Otoño-Invierno 2018 | Número 9

David Lloyd
CLUB TURÓ
HEALTH • RACQUETS • FITNESS

Enric Masip:
La leyenda del balonmano

Summer Party:
El evento del año

Fiesta final de escuelas:
Deporte y fiesta

Barcelona Premium

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

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

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

www.barcelonapremium.bmw.es

Consum mitjà: des de 4,6 fins a 5,9 l/100 km. Emissions de CO_2: des de 121 fins a 134 g/km.

Beatriz Muñoz
Directora General
David Lloyd Club Turó

Estimados socios,

Esta es una editorial muy especial para mí, ya que cierro un ciclo en Barcelona y me despido de vosotros. La empresa me ha propuesto un nuevo proyecto en Madrid y, a partir del 1 de Enero de 2019, dirigiré el Club que David Lloyd tiene en Aravaca.

Es un gran reto: el Club de reciente apertura requiere alguien con experiencia en la empresa y conocimiento del mercado local, Madrid es mi ciudad natal.

Han sido muchos años de esfuerzo y dificultades pero sobretodo de éxitos y de muchas alegrías compartidas con vosotros, con mis colaboradores y con mi gran equipo.

Dejo mucho, me llevo más. ■

03 | **Editorial**

06 | **Servicios**

08 | **Perfil empleado**
Beatriz Muñoz, Directora General

10 | **Perfil del socio**
Enric Masip

12 | **Summer Party**
El evento del año

20 | **Fiesta final de escuelas**
Deporte y fiesta

26 | **Training**
Cirtuit Training

28 | **Yoga**
Una práctica útil

30 | **David Lloyd Leisure**
David Lloyd Bad Homburg

32 | **Fitness**
Ejercicios de mejora total

34 | **Natación**
Escuela de competición

38 | **Pádel**
Consejos para competir

40 | **Tenis**
Todos los torneos

44 | DL Kids
Fiesta Spa

48 | **Restaurante**
Espacio para estar mejor

50 | **Motor**
Nuevos aires en Donnay Barcelona

54 | **Hardsalud**
Beauty and Bodyhealthcare Center

56 | **Noticias del Club**

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

En muebles marcamos la diferencia

La tienda de muebles y decoración más grande de Barcelona

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

muebles la fábrica

Creando hogares desde 1942

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 antigravity...
- **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, 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

Vestuarios

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

Social

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

Centro de belleza y medicina estética Hardsalud

Tienda Deportiva

Parking y Lavacoches

Beatriz Muñoz, Directora General

En el Club como en la vida

Decía la canción de Serrat que 'a menudo los hijos se nos parecen'. Y David Lloyd Club Turó se parece a Beatriz Muñoz, su Directora General desde el año 2009. Su presencia en el Club se nota en la atención pormenorizada por los detalles, en la escucha constante hacia los socios del Club, en la relación que establece con los propios empleados.

El Club es un poco como es Beatriz Muñoz y es un reflejo de sus propios valores, exigente, capaz de cumplir con los rigurosos planteamientos de una marca como David Lloyd Leisure, estricta, firme y segura durante el proceso de conformación del Club en Barcelona, pero también es un reflejo de su personalidad cercana, próxima, divertida, amable.

Beatriz Muñoz es una madrileña firmemente asentada en Barcelona, cuya vida ha cambiado desde que trabaja en David Lloyd Club Turó. Licenciada en Derecho, completó sus estudios en la Universidad de Cambridge en derecho mercantil. Sus pasos a nivel profesional comenzaron en el ámbito internacional en diversas empresas multinacionales en puestos de Dirección de Marketing, Compras, Logística y en Dirección de equipos multidisciplinarios.

Su relación con David Lloyd comienza con la dirección de DLL España para la comunicación del proyecto en España y, totalmente involucrada en el proyecto, accede al puesto de Directora del Club en Barcelona en 2009.

La vida en David Lloyd Club Turó para su Directora es un reto fascinante. En el Club, tal y como nos cuenta Beatriz, distingue entre tres ámbitos en los que se trabajan las relaciones humanas. Las que se establecen con los socios del Club; las que se establecen con el personal del Club y las que ha de mantener con la dirección de la empresa en el Reino Unido. Son diferentes niveles de contacto, relación, compromiso, que Beatriz asume por su carácter como algo personal, que en muchas ocasiones va más allá de lo que meramente supone la estancia en un club deportivo, sino que se convierte en parte de la propia vida.

