

David Lloyd

— CLUB TURÓ —

HEALTH • RACQUETS • FITNESS



Pádel:

Servicio para los socios

Tenis:

Escuela de tenis

DL Kids
La Navidad



NOU MINI COUNTRYMAN. DES DE 190 €/MES.

En 47 quotes. Entrada 6.684,00 €. Quota Final de 12.982,72 €. TAE 8,00%

 3 anys de garantia inclòs.  5 anys de manteniment inclòs.  850 € d'equipament de regal.

Barcelona Premium

Ronda Litoral
Joan d'Àustria, 1
Sant Adrià de Besòs
barcelonapremium.mini.es

Diagonal
Carrer d'Entença, 324-326
Barcelona

Carrer de Montserrat Roig, 31
L'Hospitalet de Llobregat
Barcelona

Sant Boi
Ctra. Del Prat, 15
St. Boi de Llobregat



Consum mitjà gamma MINI COUNTRYMAN: des de 2,1 fins a 7,4 l/100 km. Emissions de CO₂: des de 49 fins a 169 g/km.

PVP per al Nou MINI Countryman ONE 24.086,30 € (transport, descomptes i impostos inclosos) finançant amb BMW Bank GmbH, S.E. (segons les condicions contractuals). Subjecte a aprovació financera. Despeses de matriculació i pre-liurament no incloses. Impost de matriculació (IEDMT) calculat al tipus general. No obstant això, el tipus aplicable a l'IEDMT pot variar en funció a la Comunitat Autònoma de residència. Comissió de formalització 172,28 €. Import a finançar: 17.402,30 €. Preu total a terminis 28.768,00 €. Import total degut 22.085 €. TIN: 7,39 %. Valor futur garantit 12.792,72 € (48 mesos i 40.000 km). Permanència mínima del finançament de 24 mesos. Import mínim a finançar de 12.000 €. Al final del termini contractat, podràs tornar-lo (segons les condicions de contracte), canviar-lo o quedar-te'l pagant la quota final. Paquet de manteniment MINI Service Inclusive durant 5 anys o 80.000 km (el que primer succeeixi) inclòs. Condicions vàlides per a comandes fins al 31/12/2017. Finançament ofert per BMW Bank GmbH, S.E.



Beatriz Muñoz
Directora General

Estimados socios,

Esta editorial está dedicada a los más jóvenes de la familia. Ellos hacen que en el Club disfrutemos de este ambiente tan especial.

Son muchas las actividades docentes y/o lúdicas que desarrollamos en el Club para los más pequeños.

La más representativa es la Escuela de tenis, con casi 400 niños que llenan cada día de color y alegría nuestras pistas. Mientras disfrutan y derrochan energía, aprenden la técnica del tenis y desarrollan también otros muchos valores como son la disciplina, la fortaleza mental y la competitividad limpia. Tenemos muy buenos ejemplos de éxitos este año; Ignacio De Parellada, Eric Capistrano, Aina Garriga, Berta Vidal, Jordi Llevadot, Gonzalo De Parellada y Aleix Galindo. Estos alumnos de la Escuela de Tenis obtuvieron muy buenos resultados en finales del Circuit Pere Masip d'estiu 2017.

Nuestros jóvenes nadadores son unos 180, desde los 4 meses hasta los 16. Se cruzan las piscinas como delfines saltarines y

durante los veranos en la playa o en la piscina, regalan a sus padres una bien merecida tranquilidad. Me gustaría destacar a María Pintado, a Ignacio y a Jaime Fernández Artola por su afán de superación y entrega a este deporte.

La Escuela de Pádel con 80 alumnos es la favorita de los teenagers, pero este año hemos visto como el crecimiento de este deporte tan divertido y social ha tentado también a los más pequeños. Nuestro benjamín, Pablo Seijo ¡tiene sólo 3 años!

Otras opciones de aprendizaje son la Escuela de ballet con 20 niños y las de Karate y Judo.

Además 200 niños y jóvenes, participan en las 24 actividades semanales que ofrece el Club para ellos, Zumba Kids, Cross teen, Circuitos en el Gym, patinaje...

Para concluir, espero que sigáis disfrutando del Club en familia y os deseo una Feliz Navidad y un fantástico 2018!! ■



03 | Editorial

06 | Servicios

08 | Mini y Barcelona

10 | Perfil empleado

Javier García Tort

12 | Perfil del socio

Joan Valls Vidal

14 | Empleados del mes

Valoramos tu opinión

16 | Fitness

Entrenamiento funcional

18 | Nutrición

Unas navidades sin miedo a las comilonas

20 | Fisioterapia

Controlando el estrés

22 | DL Kids

Navidad

28 | David Lloyd Leisure

Club Malaspina

28 | Natación

Y tú, ¿cuándo aprendiste a nadar?

30 | Actividades Dirigidas

Todos sus beneficios

34 | Tenis

Escuela de tenis

36 | Pádel

Servicios para los socios

38 | Motor

Jaguar E-PACE

44 | Restaurante

La cocina como un camino... y las paellas

46 | En ruta

Finca Hostalets

50 | Viajes

Pilar Latorre World Cuisine

54 | Interiorismo

La visión del interiorismo de Ruediger Benedikt

56 | Fine&Country

Fine&Country Barcelona, el toque británico

58 | Noticias

62 | Calendario

CLUB TURÓ BARCELONA

Av. Diagonal 673 - 685

08028 Barcelona

93 448 91 51

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

Raúl Mellado

Depósito Legal

B 9226-2017

Gracias a ti, 75 años más tarde,
seguimos amueblando hogares

1942



2017



Muebles La Fábrica distribuidor exclusivo

La tienda de muebles y decoración más grande de Barcelona

ROCAFORT, 142 - BARCELONA - 93 394 38 00 - MUEBLESALAFABRICA.COM

PARKING GRATUITO PARA CLIENTES - PROYECTOS DE DECORACIÓN 3D - TRANSPORTE Y MONTAJE GRATUITOS A TODA CATALUÑA Y ANDORRA

muebles la fábrica
75 Aniversario

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, Cardio stretch, express ABS, Total conditioning, o Butti Workout...
- **Clases energéticas:** actividades cardiovasculares, cycling, cycling virtual, aquafitness, aquadynamic...
- **Clases holísticas:** yoga, pilates, body balance, yoga anti-gravity...
- **Clases de baile:** zumba, freestyle, I love dance...



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, juego 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

Centro de belleza y medicina estética
Hardsalud

Tienda Deportiva

Parking y Lavacoches

Mini y Barcelona

Una marca con el ADN de la ciudad

Mini y Barcelona se parecen. Si hay un elemento de unión entre los amantes de la automoción y los barceloneses, ese debe ser Mini. Esta es la opinión de Adrián Martín, Brand Manager de Mini, que tiene el objetivo de convertir a esta legendaria marca en algo más que un capricho: un coche que ofrece todo un conjunto de prestaciones equiparables al resto de modelos de la gama Premium, junto con una característica especial. Ese algo que solo tiene Mini.

Nuevo Brand Manager

Adrián Martín es un joven de 32 años que, desde que finalizó sus estudios universitarios, siempre ha estado ligado al sector de la automoción y en particular a las marcas Premium. Sus primeros años de vida laboral transcurrieron en Madrid, regresando a su Zaragoza natal para hacerse cargo del concesionario oficial de BMW.

En Barcelona desde 2015 ha pasado a ser Marketing Manager de Barcelona Premium y desde hace 2 meses desarrolla funciones de Brand Manager de Mini, una nueva figura que busca una mayor presencia de la marca en los concesionarios.

Una importancia que para Adrián Martín siempre ha sido visible y con una separación que siempre ha existido, como también existe la separación entre Rolls Royce y el resto de marcas del grupo BMW. La diferencia es que las instalaciones de Mini y BMW suelen estar juntas. Hasta ahora ambas marcas han convivido así, pero ahora es el momento de dotar de mayor presencia a la marca Mini y por eso su figura de Brand Manager tiene especial relevancia.

Objetivos y variedad

El objetivo es el de todas las marcas Premium, unos objetivos muy ambiciosos a los que responden con una amplia gama de pro-





ductos que cubren las necesidades de los clientes. Con la gama de productos Suburban, con modelos importantes como el Countryman, que está a la altura de modelos como el BMW X1, el Mercedes GLA o el Audi Q3. Junto a ellos, modelos de toda la vida como el Mini 3 puertas, el Mini Cabrio, el Mini 5 puertas o toda la gama John Cooper Works, así como el Mini Clubman, el coche de mayor tamaño de toda la gama. Toda una serie de modelos que nos indican que la idea preconcebida que podamos tener sobre Mini ya no se ajusta con la realidad de la variedad que ofrece.

Mini España también trabaja en condiciones comerciales muy atractivas: campañas de financiación como el programa DXL, con el que se puede contratar una cuota inicial, ir pagando mes a mes y liquidar la deuda al final de los tres años, devolver el vehículo o financiar al contado.

Ciudad Mini

Barcelona representa el 40% de las ventas de Mini en España. Y es que, como piensa Adrián Martín, hay un ADN común entre Mini y Barcelona. El arte, la combinación de colores, la personalización máxima, la posibilidad de escoger entre modelos de llantas, de retrovisores, la personalización interior... Los Mini son coches divertidos como Barcelona, una ciudad para disfrutar, una gran ciudad que, como piensa Adrián Martín, tiene en este modelo el punto de unión entre el automóvil y Barcelona.

También es entre el público femenino en el que Mini encuentra muchas de sus incondicionales. Para las personas creativas, los amantes de las nuevas tecnologías y también para los interesados en el campo en expansión de los vehículos híbridos y las posibilidades que ofrece la conexión total entre coche y conductor a través del Mini Connecter. Un coche para grupos cada vez más amplios.

Es en los modelos híbridos en los que Mini quiere también implicarse al máximo, como con el modelo Countryman Híbrido, con un motor de combustión y unas baterías que suman de forma combinada 220 CV de potencia, o el Mini 3 puertas que saldrá el año que viene, completamente eléctrico.

En sus 5 concesionarios en la ciudad de Barcelona podremos encontrar así sus modelos estrella, como son el Countryman o el 3 puertas. Próximamente se producirá el traslado del concesionario de la Plaça Cerdà hasta la calle Botànica, en L'Hospitalet. Un nuevo espacio de Mini que contará con todas las novedades.

Barcelona Premium nace en octubre de 2014 fruto de una joint venture entre Ibericar y First Automotive, que no deja de consolidarse como una apuesta clara de Mini por Barcelona. Una marca que sigue siendo especial dentro del segmento Premium y que está ampliando su nicho de mercado, por ampliación de gama, con vehículos cada vez más espaciosos, cómodos y cuyas prestaciones hacen que sea una marca cada vez a tener más en cuenta.

Una marca que liga con Barcelona. ■

Javier García Tort

La juventud que desborda



“Javier García Tort es un ‘hijo del Club’, su familia es socia y siempre ha estado vinculado a la vida de David Lloyd Club Turó”



La juventud y las ganas de crecer. Profesional y deportivamente. Javier García Tort, entrenador de natación y socorrista de David Lloyd Club Turó, es un chico de 21 años que desborda entusiasmo y amor por el Club.

