valors i els principis que aquí s'inculquen no només serviran per l'esport sinó per les seves vides. Transmetrem respecte dintre i fora del camp de joc, i ensenyarem que treballar en equip i aprendre a comprometre's amb quelcom important fa grans a les persones.



Respecte

Els esportistes de l'Atlètic actuen sempre amb respecte

- ✓ Respecten a tots els seus companys per igual
- ✓ Saben respectar als seus rivals, com els hi agrada que els respectin a ells.
- ✓ Respecten als seus pares i a la seva família.
- ✓ Respecten la natura que els envolta.
- ✓ Cuiden les instal·lacions i material amb respecte, a casa i a fora
- ✓ Respecten el medi ambient.
- ✓ Respecten la competició com a part de la formació.

Equip

Els esportistes de l'Atlètic formen sempre grans equips

- ✓ Saben respectar als seus rivals, com els hi agrada que els respectin a ells.
- ✓ Lluiten sempre pel bé comú. Entenen que a la vida sempre s'aconsegueix més amb un bon equip que et recolzi.
- ✓ Aprenen que quan algú falla, els demés han de remar més fort per ell.
- ✓ Accepten el seu rol dins l'equip; cadascú potencia el seu talent.
- ✓ Assimilen el sacrifici individual com a part del camí a l'èxit col·lectiu.
- ✓ L'equip sap perdre amb honor.
- ✓ L'equip sap guanyar amb fair-play i respecte.
- ✓ Es senten orgullosos del seu equip i dels seus companys.

Compromís

Els esportistes de l'Atlètic mantenen sempre fins al final el seu compromís

- ✓ Es comprometen amb uns colors, amb un equip, amb uns ideals, amb uns principis
- ✓ No abandonen el seu compromís a la primera fallida.
- ✓ S'esforcen i es sacrifiquen cada dia al màxim per millorar.
- ✓ Persisteixen en practicar i practicar per aprendre.
- ✓ Es prenen l'esport amb il·lusió dins i fora del camp.
- ✓ Entrenen amb humilitat i son honestos en el joc.
- ✓ Compleixen amb disciplina les instruccions.
- ✓ Lluiten fins al final i no es rendeixen mai.



Les persones, per damunt de tot






Fem per a tu el que faríem per als que més estimes

Tens el meu compromís

Carretera de Castellar, 38 (al costat de l'Escola Industrial) 08222 Terrassa

Telèfon **93 784 28 29** Mòbil **717 066 280**

centredental@lesescoles.com - www.lesescoles.com

Segueix-nos a:   



CIE + LUDOTECA



Director Tècnic:
Marc Barrachina

Nens i nenes de P2/P3/P4



La iniciació a l'esport ha de ser progressiva, divertida i fomentant la presa de contacte poliesportiva, per posteriorment cercar l'especialització en algun esport. Fomentem la combinació d'habilitats de coordinació amb diferents tipus de material i espais, la descoberta de les instal·lacions esportives i l'entorn natural de l'Atlètic.

OBJECTIUS

- Iniciar-se en l'esport a través d' habilitats pre-esportives utilitzant formes jugades
- Reconèixer i practicar els esports de l'Atlètic a través del prehockey, el pretennis i el prepàdel

ACTIVITATS

- Exercicis per millorar les habilitats motrius bàsiques a través del diferent material esportiu
- Jocs i formes jugades
- Activitats aquàtiques (2 vegades per trimestre)
- Activitats al medi natural i vivencials (conèixer l'entorn)

PREUS

NOU Abonament 25€/mes
que inclou ambdós serveis

de DILLUNS a
DIVENDRES

17.30h a 20.00h

LUDOTECA

DISSABTES

10.00h a 12.00h

CIE

EQUIPAMENT

Xandall oficial de l'Atlètic i roba oficial de joc ADIDAS.

INSCRIPCIÓ

formacio@athc.cat o a
recepció del club indicant
l'esport principal escollit.