Momentos

Su paso por el Club ha estado marcado por dos momentos fundamentales. A su llegada, con un país como España en el que se vivía una época de expansión económica y en el que se llevaron a cabo las inversiones para convertir al antiguo Club Turó en lo que hoy es David Lloyd Club Turó. La transición del antiguo Club Turó a la nueva forma de entender el club de David Lloyd también su puso un gran reto, que Beatriz Muñoz consiguió resolver con la ayuda de los propios socios del Club.

Y un segundo momento en el que el Club se resiente por la crisis financiera y desde el Club se emprenden una serie de iniciativas para ampliar el espectro de socios mediante una incesante búsqueda de nuevas actividades que abrieran David Lloyd Club Turó a la ciudad de Barcelona, así como la renovación de diversos espacios o la ampliación de las pistas de pádel, por ejemplo.

Dedicación

Beatriz Muñoz es una amante de la práctica deportiva que no puede disfrutar como le gustaría de ello en el propio Club por su dedicación. Y es en la piscina, con la natación, donde puede hacer lo que le gusta, el espacio en el que puede abstraerse de su actividad diaria. Y es que, cuando eres responsable de un Club como David Lloyd, lo eres en todo momento y durante todo el día y es difícil no estar pendiente de cualquier detalle, por nimio que sea, que se pueda mejorar.

Para Beatriz Muñoz, su trabajo y la vida en el Club son una tarea muy absorbente, que supone además un esfuerzo de exposición al exterior constante. Algo que, sin embargo, ella asume de muy buen grado, ya que se define como una persona divertida, social, siempre dispuesta a relacionarse y a disfrutar de la compañía de sus amigos. Y cuando puede, lleva a cabo una de sus grandes pasiones, viajar.

En Barcelona, Beatriz se siente muy a gusto, muy cómoda, ya que considera que es una ciudad perfectamente localizada, con un tamaño ideal, que lo tiene todo. Pero no puede resistir hablar con añoranza de su ciudad natal Madrid.

Y así es la Directora General de David Lloyd Club Turó. Cuando la veamos pasando de un lado a otro de las instalaciones del Club, sepan que todo lo examina, todo lo revisa y siempre intentará que sea con una sonrisa en la cara, que la vida del Club continúe siendo como hasta ahora, apacible, cálida, divertida, tal y como a Beatriz Muñoz le gusta la vida.

Enric Masip

Leyenda del balonmano

Posiblemente se hayan cruzado con él camino de la pista de pádel. ¿Es Enric Masip? Sí, es Enric Masip. Nada más y nada menos que una leyenda viva del balonmano mundial, integrante del quizás mejor equipo de la historia de este deporte, el F.C. Barcelona de los años 90 y que llegase a ser medallista olímpico en Sydney entre otros muchos títulos, y que ahora sigue practicando deporte, principalmente pádel, en las instalaciones de David Lloyd Club Turo.

Enric Masip se define actualmente como un ex deportista, porque toda su vida estará vinculada al deporte, pero hoy es un empresario especializado en el mundo de las finanzas. Un loco del deporte, con un estilo de vida saludable, que sigue cuidando de su alimentación y el bienestar.

Llegó a David Lloyd Club Turó de la mano de su actual pareja, aunque ya conocía el Club por haber venido a jugar a pádel en alguna ocasión. Cuando ella se hizo socia del Club, también lo hizo él. Le gustó entonces que podían disfrutar del Club tanto quienes buscasen un espacio para estar en familia, como los practicantes de deportes de todo tipo. 'Un club clásico de deportes de raqueta, pero reconvertido en uno de los centros de referencia por el nivel del entrenamiento personal, actividades dirigidas, con posibilidades para todo el mundo, muy global'.

Enric Masip destaca sobre todo la localización del Club. Tener un centro deportivo en la parte alta de Barcelona con amplias instalaciones es realmente complicado, pero el hecho de que David Lloyd Club Turó disponga de un gimnasio por ejemplo con unas características capaces de que todo el mundo se sienta a gusto trabajando, así como las pistas de tenis o pádel, junto con su papel de club social, es algo impagable.