Javier García Tort es un caso emblemático. La familia de Javier es socia del Club, como él, y desde pequeño ha correteado por sus instalaciones. De tal manera que su implicación en la vida del Club le ha llevado a emprender su vida laboral aquí. Vinculado al Club al 100%, como le gusta decir.

Comenzó a trabajar con 16 años en David Lloyd Club Turó como socorrista. Además, es estudiante de Marketing y Grado superior en Actividad Física, es además nadador en el Club Natación Cornellá. Esta, la natación es su pasión principal.

Para Javier García Tort, David Lloyd Club Turó es un espacio familiar absolutamente. Todos se conocen y hay una relación muy estrecha tanto los socios como con el personal del Club. Y para él no hay nada más gratificante que trabajar en el club de tus sueños, como es para él David Lloyd Club Turó.

El buen ambiente y la buena relación con los compañeros de trabajo, también son para él algo muy importante, la sana competitividad entre ellos siempre le ayuda a mejorar.

Su vinculación con el deporte le ha hecho probar deportes de pelota como el balonmano, el fútbol, o bien prácticas como el boxeo siempre con la natación de segundo deporte, hasta que comenzó a bajar las marcas y decidió dedicar más tiempo a este deporte. La natación le proporciona una independencia como persona fuera de lo común. Y comporta también mucho sacrificio.

La natación le ha ayudado a controlar su hiperactividad. Mientras estás en la piscina no estás haciendo otra cosa, cuenta. Un nadador de nivel, cuyo último título fue el de tercer clasificado en el Mundial de Aguas Abiertas, el Ocean Man, un circuito que se hace a nivel internacional cuya final se disputó en Benidorm.

Una persona inquieta, con ganas de descubrir cosas, pero muy serio en el trabajo. Su ilusión es la de formar un negocio propio, en el mundo de la restauración por ejemplo, expandirlo, crecer con él, y por ello se decantó por los estudios de Marketing, haciendo caso además a una compañera de trabajo que le aconsejó bien. Exigente, para él un entrenador ha de sacar siempre lo mejor de uno mismo, exigir siempre resultados. Ahora bien, fuera del Club es capaz de mostrar su lado más divertido, sobre todo en compañía de sus amigos.

Con solo 21 años y todo este bagaje, oiremos hablar de Javier García Tort, seguro. ■

NUEVO RANGE ROVER VELAR

**NO NECESITA
PRESENTACIÓN**



ABOVE & BEYOND



DONNAY

3 AÑOS **GARANTÍA**
SIN LÍMITE DE KILOMETRAJE

C/ Botánica, 102-110 (P.I. Pedrosa)
08908 L'Hospitalet de Llobregat
T: 02 260 56 00

C/ Diputación, 303
08908 Barcelona
T: 02 566 02 26

C/ Córcega, 222
08036 Barcelona
T: 02 222 06 01

Joan Valls Vidal

Una persona que juega al tenis

Joan Valls Vidal tiene 85 años y es una persona que juega al tenis. Sí, podemos decir que fue un industrial y que tenía una fábrica de metacrilato, pero eso no es lo que importa. Porque si le preguntamos a Joan Valls quién es responderá: una persona que juega al tenis.

Y eso que no comenzó a jugar a tenis hasta los 38 o 39 años. La práctica deportiva le ha acompañado siempre, fútbol, atletismo, fútbol sala. Al tenis llega en plena época de expansión de este deporte en España en los años 50 y 60.

Antes de practicarlo, a Joan Valls el tenis le parecía fácil. Una vez en la pista es otra cosa. Pero no se rindió. Así a los 55 años comenzó una espectacular carrera como jugador, primero en campeonatos interclubs, siendo campeón de Catalunya en categoría de plata. Ha seguido una larga trayectoria desde entonces, jugando campeonatos de Catalunya, siendo subcampeón a los 65 años de dobles, a los 70 campeón de Catalunya también de dobles. Participó en un campeonato de España, pero no llegó demasiado lejos.

Así hasta que con más de setenta años tuvo un accidente doméstico y pasó por el quirófano, a los 76 o 77 años, por lo que estuvo tiempo sin jugar. Pero prometió a su mujer que si se recuperaba, a los 85 años iría al campeonato del mundo. Eso le hizo ganar fuerza de voluntad para recuperarse y así, finalmente, llegó el día en el que su hija mayor le recordó que tenía una promesa por cumplir.

En el campeonato del mundo en Orlando, Florida fue apeado en cuartos de final por el que fue el campeón a la postre. En el momento de realizar esta entrevista, Joan Valls, es el número 9 del mundo.

El tenis le gusta porque es un deporte bonito y complicado. Un deporte en el que cuenta el físico, pero en el que hay que pensar, como en el billar. No asustarse porque el otro sea mejor o parezca más fuerte. Como jugador es, además, escrupuloso en el seguimiento de las normas y las reglas, le hagan ganar o perder puntos.

Llegó a David Lloyd Club Turó hace 9 años y le gusta el ambiente, jugar una partida de dominó y sus compañeros de juego, gente sana y de buenas costumbres. Se siente a gusto aquí.

Toda esta trayectoria, partidos, peripecias, rivales, viajes, clubes, países, resumida en unas líneas desmerece la figura de Joan Valls. Una persona que juega al tenis y un conversador excepcional. ■



“Joan Valls Vidal ocupa actualmente el puesto número 9 en el ranking mundial de jugadores de su edad”



Giardini Segreti

PASQUALE BRUNI



ERNEST ORIOL

Des de 1951

www.ernestoriol.com

Tel. +34 932 151 336 / 932 150 183

Passeig de Gràcia 89

08008 Barcelona

¡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:



JUNIO

Melina Pilafis – Monitora de DL Kids

Melina ha recibido muchos comentarios positivos de nuestros socios en la Tablet de recepción. Los socios destacan su profesionalidad, su gran amabilidad y una excelente atención con los niños. Está muy pendiente de ellos, es muy cariñosa y los niños se lo pasan muy bien con ella.



JULIO

Bárbara Döring – Profesora de actividades dirigidas

Bárbara destacó por recibir muchos comentarios positivos en la Tablet de recepción. Los socios la felicitaron por el excelente servicio que ofrece a los socios. También destacaron su profesionalidad y su empatía con todos los alumnos. Además, comentaron que sus clases son fantásticas y esto les motiva a seguir asistiendo.



AGOSTO

Javier Arraez – Monitor de fitness y de actividades dirigidas

Javier ha recibido muchos comentarios positivos en la Tablet por su profesionalidad. Además, comentan que sus clases son muy motivadoras y divertidas.



SEPTIEMBRE

Juan Morales – Entrenador de tenis

Juan fue la persona que recibió más comentarios positivos en la Tablet durante el mes de septiembre. Los socios destacaron su profesionalidad y sus ganas de enseñarles. Además, comentaron que sus clases son fantásticas y esto les motiva a mejorar día a día.



OCTUBRE

Marc Justel – Recepción

Marc recibió muchos comentarios positivos en la Tablet. Los socios le felicitaron por su profesionalidad y por su amabilidad. Además, comentaron que siempre es muy servicial que les alegra el día con su excelente atención.

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!



Clínica ServiDigest

CENTRO MÉDICO-QUIRÚRGICO

APARATO DIGESTIVO, METABOLISMO, NUTRICIÓN Y OBESIDAD

Más de 40 años al Servicio de la Salud

Servicio del Aparato Digestivo

Gastroenterología, Hepatología, Coloproctología, Malaltia Inflamatòria Intestinal, Pàncreas y Vías Biliares.

Servicio de Endoscopia Digestiva

Colonoscopia, Endoscopia de Esófago, Estómago y Duodeno, Endoscopias Diagnósticas y Terapéuticas, Cápsula Endoscópica, cromoendoscopia Digital, Ecoendoscopia, Colangiopancreatografía, Radiofrecuencia para el Esófago de Barrett.

Servicio de Motilitat y Pruebas funcionales y digestivas

Manómetrias esofágicas y anorrectales, pHmetría 24 H, Biofeedback anorrectal, Pruebas de Intolerancia digestiva (Test Hidrógeno aspirado).

Servicio de Ecografia y Elastografia

Ecografia abdominal, digestiva y tiroidea. FibroScan & CAP para Fibrosis y Esteatosis hepática.

Servicio de Cirugía General y Digestiva - Cirugía Laparoscópica

Tratamientos quirúrgicos: Cirugía Laparoscópica. Cirugía Ambulatoria, Mínima estancia. Cirugía General y Digestiva, Endocrinológica y Metabólica.

Servicio Médico-Quirúrgico de Sobrepeso y Obesidad

Tratamientos Endoscópicos: Balón Intragástrico, Reducción de estómago por vía Endoscópica (Método Apollo-OverStitch), Método POSE.

Tratamientos Quirúrgicos: Sleeve Gastrectomy (Gastroplastia tubular), By-pass gástrico, Switch duodenal y otros.

Servicio de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética

Abdominoplastia, Liposucción, Lipoescultura 3D, Mastopexia, Blefaroplastia, Lifting de piernas y brazos, Corrección de cicatrices.

Servicio de Endocrinología, Nutrición y Dietética

Servicio de Psicología Clínica

Servicio Hidroterapia del Colon

Nuestra manera de entender la Medicina es tener el mejor equipo médico y humano y la tecnología más avanzada.



Queremos compartir contigo la tarea de cuidarte.



Nuestro camino hacia la excelencia no lo damos nunca por finalizado.



