

# David Lloyd

— CLUB TURÓ —

HEALTH • RACQUETS • FITNESS



**Bob de Boef:**

Director de David Lloyd Club Turó

**Cena del deporte:**

Entrega de premios

**Fitness:**

Entrenamiento de alta intensidad



¿Te gusta conducir?



# NUEVO BMW X5

## TU REFERENTE, ERES TÚ

Nadie por delante. Nadie a quién seguir. ¿Te has preguntado últimamente por qué no tienes referentes? Conduce el nuevo BMW X5, con un diseño aún más imponente, todas las ventajas del paquete xOffroad, con el que podrás conducir sobre cualquier tipo de superficie, y BMW Digital Key, que te permitirá abrir la puerta con tu móvil. Porque tu referente, eres tú.

### Barcelona Premium

Carrer d'Entença, 332  
Tel.: 933 31 98 00  
Barcelona

C. Montserrat Roig, 31-47  
Tel.: 933 31 98 00  
L'Hospitalet de Llobregat

Ronda Litoral, Sortida 30  
C. Joan d'Àustria, 1  
Tel.: 933 31 98 00  
Sant Adrià de Besòs

Ctra. del Prat, 15  
Tel.: 933 31 98 00  
Sant Boi de Llobregat

[www.barcelonapremium.bmw.es](http://www.barcelonapremium.bmw.es)

Consumo promedio: desde 6,2 hasta 9,1 l/100 km. Emisiones de CO<sub>2</sub>: desde 162 hasta 207 g/km.



*Bob de Boef*  
**Director General**  
David Lloyd Club Turó

## Estimados socios,

**E**s la primera vez que tengo el honor de escribir el editorial de la revista del Club. Y, aunque he llegado a Barcelona en enero de este año para hacerme cargo de David Lloyd Club Turó, estos pocos meses ya me han servido para sentirme integrado en la vida del Club.

Un Club que es un lugar perfecto para todo tipo de socios. Me siento muy feliz cuando veo a personas de todas las edades disfrutar de David Lloyd.

Los pequeños, por ejemplo, participando en las escuelas y jugando todo el día durante los Casales de verano. Los jóvenes haciendo deporte y estudiando en nuestro Salón Centenario. Los socios que vienen de trabajar y desconectan de la rutina diaria o bien continúan desempeñando sus tareas utilizando el Club como despacho. Los padres disfrutando de tiempo de calidad con sus hijos y también disfrutando del tiempo sin hijos cuando nosotros les cuidamos en David Lloyd Kids. Y los mayores disfrutando de la vida con sus amigos, haciendo deporte, jugando al dominó o leyendo el diario.

David Lloyd Club Turó puede ser así el lugar perfecto para que pases tiempo con tu familia, para tu propio trabajo, para descansar, para el ocio, para entrenar, incluso para ser como tu segundo hogar. No importa lo que quieras hacer. Podemos mejorar tu vida, durante toda tu vida y hacerte sentir parte del Club. Porque eres el Club.

Estoy muy orgulloso de ser el Director General de este Club. Cuento con un equipo formidable que siempre estará disponible para cuidar de vosotros, de nuestros socios. ■



**03 | Editorial**

**06 | Servicios**

**08 | Perfil empleado**

Bob de Boef, Director General

**10 | Perfil del socio**

Ramzi Shuaibi

**12 | David Lloyd Leisure**

David Lloyd Amsterdam

**14 | Cena del deporte**

Entrega de premios

**24 | DL KidS**

Fitness para teenagers

**26 | Actividades dirigidas**

Boxing Circuit

**28 | Fitness**

Higiene postural

**30 | Fitness**

Entrenamiento de alta intensidad

**32 | Natación**

Escuela de competición para adultos

**34 | Tenis**

Un crecimiento sin freno (pero controlado)

**38 | Pádel**

Clinic Head con Fernando Belasteguín y Ari Sánchez

**40 | Restaurante**

Un punto fijo ante los cambios

**42 | Gastronomía**

OROLÍQUIDO: el lugar dónde te pueden asesorar sobre el AVOVE

**46 | Viajes**

Ocoa Travel entrevista a Pilar Latorre, creadora del concepto "World Cuisine"

**50 | Romero Premium Networking**

La afinidad: causa y consecuencia del Premium Networking

**54 | Empleados del mes**

**56 | Noticias del Club**

**62 | Calendario**

**CLUB TURÓ BARCELONA**

Av. Diagonal 673 - 685

08028 Barcelona

93 448 91 51

[www.davidlloyd.es/turo](http://www.davidlloyd.es/turo)

**EDITA**

ROMERO Premium Networking

Travessera de Les Corts, 42

08903 Hospitalet de Llobregat

(Barcelona)

**PUBLICIDAD**

ROMERO Premium Networking

**EDITOR**

Israel Romero

**JEFE DE REDACCIÓN**

Antonio Molina

**DIRECCIÓN DE ARTE**

Joan Alonso

**FOTÓGRAFO**

Xavier Rovira

Depósito Legal

B 9226-2017

JAGUAR I-PACE

# A LA CARGA



Llega el Jaguar I-PACE, el primer SUV 100 % eléctrico de altas prestaciones de Jaguar, con una autonomía de entre 470 y 415 km.

Con un vanguardista diseño de la cabina delantera y un espacio interior realmente inteligente, sus 400 CV ofrecen una aceleración de 0 a 100 km/h en 4,8 segundos con cero emisiones.

Definitivamente, no todos los coches son de la misma especie.

## LAND MOTORS Concesionario oficial Jaguar

Doctor Fleming, 5-9; Via Augusta, 228; Motors, 148 (Barcelona).  
Ctra. Nacional II, km. 643, Pol. Ind. Sta Margarida (Cabrera de Mar).  
Ctra. Santa Creu de Calafell, 76 (Sant Boi de Llobregat).  
Telf. 608 226 373 - leads2@landmotors.es - landmotors.jaguar.es



## THE ART OF PERFORMANCE

Gama Jaguar I-PACE 20MY: consumo combinado 22,0-24,8 kWh, autonomía combinada 470-415 km (cifras homologadas bajo el ciclo WLTP). La prueba WLTP, mide el combustible, el consumo, la autonomía y las emisiones de CO<sub>2</sub>. Está diseñada para obtener cifras más cercanas a las condiciones reales de conducción, que pueden variar en función de las llantas y el equipamiento seleccionados. La batería del I-PACE tiene 8 años o 160.000 km de garantía y se puede reclamar si el rendimiento de la batería es inferior al 70 %.

# Servicios y actividades para todos

## Tenis

- 12 pistas de tierra batida
- Clases particulares
- Cursos para adultos
- Escuelas infantiles
- Torneos
- Bolsa de jugadores
- Drills y match plays
- Equipos de competición



## Fitness

- Gimnasio de 800m2
- Cintas, elípticas, zona de peso libre, etc.
- Power Plate, TRX, VIPR, Functional Training
- Entrenamiento personal y en grupo
- CrossDLLfit
- Boditrax
- Club triatlón
- Studio Multifuncional
- Synergy 360
- Wattbikes



## Piscinas

- Piscina exterior climatizada con solárium
- Piscinas interiores de adultos e infantil
- Entrenamientos personales
- Cursos de adultos
- Escuelas infantiles
- Actividades dirigidas



## Pádel

- 12 pistas
- Clases particulares
- Cursos para adultos
- Escuelas infantiles
- Torneos internos
- Opens
- Bolsa de jugadores
- Desayunos y club nights
- Equipos de competición



## Actividades dirigidas

2 salas de actividades dirigidas, 1 de cycling y 1 studio Pilates:

- **Clases de tonificación y fuerza:** Bodypump, Boxing circuit, express ABS, Total conditioning, o Butti Workout...
- **Clases energéticas:** actividades cardiovasculares, cycling, cycling virtual, aquafitness...
- **Clases holísticas:** yoga, pilates, body balance, yoga antigravity, espalda sana...
- **Clases de baile:** zumba, freestyle...



**David Lloyd Club Turó** ofrece **múltiples** servicios para el deporte y la salud de toda la familia. Los socios pueden realizar muchas y muy variadas actividades según sus objetivos. Algunas son las siguientes:

## DL Kids

- Actividades infantiles para niños de 3 a 10 años (Dancing, patinaje, multisports, juega y crea, get active, hockey, wii party...)
- Servicio de baby play de 0 a 2 años
- Actividades dirigidas para teenagers para chicos de 11 a 14 años.
- Escuelas deportivas infantiles (tenis, pádel, natación, kárate, ballet).
- Casales de verano, Semana Santa y Navidad
- Fiestas de cumpleaños
- Creche y parque infantil
- Servicio de nanny express
- Stages de tenis, pádel y natación de verano.



## Zona de aguas

- Jacuzzi
- Sauna seca y baño de vapor
- Fuente de hielo
- Tumbonas calentadas



## Social

- Salones sociales
- Restaurante, cafetería y terraza
- Salas de reuniones
- Celebraciones privadas
- Eventos sociales
- Jardines



## Vestuarios

- Masculino, femenino y familiar
- Taquillas privadas
- Toallas
- Secadores
- Servicio de lavandería

## Tienda Deportiva

## Parking y Lavacoches



# Bob de Boef

Director de David Lloyd Club Turó

**E**n los diferentes números de la revista del Club hemos ido presentando a diferentes miembros del staff de empleados, pero en esta ocasión tenemos a uno muy especial, Bob de Boef, el nuevo Director de David Lloyd Club Turó.

**Y para conocerle algo más, vamos a empezar preguntándole cómo le gusta presentarse.**

En primer lugar lo más importante para mí son dos cosas, el deporte y el trabajo. Me gusta mucho mi trabajo. Llevo trabajando en Clubs deportivos desde 1998. Comencé como entrenador y ahora soy gerente.

Soy una persona muy positiva, alegre y siempre busco soluciones. El clima de Barcelona ayuda además para estar alegre, es muy fácil. Soy holandés y a veces podemos ser algo fríos, lo analizamos todo y somos muy directos, muy honestos. A veces podemos ser algo desagradables a la hora de decir las cosas pero somos claros.

A los holandeses nos gusta buscar soluciones fuera de la norma, de lo establecido. No tenemos miedo a hacer algo diferente de lo normal. Somos creativos.

**¿Cómo comenzó su relación con el mundo del deporte?**

He hecho siempre mucho deporte. Mis padres tenían la visión de que, en lugar de practicar un deporte muy bien, debía practicar varios deportes. No he tenido un deporte al que me he dedicado exclusivamente y eso me ha proporcionado una base importante en muchos deportes. Pero cuando tenía 20 años entré por primera vez en un gimnasio y fue un amor a primera vista. Al entrenar tuve una sensa-

ción que me encantó. Cada día hago deporte. Esa primera semana sólo pude ir al gimnasio dos veces por las agujetas y creo que ha sido la última vez en la que sólo he entrenado dos veces en una semana.

**Y de ahí a una relación profesional en los clubes deportivos**

Después de un año en el Club donde entrenaba, me preguntaron si ya que iba cada día si no quería trabajar allí. Me pagaron la formación y comencé a trabajar como entrenador y monitor de actividades dirigidas, durante mis estudios de economía.

