

ESCOLES ESPORTIVES CURS 2018 - 2019

mèlich sportsclub · PORTES OBERTES DEL 12 AL 14 DE SETMBRE

SPORTS ACADEMIES 2018-2019 COURSE

Escola de pàdel Escuela de pádel Padel school



El pàdel és un esport modern, que en els últims anys ha experimentat un creixement espectacular. La nostra escola permet millorar el nivell de joc, mitjançant entrenaments específics per a tots els nivells. Es divertit des del primer dia, elimina l'estrés, millora la coordinació de moviments, l'elasticitat, la tonificació muscular i els reflexos. **Tenim 6 pistes, vine a provar-les! T'hi esperem.**

El pádel es un deporte moderno, que en los últimos años ha experimentado un crecimiento espectacular. Nuestra escuela permite mejorar el nivel de juego, mediante entrenamientos específicos para todos los niveles de jugadores. Es divertido desde el primer día, elimina el estrés, mejora la coordinación de movimientos, la elasticidad, la tonificación muscular y los reflejos. **Tenemos 6 pistas, ven a probarlas! Te esperamos.**

CHILDREN

INFANTIL

Matrícula - Registration Fee: 75€

Inclou - Incluye - Includes:

- Assegurança - Seguro - Insurance
- Equipació - Equipación - Equipment:
Samarreta + Faldilla / Pantaló curt
Camiseta + Falda / Pantalón corto
T-shirt + Skirt / Shorts

Contacte - Contacto - Contact:

Mario Vigara

padel@melichportsclub.com

HORARIS / HORARIOS / SCHEDULES

Iniciació

Dilluns, dimecres i divendres
Lunes, miércoles y viernes
Monday, wednesday and friday

17:30 - 18:30

.....

Dissabte
Sábado
Saturday
10:00 - 11:00 & 11:00 - 12:00

Perfeccionament

De dilluns a divendres
De lunes a viernes
From monday to friday

17:30 - 18:30 & 18:30 - 19:30

Avançat

Diluns i/o dimecres
Lunes y/o Miércoles
Monday and/or Wednesday
16:15 - 17:30 & 18:30 - 19:45

Paddle is a modern sport, which in recent years has experienced spectacular growth. Our school allows improving the level of play, through specific training for all levels of players. It's fun from the first day, it eliminates stress, improves coordination of movements, elasticity, muscle toning and reflexes. **We have 6 courts, come and try them! We are waiting for you.**

Escola de pàdel Escuela de pádel Padel school



ADULTS ADULTOS

HORARIS / HORARIOS / SCHEDULES

Iniciació

De dilluns a divendres

De lunes a viernes

From monday to friday

19:30 - 20:30 & 20:30 - 21:30

Dissabte

Sábado

Saturday

10:00 - 11:00 & 11:00 - 12:00

Perfeccionament

De dilluns a divendres

De lunes a viernes

From monday to friday

19:30 - 20:30 & 20:30 - 21:30

Dissabte

Sábado

Saturday

10:00 - 11:00 & 11:00 - 12:00

Director: Mario Vigara

Amb 25 anys d'experiència com a professor, i col·laborant amb jugadors i entrenadors del WPT en Mario Vigara acumula diversos campionats a nivell nacional i és jugador del circuit català.

Contacte - Contacto - Contact:
padel@melichportsclub.com





Escola de tennis Escuela de tenis Tennis school

INFANTIL

CHILDREN

Matrícula - Registration Fee: 75€

Inclou - Incluye - Includes:

- Assegurança - Seguro - Insurance
- Equipació - Equipación - Equipment:

Samarreta + Faldilla / Pantaló curt
Camiseta + Falda / Pantalón corto
T-shirt + Skirt / Shorts

Contacte - Contacto - Contact:

Narcís Pèlach
tennis@melichportsclub.com

L'escola de tennis permet perfeccionar i millorar el nivell de cada jugador, mitjançant un entrenament basat en el treball tècnic, tàctic, físic i mental. Un dels principals objectius és desenvolupar la formació personal i introduir valors com l'honestitat, el sacrifici, la superació, el treball en equip, l'esforç, el respecte i la humilitat. Els avantatges de la pràctica del tennis són: millora de la capacitat aeròbica i anaeròbica, millora la coordinació, agilitat i flexibilitat, ajuda per afrontar reptes i créixer amb autoestima i ajuda a enfocar-se en la tasca respectant les regles del joc i el joc net. **Totes aquestes aportacions combinades amb la diversió ens garanteixen aprendre un esport per tota la vida , vine a provar-ho!**

La escuela de tenis permite perfeccionar y mejorar el nivel de cada jugador, mediante un entrenamiento basado en el trabajo técnico, táctico, físico y mental. Uno de los principales objetivos es desarrollar la formación personal e introducir valores como la honestidad, el sacrificio, la superación, el trabajo en equipo, el esfuerzo, el respeto y la humildad. Las ventajas de la práctica del tenis son: mejora de la capacidad aeróbica y anaeróbica, mejora la coordinación, agilidad y flexibilidad, ayuda para afrontar retos y crecer con autoestima y ayuda a enfocarse en la tarea respetando las reglas del juego y el juego limpio. **Todas estas aportaciones combinadas con la diversión nos garantizan aprender un deporte para toda la vida, ven a probarlo!**

HORARIS / HORARIOS / SCHEDULES

Pre-tennis

Dimarts i/o dijous
Martes y/o jueves
Tuesday and thursday
17:30 - 18:30 & 18:30 - 19:30

Iniciació

Dilluns, dimecres i/o divendres
Lunes, miércoles y/o viernes
Monday, wednesday and friday
17:30 - 18:30 & 18:30 - 19:30

Perfeccionament

De dilluns a divendres
De lunes a viernes
From monday to friday
17:30 - 18:30 & 18:30 - 19:30

Avançat

Dimarts i/o dijous
Martes y/o jueves
Tuesday and/or thursday
de 16:00 a 17:30 & de 18:30 a 20:00

Competició

De dilluns a divendres
De lunes a viernes
From monday to friday
de 16:30 a 19:30

Social tennis

Dissabte
Sábado
Saturday
de 10:00 a 11:00 & de 11:00 a 12:00

The tennis school allows to perfect and improve the level of each player, through a training based on technical, tactical, physical and mental work. One of the main objectives is to develop personal training and introduce values such as honesty, sacrifice, overcoming, teamwork, effort, respect and humility. The advantages of tennis are: improving aerobic and anaerobic capacity, improving coordination, agility and flexibility, helping to face challenges and grow with self-esteem and help to focus on the task, respecting the rules of the game and a fair game.

All these contributions combined with fun guarantee us to learn a sport for a lifetime, come and try it!

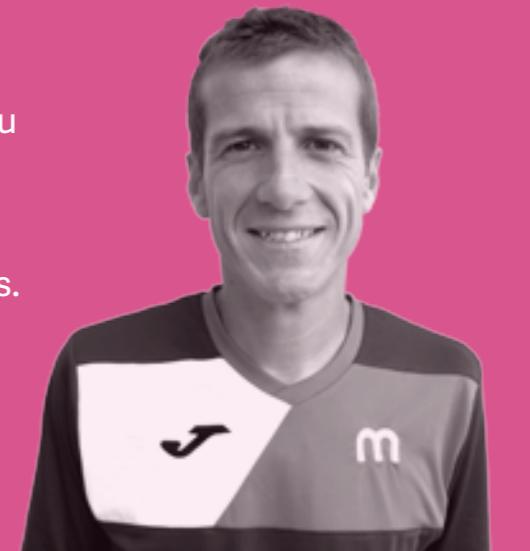


ADULTS ADULTOS

Director: Narcís Pèlach

Entrenador, monitor i director esportiu de Tennis. ATP Coach (2007-2014) & Membre del PTCA. Experiència en Grand Slams, Master 1000, ATP 500, ATP 250, ATP Challenger & ITF Futures.