ESCOLA TENNIS

ESCOLA DE TENNIS (NENS I NENES DE 5, 6 I 7 ANYS)

L'escola de tennis és l'activitat d'iniciació als esports de raqueta, i al tennis en particular. Permet descobrir totes les possibilitats esportives que apareixen amb una raqueta a la mà, aprofundir en els conceptes del joc i començar a disputar partits en els diversos formats de competició com és el minitennis o el tennis.

ESCOLA DE TENNIS	EDAT	HORARI	PREU
PRE-INICIACIÓ DISSABTES	A partir dels 6 anys	Dissabtes de 10.30 a 12h	41€/mes
INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT	A partir dels 6 anys	Dilluns a divendres de 18 a 19.30h	1 dia/setmana: 48€/ mes 2 dies/setmana: 62€/ mes



PUNT DE TROBADA

Entre les pistes 4 i 5 de Tennis

INICI

Dissabte 15 de setembre

COORDINADOR

Kim Rovira.

INSCRIPCIONS:

tennis@athc.cat

EQUIPAMENT

Polo i pantaló de la secció de tennis del Club, raqueta i calçat per a tennis!

Tots els grups matrícula: **70€**

ESCOLA HOCKEY



Director de l'Escola de Hockey:
Martí Sancliment

Coordinadora:
Gemma Cirera

Llicenciat en INEF
Preparador físic Atlètic

Entrenadora i jugadora de l'Atlètic DHF

Novetat!

ESCOLA DE HOCKEY! 100% ESCOLA DES DE P5!

L'Escola de Hockey s'obra per a tots els nens i nenes de 5, 6 i 7 anys, per tal de que comencin a gaudir de l'esport del Hockey a través d'un programa de formació adaptat a les seves necessitats, en les millors instal·lacions i el millor equip d'entrenadors i monitors!

També s'afegeix com a novetat la renovació total del Camp 4 del Club.



PUNT DE TROBADA:

Camp 4 darrere del pavelló

INICI:

Dissabte 15 de setembre

DIRECCIÓ:

Martí Sancliment i Gemma Cirera

INSCRIPCIONS:

escolahockey@athc.cat

EQUIPAMENT:

Xandall i roba oficial de joc ADIDAS de la secció hockey (venda Benito sports). L'ús de protector bucal i canyelleres, tant en entrenament com en competició. Els nens/es d'escola 1: imprescindible número de la targeta sanitària o dni per poder tramitar l'assegurança.

QUÈ ES TREBALLA A L'ESCOLA DE HOCKEY DE L'ATLÈTIC?

És l'activitat d'iniciació al hockey, que permet desenvolupar les habilitats de coordinació amb el cos, l'estic i la pilota, així com fomentar les habilitats motrius generals i específiques de tots els joves esportistes que volen descobrir el hockey.

Des d'aquesta temporada 18-19, l'Escola de Hockey obre les portes als nens i nenes de P5, que en el seu primer any podran gaudir d'una iniciació al Hockey formativa, variada i integral amb tot tipus de jocs simplificats i trobades inter-escoles.

El segon any, és a dir els nens i nenes de 1r de Primària, introduim ja la participació als campionats de Jos escolars de Hockey.

El tercer any, és a dir els nens i nenes de 2n de Primària, ja es comença a participar de la competició Federada en la modalitat de 3x3.

ESCOLA DE HOCKEY	EDAT	HORARI	PREUS
ESCOLA 1 Hockey, motricitat i diversió!	Nens i nenes de P5 2013	Divendres de 18.15h a 19.30h Dissabtes de 10.00h a 12.00h	80€ (Bimestral)
ESCOLA 2 Participació als Jocs Escolars	Nens i nenes de 1r de Primària 2012	Dimecres i divendres de 18.15h a 19.30h Dissabtes de 10.00h a 12.00h	90€ (Bimestral)
ESCOLA 3 Competició Federada Pre-Benjamí	Nens i nenes de 2n de Primària 2011	Dimecres i divendres de 18.15 a 19.30h Dissabtes de 10.00 a 12.00h.	90€ (Bimestral)



HOCKEY



**Director Tècnic:
Ignasi Escudé**

REUNIÓ INFORMATIVA PER A BENJAMINS, ALEVINS I INFANTILS:

dissabte 22 de setembre

EQUIPAMENT

Xandall i roba de joc oficial ADIDAS de la secció de hockey.