**A partir de ahí, fue subiendo.**

Durante mis estudios universitarios me preguntaron si quería trabajar más. Esperé a terminar la carrera y cuando acabé trabajé como entrenador y luego en el Departamento de Comercial y finalmente como Director Gerente en un Club.

**¿Cómo llegó a David Lloyd?**

En 2008 yo trabajaba para una empresa holandesa y un antiguo colega de este club, que trabajaba para David Lloyd les aconsejó que contactara conmigo para trabajar en el club en Rotterdam. Hablé con ellos, la oferta era buena y decidí trabajar para David Lloyd.

Estuve dos años en Rotterdam, y tres años en Amsterdam en el club más grande de los Países Bajos. Busqué la manera de seguir desarrollando mi carrera pero las posibilidades no me satisfacían así que me fui a Bruselas para gestionar un club de la empresa Aspria. Bruselas me gusta mucho, el trabajo era divertido y pasé allí cinco años.

### Y de ahí a Barcelona.

La historia es algo divertida. Cuando fui Director de David Lloyd en Amsterdam, Stéphane Rutté era Director de David Lloyd Bruselas durante ocho años. Ahora es el Director Regional de Bélgica y España. Lo conocí en aquella época y más tarde me fui yo a trabajar a Bruselas, como he dicho, a otra empresa, la competencia de David Lloyd. Nunca vi a Stéphane como competencia sino como amigo y colega. Siempre hemos tenido muy buena relación. Cuando asumí el cargo de Director Regional coincidió con el momento en el que la anterior directora de este Club, Beatriz Muñoz, se iba al nuevo Club en Madrid. En ese momento, preguntaron a Stéphane por quien podría ser el nuevo director y él dijo: conozco a alguien que habla español, buen gestor de clubes de deporte y tengo confianza en él.

Me llamaron. Si me hubieran propuesto otra ciudad... pero cuando me llaman para ir a Barcelona, tengo que decir que sí.

### ¿Qué es lo que le llamaba la atención de Barcelona? ¿Qué conocía?

Hace seis años vine a participar en la Triatlón de Gavá, muy cerca de aquí. Una coincidencia. Conocí la ciudad y la proximidad del mar y todo eso hizo que me gustara mucho. Conozco Barcelona también por el fútbol. Soy del Ajax de Amsterdam y Ajax y Barça tienen mucha relación. Amsterdam también está cerca del mar y es una gran ciudad, pero su clima no es muy bueno. Barcelona es una de las pocas ciudades que lo tiene todo.

### ¿Qué fue lo que más le llamó la atención al llegar a David Lloyd Club Turó?

La primera impresión fue que, al revés que un club de David Lloyd en Inglaterra o Países Bajos, donde el gimnasio está lleno de gente y en las pistas de tenis no hay mucha gente y el nivel es muy flojo, aquí ocurre lo contrario. En Barcelona ves las pistas llenas con jugadores muy buenos, pero el gimnasio no y con una mayoría de socios haciendo deporte todavía de una manera muy tradicional, muy convencional. En David Lloyd Club Turó tenemos una tarea muy importante, como es la de educar a la gente a hacer deporte mejor y a cuidarse mejor. No solamente ir al gimnasio por ir al gimnasio, sino marcándonos objetivos claros y cómo conseguirlos.

Por dar un ejemplo, cuando entro aquí en el gimnasio, veo a mucha gente en las máquinas de cardio. Es lo típico de una manera antigua de hacer fitness. La manera más moderna de hacer ejercicio es en el espacio funcional o en la zona de peso libre. Nuestro trabajo es ese, educar sin perder el foco en que los deportes de raqueta son el corazón de este Club.

### ¿Y cómo ha sido el recibimiento de los socios?

Yo pienso que bueno. Me han recibido de una manera muy amable desde el primer momento. Me he sentido muy bien recibido. Cuando hablo con los socios, la primera cosa que me dicen es que son socios desde hace muchos años, que el Club les encanta, todo es perfecto, pero... y ese momento es muy divertido porque siempre hay alguna cosa. Parece que quieren disfrutar del tiempo que tienen con el director para dar un consejo o hacer alguna petición. Para mí es muy importante saber qué preocupa a los socios.

Es muy diferente a la manera holandesa de ser. El holandés te dirá directamente qué está mal y que tienes que arreglarlo y quizás después que el resto no está mal.

### ¿Y con los empleados del Club?

Algo que me ha sorprendido muy gratamente es que los empleados aquí llevan muchos años en el Club, lo que significa que David Lloyd es un buen empleador. Sobre todo en un club deportivo donde la rotación de empleados, sobre todo gente joven, es muy grande. Aquí hay empleados desde hace diez o quince años, algo que para mí es muy positivo.

### ¿Qué tiene ganas de hacer en David Lloyd Club Turó? ¿Qué proyectos tiene?

Me gustaría mejorar el producto de gimnasio que tenemos, sin dejar de mencionar que no podemos perder todo lo que hemos conseguido con los deportes de raqueta. No quiero que los socios tengan la impresión de que solo quiero desarrollar el gimnasio, pero quiero potenciar su desarrollo.

Creo que es bueno añadir además que me gusta una visión de la salud desde un punto de vista holístico. Hacer deporte solo de una manera no es lo idóneo para que nuestro cuerpo se conserve bien. Por ejemplo, hay mucha gente que corre. Tiene mucha resistencia, pero poca fuerza y poca flexibilidad. Así cuando son mayores tendrán poca fuerza y no tendrán flexibilidad. O la gente que hace mucha musculación, tendrá fuerza pero sin resistencia y sin flexibilidad. Con la visión holística podemos trabajar a la vez fuerza, resistencia y flexibilidad y cuando lleguemos a cierta edad podremos seguir haciendo deporte sin problemas.

Yo por ejemplo, practico el golf y quiero asegurarme de que cuando llegue a los 80 años puedo seguir jugando a buen nivel.

### ¿El golf es ahora mismo su deporte?

Sí, es el deporte que practico a nivel competitivo. Me gusta porque puedes competir y mejorar porque cada vez que juegas tienes un resultado. Obtienes un rendimiento y si no te entrenas lo pierdes. Cada vez puedes medir el nivel al que has jugado y eso me encanta. Jugar contra alguien conociendo su nivel.

### ¿Cómo está siendo la aclimatación a Barcelona?

Creo que en Barcelona la gente sabe muy bien cómo comer... pero no cuándo comer. Aquí se come muy tarde. Los primeros días aquí, después de desayunar a las ocho de la mañana, a las doce ya tengo hambre y quiero comer algo. El restaurante no abre hasta la una. Comiendo a la una estoy solo y cuando acabo todavía soy el único comensal. Igualmente a las siete de la tarde estoy cenando y la gente me pregunta qué hago.

### ¿Y qué le parece el resto de la ciudad?

Es muy bonita. Se puede comparar con Amsterdam. Los edificios están bien mantenidos, es una ciudad limpia, segura, me gusta mucho ir al mar, pasear...

### Para finalizar, ¿qué otras aficiones tiene?

Bueno, trabajo los siete días de la semana y casi siempre estoy en el Club, participo en todos los deportes, así que los socios pueden preguntarme cualquier cosa.

Toco el piano. Una sorpresa para mí fue descubrir que hay un piano en la planta de arriba. Un piano que acabamos de afinar. Soy muy feliz cuando toco el piano. Cuando ya no hay socios en el Club, subo y toco un poco.

Concluyo diciendo que estoy a disposición de los socios, a los que agradezco su bienvenida y que me hayan ayudado tanto a llegar a esta casa. ■



# Ramzi Shuaibi

El entusiasmo en persona

**H**ay personas que pasan por nuestra vida como un torbellino. Y hay torbellinos que se instalan en nuestra vida. Ramzi Shuaibi es toda una fuerza de la naturaleza, una persona de desbordante energía y vitalidad que ha encontrado en David Lloyd Club Turó un espacio en el que dar salida a su pasión por el deporte y por contagiar su entusiasmo por la actividad física. Un ejemplo a seguir. Si somos capaces de seguir su ritmo.

**Es usted valenciano.** Nací en Valencia, aunque enseguida con un año ya vivía en Barcelona con mis padres. Valencia es una ciudad que ha crecido y ha evolucionado muchísimo. Lo que más me gusta y hay que vivir son las Fallas y luego evidentemente no hay nada mejor que una buena paella... Eso sí... luego a quemarla en la pista de tenis.

**Su relación con David Lloyd Club Turó se remonta a los tiempos del Club Turó. ¿Cómo llegó hasta este Club?**

Comencé a jugar al tenis en Jávea durante unas vacaciones de verano, tenía 11 años. Me gustó tanto que al regresar quise seguir jugando y unos vecinos / amigos nos recomendaron el Club para continuar disfrutando... Hasta el día de hoy donde aquí seguimos!!!

**¿Cómo se definiría si tuviera que describirse en unas pocas palabras?**

Me considero una persona sencilla, eso sí, muy pasional y quizás algo excéntrica y camaleónica.

**¿De dónde viene su afición por el tenis? ¿Practica otros deportes?**

Como he comentado, me enganchó mucho durante unas vacaciones y desde ese momento no he dejado de jugar ni de competir. Fue clave la época dorada del Club, teníamos la mejor escuela de competición y crecí en un entorno brutal con unos valores y principios que nos inculcaban fuera de lo común.

La propia afición la he ido adquiriendo a lo largo de los años por el entorno que me ha rodeado. Me encanta el deporte en general, he practicado también mucho fútbol aunque ya estamos para pocos trotes...

**Si nos tenemos que guiar por su perfil de twitter, es usted un hombre polifacético. ¿De dónde saca el tiempo?**

Nadie tiene tiempo para nada... o tiene todo el tiempo del mundo para lo que realmente le gusta. El tiempo lo sacas siempre para lo que realmente te aporta algo. Muchas veces perdemos mucho tiempo o lo gestionamos de forma incorrecta. Yo intento no perderme nada de lo que me da equilibrio y me hace disfrutar.

**¿Qué le aporta la práctica deportiva?**

Es imposible vivir sin ella, es como el aire que respiro, la necesito ya que me equilibra mucho y para el "coco" es vital. Dos o tres días sin hacer nada... Prefiero no explicar lo insostenible que me vuelvo.

**¿Y en su tarea profesional como consultor?**

Sinceramente sin el deporte no rendiría profesionalmente, es vital para mantenerme mentalmente al 100%, me da esa frescura necesaria para el día a día. Me gusta todo lo que hago pero la motivación diaria me la da la parte deportiva de mi vida.



Intento transmitir el entusiasmo y la pasión, es difícil trabajar X horas al día sin ganas, entusiasmo o pasión. Eso lo transmites a los clientes y añades valor a través tu *know how*.