Balmes 334 (Clínica ServiDigest)

Balmes 271, 5ª planta (Hospital El Pilar)

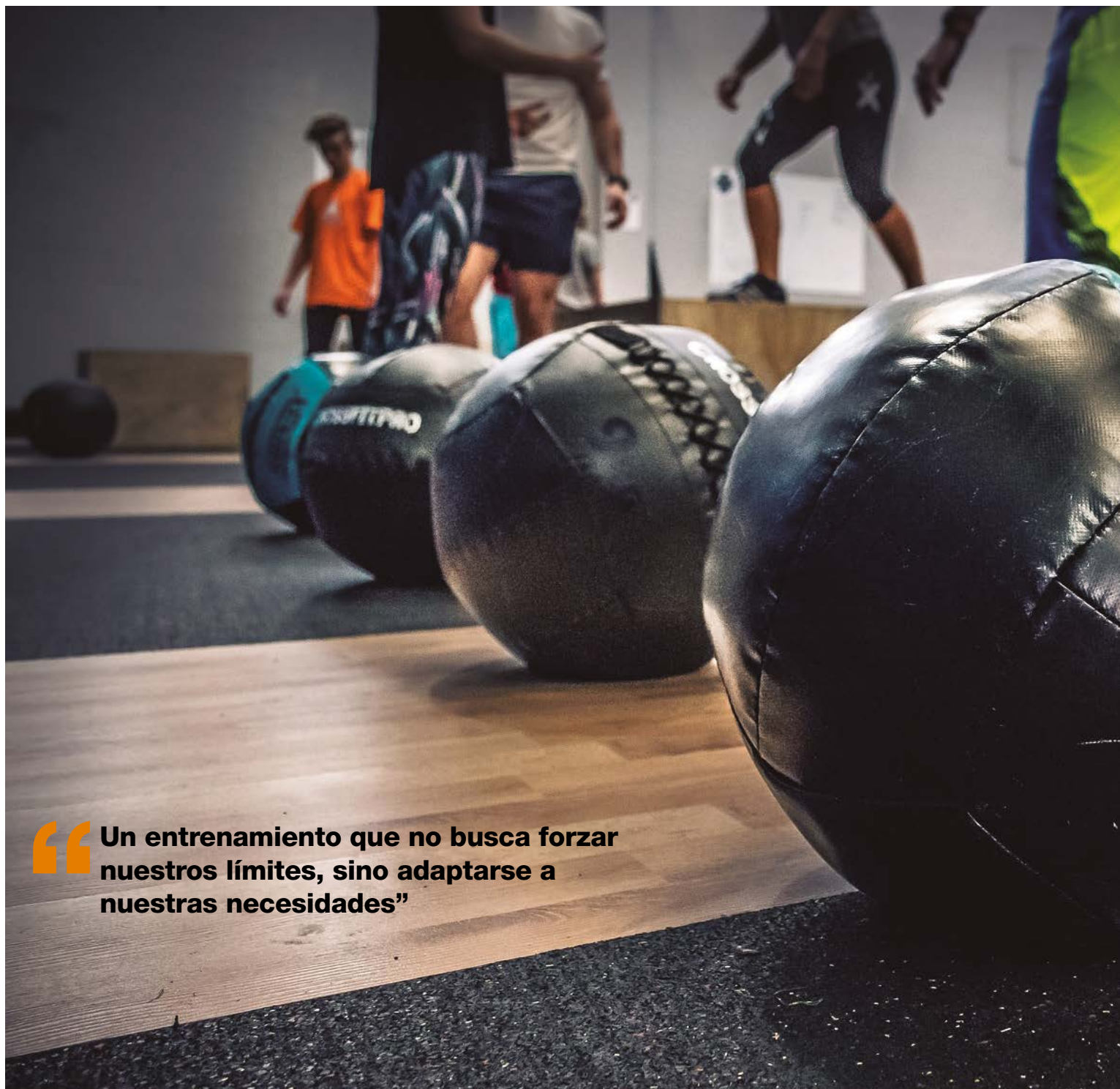
08006 - BARCELONA

93 545 09 90 - 93 415 34 64

www.servidigest.com

Entrenamiento funcional

Un entrenamiento para las personas



**“ Un entrenamiento que no busca forzar
nuestros límites, sino adaptarse a
nuestras necesidades”**



Hay una manera de hacer ejercicio que nos ayuda a vivir mejor. Teóricamente ésta es la aspiración de cualquier propuesta de actividad física, pero en el caso del Entrenamiento funcional, hablamos de una apuesta por un tipo de ejercicios que se parecen a nuestra vida. Y es lo que nos cuenta Gastón Sarabayrouse, entrenador en David Lloyd Club Turó..

Este entrenamiento se lleva a cabo en base a movimientos integrados y multiplanares que implican de manera conjunta aceleración, estabilización y desaceleración, con la intención de mejorar la habilidad del movimiento, fortalecer en especial la zona media y aumentar la eficiencia neuromuscular.

De lo que se trata es de entrenar, más allá del propio músculo, lo que hacemos son movimientos generales relacionados con la actividad en la vida diaria. Para Sarabayrouse, la diferencia con otros entrenamientos podría consistir en que mientras en algunas actividades nos tenemos que adaptar a las máquinas y al circuito propuesto, con unos beneficios bastante similares para todos los que lo utilizan, aquí hace un trabajo más específico, con cadenas de movimientos, buscando potenciar las flexiones y giros que hace una persona en su vida cotidiana.

Así es un entrenamiento apto para todo tipo de público, para todos los socios, un entrenamiento que busca mejorar nuestra salud, nuestro bienestar, seamos deportistas de alto nivel o simplemente queramos estar mejor. Un entrenamiento que trabaja adquirir el rango máximo movilidad que podamos alcanzar, sin forzar nada, sino ampliando estos con cadenas de movimientos eficientes.

Un entrenamiento con elementos como los balones, los ejercicios de suelo, sobre un rodillo, buscando aumentar el umbral de estabilidad. El entrenamiento funcional es para Sarabayrouse un entrenamiento efectivo con un enfoque progresivo, con unas metas definidas como prevenir lesiones, mejorar nuestra manera de desenvolvernos, que sea un medio y no un resultado.

Un entrenamiento funcional no deja de ser la aplicación de viejos conceptos dentro de un nuevo marco que se va adaptando a las necesidades de cada individuo.

El entrenamiento funcional es, sencillamente, el entrenamiento que se adapta a las necesidades de las personas. ■

Unas navidades sin miedo a las comilonas

Consejos navideños



Sara Martínez Esteban
Dietista-Nutricionista de Alimmenta
y Tecnóloga de los Alimentos.

Cuando se acercan las fechas navideñas empiezan a llegar pacientes a mi consulta de David Lloyd Club Turó con la misma preocupación: ¿Cómo puedo evitar que las comilonas navideñas hagan estragos en mi peso? La respuesta es sencilla: Con un poco de planificación y constancia, la "cuesta de enero" no se convertirá también en un problema físico. Y no se trata de no probar los canelones caseros de tu tía, o ir con un tupper con lechuga a todas partes. Se trata de enfrentarte a los sucesivos banquetes con un poco de control. He aquí los consejos que evitarán que ganes esos temidos kilos de más:

“Mi vocación es mi profesión e intento transmitir ese entusiasmo a mis clientes para que disfruten de una mejor calidad de vida y consigan sus objetivos de peso, salud y rendimiento deportivo”

1. Disfruta de los platos tradicionales de tu hogar y de tu familia, es el mejor momento y los días adecuados para hacerlo.
2. Procura cocinar sólo la cantidad que se va a comer el día de la celebración, evitando así las sobras y ¡comer canelones durante toda la semana!
3. Lo mismo sucede con los turrone, barquillos y polvorones. Así que planifica bien tu compra evitando tener restos en casa durante todo enero. Para los días de celebración en la sobremesa

procura elegir uno o dos de tus preferidos y ¡a disfrutarlos! De esta manera ya sabrás cuál es tu ración y evitarás caer en la tentación.

4. Prepara unos entrantes ligeros antes de servir los platos fuertes a base de ensaladas, marisco hervido y carnes magras como el jamón.
5. Puedes comer de todo intentando no llenar los platos más de lo habitual. Una estrategia es escoger prioritariamente un plato más pequeño para que tengas la sensación de que tu ración es mayor.



6. Come despacio, con tranquilidad y masticando bien los alimentos.
7. Limita las copas de vino durante la comida. ¡Una copa contiene entre 80 y 90 kcal! No te olvides de beber también agua y resérvate la copa de cava o champán para brindar.
8. Al terminar las comidas... ¿por qué no salir a dar un paseo en familia?
9. Aunque hayas realizado una comida copiosa no te saltes otras comidas. Es preferible que hagas las dos comidas principales aunque sean más suaves, por ejemplo un poco de verdura hervida, un pescado blanco a la plancha y de postre un yogur desnatado. E intenta realizar almuerzo a media mañana con una pieza de fruta o un yogur desnatado, por ejemplo.
10. Escoge de postre frutas o macedonia casera. La piña y la papaya son frutas bajas en azúcar y con efecto diurético que pueden ser de gran ayuda si tienes digestiones pesadas.

Si otros años ya habéis intentado seguir consejos similares pero, aún así, os habéis descontrolado, os recomiendo dejaros asesorar por un dietista-nutricionista. En mi consulta de David Lloyd Club Turó, os puedo hacer un seguimiento para que no perdáis la línea estas navidades y seguro que también os servirá para mejorar otros aspectos de vuestra alimentación. Mi consulta de Alimmenta está situada en las mismas instalaciones del Club Turó. Si combináis el seguimiento nutricional con vuestra habitual rutina de ejercicio en el Club, esta Navidad no habrá que temer a los "kilos de más". ■

Más información en: **www.alimmenta.com**

Controlando el estrés

Cuidar nuestro cuerpo regulando las compensaciones

La práctica deportiva requiere unos mínimos de condición física dado que normalmente se trata de llevar a cabo una actividad que implica un mayor nivel de estrés que pueden dar lugar a desequilibrios y esos a la larga conllevan problemas que limitan tanto el propio disfrute de la actividad deportiva como nuestra calidad de vida en general. De la misma manera, una persona con una vida sedentaria, trabajando 8 horas sentada, padece también un nivel alto de estrés.

El estrés es algo muy general. Puede ser mecánico, fisiológico, emocional... nuestro cuerpo necesita estrés para funcionar correctamente, pero tenemos que poder gestionarlo adecuadamente. Así, para que podamos rendir al máximo, necesitamos controlar y prevenir el estrés como una clave para disfrutar de las actividades diarias pudiendo exigimos de esta manera el máximo si estamos bien equilibrados y con todos los sistemas funcionando a pleno rendimiento.

Por ejemplo, cuando un deportista padece siempre las mismas lesiones, las recaídas nos indican que hay un problema de proporción entre lo que se le exige al cuerpo y lo que éste puede dar de sí. Esto puede ocurrir por diversos motivos, desde un mal gesto deportivo, una preparación física deficiente previa a la actividad, un descanso inadecuado...

En estos casos se requiere de asesoramiento adecuado con el objetivo de evitar las posibles lesiones a través de la mejora del rendimiento deportivo. Para ello se han de valorar los posibles patrones de compensaciones que ha hecho el cuerpo de manera automática con la intención de optimizar el rendimiento en cada momento.

De esta manera el tratamiento osteopático trabaja sobre el origen de las lesiones locales y sus compensaciones para permitir que nuestro cuerpo ofrezca el máximo rendimiento y se equilibran y optimizan los sistemas alterados por la lesión para permitir la reincorporación a la actividad normal.

Para la correcta recuperación del deportista, él mismo debe ser parte activa en un equipo formado por el osteópata, médico deportivo, entrenador, podólogo... Por eso David Lloyd Club Turó cuenta con Eduardo Díaz, fisioterapeuta desde 2004, con posgrado de fisioterapia deportiva y Osteópata desde 2013 con amplia formación de posgrado. Con una gran experiencia, forma parte de David Lloyd Club Turó desde 2006. ■

“Nuestro cuerpo genera unos niveles de estrés que son necesarios para realizar cualquier actividad”



SieMatic

Kitchen Interior Design

SINCE 1929



Avda. Diagonal, 624 BCN



Navidad

Así viven las Navidades los niños y niñas en DLL Kids

La Navidad es la Navidad y en David Lloyd Club Turó no nos vamos a quedar quietos viendo pasar el tiempo sin hacer nada. Así que ya desde principios del mes de diciembre con los niños y niñas de DLL Kids, organizamos distintos talleres de decoración navideña. Así con esto ambientamos con los distintos colores de la Navidad toda la zona del departamento de DLL Kids. Por primera vez en la historia de David Lloyd Club Turó, serán los niños y niñas quienes pongan colorido al Club.