L'ús del protector bucal i canyelleres, tant en entrenaments com en competició.

EL PREU INCLOU

Fitxa federativa, material esportiu, monitoratge i transport

El cost de l'assegurança esportiva vindrà marcat per la Federació, es girarà en 1 sol rebut el mes de desembre.

INSCRIPCIONS

Jugadors/es nous per correu a: **hockey@athc.cat** abans del dia d'inici (nom i cognoms – data de naixement – email i telèfon/s de contacte/s).

OBSERVACIONS

Hi haurà servei d'autobús a partir del dilluns 3 de setembre.

Una vegada tramitades les llicències a la FCH, si una persona es dona de baixa, haurà de satisfer els dos primers pagaments bimensuals o el primer trimestre, segons modalitat de pagament, més l'assegurança esportiva.



CATEGORIA	EDAT	HORARI	INICI	PREU
Benjamí 6x6 1r any	2010	Dimecres de 18.15 a 19.30h Divendres de 18.15 a 19.30h	12/09	93€ bimestral
Benjamí 6x6 2n any	2009	Dimarts i dijous de 18.15 a 19.30h	13/09	93€ bimestral
Aleví Masculí	2007 - 2008	Dilluns i dimecres de 18.15 a 19.30h	12/09	93€ bimestral
Aleví Femení	2007 - 2008	Dimarts i dijous de 18.15 a 19.30h	13/09	93€ bimestral
Infantil Masculí	2005 - 2006	Dilluns i dimecres de 18.30 a 20.30h	12/09	93€ bimestral
Infantil Femení	2005 - 2006	Dimarts i dijous de 18.30 a 20.30h	13/09	93€ bimestral
Cadet Masculí	2003 - 2004	Dimarts i dijous de 18.30 a 20.30h	4/09	93€ bimestral
Cadet Femení	2003 - 2004	Dilluns i dimecres de 18.30 a 20.30h	3/09	93€ bimestral
Juvenil Masculí	2001 - 2002	Atlètic: Dimarts i dijous Vallès E i Can Salas: Dimecres 19:30 a 21:30h i Divendres de 19.00 a 21.00h	4/09	93€ bimestral
Juvenil Femení	2001 - 2002	Dilluns i dimecres de 19.30 a 21.30h	3/09	93€ bimestral
DH Masculí i Femení				126€ trimestral
Atlètic i Vallès 1ª Masculí/ athc 1a Fem	+18			126€ trimestral
Can Salas 1ª Masculí i Atlètic 2ª Femení	+18			108€ trimestral
2ª i 3ª Masculí i Vallès 2ª Femení	+18			84€ trimestral
Mamis i Papis	+35			41€ trimestral

Cobraments bimestrals: Setembre, Novembre, Gener, Març, Maig

Cobraments trimestrals: Octubre, Gener, Abril

Cobraments anuals: Octubre

Mutualitat esportiva: Desembre

TENNIS



Director Tècnic:
Kim Rovira Duch

GRUP AVANÇAT TECNIFICACIÓ

Per a aquells nens i nenes que ja formen part dels equips de competició del club i que cerquen rendiment en la pràctica del tennis.

GRUPS DE REFORÇ

Per als alumnes que el cos tècnic ho cregui oportú es crearan grups de reforç especials, dissabte al matí amb un seguiment especial. Aquests grups seran molt reduïts i específics i es faran amb consultat expressa dels pares de cada nen/a.

GRUP ESPECIAL "FORCTIS"

- Grup especial de competició.
- Aquest grup entrenarà diàriament.
- Horari adaptat a cada nen.
- Grups reduïts de 2/3 alumnes.
- Programació específica de competició seguint el programa Forctis.
- Revisió mèdica aconsellable per a tots els nens/es de l'escola.



Inici:
12 de setembre



EQUIPAMENT:

Polo i pantaló de la secció de tennis del club, raqueta i calçat adequat per a la pràctica del tennis.