**¿Cómo es su vida en David Lloyd Club Turó? Sabemos que es una persona muy implicada en la vida del Club.**

Creo que solo me falta tener una cama en el Club. Lleva 32 años siendo mi segunda (o primera) casa. Ahora tengo también la oportunidad de apoyar a la escuela del Club como entrenador aportando mi granito de arena a la formación de las niñas y niños y me encanta poder transmitir esos valores y principios a través del tenis en el Club de mi vida.

**¿Qué es lo que más le interesa de la vida del Club?**

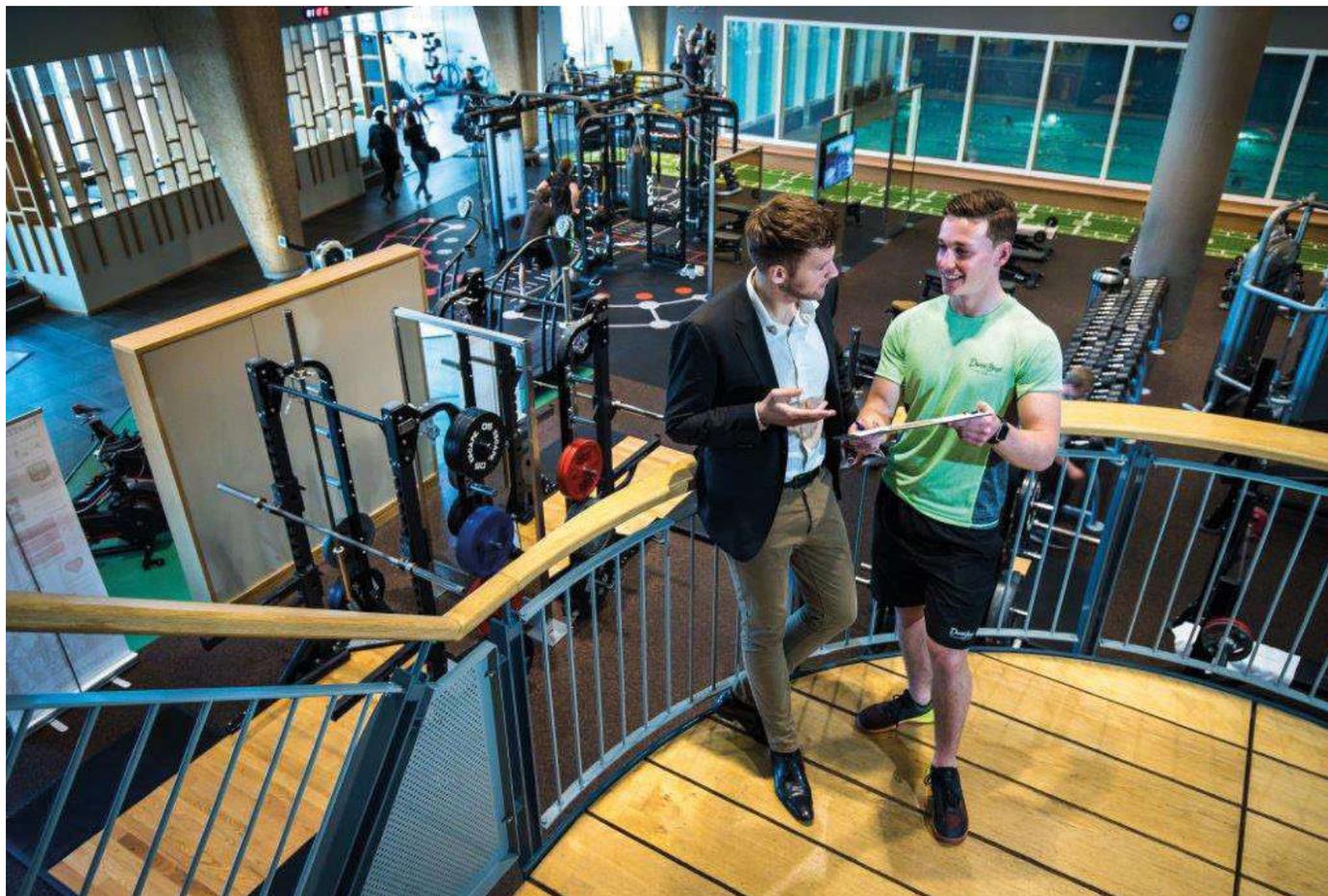
Lo que más me interesa es arraigar y crear ese sentido de pertenencia. Que los socios realmente disfruten del Club, que sean partícipes de las actividades que se desarrollan y que vuelva a tener ese punto familiar que tenía en su época dorada de los 80/90. Por otro lado es importante que la dirección y todos los empleados del Club, donde me incluyo, seamos capaces de cumplir con las expectativas de los socios cubriendo sus necesidades de ocio y bienestar.

**¿Por qué aconsejaría a un amigo ser socio de un club como David Lloyd Club Turó?**

En primer lugar las instalaciones son únicas, el acceso cómodo, hay un elenco de actividades importante para toda la familia o segmentos y el ambiente en general es muy bueno. Hay pocos clubs que reúnan estos ingredientes. ■

# David Lloyd Amsterdam

Una situación perfecta.  
Comodidad e instalaciones de primera línea.



Una de las principales ventajas de contar con un Club deportivo completo en el centro de la ciudad es que puedes hacer de él no solo un espacio perfecto para el bienestar físico, también puede convertirse en una ubicación perfecta como centro para socializar y llevar a cabo encuentros y reuniones después de la jornada de trabajo, por ejemplo, o encuentros familiares en un lugar cómodo y accesible para todo el mundo. Incluso para continuar trabajando con todas las comodidades si es que prefieren hacerlo en un lugar diferente.

Esta es una de las grandes ventajas de David Lloyd Amsterdam, Club abierto en agosto de 2004, actualmente el más grande de los Países Bajos y que se encuentra situado muy cerca del famoso Vondelpark en el centro de la ciudad.

El Club se encuentra al final del Overtoom, una de las principales arterias de la ciudad, con dos fantásticos hoteles junto a él, el Consious Hotel y el Tyre Station, con la posibilidad de acudir caminando a la zona comercial y al distrito de los museos.

Pero no solo de una ubicación ideal puede vivir un Club, más aún uno situado en una de las principales capitales europeas, una ciudad cosmopolita y abierta, joven y dinámica. Las instalaciones de este Club permiten albergar todo tipo de actividades, especialmente en su Gimnasio y área de Fitness, con más de 30 tipos de clases a la semana como el Blaze o el Stage Flight Cycling, y una completa variedad de clases con una visión holística del deporte y la actividad física que recorren desde el Yin Yoga, el Vinyasa Yoga, Hatha Yoga y Pilates.

Entre sus instalaciones destaca también una piscina de 20m, Jacuzzi, 2 saunas y una sala de vapor.

Un Club para hacer ejercicio y cuidarnos con los más modernos aparatos y las clases más avanzadas, pero también para relajarse y socializar, e incluso para continuar con la jornada laboral en un espacio diferente, en uno de los lugares más exclusivos de Amsterdam. ■

# En muebles marcamos la diferencia

La tienda de muebles y decoración más grande de Barcelona



**muebles la fábrica**

ROCAFORT, 142 - BARCELONA - 93 226 06 12 - MUEBLESALAFABRICA.COM  
PARKING GRATUITO PARA CLIENTES - PROYECTOS DE DECORACIÓN 3D  
TRANSPORTE Y MONTAJE GRATUITOS A TODA CATALUÑA Y ANDORRA

Creando hogares desde 1942

# Cena del deporte

## Entrega de premios



**E**l viernes 24 de mayo cerramos la temporada de raquetas con la cena del deporte. Los participantes en las competiciones de la Americana y el Social de tenis y pádel, pudieron disfrutar de un cocktail, entrega de premios y sorteo de regalos.

Debido a la lluvia, el evento tuvo lugar en el Salón Centenario y no se pudieron disputar algunas finales, que se celebraron a posteriori.

Queremos felicitar a todos los ganadores y agradecer a los participantes y patrocinadores: Barcelona Premium, La Roca Village, The Little Voyager, Leading Sense, Ligas de Pádel Barcelona, Giró Ribot, Bruc 33, Cala Rossita, Restaurant Turó y Espai Cel.

¡Hasta la siguiente temporada! ■

## CUADRO DE GANADORES

### AMERICANA DE PÁDEL MIXTO

#### ORO

Ganadores: Blanca Alonso y Oliver Balcells  
Finalistas: Sonia Picón y Jose Álvarez

#### PLATA

Ganadoras: Maria Menendez y Luis Ignacio De Parellada  
Finalistas: Yolanda González y Javier González

### AMERICANA DE PÁDEL FEMENINO 2019

#### ORO

Ganadoras: Paula Viñas y Claudia González  
Finalistas: Ana Heredero y María Del Camino Armiño

#### PLATA

Ganadoras: Maite Alsina y Ana Casals  
Finalistas: Roser Gil y Cristina Recasens

### AMERICANA DE PÁDEL MASCULINO 2019

#### ORO

Ganadores: Sergi Molist y Toni Coll  
Finalistas: Alejandro Lechado y Lluís Bou

#### PLATA

Ganadores: Jaume Miarnau y Jordi Vila  
Finalistas: Fernando Salva y Lluís Pujol

## CUADRO DE GANADORES

### SOCIAL DE TENIS

COMPETICIÓN	Campeón/a	Finalista
Campeonato Social Absoluto Femenino	Aina Garriga	Paula Miriam Mínguez
Campeonato Social Absoluto Masculino	Sergi Ventura	Víctor Blasco
Campeonato Social +40	Roberto Coronado	Ramzi Shuaibi
Campeonato Social +50	Lluís Albert Matas	Andreas Heider
Campeonato Social Absoluto Femenino Consolación	Nuria Beneito	Bárbara Döring
Campeonato Social Absoluto Masculino Consolación	por decidir	por decidir
Campeonato Social +40 Consolación	por decidir	por decidir
Campeonato Social +50 Consolación	Joaquim Rodoreda	Jose María Martínez

### AMERICANA DE TENIS

COMPETICIÓN	Campeón/a	Subcampeón/a	Tercer clasificado
AMERICANA TENIS - FEMENINO	M <sup>a</sup> Àngels Miralles	Gisela Solsona	Noelia Olmedo
AMERICANA TENIS - MASCULINO ORO	Jordi Almirall	José Carlos Mejía	Manel Estalella
AMERICANA TENIS - MASCULINO PLATA	Ricard Otín	David Espiga	
AMERICANA TENIS - MASCULINO BRONCE	Marc Lozano	Ignacio Martínez	
AMERICANA TENIS - MASCULINO COBRE	Fernando Salvà	Francesc Farnell	



## Cena del deporte





## Cena del deporte





## Cena del deporte







# Fitness para teenagers

## Un Club para todos y todas

La aspiración de David Lloyd es la de convertir sus clubes en espacios para toda la familia, donde los adultos puedan cuidar su salud física, relacionarse, el ya conocido clubiness, pero también fomentar esos mismos valores entre los más jóvenes.