PAPA NOEL

Llegando a la fecha de Nochebuena tiene lugar el gran momento de estos días. Tirando de su trineo y con su inseparable Rudolf guiando al resto de renos, llega Papa Noel para atender a los más pequeños en sus demandas. Y es que Papa Noel nos visita en el Hall del Club, donde todos y todas los niños y niñas tienen la oportunidad de venir a encontrarlo y entregarle su cartita donde le explican cómo se han portado este año y le piden los regalos que desean.

CAGA TIÓ

Pero, pese a que la fiesta de Papa Noel es importante, tampoco queremos olvidar las tradiciones locales. En David Lloyd Club Turó, también celebramos el Caga Tió, que es una fiesta familiar catalana dirigida al disfrute de los más pequeños y que también se lleva a cabo de manera que todos participen en su puesta en marcha y desarrollo.

Todo comienza unos días antes a esta celebración, cuando colocamos el tronco con patas y caras, con la tradicional barretina en la cabeza y tapado por detrás con una pequeña manta. Los niños y niñas cuidan de este tronco animado, le dan de comer y beber cada tarde tapándole con su manta para que no pase frío.

El mismo día de la fiesta, se reúnen alrededor del Caga Tió mientras cantan su canción, le van dando golpecitos con los palos de madera. Esta tradición se remonta a los tiempos en los que en muchas casas todavía existía una chimenea y los troncos que estaban en casa, en la lumbre, eran atizados para que no se apagasen. Una vez acabada la canción los niños y niñas recogen los regalos, golosinas que el 'tío' les ha dejado. Una tradición que incide en la importancia de la reciprocidad de afectos, ya que recibimos lo que damos, si damos cariño y cuidados, recibiremos una recompensa en forma de regalos. Para culminar la celebración invitamos a grandes y pequeños a una rica chocolatada con melindros.

CASAL

En las vacaciones navideñas, DLL Kids pone también en marcha un casal navideño en el que los niños y niñas realizan distintas actividades como tenis, pádel, piscina, baile, taller de arte, multisports... Se dividen en diferentes grupos según las edades, desde los tres hasta los 14 años. También en estas fechas seguimos ofreciendo los servicios de ludoteca, actividades dirigidas y baby play.





“ Por primera vez, los niños y niñas de DLL Kids serán los encargados de decorar el Club”



“ La cita más importante de la Navidad es el encuentro de los más pequeños con Papá Noel”



“ En David Lloyd Club Turó, no olvidamos las tradiciones locales y este año habrá Caga Tió”

FAMILIAR

El Club se convierte en estos días en un espacio de ambiente muy familiar, con todo el recinto decorado a partir del trabajo de los más pequeños. Para muchos niños, David Lloyd Club Turó es como su segundo hogar, por lo que la fiesta más familiar del año, como es la Navidad, la más carismáticamente hogareña, se vive en este lugar de manera muy especial.

Así que una vez que termina la fiesta de Halloween, monitores y niños ponen toda la ilusión del mundo a partir de talleres semanales, que se ven luego plasmados tanto en la decoración como en una energía, imaginación y positividad que se reparte por todos los rincones de David Lloyd Club Turó al 100%. ■

David Lloyd Club Malaspina

Primer club DLL en Italia



David Lloyd Leisure es líder europeo en el mundo de los espacios de actividad física y cuidado de la salud. Recientemente ha llegado a Italia, con la apertura del David Lloyd Club Malaspina, su primera instalación en el país trasalpino, ubicada en Milán. La llegada de DLL a Italia se celebró con una fiesta exclusiva en las mismas instalaciones del Club.

El nuevo club ocupará las instalaciones del Malaspina Sporting Club milanés, llevando a cabo una inversión de 6 millones de euros para renovar todo el complejo en lo que se prevé el comienzo de la presencia de DLL en Italia en diversas ciudades. Son ya 111 los espacios con los que cuenta David Lloyd Leisure en el mundo, con medio millón de socios, y con la aspiración de llegar a los 150 clubes en 2026.

David Lloyd Club Malaspina contará con 60.000 metros cuadrados de parque con árboles a orillas del lago Malaspina y más de 3.000 metros cuadrados de interior. Instalaciones deportivas que consisten en tres piscinas, 17 pistas de tenis, campos de fútbol, baloncesto, petanca, gimnasio, fitness, sauna, baño turco y spa, así como zonas de comedor y relajación al aire libre.

Las inversiones están destinadas a renovar las instalaciones ya existentes y la creación de nuevas, como la adición de vestuarios familiares, una nueva zona de spa con sauna, gruta de sal turca, zona con vapor de cristal, bañera de hidromasaje y zona con duchas cromadas y bañera de hidromasaje, zona de salón familiar y área de salón para adultos, zonas exteriores para entrenamientos al aire libre y gimnasios también al aire libre.

Como es norma en David Lloyd Leisure, se quiere crear un espacio familiar, en el que junto a la práctica deportiva se encuentren las condiciones para socializar y relajarse, así como también para la llevar a cabo la didáctica del bienestar tanto para niños como para los adultos.

Las inversiones en nuevas instalaciones estarán destinadas pues, sobre todo, para crear espacios idóneos para que toda la familia pueda disfrutar de su estancia en el David Lloyd Club Malaspina. ■

Más información: davidlloyd.es

JAGUAR F-TYPE

LES LLEIS DEL PLAER. REINVENTADES.



La nova gamma F-TYPE ofereix un plaer de conducció incomparable. Tots els motors, des dels 300 CV del nou motor i4 fins al 575 CV del V8, asseguren una experiència inoblidable. També ho assegura el seu nou i distintiu estil i cada detall del seu interior. Tots els models estan equipats amb el Torque Vectoring i ofereixen l'opció d'un control diferencial i sistema de frens d'alt rendiment. Sigui quin sigui l'F-TYPE que triïs, sempre tindràs dibuixat un somriure.



Donnay

C/ Botànica, 102-110 (P.I. Pedrosa)
08908 L'Hospitalet de Llobregat
T: 93 260 56 90

C/ Diputació, 303
08908 Barcelona
T: 93 566 92 26

C/ Còrsega, 222
08036 Barcelona
T: 93 222 06 01

THE ART OF PERFORMANCE

Consum combinat 7,2-11,3 l/100 km, emissions de CO₂ 163-269 g/km.

Y tú ¿cuándo aprendiste a

No dejemos para mañana lo que puedas hacer hoy.

Hoy en día, saber desenvolverse en el medio acuático es tan importante como caminar. A lo largo de nuestra vida, nos encontramos en muchas ocasiones en las que debemos hacer valer cierta habilidad para desenvolvernó en el agua: desde aprovechar el verano al máximo a la práctica de deportes acuáticos.

Nadar es uno de los deportes más completos que existen, un ejercicio que es ideal para mantener sano el sistema cardiovascular, regular el colesterol, prever la obesidad y mejorar la condición física. Y en el caso de los más pequeños, que es lo que nos ocupa, ayuda a aprender a caminar antes, adquirir más confianza e independencia y favorece la socialización.

Y parece que cada vez hay más personas que entienden que los beneficios de la práctica acuática para los más pequeños de la casa son evidentes. Cada año la escuela para niños de David Lloyd Club Turó, como producto estrella del departamento de piscina, aumenta las cifras de niños inscritos.

Las numerosas opiniones positivas y felicitaciones que se recogen a final de curso confirman el buen hacer del comportamiento de los niños y niñas en las clases y la buena respuesta de estas clases.

Clases de una hora, personalizadas, que abarcan todos los niveles posibles de aprendizaje. Y siempre con muy buen ambiente. A lo largo de los sucesivos trimestres los niños pasarán las tres fases fundamentales de aprendizaje, en las que encontramos:

- 1- La supervivencia:** se trabaja la familiarización con el agua, la respiración y la flotación.
- 2- Autonomía:** se realizan desplazamientos, saltos y juegos acuáticos.
- 3- La técnica:** se comienza a practicar la natación como disciplina deportiva. Se enseña a los niños los diferentes estilos de la natación, crol, espalda, braza y mariposa.

Solo se aprende a nadar desde cero una sola vez... ¡así que cuanto antes mejor! ¿No vas a apuntar a tus hijos a nadar la temporada 2017-2018? ■



“Miguel de Pablo:
Tratamos de dar los mejores consejos de manera personalizada”

nadar?





Todos sus beneficios

La decisión de activarse, el inicio de algo bueno

Una de las mejores decisiones que se pueden tomar en esta vida es la de activarse, moverse, decidir hacer algo. ¿Por qué no ponerlo fácil? Por eso, en David Lloyd Club Turó hemos reestructurado los horarios de las actividades dirigidas, para que los socios tengan más posibilidades de acceder a las actividades, con un horario más compensado.

Pero para qué. ¿Qué aportan las actividades dirigidas a un club como David Lloyd? ¿Qué aportan, por ejemplo, las actividades dirigidas a nuestros socios? ¿Qué aportan también a nuestro club?

A los socios, a las personas que practican esta serie de ejercicios y actividades, los beneficios en principio más evidentes son los beneficios a nivel físico. Desde la pérdida de peso, a la tonificación, pasando por la mejora de la densidad ósea. Se mejoran de manera evidente las cualidades físicas básicas, como la coordinación de nuestro cuerpo, la agilidad. Está claro que la posibilidad de practicar ejercicio tiene como primera consecuencia evidente que nuestro cuerpo reacciona de manera positiva, siempre y cuando sigamos las indica-

“**Las actividades dirigidas suponen un beneficio completo a nivel físico, anímico, social y para el propio Club”**

ciones de los monitores y entrenadores que nos indiquen qué y cómo podemos hacerlo, naturalmente.

Y luego tenemos otro tipo de beneficios, intangibles, pero muy valorables, como son los beneficios a nivel anímico.

Está demostrado que realizar entrenamiento físico, libera endorfinas y hace que nos sintamos mejor. Mover nuestro cuerpo, sea con más o menos gracia, indudablemente nos genera una sensación de bienestar que, como el propio nombre indica, nos ayuda a sentirnos mejor.

Además, nos encontramos con beneficios a nivel social. El entrenamiento en grupo nos proporciona una sensación más confortable. Nos hace trabajar mejor y más a gusto, en un ambiente divertido y distendido que te hace desconectar de los diversos asuntos que nos agobian fuera del Club. Así, salimos a correr, salimos a nadar, nos relacionamos unos con otros... De esta manera se han hecho salidas de fin de semana para hacer kayak, bicicleta... esto es lo que llamamos clubbiness. Hacer Club, formar grupo, sentimiento de pertenencia.

J. ROCA



www.jroca.com
pge.lluis Pellicer 14
08036 Barcelona
932000777



“ Se han ajustado los horarios para hacer más accesibles las actividades para los socios”

Bueno para el Club

Y qué aportan al Club. Las actividades dirigidas le dan la oportunidad a toda la familia de estar reunida en el mismo espacio, con la posibilidad de acceder todos a diversas actividades que les puedan interesar. Las actividades dirigidas permiten a la familia compartir un espacio y son parte fundamental para eso que tantos clubes buscan y pocos encuentran, ser para todos, ser un club familiar.