Contacte - Contacto - Contact:
tennis@melichportsclub.com



Més info -> <https://www.atpworldtour.com/en/players/coaches/pelach-narcis>

HORARIS / HORARIOS / SCHEDULES

Iniciació

*Dimarts i/o dijous
Martes y/o jueves
Tuesday and thursday
13:45 - 15:00 & 20:00-21:15*

Perfeccionament

*Dimarts i/o dijous
Martes y/o jueves
Tuesday and thursday
13:45 - 15:00 & 20:00-21:15*

Social tennis

*Dissabte
Sábado
Saturday
de 10:00 a 11:00 & de 11:00 a 12:00*

Escola d'esquaix Escuela de squash Squash school



L'esquaix està considerat com un dels esports més saludables segons la prestigiosa revista Forbes, doncs es treballa tant la resistència, la velocitat, la flexibilitat i la força com també la destresa mental. També és un dels esports on es cremen més calories en un espai de temps més curt. Volem que tant els infants com els adults aprenguin amb els millors professionals i facin esport d'una manera divertida en un entorn agradable. També fomentem que els nois i noies que ho vulguin s'iniciïn en la competició i participin en campionats amb altres infants de la seva edat. Al Mèlich tenim 3 pistes homologades i de primer nivell per la pràctica d'aquests dos apassionants esports de raqueta. **En poques paraules : "L'esquaix i el soft són com una partida física d'escacs".**

El squash está considerado como uno de los deportes más saludables según la prestigiosa revista Forbes, pues se trabaja tanto la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza así como la destreza mental. También es uno de los deportes donde se queman más calorías en un espacio de tiempo más corto. Queremos que tanto los niños como los adultos aprendan con los mejores profesionales y hagan deporte de una manera divertida en un entorno agradable. También fomentamos que los hombres y mujeres que lo deseen se inicien en la competición y participen en campeonatos con otros niños de su edad. Al Mèlich tenemos 3 pistas homologadas y de primer nivel para la práctica de estos dos apasionantes deportes de raqueta. **En pocas palabras: "Squash y soft son como un juego físico de ajedrez".**

INFANTIL

CHILDREN

Matrícula - Registration Fee: 75€

Inclou - Incluye - Includes:

- Assegurança - Seguro - Insurance
- Equipació - Equipación - Equipment:

Samarreta + Faldilla / Pantaló curt
Camiseta + Falda / Pantalón corto
T-shirt + Skirt / Shorts

Contacte - Contacto - Contact:

Oriol Sàlvia
esquaix@melichportsclub.com

HORARIS / HORARIOS / SCHEDULES

Pre-esquaix

Dimecres
Miércoles
Wednesday
17:30 - 18:30

Iniciació

Dilluns i/o dimecres
Lunes y/o miércoles
Monday and /or wednesday
17:30 - 18:30

Perfeccionament

Dimarts i/o dijous
Martes y/o jueves
Tuesday and/or thursday
17:30 - 18:30

Avançat

Diluns i dimecres
Lunes y Miércoles
Monday and Wednesday
16:15 - 17:30



Escola d'esquaix Escuela de squash Squash school

Squash is considered one of the healthiest sports according to the prestigious Forbes magazine, as both resistance, speed, flexibility and strength work as well as mental dexterity work. It is also one of the sports where more calories burn in a shorter space. We want both children and adults to learn from the best professionals and have fun in a pleasant environment. We also encourage the boys and girls who want to start up in the competition and participate in championships with other children of their age. At Mèlich we have 3 homologated and top-level tracks for the practice of these two exciting racket sports. **In a nutshell: "Squash and soft are like a physical game of chess."**

ADULTS ADULTOS

Iniciació

Dilluns i/o dimecres
Lunes y/o miércoles
Monday and/or wednesday
14:00 - 15:00

Perfeccionament

Dimarts i/o dijous
Martes y/o jueves
Tuesday and/or thursday
14:00 a 15:00

Director: Oriol Sàlvia

Entrenador per la RFES (Real Federació Espanyola d'Esquaix) i FCS (Federació Catalana d'Esquaix). Campió de dos títols PSA, 13 vegades campió de Catalunya d'esquaix i dos d'Espanya. Internacional amb la selecció espanyola. Més de 10 anys d'experiència en campus esportius.