Entre estas iniciativas para que desde bien temprano puedan sentir el Club como suyo, David Lloyd ha diseñado un proceso de iniciación para todos los jóvenes a partir de 11 años que quieran participar en las clases dirigidas o entrar en la sala de fitness. Hasta ahora, los socios de esta edad no podían disfrutar del club al 100%, al ser pequeños para ir al gimnasio solos pero mayores para las actividades de DL-Kids. Así, después de seguir el proceso de formación para hacer uso de la sala de fitness, podrán acudir al gimnasio bajo la supervisión de los padres o del equipo de entrenadores. Además, podrán asistir a las actividades dirigidas especiales para ellos en el gimnasio, un programa gratuito que incluye más de 20 sesiones semanales pensadas especialmente para esa franja de edad.

### BIENVENIDA TEEN

Para los menores de entre 11 y 13 años, se propone el Proceso Bienvenida Teen. Se trata de una formación de dos sesiones de iniciación obligatorias para poder participar en las clases teenagers supervisadas en la sala de fitness.

- Bienvenida 1: Participar en la clase de Teen HIIT de los viernes tarde (18h a 19h). Al terminar la sesión, se realizará una formación inicial de 1 hora (19h a 20h).
- Bienvenida 2: Sesión donde se realizará un programa de entrenamiento personalizado y finalización de la for-

mación. Se necesitará la presencia del padre/madre al finalizar la clase. Se puede realizar los jueves de 17:45h a 18:30h o bien los fines de semana de 17h a 17:45h.

Después de completar las dos bienvenidas, se entregará una pulsera verde que se deberá llevar para poder participar en las actividades fitness adaptadas para su edad en el gimnasio. Es importante recordar que no se podrá entrar a la sala de fitness sin antes cumplir este proceso de iniciación.

### KICKSTART TEEN

Para mayores de 14 años, proponemos el Proceso Kick Start: tres sesiones de formación y entrenamiento. Aquí se les informa de la normativa del Club, cómo utilizar las máquinas de fitness y se diseña un programa de entrenamiento. Cuando acaba este proceso se entrega una pulsera negra que deberán llevar siempre que quieran participar en las actividades dirigidas y/o entrar en la sala fitness. A los participantes en la Bienvenida Teen se les entregará la pulsera negra cuando cumplan 14 años. Igual que en el caso anterior, no se podrá entrar a las actividades dirigidas o estar en la sala de fitness sin antes cumplir este proceso de iniciación.

Junto a estas formaciones, también las bienvenidas de pádel, tenis y natación completan una oferta para los socios más jóvenes para todos los gustos. ■







# Boxing Circuit

## El entrenamiento de moda

Ya lo apuntábamos en el número anterior de nuestra revista, pero de un tiempo a esta parte se ha convertido en una realidad. El boxeo y los ejercicios derivados del deporte de contacto más famoso del mundo, está de moda como método de entrenamiento y ejercicio físico. La intensidad, la mística, el atractivo, el poder evocador del cine y las grandes películas dedicadas al tema, y por qué no, su eficacia como método de entrenamiento, nos ha cautivado.

En David Lloyd Club Turó estamos atentos a todas las novedades en el cuidado de nuestro cuerpo y por eso queremos presentaros el Boxing Circuit dentro del elenco de actividades dirigidas del Club.

Este Boxing Circuit consiste en un entrenamiento de alta intensidad que se puede adaptar a todos los niveles, en el que se aprenden nociones básicas de boxeo de una manera dinámica y divertida.

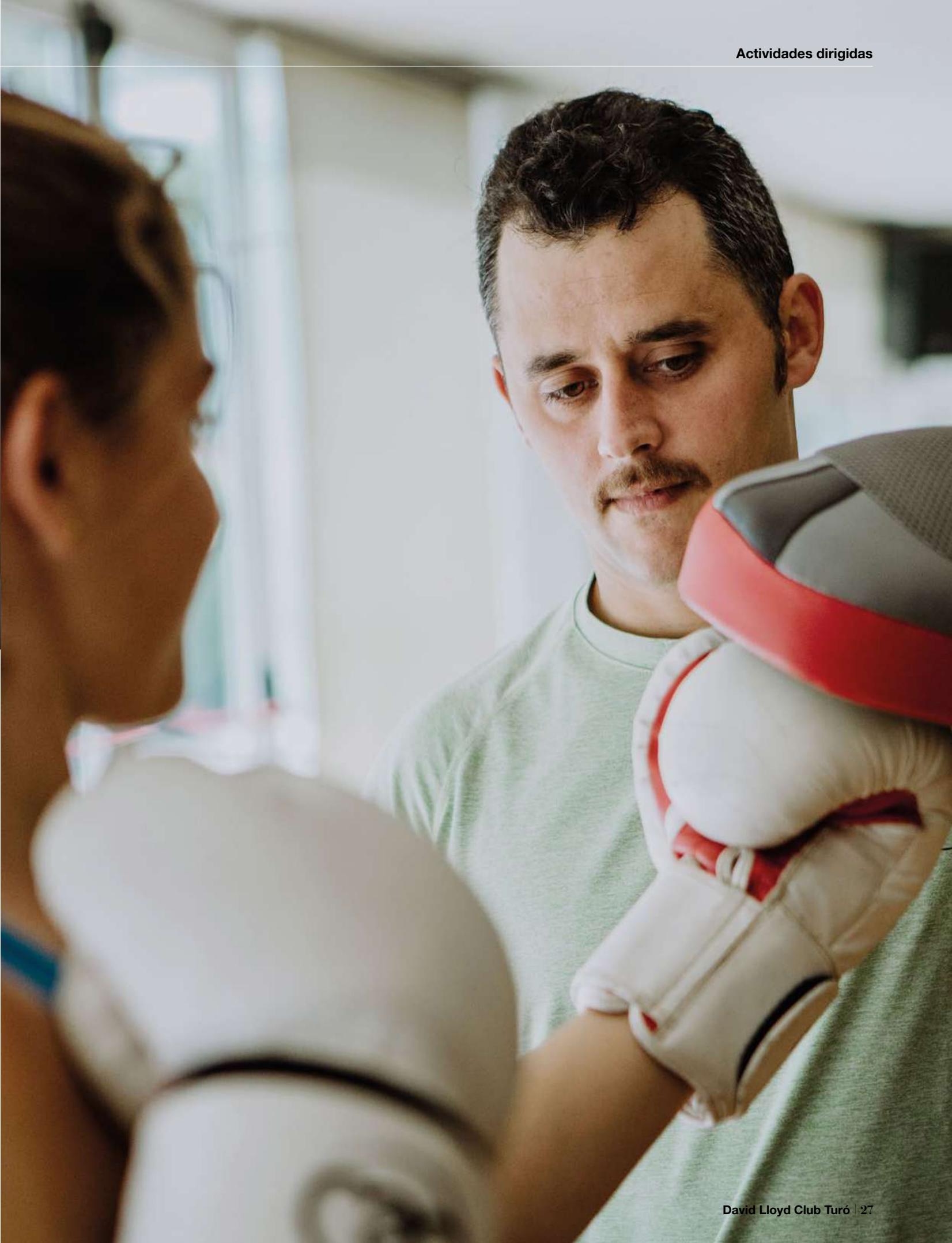
Un tipo de clases completamente abiertas, dirigidas a todo tipo de público, sin limitaciones y que se puede adaptar en todo momento a cualquier persona, aunque presenten algún tipo de lesión, por ejemplo.

Para llevar a cabo esta actividad contamos con José Luis, que siempre ha estado relacionado con el mundo del boxeo, bien como deportista amateur o como preparador físico de boxeadores profesionales.

Los beneficios del Boxing Circuit son un gran trabajo cardiovascular y mucho trabajo abdominal, además de mejorar de manera espectacular la coordinación de nuestro cuerpo.

Se trata de un tipo de entrenamiento que aprovecha la intensidad de unos ejercicios preparados para el enfrentamiento físico, pero que se reconducen en un mayor aprovechamiento de nuestras facultades físicas sin tener por ello que acabar recurriendo a los golpes. En definitiva, lo mejor del boxeo, sin tener que llegar a las manos.

Realizamos varias sesiones de Boxing Circuit durante la semana: pueden consultar el horario y reservar plaza en la App, web o recepción. ■



# Higiene postural

## Corrigiendo movimientos cotidianos

Una de las formas más frecuentes de causarnos daño físico y el consecuente dolor suele aparecer cuando precisamente pensamos que 'no estamos haciendo nada'. Nos estamos refiriendo a esas situaciones cotidianas, a las malas posturas, a los movimientos repetitivos, a eso que hacemos cuando no estamos haciendo deporte o una actividad física para la cual nos hayamos preparado previamente. Nos puede pasar en el puesto de

trabajo, en nuestro tiempo de ocio, en nuestro domicilio. Puede ocurrir que sin darnos cuenta estemos provocando una situación que nos lleve a un mal mayor.

Son los malos hábitos que tenemos en nuestro día a día y que podemos corregir mediante una buena educación postural, tal y como proponemos en David Lloyd Club Turó.



### Situaciones

Esta buena higiene postural se consigue inculcando cuál es la mejor manera de colocar nuestro cuerpo durante las 24h, mediante un entrenamiento que giraría en torno a una cuantas ideas a trabajar en situaciones concretas.

Una de las tareas más frecuentes es el trabajo con ordenador. Debemos tener una colocación adecuada de cadera y de espalda, igual que la altura de los brazos, mediante el trabajo de core y musculatura escapular.

Al coger algo del suelo, debemos utilizar la flexión de rodilla y no la lumbar. Evitando de esta manera lesiones en las fomas medias del cuerpo.

Cuando cogemos algo por encima de los hombros, llevamos a cabo ejercicios altamente lesivos ya que nuestros brazos no están hechos biomecánicamente para trabajar por encima de la cabeza. Debemos trabajar las dorsales y deltoides.

Coger un objeto del asiento trasero de un coche, algo completamente prohibido, que nos puede provocar lesión de hombro y lumbar. Se recomienda el trabajo de oblicuos y expansión escapular.

Estos son algunos ejemplos que debemos corregir para prevenir dolencias posteriores. Esos momentos en los que pensamos que 'no estamos haciendo nada' y estamos haciendo de más.

El entrenamiento personal debe servir como base para corregir los malos hábitos del día a día. ■



# Entrenamiento de alta intensidad

## Eliminar grasas de forma precisa

La búsqueda de la reducción del porcentaje de grasa corporal no ha de ocuparnos más tiempo del necesario. Como en la vida, no por estar muchas horas dedicados a algo vamos a sacar un rendimiento óptimo. Es mejor saber qué tenemos que hacer, focalizar, actuar con eficacia para obtener el resultado deseado y duradero.

A través de los años, los ejercicios utilizados para perder peso se han dirigido al ejercicio regular de modo continuo, como caminar o correr con moderada intensidad. Sin embargo, este tipo de ejercicio no genera una pérdida de peso significativa en forma de eliminación de grasa. El efecto del ejercicio aeróbico regular no es

muy grande para producir los cambios que se buscan, pero otras formas de ejercicio pueden tener un impacto mayor en este aspecto.