MATRÍCULA: 70€

Es cobrarà en dos vegades a partir d'octubre

DURADA DEL CURS: De Setembre a juny

INSCRPCIONS: tennis@athc.cat

GRUP	EDAT	HORARI	PREU
AVANÇAT	A partir dels 10 anys, si són més petits a criteri tècnic.	Dilluns a divendres de 18.15 a 20.15h Dimecres i divendres de 16.15 a 18.15h	1 dia/setmana: 55€/mes 2 dies/setmana: 78€/mes 3 o 4 dies/set.: 100€/mes
REFORÇ		De dilluns a divendres de 16 a 17.30h o 20.15 a 21.45h en grups de 2/3 alumnes.	Preu 38€/mes per als nens/es que ja venen 2 dies a la semana.
GRUP ESPECIAL FORCTIS		Horaris adaptats a cada nen. Grups reduïts de 2/3 alumnes.	Preu programa Forctis
ADULTS	A partir de 18 anys	Dilluns a divendres de 20.15 a 21.30h Dissabtes de 10 a 11.15h i de 11.15 a 12.30h Dilluns a divendres de 18.30 a 19.30h	Sessió de grup per a 2 alumnes: 55€ Sessió de grup per a 3 alumnes: 42€ Preu especial de 40€/mes a partir de 2 alumnes i 4 com a màxim
NOVETAT: Grup especial pares/mares que esperen els nens/es.			
CLASSES PARTICULARS		De 8 a 17.45h. Sessions de 50minuts Per altres horaris consultar.	Sessió individual: 25€ Sessió de grup: 2 persones: 20€ 3 persones: 16€
NOVETAT: Per a jugadors/es dels equips i que juguin les lligues socials del club		Sessions d'1 hora i 30minuts. Entreno de dobles i tàctic de partit.	Consultar preu segons entrenament. 20€/per jugador i sessió

Tots els grups matrícula **70€** (en dos cops).

PÀDEL

JA TENIM
10 PISTES!

Director Tècnic:
Carles Gunfaus



ESCOLA INFANTIL

Descobrim el pàdel pels més novells. Nens/es que no han practicat mai aquest esport. Aprendre gaudint. Tècnica bàsica i nocions de rebots. Avancem amb els més rodats. Poliment de la tècnica i descobrim nous cops del pàdel. Tàctiques de pre-competició amb possibilitat de participació a l'equip del club. Inclou físic en totes les edats i nivells. Grups d'entre 4 i 5 persones màxim, en funció d'edat i nivell.

ESCOLA ADULTS

L'Escola a mida per a tothom. Des d'iniciació bàsica fins a perfeccionament. Grups de 2 a 4 per classe. Recomanem grups de 4 per a ensenyar a saber jugar i gestionar un partit.

GRUP AVANÇATS

Especial Pre-competició. Grup exclusiu de competició. Tàctiques de partit. Assessorament de campionats. A consultar.



EQUIPAMENT

Polo i pantaló de la secció de pàdel, pala i calçat adequat.

INFORMACIÓ:

escolapadel@athc.cat

GRUP	EDAT	HORARI	PREU
ESCOLA INFANTIL Inclou preparació física	8 a 15 anys	Dilluns a divendres de 18.00 a 19.30h Dissabtes de 10.30 a 12.0	1 dia/setmana: 38€/mes 2 dies/setmana: 54€/mes Dissabtes: 54€/mes
ESCOLA D'ADULTS	A partir de 16 anys	Matins: Dilluns i divendres a partir de les 10.00h Tardes: Dilluns a dijous de 18.00 a 22.00h Divendres fins a les 20.00h	Matins: (4 classes/mes) 1 alumne: 82€/mes 2 alumnes: 52€/mes 3 alumnes: 41€/mes 4 alumnes: 36€/mes Tardes: (4 classes/mes) 2 alumnes: 68€/mes 3 alumnes: 52€/mes 4 alumnes: 43€/mes
GRUP AVANÇAT	Entre 13 i 18 anys	Dilluns i dimecres de 17.45 a 21.30h	Consultar condicions
CLASSES PARTIT	Grup de 3 + el monitor	Hores a convenir entre 10 i 17h de dilluns i divendres.	30€/Hora.
CLASSES ESPORÀDIQUES		Matins i migdies fins les 17.00h	1 alumne: 26€/hora 2 alumnes: 20€/hora 3 alumnes: 16€/hora 4 alumnes: 12€/hora