Contacte - Contacto - Contact:
esquaix@melichportsclub.com



Escola d'aquàtiques Escuela de acuáticas Aquatic school



INFANTIL

CHILDREN

Oferim un servei de qualitat; tant pel que fa a resultats com pel tracte amb l'alumne i les famílies. Potenciem l'autonomia dels infants per millorar la seva confiança. Això ens permet obtenir resultats sòlids més fàcilment. La relació personal del monitor amb els alumnes és molt important. Ens agrada conèixer com és cada alumne per trobar la millor forma de motivar-los i ajudar-los. També ens agrada conèixer les famílies de l'alumne per compartir les experiències i ajudar-los a superar els reptes de forma personalitzada. Els grups de treball són sempre reduïts i formats per alumnes de nivell similar. El material auxiliar és un suport de l'aprenentatge. Tots els monitors segueixen la mateixa metodologia de treball, de forma que l'evolució dels nens es manté en els diferents nivells. ***El seguiment del progrés de cada alumne és personalitzat i continu, i es reporta a les famílies de forma trimestral. No ho dubteu i veniu a provar-ho!***

Matrícula - Registration Fee: 75€

Inclou - Incluye - Includes:

- Assegurança - Seguro - Insurance
- Equipació - Equipación - Equipment:

Banyador + Casquet de bany

Bañador + Gorro de baño

Swimming suit + cap

Contacte - Contacto - Contact:

Cristina Marcos

aquatiques@melichportsclub.com

de 6 a 24 meses

Dimarts i/o dijous
16:30 - 17:30

Iniciació

De dilluns a divendres
16:30 - 17:30 & 17:30 - 18:30

Perfeccionament

De dilluns a divendres
16:30 - 17:30 & 17:30 - 18:30

Avançat

De dilluns a divendres
16:30 - 17:30 & 17:30 - 18:30

Ofrecemos un servicio de calidad; tanto en cuanto a resultados como por el trato con el alumno y las familias. Potenciamos la autonomía de los niños para mejorar su confianza. Esto nos permite obtener resultados sólidos más fácilmente. La relación personal del monitor con los alumnos es muy importante. Nos gusta conocer cómo es cada alumno para encontrar la mejor forma de motivarles y ayudarles. También nos gusta conocer las familias del alumno para compartir las experiencias y ayudarles a superar los retos de forma personalizada. Los grupos de trabajo son siempre reducidos y formados por alumnos de nivel similar. El material auxiliar es un soporte del aprendizaje. Todos los monitores siguen la misma metodología de trabajo, de forma que la evolución de los niños se mantiene en los diferentes niveles. ***El seguimiento del progreso de cada alumno es personalizado y continuo, y se reporta a las familias de forma trimestral. No lo dudes y ven a probarlo!***



Escola d'aquàtiques
Escuela de acuáticas
Aquatic school

ADULTOS ADULTS

Directora: Cristina Marcos

Nedadora de competició 8 vegades campiona d'Espanya. Amb més de 25 anys d'experiència com a docent.

Jugadora de waterpolo, 65 vegades internacional amb la Selecció Espanyola participant a 2 Campionats d'Europa i a un Campionat del Món.

Contacte - Contacto - Contact:
aquatiques@melichportsclub.com



Tots els nivells

Diluns i/o dimecres
Lunes y/o miércoles
Monday and/or wednesday

18:30 - 19:30

Perfeccionament

Dimecres i/o divendres
Miércoles y/o viernes
Wednesday and/or friday

10:00 - 11:00

We offer a quality service; both in terms of results and the treatment with the student and the families. We promote the autonomy of children to improve their confidence. This allows us to obtain solid results more easily. The personal relationship of the monitor with the students is very important. We like to know how each student is to find the best way to motivate and help them. We also like to know the families of the student to share the experiences and help them to meet the challenges in a personalized way. The work groups are always reduced and formed by students of similar levels. The auxiliary material is a support of learning. All the monitors follow the same work methodology, so that the evolution of the children stays at the different levels. ***The progress of each student is personalized and continuous, and is reported to families on a quarterly basis. Do not hesitate and come and try it!***

- Disposem també de servei de classes particulars -
Més informació? Más información? More information?
esportiu@melichsportsclub.com