Los últimos años han visto aparecer muchos estudios que señalan que el ejercicio intermitente de alta intensidad (HITT), puede tener un gran potencial, tanto por lo que ahorramos en tiempo como por su eficacia en la reducción de los porcentajes de grasa en individuos con sobrepeso. Este tipo de ejercicios ha demostrado que puede incrementar considerablemente tanto la capacidad anaeróbica como la aeróbica del individuo, aumenta la oxidación de grasas y mejora la tolerancia a la glucosa, también es más eficaz eliminando la grasa subcutánea y abdominal.



Los ejercicios intermitentes de alta intensidad de los que hablamos varían considerablemente, pero acostumbran a combinar repeticiones de trabajos a altísima intensidad, seguidos por ejercicios de baja intensidad o pausas cortas. Su duración e intensidad óptima pueden variar con una relación 1:6 a 1:8, pero lo que está claro es que se produce la reacción esperada en la grasa subcutánea y visceral, logrando una importante aumento del tono muscular.

Un programa de ejercicios intermitentes de alta intensidad requieren de un mínimo espacio de tiempo, como hemos señalado. Un socio o socia, puede dedicar 60 minutos por semana a estos ejercicios de alta intensidad. En tres sesiones de 20 minutos a la semana, durante 12 semanas, se reduce significativamente la grasa total del cuerpo y aumenta en cambio la masa magra.

Así pues, realizar este tipo de ejercicios intermitentes de forma regular aumenta el rendimiento aeróbico y anaeróbico, mejora el tono muscular aumentando el nivel de activación y se reduce de una manera mucho más efectiva la grasa corporal.

Todo ello en un espacio de tiempo muy reducido, lo que convierte a los HITT en una herramienta idónea para perder de forma equilibrada esos kilos de más, sin tener que dejarnos más horas de las necesarias. Todo en su justa medida. ■



# Escuela de competición para adultos

Nos lo tomamos en serio.

**L**lega un momento en el que se debe dar un paso adelante. Ese momento en el que alguien del grupo se pregunta ¿Nos lo tomamos en serio o no? Y en David Lloyd Club Turó hemos decidido tomarnos en serio eso de competir en la piscina a través de la Escuela de competición para adultos.

La idea principal de este paso al frente es la transformación del servicio de la Escuela de competición a través de los objetivos, así como de la calidad y el número de entrenamientos por semana. Y para darle ese prurito de formalidad y de que la cosa ahora va de veras, todos los nadadores y nadadoras estarán dados de alta con una licencia federativa para poder competir en aguas abiertas.

También segmentamos los entrenamientos en niveles diferentes, (técnica y entrenamiento xtrem) y de esta manera nos aseguramos que el entrenador pueda focalizar y estructurar bien sus entrenamientos, por lo que se garantiza también una mayor atención al socio.

Unos entrenadores que están especializados en la alta competición. De hecho, ambos han llegado a campeonatos de alto nivel y siguen siendo nadadores en activo.

Así que de lunes a jueves a partir de las 19.30h, la piscina del Club se verá adornada de largas brazadas y unas elevadas cadencias de pies. Lo que se busca es inyectar una dosis de 'ansia natatoria', proponiendo objetivos a los nadadores, dándoles las herramientas para poder realizarlos, para terminar haciendo de la natación algo adictivo. Unos objetivos que deben estar consensuados entre el entrenador y el atleta, objetivos que sean realizables y no forzando la máquina con objetivos que pueden frustrar al nadador.



“ Los nadadores y nadadoras participarán en 4 competiciones a lo largo del año”

Esta Escuela de Competición para mayores de 18 años presenta el aval de la seriedad y la experiencia, como las mejores herramientas con las que nuestros entrenadores se manejarán para hacer frente a este proyecto, de la misma manera que ya lo demuestran en la Escuela de Competición para menores de 18 años.

El trabajo de entrenar para una competición sin entrar en competición no tiene sentido. Así pues los nadadores y nadadoras tendrán

un mínimo de 4 competiciones en las que participarán para poner en práctica lo ejercitado y aprendido en las sesiones de entrenamiento.

Porque si queremos tomárnoslo en serio, estamos en el lugar adecuado. En la piscina adecuada. ■





# Un crecimiento sin freno (pero controlado)

Más participantes en las competiciones



**N**uevamente la sección de Tenis de David Lloyd Club Turó ha sido protagonista de la vida del Club con una incesante actividad, las pistas vuelven a estar llenas desde la mañana hasta la noche, siempre con un alto nivel y, además, con una muy buena intensidad competitiva como demuestran los datos en las diferentes modalidades.

Así, el Campeonato Social ha reunido nada menos que a 124 participantes y se ha vuelto a conseguir activar la prueba femenina, después de ocho años de ausencia. A los campeones, por primera vez se les ha galardonado con una entrada para el palco en el Torneo Conde de Godó.

En la Americana hemos tenido de nuevo récord de participantes, con 95 masculinos y 11 femeninos y a los ganadores también se les ha entregado una entrada para el palco del Godó. Junto a ellos, el torneo de la llamada Penya Matinera, que juegan las matinales y donde ya participan 15 socios.

El torneo estrella del semestre es el Torneo Internacional Senior, que se ha celebrado por 5ª edición, donde se han citado 120 jugadores de 12 países y de ellos 19 han sido socios del Club. Es muy importante que participen cada vez más socios del Club en este torneo que se celebra durante la Semana Santa y en el que los premios los entregaron el Sr. Jordi Tamayo, President de la Federació Catalana de Tennis, y el Director General de David Lloyd, el Sr. Bob De Boef.

Como vemos, las competiciones de la sección de tenis continúan muy vivas, pero es paradójico que en estos días en los que tanto se está hablando de deporte femenino y su cada vez mayor trascendencia mediática, el número de mujeres participantes en las competiciones tenísticas individuales del Club es bastante bajo. Todo ello en un escenario en el que las mujeres llenan nuestras pistas para jugar por pura diversión, en las propias escuelas o bien representando el club por equipos, pero no para competir de forma individual.



La previsión para la temporada que viene es la de añadir nuevos torneos, nuevos circuitos, subir de grado tres a grado dos por parte de la Federación Española el Torneo ITF Senior, lo que sería muy importante para el Club, ya que tenemos muy buenos jugadores y serviría para reconocer el esfuerzo que se hace desde el departamento de tenis.

El tenis está vivo y en David Lloyd Club Turó seguimos ideando iniciativas para seguir creciendo. ■





**uniónsuiza**  
JOYEROS 1840

**JOYERÍA**

MISUI - MIKIMOTO - MIMI

**RELOJERÍA**

PATEK PHILIPPE - JAEGER LECOULTRE - BREGUET - GLASHÜTTE - ROGER DUBUIS - PIAGET - OMEGA  
OFFICINE PANERAI - ULYSSE NARDIN - BOVET - BREITLING - TAG HEUER - HUBLOT - MONTBLANC - LONGINES  
BAUME & MERCIER - FREDERIQUE CONSTANT - RADO - HAMILTON - MEISTERSINGER - KRONOS

# Clinic Head con Fernando Belasteguín y Ari Sánchez

Las mejores palas del momento en DLL Club Turó



**E**l pasado 16 de mayo tuvo lugar en David Lloyd Club Turó un Clinic Head de excepción a cargo de Fernando Belasteguín y Ari Sánchez, que pusieron en práctica todo su saber hacer en el mundo del pádel para superar a las diferentes parejas formadas por los socios del Club que jugaron contra ellos.

Una pareja mixta de excepción. Fernando Belasteguín 'Bela' es el indiscutible número uno del mundo en pádel masculino y así lo dejó ver en una auténtica exhibición de golpes y recursos técnicos que dejaron con la boca abierta a los espectadores y también a sus propios contrincantes. Por su parte, Ari Sánchez

es actualmente la número 8 del ranking de World Padel Tour y considerada como la mejor derecha del circuito femenino, cosa que también dejó clara en una serie de intercambios que levantaron la admiración de los presentes.

Todo ello ocurrió en una plácida tarde en la que los socios pudieron disputar, durante algo más de una hora, de un entretenido Tie Break con esta pareja auténticamente fabulosa y que contó con el patrocinio de Head, que puso a disposición de los jugadores algunas de sus mejores y más innovadoras palas para que las pudieran probar.



“ El pádel es un deporte de equipo y, aunque individualmente tengamos buen nivel, no sirve de nada si no nos compenetramos con nuestro compañero”

Los comentarios entre los espectadores eran de admiración y de ganas de poner en práctica lo que han ido aprendiendo y poniendo en práctica durante todo el tiempo que ha durado la competición de esta temporada, bajo la atenta mirada de los responsables de la sección de David Lloyd Club Turó. Incluso el propio Director General de David Lloyd Club Turó, Bob de Boef se atrevió a demostrar sus habilidades con la pala, con un resultado similar al del resto de socios. Ninguno consiguió vencer a esta espectacular pareja que prodigó todo un surtido de golpes y de respuestas ingeniosas a las intenciones de los socios contrincantes, que no lograron superar a estos verdaderos astros del pádel.

Este Clínic de Head supone un verdadero premio para los socios del Club al poder contar con algunas de las mejores palas del momento para poder disputar con ellas unos minutos de pádel del más alto nivel. Al final, todos los participantes se hicieron una foto de grupo que hace honor al buen momento que se vivió en las pistas de pádel del Club. ■



“ Nuestra alimentación es clave para que el ejercicio surta el efecto deseado ”



Elena Suárez, respeto y cariño por y para los socios

# Un punto fijo ante lo



Los cortados, el café solo, ese zumo de naranja, un pequeño bocadillo, qué pastas tienes, cuándo puedo venir a comer... durante toda la mañana Elena Suárez, encargada del restaurante, se maneja detrás de la barra con la sobriedad de quien sabe que lo mejor para cumplir su trabajo es, en primer lugar, ser eficiente y después, tratar a los socios del Club con todo el mimo del mundo.

Desde hace diez años, Elena Suárez se ha ido convirtiendo en un elemento identificativo de la vida del Club. Una persona reconocida por los socios más antiguos, a los que poco a poco ha ido uniendo un hilo de cariño y respeto mutuo, así como un referente para los nuevos socios, que ven en ella a alguien de confianza. Con su experiencia está atenta a cualquier cosa que ocurre en el Club y lógicamente, la llegada de una nueva dirección encarnada en la figura de Bob de Boef, ya ha supuesto, para Elena Suárez, un cambio que se ha notado casi de manera inmediata. 'El nuevo director es una persona que transmite buen rollo entre su equipo de trabajo y eso es algo que percibe también el socio. También espero las nuevas obras previstas, las nuevas instalaciones...', asegura.

Lo que no espera que cambie entre los socios del Club es la buena acogida del restaurante 'donde cada vez se come mejor'. Elena Suárez espera que los socios sigan viniendo y que sigan aportando sus sugerencias, a las que están abiertos, para mejorar. Y también, si de vez en cuando se acierta, que también lo hagan saber porque una palabra amable no sobra nunca.

Una cafetería que para estas tardes de verano ha preparado una zona Chill Out para que los socios puedan tomar algo después de los partidos y se puedan sentir como en casa.