En el Club, Enric Masip juega a pádel, compagina también sus ejercicios de entrenamiento con las instalaciones del Barça, pero es junto a su pareja y el grupo de amigos con quienes comparte más momentos en el Club. Junto a ellos ha jugado algunos torneos en verano frente a representantes de otros clubes. Ha hecho un grupo de amigos con los que tiene buena relación y hay un buen ambiente con todos los socios del Club. Además, respecto al personal, destaca la amabilidad, recepción, el restaurante, lo ponen siempre muy fácil. 'Una relación más humana, más personal, es algo que marca

la diferencia respecto a otros espacios', señala Masip. También le gustaría que hubiera más actividades para los más pequeños en el Club, para que pudieran interactuar entre ellos mediante la práctica deportiva.

Valores

Enric Masip ha sido deportista de élite y considera que los valores que se practican en ese mundo pueden ser muy útiles. Valores que no están de moda, como la capacidad de sacrificio, el esfuerzo, la puntualidad, la lealtad, el compañerismo, el compromiso, valores intrínsecos al deporte que pueden ser herramientas muy positivas para triunfar en otros ámbitos. El deporte aporta unos principios si consigues que formen parte de tu manera de ser, junto a tener una mentalidad ganadora, tremendamente ambiciosa pero con los pies en la tierra.

Tras llegar a ser una figura mundial del balonmano, tuvo que retirarse debido a los continuos problemas de espalda. El tránsito de la vida de deportista de élite a 'civil' no fue sencillo, pero nos cuenta que,' aunque pasas un tiempo descolocado por ser una persona altamente competitiva, finalmente agradeces poder ser una persona normal y no tener que entrenar aun estando adolorido'.

Y así es Enric Masip. Un loco del deporte al que le gusta viajar, el cine y el teatro. Y un mito del balonmano con el que los socios de David Lloyd pueden compartir hoy algún partido de pádel. ■

El evento del año

Cena y fiesta para saludar al verano

Sin duda, uno de los factores que distinguen a un Club como David Lloyd Club Turó de otros espacios es la capacidad de hacer sentir a sus socios parte de algo más. Un espacio en el que cuidarse y en el que socializar.

Así, coincidiendo con la fecha del 13º aniversario de David Lloyd Club Turó, el pasado viernes 15 de junio tuvo lugar la Summer Party, la fiesta con la que desde el Club le damos la bienvenida al verano.

Todos los socios del club y sus amigos estaban invitados al evento al que acudieron unas 150 personas a la cena y nada menos que unas 400 a la fiesta. Entre los socios que acudieron a la cena, destacar nombres importantes de la escena deportiva mundial como el brasileño Pablo Lima, número uno mundial de pádel.