Hay actividades dirigidas accesibles para todos. Desde las que sirven para mejorar la resistencia, la tonificación... ciento treinta actividades de una hora y de treinta minutos de duración. Desde las actividades de tonificación de Les Mills, Body Pump, Body Balance, Yoga, actividades de baile como el Zumba, Free Style, Ciclying. ■

L.BRUAT



www.lbruat.com

Escuela de Tenis

Encuentros para aprender

El tenis es un deporte al que se puede llegar a partir de cualquier edad. Sin embargo, si lo hacemos cuando somos muy jóvenes, puede aportarnos una serie de valores y de enseñanzas que van más allá de la mera técnica o la capacidad para competir. En David Lloyd Club Turó existe la posibilidad de que los más pequeños se introduzcan en este mundo con encuentros mensuales entre ellos. Miriam Mínguez (grupos rojo y naranja), Ricardo Sandoval (grupos naranja y verde) y José M^a Cobo (grupos verde y amarillo), on los monitores que se encargan de organizar estos encuentros entre los más jóvenes.

¿Cuál es el objetivo de estos encuentros?

José M^a Cobo - Para el grupo de los amarillos, de entre 10 y 17 años, que son los más mayores, el objetivo es que jueguen entre ellos en la pista grande, que se encuentren y se conozcan. Este tipo de encuentros está pensado para que los jóvenes jueguen y conecten entre ellos y así sigan vinculados al Club. Que utilicen el club como forma de contacto.

Miriam Mínguez - Para los chavales del grupo rojo y naranja, se fomenta la competición en un entorno protegido aquí en el Club, antes de salir fuera.

Ricardo Sandoval - Normalmente, para los medianos, del grupo naranja y verde, son reticentes a jugar fuera del Club si no tienen un poco de nivel así que intentamos solventarlo con encuentros a este nivel, aquí en el Club. Que empiecen a jugar solos.

¿Es diferente el trato entre los torneos de competición y este tipo de encuentros?

José M^a Cobo - En estos encuentros hay un ambiente más distendido y les damos libertad, les metemos menos en pista.

Miriam Mínguez - Para los rojos y naranjas entre 5 y 7 años el objetivo es muy lúdico, que vengan y se lo pasen bien. Que no tengan la idea de que están compitiendo, si no que le cojan el gustillo a venir y quedar con los amigos.

Ricardo Sandoval - Los que tienen clara la competición no necesitan estos encuentros, pero hay otros grupos que a través de algo lúdico y entretenido se ligan al tenis con algo que va más allá de la clase, no solo a través del tenis, también con juegos...

Miriam Mínguez - Para los rojos que son los pequeños se busca que pasen un buen rato. Como son tan pequeños el deporte del tenis puede resultarles todavía algo difícil así que se trata de pasar un momento agradable con la raqueta en la mano.

¿Cuál es la diferencia entre impartir clase a niños y a adultos?

Miriam Mínguez - En los niños ves mucho la progresión. Un niño que ha empezado contigo y que al cabo de los años ves la mejora que ha tenido y las ganas que ha empleado. Nosotros queremos que lo disfruten y que les guste lo que hacemos.

José M^a Cobo - Los niños asimilan mejor los conceptos. Si en los adultos hay que pulir y quitar defectos, con los niños y niñas se trata de contagiar esa pasión por el tenis.

Ricardo Sandoval - Reconforta la progresión y la ilusión que traen. Son energía pura orientada a lo que tú les digas.

“A los más pequeños los encuentros les sirven para que empiece a gustarles el tenis desde una perspectiva lúdica”



¿Así pues, por qué tienen que venir a jugar a tenis?

Miriam Mínguez - Nosotros le aportamos la posibilidad de tener un aliciente extra para que se lo pasen mejor.

José M^a Cobo - No solo nos preocupamos por el alumno dentro de la pista, también queremos que nuestro trabajo se vea fuera de ella.

Ricardo Sandoval - Por cada niño que participa en competición hay una historia de profesores que les inculcaron el amor por el tenis en este tipo de actividades. ■



“ Los más medianos, gracias a estos encuentros, comienzan a jugar solos y los mayores siguen vinculados al Club”

Servicios para los

Un departamento activo

El departamento de Pádel de David Lloyd Club Turó no deja de pensar en nuevas maneras de dinamizar su sección y a las personas a las que les interesa este mundo. Los monitores y monitoras llevan a cabo una ingente tarea para que el pádel sea algo más que venir y jugar. También hay que socializar. .

Equipos

Joan Marc se encarga de los equipos de competición. Equipos que participan en ligas y que los fines de semana juegan tanto en el Club como fuera. Hay tres equipos de chicos y dos de chicas. Sus horarios de entrenamiento son dos horas a la semana con entrenamientos tácticos combinados con ejercicios divertidos.

El equipo femenino corre a cargo de Joan Castilla y Rubén Merchán. Equipos que juegan en tercera y en segunda. Las chicas de segunda ganaron el Máster de PadelCat. Se intentan entrenamientos muy activos, con mucho ejercicio, lo más amenos y divertidos posible. Que aprendan lo más esencial y lo más importante del pádel. Y algo más, crear un grupo de gente que se lleve bien y que sumen. Son 20 mujeres muy exigentes y muy competitivas. El deporte de competición ayuda a tener una vida más disciplinada y comprometida. Compatibilizar vida y deporte, tiene un gran mérito.

Escuelas

Óscar Mellado es el encargado de la escuela de pádel para adultos. A partir de los 16 años, en grupos de cuatro personas, con unos entrenamientos planificados según los objetivos de cada grupo. Tras una parte de calentamiento, se pasa al trabajo de los diversos aspectos de técnica y ejercicio, y otra parte de simulación de contexto de juego. Con un máximo de dos jugadores por pista, son entrenamientos muy centrados en las demandas del jugador y lo que necesiten. Andrea Sagnier es la encargada de la escuela de menores, todos los días de lunes a domingo, cada día dos horas, menos sábado y domingo que son tres. Se pueden apuntar desde los tres años hasta los dieciséis. Estos entrenamientos y esta escuela tienen un sentido de preparación para la competición pero



socios

“Las escuelas pretenden hacer llegar el pádel desde una óptica divertida y amena”

también muy lúdico, para que los más jóvenes se diviertan mientras aprenden.

Servicios

Para los socios recién llegados o para aquellos que ya están en el Club sin la cuota Premium, Gerard Mascarell les tiene preparados el Wellcome Pádel. Un servicio en el que se le explica al socio en qué consiste el área, poder practicar el pádel y que se enganche a este deporte. Con la intención de que viva una experiencia singular en torno al pádel, explicando todos sus servicios, desde la bolsa de jugadores, la escuela de adultos, el desayuno pádel... todo aquello que puede hacer que se enamore de este deporte... en David Lloyd Club Turó, claro.

Dos de estos servicios, el desayuno pádel y la bolsa del jugador corren a cargo de Lluís Jurado. El desayuno pádel consiste en una sesión de dos horas los domingos de 10 a 12h, que conste de una hora y media de pádel y media hora de desayuno, como una manera de socializar. Para socios que no han encontrado con quien jugar y llega los domingos para encontrar una pareja de juego. La bolsa de jugadores es una manera de no quedarse nunca colgado sin poder jugar. Es un listado de jugadores para los sábados por la tarde. Se trata de buscar maneras de que todo el mundo consiga jugar. ■

“Los equipos de competición son una buena herramienta de socialización en el Club, como los servicios de bienvenida y la bolsa de jugadores”

Jaguar E-PACE

Un SUV con ganas de marcha

El Jaguar E-PACE es un SUV compacto de cinco plazas, que ofrece el diseño y el rendimiento de un Jaguar deportivo en un vehículo con tracción a las cuatro ruedas que además puede presumir de su conectividad, espacio interior y funcional.

El diseño y la dinámica de conducción que caracterizan a Jaguar conforman el ADN deportivo de la marca, que ahora se incluye en un modelo práctico lleno de tecnologías avanzadas para estar siempre conectado.





El deportivo diseño exterior se inspira en el F-TYPE y se caracteriza por la distintiva parrilla de Jaguar, unas proporciones imponentes, voladizos recortados y una potente parte trasera. Estos elementos confieren al E-PACE una presencia atrevida y funcional que refleja al instante su dinámica agilidad. El ADN de los deportivos de Jaguar también queda patente en la vertiginosa silueta de la línea del techo y en el emblemático diseño de las ventanas laterales.

E-PACE: CONECTIVIDAD, INTELIGENCIA, AGILIDAD Y CAPACIDAD DE RESPUESTA.

El jaguar E-PACE hace gala de conectividad e inteligencia. La pantalla táctil de 10 pulgadas viene de serie y conecta a los clientes con sus apps favoritas como Spotify. El sistema InControl de Jaguar Land Rover garantiza la seguridad del vehículo al permitir a los clientes realizar un seguimiento de su posición en un smartphone, enviar avisos a los servicios de emergencia automáticamente si se produce un accidente o ofrecer la opción de comprobar los niveles de combustible y kilometraje de forma remota. Los clientes también pueden activar la climatización para calentar o refrescar el vehículo, así como encender el motor de forma remota, mediante el sistema In Control.

El E-PACE exhibe un espacio interior excepcional en un vehículo de su clase. El SUV compacto tiene capacidad para cinco ocupantes que disfruta de un confort total con un espacio muy generoso para las piernas en los asientos traseros. La sofisticada arquitectura de suspensión trasera integral link del vehículo hace posible que el espacio para equipaje sea muy amplio y pueda albergar un carrito, un juego completo de palos de golf y una maleta grande.