PAGAMENTS MENSUALS

EQUIPS
FEDERATS Quota mensual fixe de 15€ (entrenaments)
inclou entrenament grupal de 1,5h/mes
Si no fas escola 15€. Si fas escola 5€

UN MÓN PER APRENDRE

Anglès - Francès - Alemany



Cursos per a nens i joves
English Flexperience per adults
Preparació exàmens Cambridge English
Classes per a empreses
Estades amb curs a l'estranger



La Rasa, 50
93 788 84 62
www.ihes.com/ter



**International
House**
Terrassa

ESCOLA NATACIÓ



Coordinadora Tècnica:
Sònia Cerdan

INFANTS:

P2, P3 i P4: Familiarització amb el medi aquàtic, l'objectiu és agafar una bona posició i arribar a fer petits desplaçaments.

ENSENYAMENT:

P5 i 1er: Apreneatge del crol i esquena treballant aspectes com la coordinació de braços i peus amb la respiració, iniciació de la braça.

PERFECCIONAMENT:

De 2on primària en endavant.... Tal com diu la paraula, perfeccionar el crol, esquena i braça com a estils principals. Iniciació de papallona.

ADULTS: +18 ANYS

Dirigit a tothom que vulgui practicar un esport molt recomanable, sense impacte millorant la tècnica i la condició física.

NADONS:

Activitats amb pares, en grups reduïts. Aquesta activitat estimula els nens mitjançant exercicis lúdics que faciliten el desenvolupament de la coordinació motora i sensorial.

HORARIS

INFANTS
ENSENYAMENT
PERFECCIONAEN

De dilluns a
divendres de
18.15 a 19h i
dissabtes de
10.15 a 11h

ADULTS

Dimarts i dijous de
19 a 19.45h

NADONS

Dissabtes
d' 11 a 11.45h



PREUS TRIMESTRALS

INFANTS: P2, P3 i P4. PREU: 1 DIA / SET: 90€ 2 DIES / SET: 120€

ENSENYAMENT: P5 i 1er PREU: 1 DIA / SET: 80€ 2 DIES / SET: 110€

PERFECCIONAMENT:
a partir de 2n Primària PREU: 1 DIA / SET: 75€ 2 DIES / SET: 105€

ADULTS: +18 ANYS PREU: 1 DIA / SET: 75€ 2 DIES / SET: 105€

NADONS: PREU MENSUAL: 45€

CAMPUS

L'Atlètic fa 25 anys que organitza Campus per a tots els nens i nenes del Club i també per a no Socis.

Oferim quatre setmanes de Campus d'Estiu, dues setmanes de Campus de Setembre, i activitats per a tots els dies no lectius del període de Nadal, Setmana Santa i festes escolar on realitzem els Campus Day!

Dins dels nostres Campus esportius els nens i nenes passaran moments inoblidables, envoltats de natura, en unes instal·lacions magnífiques i en mans dels millors professionals.

A través de l'esport com a eina vehicular i dels valors del club, els més menuts de la casa desenvoluparan i potenciaran totes les seves capacitats.

Per nosaltres aquests sis verbs són el nostre full de ruta per preparar les millors activitats de Campus: **Educar, motivar, ensenyar, participar, conviure i divertir-se**

CALENDARI 2018-2019

Setembre	Del 27 d'Agost al 7 de Setembre
Nadal	Del 27 de Desembre al 4 de Gener
Setmana Santa	Del 15 al 18 d'Abril
Estiu 2018	Del 25 de Juny al 2 d'agost

Preus segons torns, edats i setmanes.