Y siempre, como siempre, con la atención de Elena, una pieza indispensable para que el engranaje del Club funcione como siempre, para que todo esté a tiempo y que el socio solo se preocupe de disfrutar. ■

# os cambios

# OROLÍQUIDO: el lugar dónde te pueden asesorar sobre el AOVE

14 años de experiencia como tienda de referencia en Barcelona siempre con el mejor AOVE del mercado en sus estanterías.

**E**n muchas ocasiones en nuestro querido país España, los sueños y las buenas ideas no son secundados por la gran mayoría. Es más fácil deseárselo mal augurio para el futuro. Este modus operandi está basado en lo que nuestro país se ha convertido en los últimos 25/30 años: un lugar de pocos valientes y muchos miedosos.

Hace 14 años, en pleno crecimiento histórico de la economía española, una mujer, Ana Segovia, decidió dar un salto en su vida y creó Orolíquido, una tienda que tenía como mayor reclamo, el aceite de oliva virgen extra. Hasta la fecha, a pesar de ser un producto propio, español por los cuatro costados, y de reconocido valor mundial, el AOVE no era hacia sus adentros, el mercado interior,





un producto venerado precisamente. Y es que la paradoja me asalta y como un paralelismo a otras magníficas maravillas que nuestro país posee, y que son más que reconocidas en el exterior, sin embargo, puertas para adentro, no son vilipendiadas, pero casi. Tuvo la genial idea de ponerle un nombre que, en sí, concentraba todo su valor, un acto de proyección superlativo condensados en una sola palabra: simplemente brillante. El aceite para Ana era hace 15 años lo que hoy es para todos: oro, y líquido. Y además, por unos

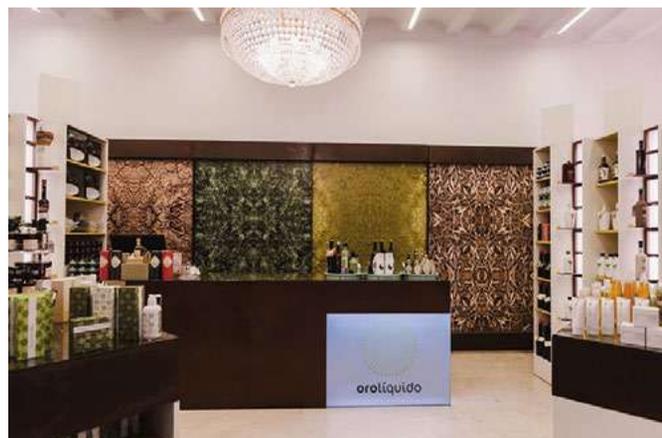
orígenes irrefutables como los suyos, Jaén, una de las cunas de nuestro aceite más prestigioso, entendió que nuestro país tiene por fortuna diversas variedades de aceite virgen extra excepcionales. Y que sólo centrarse en una variedad o zona era absurdo y sesgado. Y en otro alarde de brillantez, recabó la información suficiente para obtener los mejores aceites de las variedades más importantes que tenemos en España: Picual, Hojiblanca y Arbequina.





Todo un acierto, un triunfo sin paliativos. Además, visualizaba a los clientes entrando en la tienda y no saber qué pedir y por qué decidirse. La ignorancia podría acabar con su negocio. Entonces, creó una apuesta definitiva: dar a probar todos los aceites que tenía a la venta a sus clientes. Sin prisas, sin presiones, sin imposiciones. Asesorando y creando escuela, simplemente ¡Chapeau! ¡Y Olé!

Y claro, las personas que empiezan a apreciar ese maravilloso néctar, en cuanto conocen más y más marcas y de diferentes variedades, su consumo aumenta y su recomendación hacia sus allegados también.



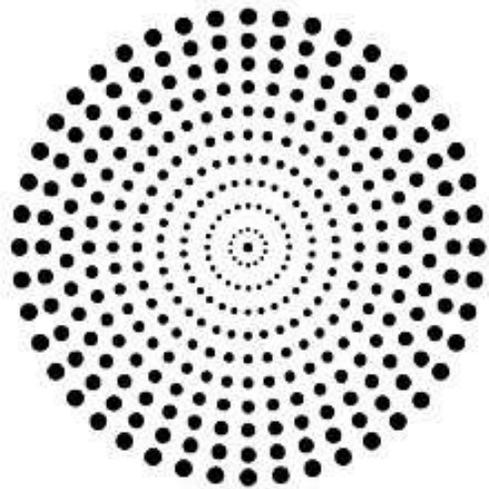
Posteriormente, Xavier Ruzafa, se incorporó a esta aventura en el 2014, para aportar su conocimiento oleico, la recuperación de variedades casi extinguidas como la corbella y la verdal de la zona del Bages (Barcelona), y la incorporación de sus marcas bajo la empresa Barcelona Olive Olive Company (B.O.O.C.), que se añadieron desde entonces al resto de marcas que Orolíquido comercializa.

Con la incorporación de Romero, la proyección de la marca irá encaminada a potenciar la marca con muchas acciones relacionales y la creación del market place online para impulsar las ventas hacia el extranjero.

Desde entonces, la marca ha ido creciendo a través de añadir más actividades como las catas profesionales de aceite, experiencias oleoturísticas, maridajes, etc.

El mundo evoluciona, el mercado evoluciona y Orolíquido quiere seguir siendo la gran referencia del AOVE en Barcelona, y porque no, también en España.

Nosotros creemos en ellos ¡ y vamos a por ello! ■



**orolíquido**  
the olive oil experience

# Ocoa Travel entrevista a Pilar Latorre creadora del concepto “World Cuisine”:

“Viajar es una manera de entender la vida, de aproximación a otras culturas”

**P**ilar Latorre es una de esas personas que deberíamos estudiar cómo caso práctico de escuela de negocios. Creadora, innovadora, aventurera, precursora, luchadora... son calificativos que bien le representan, y yo diría que con las mejores notas posibles de cada uno de ellos.

Desde hace ya 15 años, esta barcelonesa con residencia en Madrid cambió el rumbo de su vida profesional, donde era una abogada reconocida en la ciudad condal, para sumergirse en lo que más le gustaba, viajar y la gastronomía.

**¿Cómo fue ese cambio tan diametral en tu vida profesional?  
¿Fue muy difícil la transición?**

Pues la verdad que la vida me cambió por completo. Nueva ciudad, Madrid, que ciertamente es muy diferente a Barcelona, nuevas amistades y nuevos objetivos. En una primera instancia, no tuve

claro que hacer clases de cocina nacional e internacional fuera a entusiasmar a mucha gente, y menos pagar por ello!! Pero mi fe en el proyecto y los contactos que fui creando en Madrid me ayudaron a salir adelante con el mismo.

Al ser una actividad tan diferente a la que hacía en Barcelona, y además que la hacía con tanta ilusión, no me resultó nada difícil la transición.

**¿Sólo hacías clases de cocina a particulares?**

No. Esa fue la primera fase del proyecto, pero en seguida, y por los contactos que rápidamente fui generando, eso es una de las cosas que Madrid tiene, que la gente te recomienda mucha más velozmente que en Barcelona, empecé a tener relación con empresas que querían hacer actividades diferentes para con sus empleados o con sus clientes. Y así fue como fui ampliando mi cartera de clientes.





¿Y entonces fue cuando empezaste en los viajes world cuisine?

A mí me encantaba viajar, y como fotógrafa amateur, había tenido el privilegio de haber viajado por muchos rincones del mundo, y es por eso que cada vez me traía un poquito de cada país desde el punto de vista gastronómico. Porque para mí viajar es una manera de entender la vida, de aproximación a otras culturas. Y entonces pensé que por qué no organizaba viajes con otras personas que tuvieran esas mismas inquietudes que las mías y además alrededor de la gastronomía de cada país. ¡Así empecé!

La India, Vietnam & Camboya, Japón, Perú, Marrakech, Sudáfrica & Zimbawe & Botswana, Myanmar, Viena... son destinos que han hecho con tus clientes. ¿Con cuál te quedas?

Uff que pregunta más difícil. Evidente con todos tengo gratísimos recuerdos, y todos sin excepción son maravillosos. Sin embargo, siempre he dicho que la India es el país que me tiene el corazón robado. Sus contrastes, sus colores, su gastronomía, las especias, sus paisajes, su gente..., es bien cierto que es un país que no te deja sin emitir una opinión de amor o odio. Para mí, sin duda es lo primero.





¿Y tus clientes, que esperan encontrar en esos viajes?

Pues lo primero, que todo esté perfectamente organizado. Y eso empieza por tener una agencia de viajes de máxima confianza que te organice perfectamente los viajes y los traslados, como es Ocoa Travel, mi agencia de viajes de confianza.

Es un perfil de cliente muy exigente, y quiere que todo sea perfecto y muy profesional. Después claro, que las experiencias que yo les he organizado sean únicas y para recordar toda la vida. Para ello no puedes dejar el más mínimo detalle sin planificar. Si añades que el perfil de las personas que suelen venir a estos viajes son personas

que disfrutan de la compañía del resto de viajeros, obtienes unas experiencias inolvidables e imborrables.

Efectivamente Pilar, Ocoa Travel es desde el año pasado, cuando nos conocimos para una actividad con clientes receptivos, la agencia de que organiza tus viajes. ¿Qué te hemos ofrecido para esta satisfecha con nuestros servicios?

En primer lugar, la manera de ser de las personas que me habéis tratado. En todo momento me he sentido muy bien asesorada y cuidada en todos los aspectos. Transparencia en todas las gestiones, experiencia con el cliente High End, y soluciones siempre a





cualquier imprevisto. Y siempre estar un paso por delante de mis necesidades y la de mis clientes. Tengo que reconocer que Ocoa Travel es mi partner perfecto para mis viajes por el mundo. Además, como ahora tenéis una oficina en Madrid, aún es más cómodo para mí que vivo en la capital.

### ¿Algún viaje nuevo para el año próximo?

Si ya tengo programado para enero el nuevo viaje que será Sri Lanka, un paraíso para los amantes de los paisajes asiáticos (plantaciones de té, playas únicas...), y veremos si mi agenda me deja para alguna nueva sorpresa viajera.

### Esperamos en breve seguir estrechando nuestros lazos con actividades tanto en Madrid como en Barcelona.

Si eso espero yo también. Las actividades gastronómicas son muy atractivas para mis clientes, y será un placer contar con vosotros para hacer actividades juntos.

Pilar es una mujer que lleva años ofreciendo experiencias para visitantes extranjeros de alto nivel, relacionadas con el mundo de la gastronomía. Esa sabiduría y conocimiento que le ha dado su trayectoria, la aplica también en las clases que ofrece para turistas en su propio domicilio. Pilar Latorre proporciona a los viajeros, de un alto nivel adquisitivo, una experiencia de conocimiento de lo que es y a qué sabe nuestro país, ciertamente exclusiva. Experiencias que lleva a cabo tanto en su domicilio de Madrid, como en su estupenda masía en l'Empordà. Pilar Latorre propone un encuentro basado en la cordialidad, en la charla distendida, en una manera de estar en la que, mediante el diálogo y la palabra, pero también a través de las sensaciones que nos proporcionan los productos de la tierra, su preparación y su degustación.