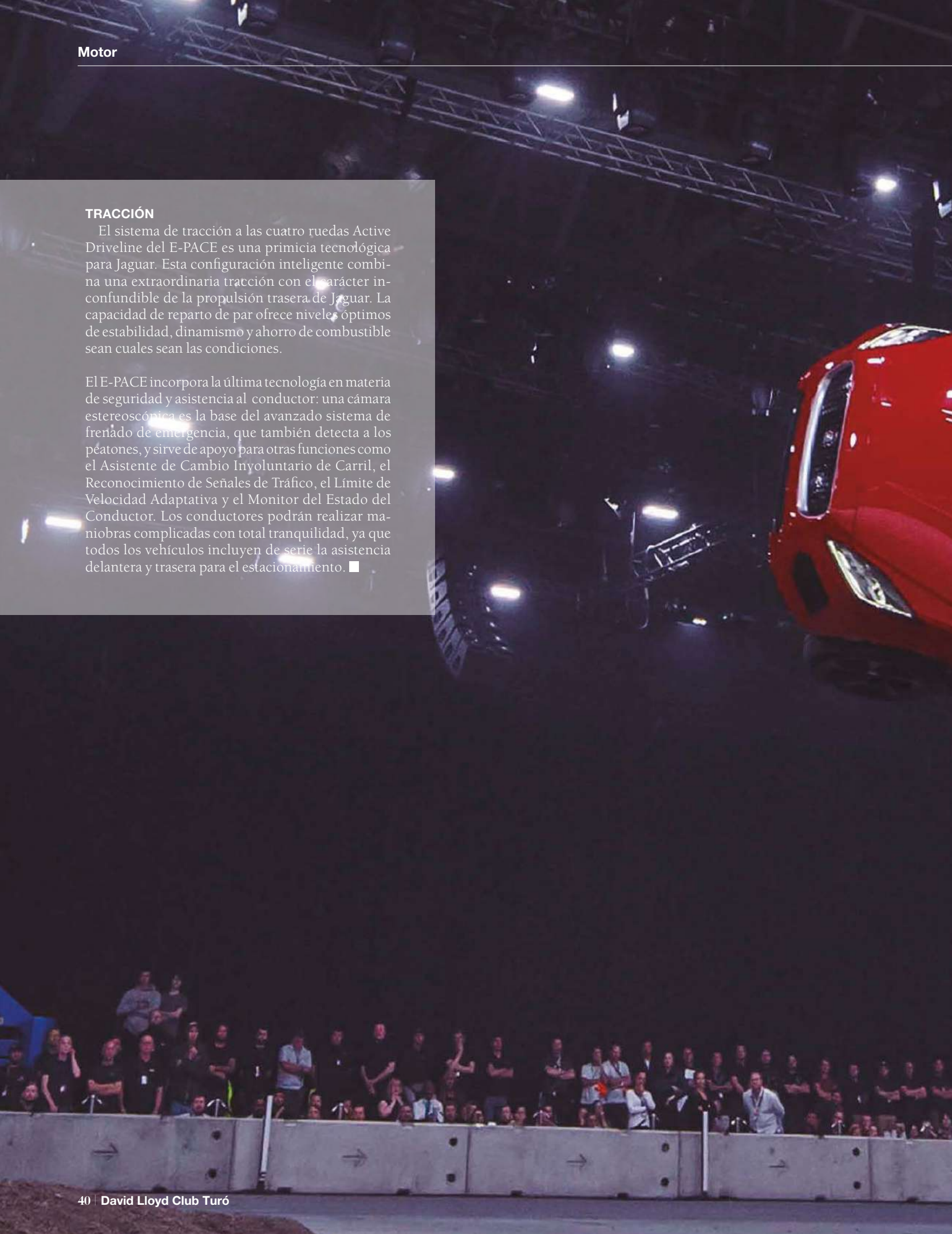
Bajo el capó del E-PACE podemos encontrar diferentes versiones de los motores de gasolina y diesel Ingenium, todos tan eficientes como potentes. El nuevo motor turbo Ingenium de gasolina de 300 CV logra que el E-PACE pase de 0 a 100 km/h en 6,4 segundos antes de alcanzar una velocidad máxima, limitada electrónicamente de 243 km/h. aquellos clientes que busquen la eficiencia absoluta pueden optar por la versión diesel Ingenium de 150 CV con tracción delantera que consigue unas emisiones de CO₂ de 124 g/km. 'El E-PACE tiene lo mejor de ambos mundos: el dinamismo de los deportivos de Jaguar y la funcionalidad de los SUV compactos.

“E-PACE hace gala de conectividad e inteligencia. La pantalla táctil de 10 pulgadas viene de serie y conecta a los clientes con sus apps favoritas”

TRACCIÓN

El sistema de tracción a las cuatro ruedas Active Driveline del E-PACE es una primicia tecnológica para Jaguar. Esta configuración inteligente combina una extraordinaria tracción con el carácter inconfundible de la propulsión trasera de Jaguar. La capacidad de reparto de par ofrece niveles óptimos de estabilidad, dinamismo y ahorro de combustible sean cuales sean las condiciones.

El E-PACE incorpora la última tecnología en materia de seguridad y asistencia al conductor: una cámara estereoscópica es la base del avanzado sistema de frenado de emergencia, que también detecta a los peatones, y sirve de apoyo para otras funciones como el Asistente de Cambio Involuntario de Carril, el Reconocimiento de Señales de Tráfico, el Límite de Velocidad Adaptativa y el Monitor del Estado del Conductor. Los conductores podrán realizar maniobras complicadas con total tranquilidad, ya que todos los vehículos incluyen de serie la asistencia delantera y trasera para el estacionamiento. ■



“El E-PACE incorpora la última tecnología en materia de seguridad y asistencia al conductor”





Estaremos encantados de atenderles en cualquiera de nuestros tres centros:

- C/ Botànica 102-110. 08908. Hospitalet de Llobregat
- C/ Córcega 222. 08036. Barcelona
- C/ Diputació 303. 08009. Barcelona

<http://donnaybarcelona.com/>



CAVA & HOTEL MASTINELL



★ ★ ★ ★ ★

**Enoturismo y gastronomía en el
corazón del Penedès.**

Vilafranca del Penedès (Barcelona).
A 30 minutos del
Aeropuerto del Prat.

www.hotelmastinell.com
info@hotelmastinell.com
tel: 93 115 61 32


MASTINELL
HERETAT

oliviahotels


ESPES GASTRONOMIC



“Las paellas del Club se han convertido ya en una referencia gastronómica, porque cada paella se hace como si fuera la mejor”

La cocina como un camino

La presencia de Abdel Mounaim en los fogones, un plus

Cualquier cosa que uno haga, si se hace con cariño, con ganas, con buena disposición, se nota. Si somos capaces de poner entusiasmo y ganas en nuestro trabajo, los resultados son buenos. Y saben mejor si lo que hacemos es estar detrás de los fogones.

De todos los lugares por los que ha pasado ha aprendido algo. Cocina vasca, marisquería, arroces... y sigue aprendiendo, ya que es alumno de la prestigiosa Escuela Hoffman. Siempre ha trabajado con cocina mediterránea, con la cocina española y se autodefine como un maestro con los fogones. Y los arroces. También le gusta la cocina japonesa. En realidad, con su juventud y como él mismo comenta, esto no ha hecho nada más que empezar. Mezclando cosas, mezclando sabores. Una cocina son muchas cocinas, nos dice, la cocina son muchos caminos. Hay que mezclar de todo un poco para poder conseguir un plato que sorprenda al comensal. ¿Hemos dicho ya lo de los arroces?

Porque este es el sentido de este texto. Tienen que venir al Restaurante de David Lloyd Club Turó por muchos motivos, porque es el punto de encuentro para todos los socios, porque podemos disfrutar de un menú sano y equilibrado, porque disfrutar de la terraza es un placer insuperable... pero los arroces y las paellas...

Paellas

La paella. Nos encontramos ante un maestro en la materia. ¿Y cuál es el secreto? El secreto, nos dice Abdel, se encuentra en el buen fumet... y en las ganas de hacer una buena paella. Casi nada. Cada vez que se pone ante los fogones aspira a hacer la mejor paella que se pueda conseguir. Podemos contar con el mejor fumet, con el mejor arroz bomba, con una buena marca, pero sin la ilusión de hacerlo bien, todo puede irse al traste.

La marca. La marca es el sofrito, el condimento de la paella, cada restaurante hace una marca diferente... los socios están muy contentos por las paellas y su paso por los distintos restaurantes se nota. Y David Lloyd Club Turó ya tiene su paella.

Su cocina es una cocina sana, con fuerte presencia de las recetas vegetARIANAS, también mucho dominio de pescados, carnes, fideuás... Aprender, sigue aprendiendo. En la cocina de David Lloyd Club Turó se busca una cocina sana, y una cocina inmediata. Hamburguesas, bocadillos para los niños, para los que terminan de jugar y para quienes han venido a comer y nada más. Para Abdel la cocina es un oficio en el que nunca dejas de aprender. Siempre sorprendente, siempre con cosas nuevas.

Y los socios del Club lo saben. Se come bien, se hacen las cosas bien. Y la gente vuelve. Y las paellas. ¿Hemos hablado de las paellas? ■

“El segundo chef del Restaurant, con una amplia experiencia en prestigiosas cocinas de la ciudad”

... y las paellas

Finca Hostalets

Un aceite de categoría



Los orígenes de este aceite se remontan a 1898
en tiempos del bisabuelo de José Seuma

TEXTO: M---

Los orígenes de esta marca se remontan a 1898 en tiempos del bisabuelo de José Seuma, actual responsable de Finca Hostalets que comercializa el Aceite de Oliva Virgen Extra Ecológico y en conversión a cultivo Biodinámico. Desde siempre, José Seuma recuerda haber visto aceite en su casa. En casa de sus bisabuelos había Molino de Aceite y bodega de vino, cosechaban pero no molturaban. Es a raíz de que entra en el negocio cuando a partir de 1989 retoman la producción y en 2010 lanzan su propia marca.

Cabaces

Las fincas se encuentran en el Parque Natural de la Sierra del Montsant, en un pueblecito llamado Cabaces, en el Priorat, zona famosa en principio por sus vinos. Son dos fincas preciosas al abrigo del bosque donde los olivos compiten día a día por nutrientes y agua con pinos, encinas y robles.



“ Los olivares de donde proviene el aceite son casi salvajes, de una tierra agreste, donde el que descansa desfallece”





Son olivares de otra época, ecosistemas atemporales, silvestres, naturales donde durante centenares de años han convivido en un equilibrio frágil, pero a su vez perfecto, propio de los ecosistemas forestales. Sus frutas, las aceitunas, son casi silvestres, con mínimo intervención del hombre en el manejo de los olivos. Viven rodeadas de uvas, moras, madroños y bellotas, así como plantas aromáticas como el romero. ‘Son frutas delicadas y como tal las tratamos’, nos dice José Seuma. Su cosecha es de forma manual, siendo cuidadosos y respetuosos con el olivo.

Son olivos centenarios, luchadores, trabajadores incansables en tierras duras, ariscas, donde escasea el agua y los nutrientes y donde quien desfallece, desaparece.

Características

Las dos variedades con las que se componen sus aceites son principalmente Arbequina y en segundo término Rojal, una variedad autóctona que solo crece en esa zona. Su aceite se caracteriza por un excelente buqué, el paso por boca afrutado y dulce, su intensidad a la vez suave y melosa.

Es un aceite versátil para todo tipo de recetas tanto dulces como saladas, optando por el protagonismo justo, potenciando los sabores y enriqueciendo nuestra dieta. Es un aceite generoso en su aporte de nutrientes, antioxidantes saludables, clorofilas, tocoferoles y polifenoles, tan beneficiosas para nuestro organismo.

Otros productos

En Finca Hotalets también comercializan otros productos, como los aceites trufados (trufa blanca,

“ Las variedades del aceite son la Picual y la Rojal, autóctona de la zona ”



“Es el tercer año que la prestigiosa firma británica Harrods cuenta con la marca para su escaparate”



Tuber Magnatum Pico y trufa negra Tuber Melanosporum). Con su socio jerezano también elaboran vinagres especiales muy valorados en la alta gastronomía con caramelo natural o pulpa de frutas, Pedro Ximénez...