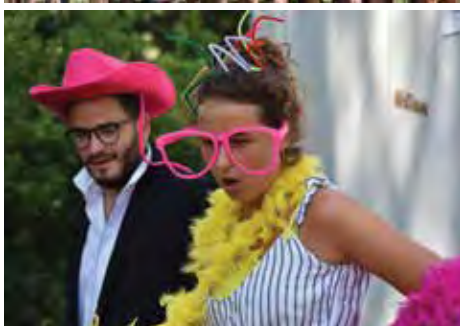
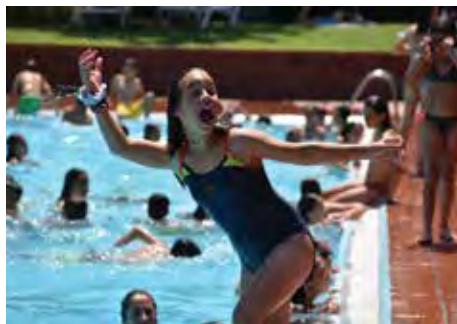
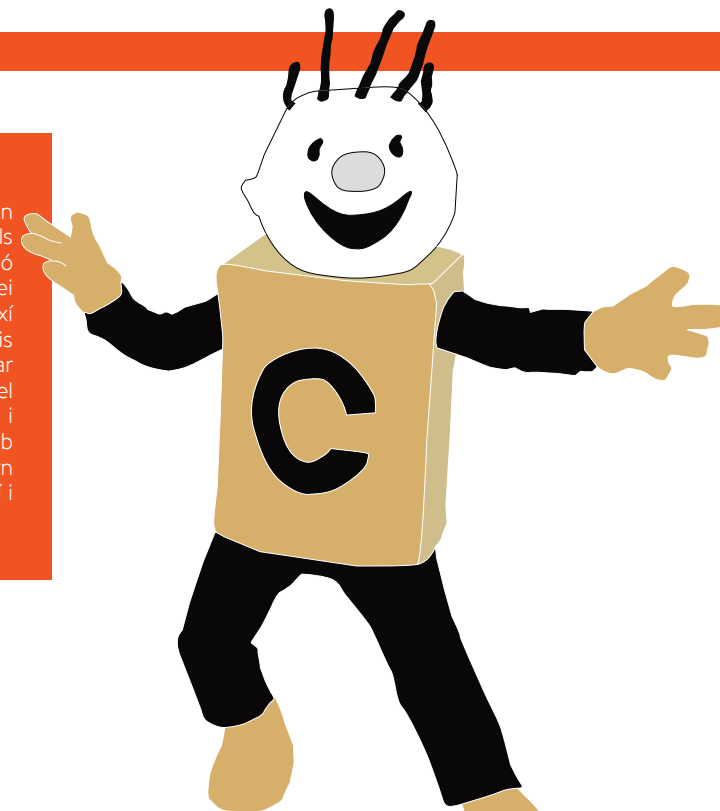
INSCRIPCIONS

Els nens i nenes de 2 a 7 anys poden participar del nostre Campus Poliesportiu, mentre que els més grans (de 8 a 13) podreu apuntar-vos a fer el vostre esport preferit a les Atlètic Sport Week o ens diferents Stages de Hockey, Tennis, Pàdel i Poliesportius que s'ofereixen durant l'any.

A la web del Club i a formacio@athc.cat

SERVEIS

Els Campus de l'Atlètic compten amb els millors professionals i monitors amb la Formació adequada per garantir un servei de la màxima qualitat. Així mateix, destaquen els serveis de transport inclòs amb Autocar des de Terrassa i Matadepera, el menjar elaborat en cuina pròpia, i els tallers d'Anglès. A més el Club ofereix la flexibilitat en escollir torn complet amb dinar, torn de matí i la inscripció per setmanes.



GOLF

CAMPIONAT SOCIAL

Dirigit a tots els socis del club i amb possibilitat de portar un no soci convidat. Un dissabte al mes, de setembre a juny. Són 9 proves individuals i 2 per parelles que es celebraran per Nadal i el mes de juliol, coincidint amb el final de la temporada. Les proves es realitzen per diferents camps de la geografia catalana plens d'encant i de reptes.



INICI Dissabte 22 de setembre.

CURS DE GOLF

Cursos individuals i col·lectius, per adults i nens, sempre sota demanda amb un mínim de 8 persones.

LLICÈNCIA

Alta/Baixa/Modificació i tramitació de llicència a través del Club.