Bien sea en su domicilio de Madrid o en su masía catalana, el encuentro entre Pilar Latorre, su esposo René y sus invitados, se basa en la informalidad, en un diálogo en el que unos y otros comparten un momento cálido y distendido. Un encuentro en el que anfitriones y visitantes dialogan sobre qué es nuestro país desde múltiples puntos de vista. Personas que aprenden cómo somos, cómo comemos, como sentimos, y muchas cosas más de la mano de una personalidad cercana, afable, con el bagaje de quien ha visto el mundo y sabe apreciar lo próximo. ■



# La afinidad: causa y consecuencia del Premium Networking

Después de un desarrollo iniciado en 2015,  
la afinidad se ha convertido en la perla más preciada a la hora  
de escoger a las personas para el *Premium Networking*

**D**espués de cuatro años -caramba, ya han pasado cuatro años- y pasar la travesía del desierto de la incompreensión inicial, bueno, no seré tan egocéntrico, para creer que ya está todo hecho y la gente ya sabe lo que significa ese concepto, sin embargo, sí puedo decir que, si no se asocia todavía lo que hacemos en Romero, al concepto de *Premium Networking*, al menos se reconoce que es una filosofía muy novedosa, por llamarla filosofía de vida claro, porque rescata la esencia del ser humano, que son sus valores.

La evolución que hemos sufrido a lo largo de los últimos cuatro años, sobre todo la hemos notado en la relación con las personas, ya sean personas con una relación personal o amistosa, o bien una relación exclusivamente profesional. Las relaciones se han convertido en más humanas, ¿qué quiero decir con esto?, pues que son

mucho más cercanas, hay menos ruido en los mensajes entre emisor y receptor, y los resultados son más previsibles para nosotros. Eso es un factor muy importante a tener en cuenta, ya que reducimos y en muchas ocasiones eliminamos por completo riesgos en la comunicación entre las personas que queremos conectar.

Ciertamente, la sensación que te embarga, cuando notas que eres el conector entre una, dos o más personas, es difícilmente describible. Ese rol de conector lleva intrínseco la sensación que una energía (no sabría cómo describirla) se apodera de uno y al compartirla con otras personas, notas la conexión humana con el receptor. Y aunque parece algo místico, y acepto que así sea, las causalidades que se producen posteriormente, te dan la razón a que existe una conexión entre las personas, que podríamos llamarlas sensorialmente semejantes. Nace para mí la afinidad.





Una palabra bellísima, con un significado amplio, no, miento, amplísimo, que transmite todos y cada uno de los atributos que Romero quiere proyectar a la sociedad que le rodea.

No voy a tener la tentación de mirar en internet qué significado tiene esa palabra, o qué ha significado históricamente, porque yo creo en la transformación personal de las cosas y la interpretación arbitraria de la vida, pero eso sí, siempre basada en los ejemplos que la misma te brinda.

Por ello. Para mí, la afinidad es sinónimo de compromiso con uno mismo y los valores que asume tener y reconocer, eso, por un lado, y por el otro, es reconocer lo mismo de uno, en su igual. Esa es la verdadera conexión humana que permite consecuencias tan bonitas como a su vez, excluyentes, los valores humanos tales como la sinceridad, la sensibilidad, la empatía, la responsabilidad, la protección y el compromiso. Podríamos encontrar más consecuencias, siempre cada una de ellas positivas y además sumatorias por lo que respecta a las relaciones humanas. ¿no perciben que





es una sensación magnífica y placentera, encontrar iguales y con unos ideales y aspiraciones semejantes? Para los que aún no hayan percibido esa sensación, les diré que se asemeja a la de una aceleración muy rápida, cuando conduces una moto o un coche de gran cilindrada. Todo va mucho más rápido, sin tener que tocar los frenos por precaución, sin tener que en muchas ocasiones que hablar, sólo percibir y asentir. Y, por tanto, la afinidad reduce los tiempos en todo, hasta en lo más difícil de romper por la tradición

humana, que las relaciones humanas cuanto más longevas son, más posibilidades tienen de seguir creciendo y perdurar en el tiempo. La afinidad en mi caso, ha roto esa premisa, y ¡puedes encontrar gente afín. hasta en una primera conversación! Ello te permite disfrutar y avanzar mucho más rápido en las relaciones personales.

Es cierto que uno debe estar más atento a los detalles y la simbología, las señales, que se lanzan para ir agregando granitos de





afinidad a una relación. Y es que ciertamente estamos en el buen camino de la afinidad, cuando percibimos una o varias causas que nos unen a las otras personas, y no entraré en qué tipo de causas o coincidencias, simplemente son “*click moments*” que nos atraen, nos unen.

Y te permiten desarrollar partes de uno mismo que hacen que conocerse mejor sea un objetivo más fácilmente conseguible.

En definitiva, la afinidad es un mecanismo de seguridad para la felicidad individual, a través, paradójicamente, de una o más personas. Buscar la afinidad con las personas y encontraréis la verdadera felicidad. ■

**ROMERO**  
PREMIUM NETWORKING



# ¡En David Lloyd valoramos tu opinión!

Es por eso que cada mes revisamos los comentarios que nos llegan a través de la Tablet de recepción y nombramos como empleado del mes a quien más felicitaciones reciba.

Os recordamos quiénes han sido los afortunados en los últimos meses:



## DICIEMBRE

**Valeria Herrera**  
(comercial)

Valeria recibió muchos comentarios cuando estaba en recepción, por su amabilidad y buena atención al socio, con una actitud siempre positiva.



## ENERO

**Alba Madriles**  
(recepción)

Los socios valoran muy positivamente la profesionalidad y buen humor de Alba.



## FEBRERO

**Marcelo Bottino**  
(profesor de actividades dirigidas)

Marcelo es un gran profesional que lo da todo en sus clases, especialmente en las de baile: ¡sesiones dinámicas con buena música y mejores coreografías!



## MARZO

**Vanessa Gómez**  
(recepción)

Vanessa se implica mucho en el trabajo y los socios están encantados con su trato y amabilidad. Es una persona que marca la diferencia en el servicio que ofrece a los socios.



## ABRIL

**Xavi García**  
(profesor de natación)

Hemos recibido muchos comentarios positivos de Xavi, por su profesionalidad e implicación. Tenemos incluso casos de socios que mejoran su estado de salud gracias a Xavi.



## MAYO

**Pol Grima**  
(profesor de natación)

Pol es un gran profesional en el área de piscina: anima a los niños en la escuela infantil, motiva a los socios que entrenan con él en todas las sesiones y como socorrista siempre está atento para dar un buen servicio.

Agradecemos a todos los empleados el servicio excepcional y los comentarios tan buenos que hemos recibido. Y recordad, si queréis felicitar a un miembro del equipo, sólo tenéis que dejar vuestro comentario en la Tablet de recepción. ¡Muchas gracias!



Giardini Segreti

PASQUALE BRUNI



ERNEST ORIOL

Des de 1951

[www.ernestoriol.com](http://www.ernestoriol.com)

Tel. +34 932 151 336 / 932 150 183

Passeig de Gràcia 89

08008 Barcelona

## SUMMER PARTY 2019

El pasado viernes 14 de junio celebramos la Fiesta de Verano del Club y fue un auténtico éxito. Pudimos disfrutar de una cena al aire libre, dos pistas de baile, chill out en el jardín y una espectacular animación de baile con César, Marcelo y Rubén.

En el siguiente número de la revista podréis encontrar el reportaje fotográfico completo.



## PISTA JOAQUÍN MOLINA

Joaquín Molina es uno de nuestros profesores insignia: lleva 50 años trabajando en el Club y como reconocimiento a su larga carrera, le hemos puesto su nombre a la pista 7 de tenis, donde juega habitualmente.

En esta foto, Joaquín con Jordi Tamayo, Presidente de la Federació Catalana de Tennis, y Bob de Boef, Director General del Club, el día en que quedó inaugurada oficialmente la pista.

¡Muchas gracias, Joaquín!



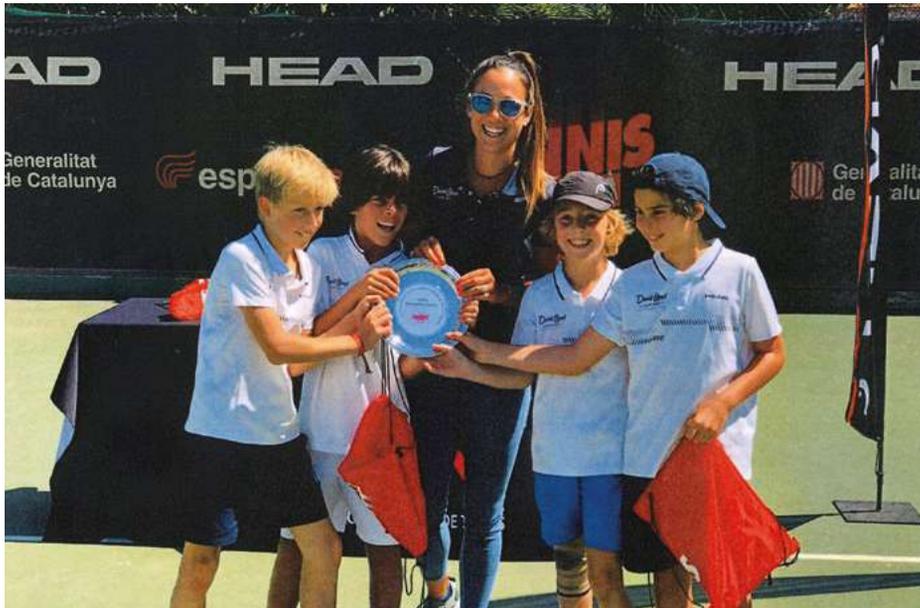
## ZONA DE AGUAS

La zona de aguas es uno de los mejores lugares del Club para relajarse. Hemos mejorado la iluminación para que puedas disfrutar aún más.



## EQUIPO ALEVÍN, CAMPEÓN DE LA LIGA CATALANA

El equipo de tenis alevín masculino, se proclamó campeón de la Liga Catalana. En la foto Sergi Galindo, Toni Escarda, Edouard Reuter y Nacho Martínez con la capitana Miriam Mínguez. Felicidades a todos ellos y también a los otros componentes: Juan Lavandera, Joan Angulo, Teo Roumier y Alejandro Domenech.



## FINALISTAS DE LA LIGA CATALANA +40

¡Felicidades a nuestro equipo de tenis +40! Han sido finalistas de la Liga Catalana +40 contra el CT Mataró.



## FIESTA FINAL DE ESCUELAS

El curso ha acabado y el 1 de junio lo celebramos por todo lo alto con la Fiesta Final de Escuelas: competición de natación, torneo de tenis de padres e hijos, clínic de pádel con Pablo Lima, exhibiciones de karate y ballet, entrega de medallas e inflables.