Aceite como el vino

Su forma de entender la comercialización del AOVE se busca en la analogía con el mundo del vino, en tanto que el mundo del vino ha logrado una gran madurez clasificándose por calidades, destacando las zonas de producción, las añadas, etc. Así, el mundo del AOVE está ligado al mundo de la alimentación sana y saludable, un zumo natural obtenido de olivas que están en el árbol sanas y llenas de vida. Un AOVE Premium debe estar ligado a la sostenibilidad, al no uso de abonos, fertilizantes o herbicidas de síntesis química, respetando el medio ambiente.

Cuentan con el certificado Ecológico por el CCPAE, y están convirtiéndose en Cultivo Biodinámico (Demeter) protegiendo y respetando la biodiversidad de su entorno.

La característica más importante, sin embargo es que en Finca Hostalets 'creemos en lo que hacemos' como nos dice José Seuma, sin escatimar en horas, ni en pasión ni en dedicación. Haciendo lo que hacen al dictado del corazón. Una calidad que se refleja en toda la cadena. 'Cuidamos del campo, de la cosecha, la elaboración y la bodega. Hemos creado una marca y una red de clientes y partners en España y en más de 15 países. Hablamos con todos regularmente y vamos de la mano.'

Proyección

Para afirmar su proyección internacional, sobre todo apuestan por la participación en ferias, 4 o 5 ferias internacionales al año. Este año han estado presentes en Sirha en Lyon (Francia), Nuremberg 'Biofach', (Alemania), Londres "Speciality Fine Food", Malmö Nordic Organic Food Fair (Suecia). Además de dos ferias en casa Salón Gourmets en Madrid y Fòrum Gastronòmic de Girona.

Socios

El trabajo, la constancia y los contactos son fundamentales para esta proyección. Además, el Co branding y sus nuevos lanzamientos, mediante los cuales cada año intentan hacer algo especial con marcas de prestigio. En 2017, por ejemplo, han lanzado un estuche regalo con la prestigiosa firma Casa Sendra de Vic. Estuche de Edición Limitada solo 250 unidades, donde encontrarán una pieza entera de aproximadamente 1.3 kg. del impresionante Salchichón Ecológico de la marca Bofill y la botella de Edición Limitada "Primer día de Cosecha" solo 714 botellas. Su precio en el mercado es de 210€

Harrods

Este es el tercer año en el que Finca Hostalets venderá su gama en Harrods, unos grandes profesionales con los que participan en sus demostraciones a clientes "Black Card" e incluyéndoles un mes en su escaparate, uno de los escaparates más vistos del mundo.

Finca Hostalets, trata de estar en los mejores establecimientos de todo el mundo. Lo encontramos en las ciudades más importantes en las tiendas de productos Premium, como Semon, Mercè Catering, Oli y Sal, Olisoliva, Olimar, (Barcelona), Diferente (Santander), Coalla Gourmet (Gijón Asturias), Gold Gourmet (Madrid), también en hoteles de lujo, Hotel María Cristina de San Sebastián (Tiendas Mimo), etc. En los aeropuertos tenemos una fuerte presencia a través de las tiendas SIBARIUM del Grupo Áreas. En los mejores lugares, donde debe estar. ■

Pilar Latorre

Viviendo la World Cuisine



La mujer creadora de exclusivas experiencias gastroculturales

Pilar Latorre es la mujer que ha puesto de moda el concepto de World Cuisine. De hecho, ha conseguido algo más de eso, ha conseguido vivir la World Cuisine. Pilar Latorre, abogada de profesión, ha puesto en marcha un proyecto de vida personal al que invita a participar a todas aquellas personas que busquen reencontrarse con la experiencia de vivir lo auténtico de todo aquello que tiene el mundo por ofrecernos. También imparte clases de cocina tanto para particulares, como para empresas, en su Masía de l'Empordà y en Madrid, en el barrio de Salamanca, donde ofrece su conocimiento adquirido tanto al lado de alguno de los mejores Chefs como Ferran Adrià, o gracias a los viajes que ha hecho por todo el mundo.



“ Los viajes de Pilar Latorre son una experiencia única e irrepetible”



“ Pilar Latorre ha conseguido seducir a la flor y nata de la alta sociedad española en sus viajes por el mundo creando unas experiencias únicas e inolvidables”





VIAJES

Unos viajes en los que Pilar Latorre, acompañada por su exclusivo grupo de acompañantes que quieren disfrutar de una experiencia única, se sumerge en la cultura y la cocina de los países que visita. Camboya, Vietnam, Perú, India... son algunos de los lugares que ha visitado Pilar Latorre, extrayendo de estos países lo mejor de su gastronomía para divulgar después también a grupos exclusivos lo que ha visto y experimentado en esos lugares.

Sus próximos viajes la llevarán a destinos tan fascinantes como Myanmar en enero de 2018 o a Japón en el mes de mayo de 2018, que seguro que proporcionarán un sinfín de enseñanzas que deleitarán a sus seguidores y a todos aquellos que sienten que el mundo no se constriñe a lo que ya conocemos. De la mano de Pilar Latorre, nos adentramos en un mundo en el que la cocina se nos muestra de una manera amable, cercana, con un gusto inapelable y con rigor.

Sabiendo de lo que se habla, porque Pilar Latorre ha conseguido ser el referente de las experiencias gastroculturales a nivel mundial. No se queden con las ganas, sumérjanse en su mundo. ■



Cualquier persona sensata adora el chocolate.

Bob Greene

(Lo más sensato esta Navidad es Chocolat Factory...)



The expert chocolatier



chocolatfactory.com

La visión del interiorismo de Ruedíger Benedíkt



El prestigioso interiorista alemán afincado en Barcelona, nos da las pautas de lo que se lleva y lo que no

Durante años, la única forma conocer nuevas tendencias en interiorismo venía a través de revistas o libros extranjeros. Sin embargo, la llegada de Internet y las redes sociales ha cambiado nuestra forma de introducirnos en este mundo y la figura del decorador cobra una especial relevancia..

Hoy las personas de alto standing requieren más que nunca un servicio muy personalizado, al ser mucho más conscientes de su lifestyle.

NUEVAS TENDENCIAS

Las tendencias en interiorismo muestran gran una influencia de la vida mediterrá-

nea. Los colores de los países del Sur de Europa, como el azul celeste, todos los colores pastel, los tonos muy claros, pisan fuerte. También hay una vuelta a la utilización de tejidos naturales como lino, seda, estampados con colores vegetales...

VUELTA A LO INFORMAL

Hay una nueva manera de vivir las casas de lujo, basada en compartir experiencias. Las casas de verano principalmente, se usan como open house. Amigos que viajan constantemente vienen sin avisar y se quedan un par de días. Esto ha provocado que los sofás se vuelvan mucho más clásicos y acogedores, sofás muy grandes y cojines

XXL son pura tendencia. Para todo lo que concierne a la cocina (donde vuelven las islas centrales) y al comedor, vajillas muy informales, con mucha naturaleza. El lujo y la sofisticación se han vuelto bohemios. Servilletas de lino, bordados con flores y motivos naturales, cubiertos bañados en oro, grandes jarras de agua de formas distintas.

INVIERNO

Los salones de las casas de invierno, quedan invadidos del espíritu de Palm Beach, California. El lujo bohemio e informal ha venido para quedarse. Espacios grandes como salones y cocinas, se llenan de plan-



tas de grandes hojas, macetas de latón pulido y macetas de madera exótica.

Las casas vuelven a mostrarse acogedoras, con guiños constantes a la naturaleza. Como hemos comentado, la inspiración de las mansiones de Palm Beach, donde destacan los colores en interior como el beige, marrón claro y crema. Grandes cojines de seda natural, con estampados clásicos de Hermes, son imprescindibles esta temporada.

Los tonos fuertes, como el rojo sangre, azul celeste y negro han desaparecido completamente de las grandes mansiones. Factores como la comida ecológica, la concienciación del medio ambiente y los deportes al aire libre, han influido de forma muy importante en el mundo de la alta decoración.

MOBILIARIO

En términos de mobiliario, la tendencia es el uso de maderas exóticas, como el massakar y el palisandro, sobre todo para consolas o mesas de centro, igual que los coffe table. Para las cortinas, de nuevo la naturaleza surge imparable, con mucho terciopelo y seda, tonos muy prudentes como arena, gris perla y café con leche.

En lo suelos el parquet está aquí para quedarse, maderas naturales, sin lacar, tratados con aceite y cera natural, el último grito.



Así, podemos decir que el diseño interior de alto standing se ha humanizado. La tendencia agresiva de tonos y texturas ha desaparecido por completo. Disfrutemos pues de un estilo inspirado en las grandes mansiones de los Hampton, donde famosos como Madonna y Calvin Klein tienen sus hogares de veraneo. Los guiños a la naturaleza y hacia el estilo de vida mediterráneo ya se imponen en las grandes casas de moda y lifestyle como las grandes flores de Gucci, los colores arena de Celine y los inocentes juegos de Fendi. ■

Fine and Country Barcelona, el toque **británico**



El grupo inmobiliario más potente y dinámico, se instala en Barcelona

Hay un cierto toque 'british'. Un estilo de hacer las cosas. La profesionalidad entendida de una manera particular. Hay una manera de entender los negocios y los servicios que se dan a los clientes que va más allá del rendimiento o de una pretendida efectividad sin alma. Es un sello particular que hace que las empresas británicas tengan una trascendencia especial, algo que las une.

Fine & Country consiste en un grupo inmobiliario con 300 oficinas distribuidas tanto en el Reino Unido como en el resto del mundo que se ha especializado en la compra y venta de propiedades exclusivas en los lugares más deseados. El sello británico consiste en tratar las inquietudes de sus clientes como un privilegio, un honor y una gran muestra de confianza que no pueden defraudar. Y lo consiguen a través de la excelencia, como una norma inflexible que no se debe perder jamás.