INSCRIPCIONS golf@athc.cat

INFORMACIÓ secretaria@athc.cat

ESCUDERIA MATCH

Pels amants del motor clàssic, fem matinals mensuals els diumenges, de setembre a juny.

INICI 23 de setembre.

LLOC DE TROBADA

Davant el llac a les 8 del matí. Aquesta temporada el Ral·li de Motos Històriques de Terrassa serà el 41è. L'Escuderia també participa en algunes proves organitzades per altres entitats del motor, que anirem anunciant en el moment de conèixer el calendari a la nostra web, Facebook i Twitter.

INFORMACIÓ

escuderiamathc@athc.cat
secretaria@athc.cat



NOVES ACTIVITATS

ACTIVITATS PRE- PART. ACTIVITATS POST-PART. ACTIVITATS PARES AMB FILLS.

Consultar calendari mensual. Més info crystina@athc.cat

RUTA AUTOCAR

PARADES I HORARIS DE L'AUTOBUS

TERRASSA – CAN SALAS (De dilluns a dijous)
HORA DE SORTIDA 17:40 h.

RECORREGUT BUS 1

Parada de sortida:

17:40h - RAMBLA D'EGARA- FFCC

17:42h - RAMBLA D'EGARA - UNNIM

17:46h - PG. 22 DE JULIOL / INDEPENDÈNCIA

17:48h - PLAÇA AIGUA

17:55h - AJUNTAMENT DE MATADEPERA

RECORREGUT BUS 2

Parada de sortida:

17:40h - ESTACIÓ BUSOS - CTRA. MONTCADA

17:42h - CTRA. MONTCADA - PARE FONT

17:45h - PLAÇA. DOCTOR ROBERT - PASSEIG

17:48h - CTRA. CASTELLAR - MERCADAL

RECORREGUT BUS 3

Parada de sortida:

17:45h - PLAÇA. DOCTOR ROBERT - PASSEIG

17:48h - CTRA. CASTELLAR - MERCADAL

Bus DIVENDRES (TERRASSA -CAN SALAS)

17:40h - Rambla davant la màquina del tren

17:43h - davant fotoprix

17:46h - Estació de busos

17:48h - Ctra. De Montcada cantonada Pare Font

17:52h - Plaça Dr. Robert davant Església Hospital

17:54h - Ctra. Castellar davant Mercadal

17:58h - Estació del Nord c/Independència

18:03h - Plaça de l'aigua

18:08h - Bombers de Matadepera

Hi ha un tercer bus que surt a les 17:45h de davant Passeig - Hospital.

Nota: Els horaris són aproximats depenent del trànsit.



LEYCA-BUS, S.A.

Colom, 571 loc. 20 · 08228 Terrassa

T. 93 784 19 66 · F. 93 786 90 22

www.leycabus.com · email: leyca@leyca.es

VISITAT, OPERAT, NET I VACUNAT...
PER UNA QUOTA?
A L'ABAT MARCET?
QUAN HO SÀPIGA L'AMO...



Plans de salut, assegurances i finançament

Obert 24 hores



Abat Marcet
HOSPITAL VETERINARI

Tel. 93 788 98 16

www.hospitalveterinariabatmarcet.com

MEDICINA

- Medicina Interna
- Cardiologia
- Oftalmologia
- Ortopèdia
- Neurologia
- Dermatologia
- Animals Exòtics
- Etologia

DIAGNÒSI

- Anàlisis clíniques
- Radiologia
- Electrocardiografia
- Ecografia Abdominal
- Ecocardiografia Doppler
- Fibroendoscòpia

CIRURGIA

- General
- Traumatologia
- Cirurgia Ocular
- Cirurgia Toràctica
- Cirurgia Abdominal
- Cirurgia de Columna

HOSPITALITZACIÓ

- D'animals crítics
- D'animals post-quirúrgics
- D'animals en observació



Marquès de Comillas, 124
08225 TERRASSA
Tel./Fax **93 788 98 16**



CLÍNICA VETERINÀRIA COLOM
Colom, 48 - 08222 TERRASSA
Tel. **93 786 20 56**