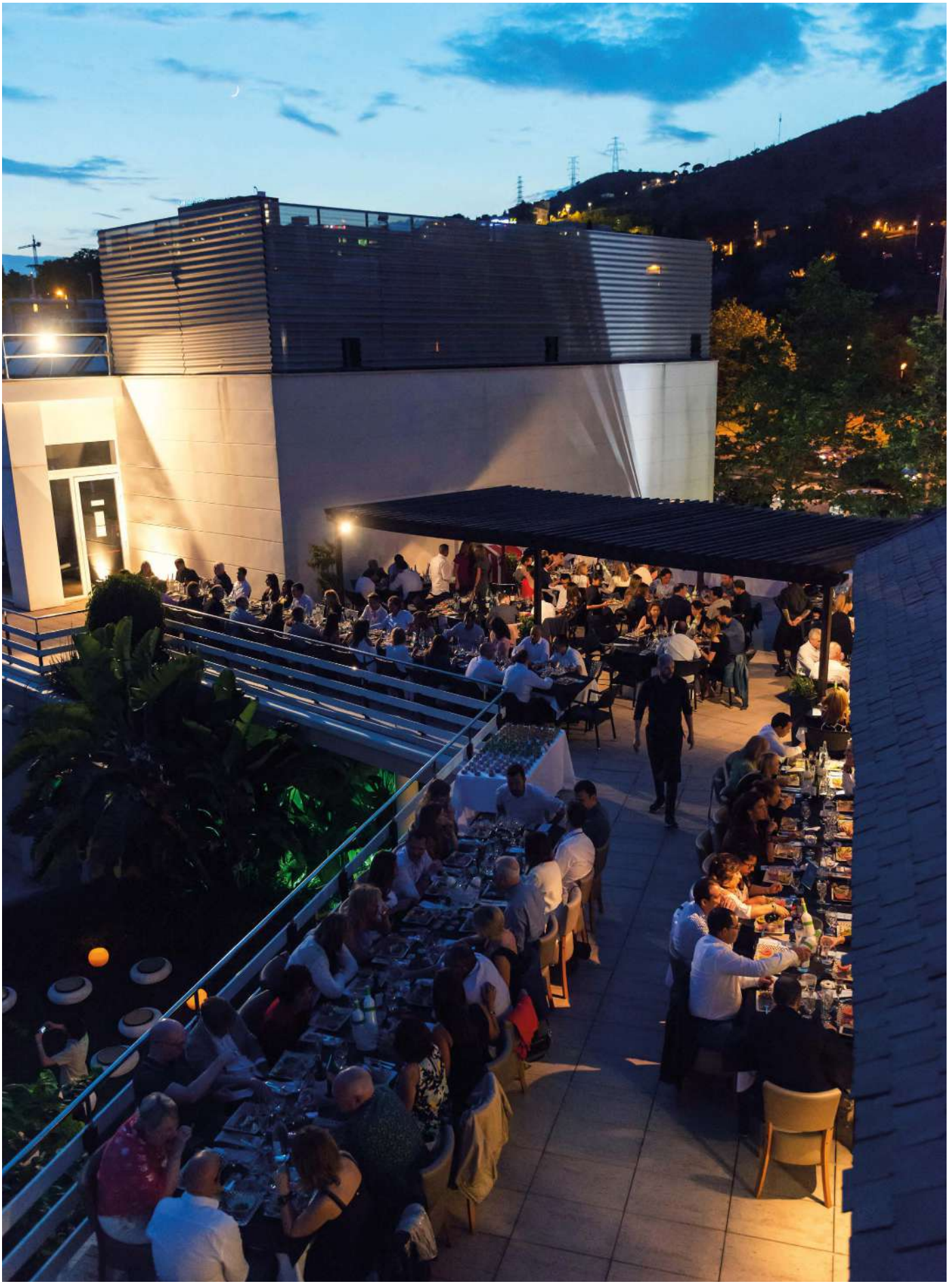
Aprovechando el buen ambiente y el excelente clima, la cena tuvo lugar en la terraza del restaurante. Consistió en un aperitivo en mesa y un completo buffet con diversas estaciones, tanto saladas como de postres. Además contamos con música en vivo a cargo de un saxofonista que amenizó la velada.

La música y la fiesta continuaron en la planta baja, donde se disfrutó de música en directo, DJ en el hall, copas y un simpático fotomatón por el que fueron desfilando los asistentes.

Y cómo no, el Chill Out en el jardín, a tope de personas queriendo disfrutar de una noche con un tiempo espectacular.

Una fiesta esta del verano que supone uno de los eventos sociales del año en la ciudad de Barcelona y que no deja de superarse en cada edición.

El año que viene, más y mejor. ■



VIERNES 15 DE JUNIO DE 2018

ROYAL
BLISS
ROYAL
BLISS

SUMMER PARTY

SUMMER PARTY

RACC

Fiesta final de escuelas

Deporte y fiesta

En el marco de un día espectacular, en una mañana radiante, tuvo lugar el sábado 9 de junio la Fiesta Final de Escuelas del Club. Se trata de una gran fiesta para todos los alumnos, al que estaban invitados como cada año, para celebrar el cierre del curso de las escuelas deportivas.

Un día para compartir en familia y en el que los padres de los alumnos pudieron ver y saludar los progresos de sus pequeños y la entrega de medallas.

Así, durante toda la mañana se organizaron diversas actividades, como juegos de mesa gigantes en el jardín, un divertido futbolín humano en el solárium y una primera prueba de una actividad nueva en el Club con mucho predicamento entre los más jóvenes, el Spa Kids.

Cada escuela además llevó a cabo actividades específicas. Así, la escuela de tenis realizó circuitos motrices y juegos de agua en el polideportivo para más pequeños. La escuela de pádel puso en

marcha un torneo entre todos los niños. La escuela de natación hizo una exhibición de todos los grupos en la piscina.

También fue una exhibición con ejercicios y coreografía que habían ensayado durante el curso la actividad que propuso Ballet. Y para finalizar, Karate, con un examen para cambiar de cinturón, con entrega del mismo en caso de aprobar, naturalmente.