Aquí os dejamos un adelanto, en el siguiente número de la revista encontraréis todas las fotos.



## JOAN VALLS, CAMPEÓN DE EUROPA DE DOBLES +85



El socio Joan Valls se proclamó Campeón de Europa 2019 de dobles +85 haciendo pareja con el australiano Adrian Alle. También fue subcampeón de mixtos con la británica Anne Williams. El campeonato tuvo lugar en Pörschach (Austria).

Los mejores rankings de Joan Valls han sido 7º del mundo individual, 2º en dobles masculino y 1º en dobles mixtos.

## EQUIPO DE COMPETICIÓN DE PISCINA

Nuestro equipo de competición de piscina ha cerrado la temporada con una excelente progresión. Como muestra, la última competición que se celebró en junio en aguas abiertas, donde algunos de los componentes del equipo tuvieron unos fantásticos resultados:

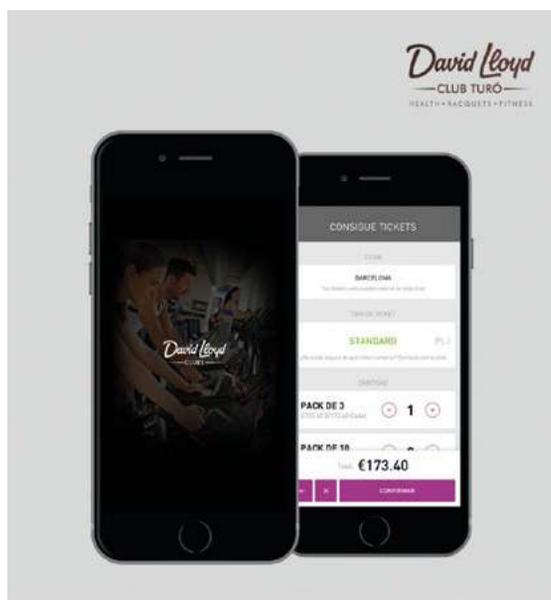
- Nazim Bouderra: 1º clasificado de la categoría infantil masculina.
- Devon Farwell: 1ª clasificada categoría infantil femenina.
- Berta Cubells: 2ª clasificada categoría infantil femenina
- Ángela Armentia: 2ª clasificada categoría juvenil femenina.

¡Felicidades y esperamos que sigáis así el próximo año!



## RESERVAS A TRAVÉS DE LA APP

Tenemos activa desde el mes de Abril la reserva para todas las actividades dirigidas a través de la App. De esta forma, podrás organizarte mejor y asegurar tu lugar en tu clase preferida. Si todavía no tienes la App, no te preocupes, también puedes hacerlo a través de la web o de recepción.



## XAVI GARCÍA, EMPLEADO DEL AÑO 2018

Xavi García fue nuestro empleado del año 2018. Su fantástico trabajo, su compañerismo, su entusiasmo y el servicio excelente que proporciona a nuestros socios le han llevado al ser el ganador. Y por eso David Lloyd le premió con un viaje a Dubai junto a todos los empleados del año de los clubes de la compañía. ¡Gracias, Xavi!



# Calendario

**David Lloyd Club Turó** ofrece un amplio programa de actividades y torneos a lo largo de los próximos meses para todas las edades.

## Julio

- Actividades infantiles de verano:
  - Casal Club
  - Stage de tenis
  - Stage de natación
  - Stage de pádel
  - Intensivos de tenis, pádel o natación.
  - Nuevo intensivo combinado de tenis y natación.
- Intensivos de adultos tenis y pádel
- Torneo tenis Copa Cataluña
- Liga Afterwork pádel



## Septiembre

- Casal Club de septiembre
- Stage y cursos intensivos de tenis y pádel
- Inicio escuela infantil de tenis
- Inicio escuela infantil de pádel
- Inicio escuela infantil de natación
- Inicio escuela infantil de natación de competición
- Inicio escuela infantil de ballet
- Inicio escuela infantil karate
- Inicio escuela adultos de tenis
- Inicio escuela adultos de pádel
- Nueva escuela adultos de natación
- Campeonato social de tenis
- Torneo Monty Tour de tenis
- Circuit Guinot Prunera de pádel (1ª prueba)
- Liga nocturna de pádel
- Nuevo horario actividades dirigidas
- Masterclass lanzamiento XCORE
- Masterclass TAICHI a la fresca

## Octubre

- Halloween infantil
- Kids pádel tour
- Circuito pádel Publidep

## Noviembre

- Masters Final Adeslas pádel
- Inicio Americana de pádel
- Masterclass lanzamiento Aqua Bike
- Masterclass Halloween

## Diciembre

- Casal Club Navidad
- Pádel para Navidad
- Tenis para Navidad
- Torneo raquetas solidario de la Maratón TV3
- Visita Papá Noel
- Merry Christmas Zumba

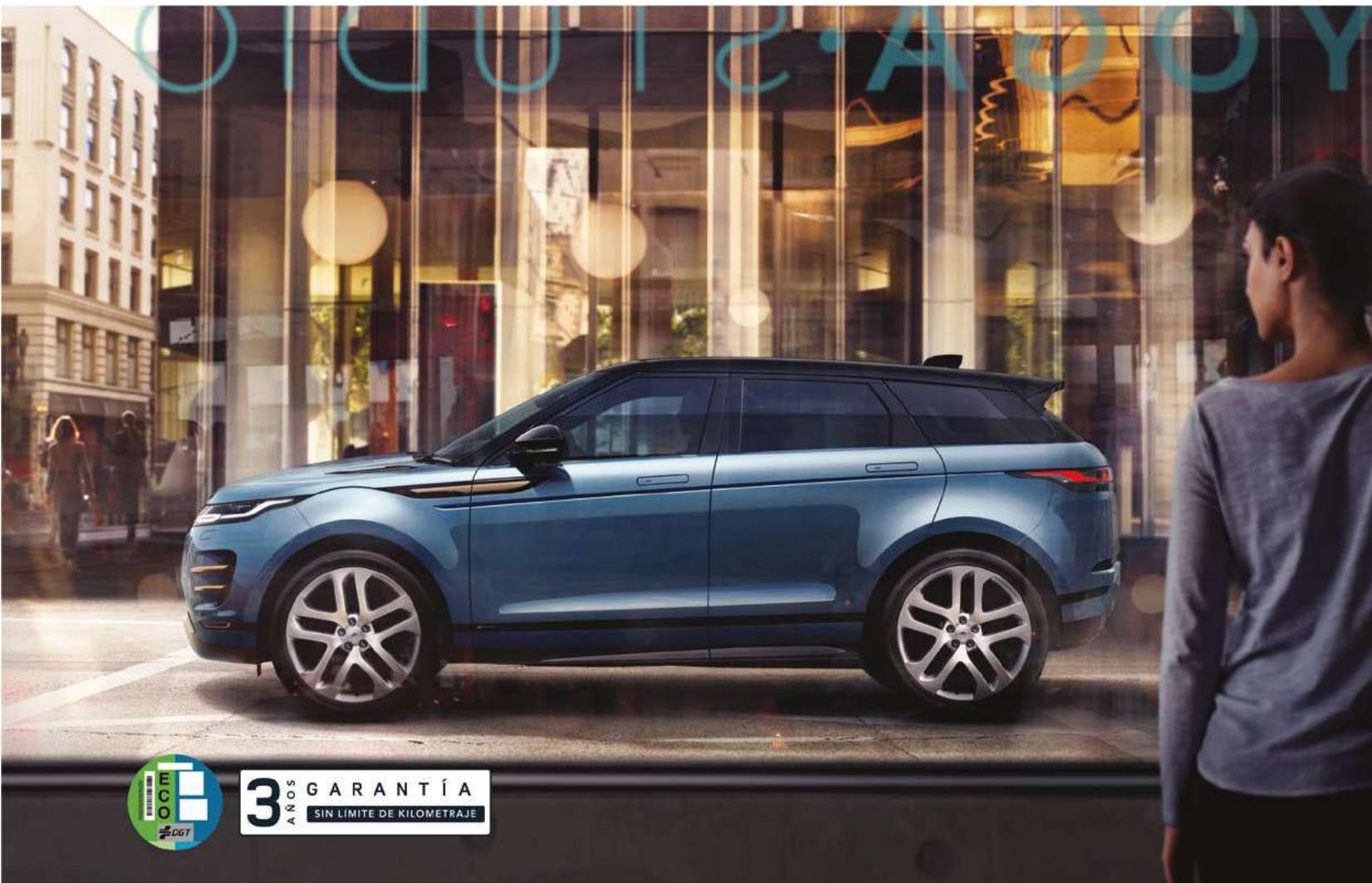
Más información en la agenda mensual de eventos del Club

NUEVO RANGE ROVER EVOQUE

# NUEVO PASATIEMPO URBANO: CONTEMPLAR EL EVOQUE



ABOVE & BEYOND



**3** AÑOS GARANTÍA  
SIN LÍMITE DE KILOMETRAJE

Ya sea al volante o cruzando la calle, el Nuevo Range Rover Evoque está diseñado para hacerte sonreír. Líneas elegantes y precisas. Una silueta única, ahora más distintiva y elegante. Con su tecnología MHEV (híbrido suave), accede a cualquier punto de la ciudad con más eficiencia y menos emisiones.

## LAND MOTORS

Vía Augusta, 228 [Barcelona]. Av. Sarrià, 108 [Barcelona].  
Riera Roja, 26 [Sant Boi de Llobregat].  
Ctra. N-II km 643 [Cabrera de Mar].  
Telf. 608 226 373 - leads2@landmotors.es - [landmotors.landrover.es](http://landmotors.landrover.es)

Gama Range Rover Evoque 20MY. NEDC Correlacionado: consumo combinado 5,4-8,4 l/100 km, emisiones combinadas de CO<sub>2</sub> 142-191 g/km; WLTP: consumo combinado 6,3-9,1 l/100 km, emisiones combinadas de CO<sub>2</sub> 165-207 g/km. La prueba WLTP, con su NEDC Correlacionado, mide el combustible, el consumo, la autonomía y las emisiones de CO<sub>2</sub>. Está diseñada para obtener cifras más cercanas a las condiciones reales de conducción, que pueden variar en función de las llantas y el equipamiento seleccionados.

  
**JAEGER-LECOULTRE**



¿CUÁNTAS MANUFACTURAS PUEDEN  
OFRECERLE **HASTA 8 AÑOS DE GARANTÍA?**

**NOSOTROS PODEMOS.**

NUESTRA MANUFACTURA INTEGRADA EN EL VALLEE DE JOUX DE SUIZA  
ALBERGA 180 HABILIDADES BAJO UN MISMO TECHO.

ÚNASE AL CARE PROGRAM DE JAEGER-LECOULTRE  
PARA ACCEDER A HASTA 8 AÑOS DE GARANTÍA INTERNACIONAL  
Registra su reloj en [jaeger-lecoultre.com/services](http://jaeger-lecoultre.com/services)

**uniónsuiza**  
1840