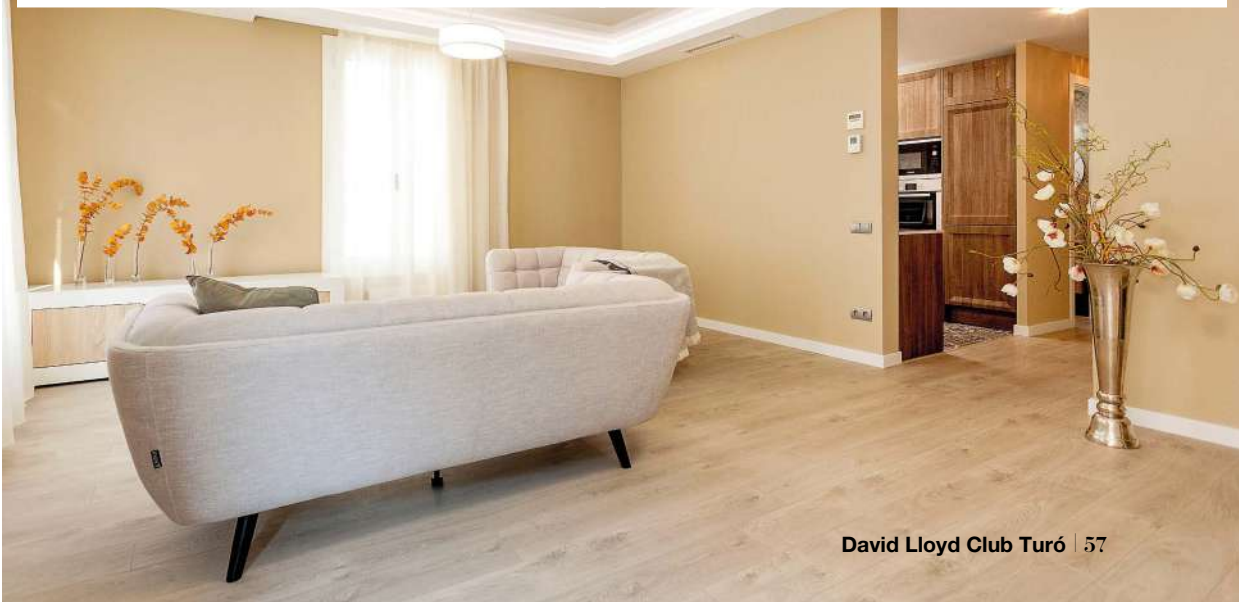
Instalados en la Ciudad Condal, disponen de una imbatible oferta de residencias en las zonas más demandadas por los clientes más selectos. Desde el Born, o el Eixample, pasando por la Barceloneta, el Gòtic así como recoletos espacios en comarcas como el Maresme.

Fine and Country dispone de todo tipo de residencias, desde viviendas de nueva construcción, dúplex, villas, apartamentos... todo aquello que pueda demandar un cliente con gusto y que quiera dejar la decisión de trasladarse de vivienda o buscar una segunda casa en manos de alguien que se tome el encargo como una cuestión personal.

No es fácil encontrar el partner adecuado para encontrar una vivienda. Fine and Country dispone del conocimiento sobre el terreno para poder asesorar y acercar al cliente a la realidad de una ciudad fascinante y siempre en movimiento como es Barcelona. Un equipo humano que entiende la ciudad y que puede ofrecer el mejor servicio al cliente.

Siempre con ese toque especial, con ese sentido de la responsabilidad que va más allá de los números. Los socios de David Lloyd Club Turó, ya saben a qué nos referimos. ■

Para más información:
www.sbl-properties.com



DAVID LLOYD CLUB TURÓ PROMUEVE EL DEPORTE ENTRE LOS MÁS PEQUEÑOS



El pasado 25 de octubre: **David Lloyd Club Turó colaboró en el plan municipal "La escuela hace deporte en la ciudad"**: David Lloyd ha colaborado, un año más, con el Ayuntamiento de Barcelona (Instituto Barcelona Deportes) cediendo nuestras instalaciones para que se siga poniendo al alcance de los centros educativos una herramienta de apoyo a la asignatura de educación física. El objetivo es mejorar la calidad de esta materia curricular, complementando el desarrollo de sus contenidos con programas que amplían las posibilidades del alumnado de experimentar y de vivir diversas actividades deportivas como ha sido el tenis.

TENIS CAMPEÓN

El 24 de septiembre: El jugador de nuestros equipos seniors Marcos Coll se proclamó Campeón de Cataluña individual de más de 55 años en las instalaciones del CT Andrés Gimeno al vencer en la final a Jaime Canela por 63 64. En la prueba de dobles formando pareja con el también jugador del Cerro, Jordi Ventura se proclamaron campeonas de Cataluña de dobles +55 al vencer en la final a los Sabadellencs Lluís Duran y August Serra por 75 61. Enhorabuena!





ENCUENTRO BOLSA DE JUGADORES

Sábado 16 de septiembre tuvo lugar el primer Encuentro de Jugadores de la Bolsa de tenis de David Lloyd Club Turó. También se organizó una confrontación amistosa entre alumnos de la escuela de adultos de nuestro club y socios del Club Príncipes de España de Palma de Mallorca. Además, hemos examinado con asistencia del Presidente de la Federación Catalana de Tenis y socio de David Lloyd Club Turó, el Sr. Jordi Tamayo.

MASTERCLASS DE ZUMBA



El día 22 de julio se llevó a cabo la masterclass de zumba con César Pacheco y Erick E-Dancer.

Participaron más de 50 personas.



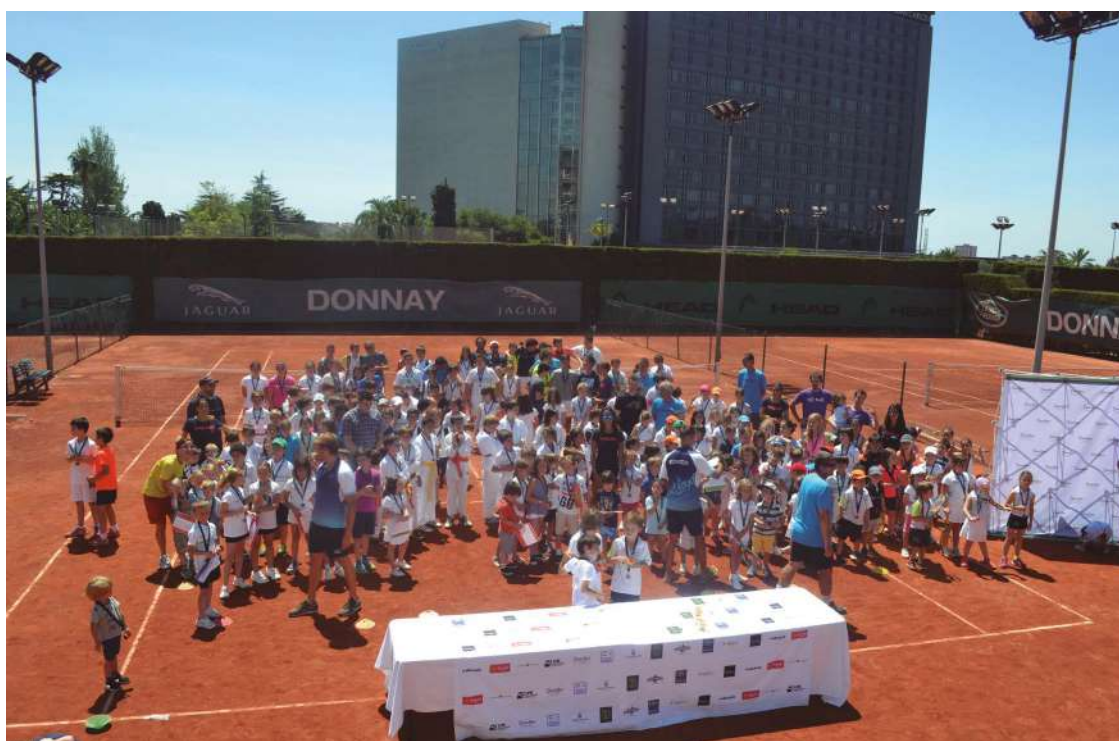
SUMMER PARTY



El pasado 16 de junio, tuvo lugar la Summer Party, ya famosa en toda Barcelona, para todos los socios.

FIESTA FINAL DE ESCUELAS

10/6: ¡La Fiesta Final de Escuelas del sábado fue todo un éxito! De nuevo una ocasión de reconocer el esfuerzo realizado por todos y todas durante todo el curso, para seguir con ánimos renovados el curso que viene.





CELLERS MELIS

“ Los vinos Melis recogen lo mejor del Priorat y lo llevan más allá ”

Melis. De la tierra a lo excelente

Vinos libres, reconocidos en todo el mundo, siempre sorprendentes.

Hay vinos que saben algo más. Hay vinos que tienen algo más que todo lo que anuncia la etiqueta, la descripción técnica, la ficha enológica, el sello de la Denominación de Origen. Y hay tierras que dejan una huella indeleble en todo lo que sale de ella.

Melis es un vino que lleva dentro el Priorat. Una comarca que es algo más que una comarca. Una Denominación de Origen que lleva dentro siglos y siglos de trabajo, de trabajo duro y de lucha constante con una orografía salvaje, agreste. Y al mismo tiempo capaz de producir cosas maravillosas.

Las escarpadas montañas del Priorat son el hogar de viñedos que son la base de unos vinos, los de Melis, con una calidad extrema que proporciona unas características que sólo se reúnen en unos pocos lugares del mundo. La conjunción de lo salvaje de sus montañas y la proximidad del mar, produce un contraste difícil de explicar. Mucho más sencillo de saborear. Aquí se han desarrollado Celleres Melis y El Sola d'Ares, unos situados en el mismo corazón del Priorat y otros más próximos al mar Mediterráneo. Unos vinos ecológicos reconocidos internacionalmente, que se mueven dentro de un concepto de libertad enológica. Vinos con frescura y salinidad que representa la no limitación del enólogo en ninguna etapa del proceso de elaboración, para crear unos vinos amplios y muy diversos, solo para el disfrute de los más curiosos.



Javier López y Toni Sánchez son los responsables de llevar adelante este proyecto que desde su primer vino, el Melis 2004 que ya consiguiera 94 puntos Parker, ha dado más de 15 años de esfuerzo, continuidad y la regularidad de un trabajo bien hecho. Sus vinos Melis, Elix y Obrador, así como su proyecto de vino libre Sauri, han conseguido un prestigio a nivel internacional que nos indica que, efectivamente, de la tierra siempre se consigue algo más. ■

Para más información:

(+34) 93 732 30 21 | www.melispriorat.com
info@melispriorat.com | javier@melispriorat.com

Calendario

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

Diciembre

- Del 27 al 29 de Diciembre – Casal de Navidad
- Del 27 al 29 de Diciembre – Curso intensivo de adultos
- III Torneo del Jamón – Sábado 16 de Diciembre

Enero

- 15 al 21 de Enero – Semana del Pilates Reformer
- Inicio del Torneo de la Americana de tenis
- Presentación nuevos programas de BTS

Febrero

- Masterclass de Zumba por Carnaval
- Talleres de Carnaval en DLKids
- Salida en bici



Marzo

- Del 26 al 30 de marzo – Casal de Semana Santa
- Del 26 al 30 de marzo – Torneo de tenis ITF Senior
- 19 de marzo – Masterclass de Danza del vientre

Abril

- Reto Boditrax
- 23 de abril – taller de Sant Jordi en DL Kids
- Triatlón indoor

Mayo

- Cena del deporte
- Cycling al sol
- 6 de mayo - Taller del día de la madre en DL Kids

Más información en la agenda mensual de eventos del Club



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

Barcelona: Avda. Diagonal, 482 - Rambla Catalunya, 17 - El Corte Inglés, Plaça Catalunya, 14 / Madrid: Gran Vía, 26 / www.unionsuiza.com



Master Chronograph
Automático Calibre Jaeger-LeCoultre 751G
265 componentes, 28.800 alternancias por hora

uniónsuiza
1840

Barcelona - Diagonal, 482 - Tel. 93 416 11 11
Rambla Catalunya, 17 - Tel. 93 318 20 38
El Corte Inglés, Plaza Catalunya, 14
www.unionsuiza.com

JAEGER-LECOULTRE