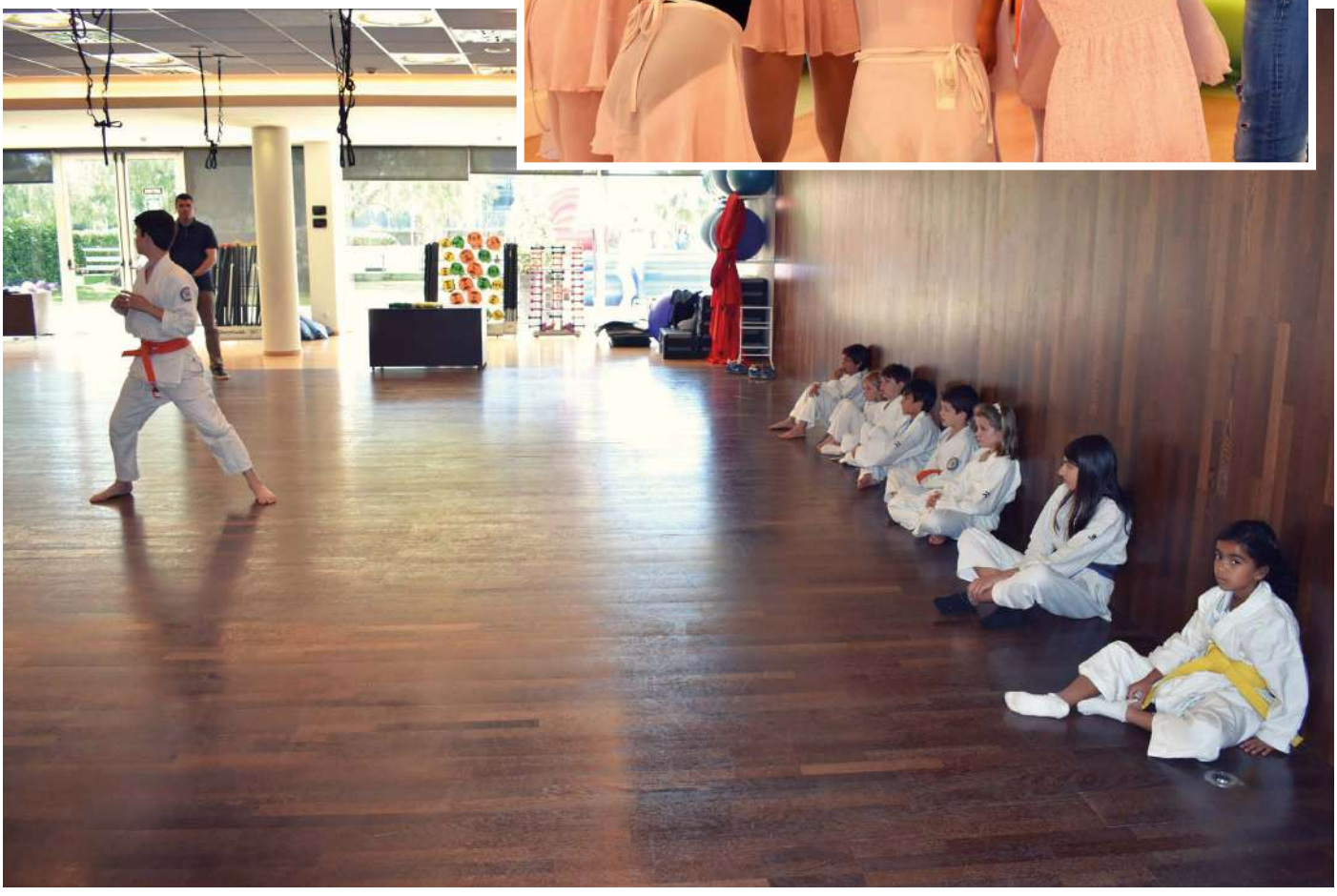
La fiesta finalizó con la tradicional foto de grupo y la entrega de medallas. Y con el compromiso de mejora y nuevos retos por parte de los alumnos para el año que viene.

“La Fiesta Final de Escuelas del Club se trata de una gran fiesta con todos los alumnos para celebrar el cierre del curso de las escuelas deportivas”

JAGUAR
DONNAY
jaguardonnay.com

HEAD

DL Kids



> **“En solo 55 minutos de entrenamiento intenso conseguimos mejoras globales”**

Circuit Training

Bueno y breve. Dos veces bueno.

¿Es necesario estar horas y horas entrenando para alcanzar nuestros objetivos? Con Circuit Training, David Lloyd Club Turó pone a su disposición una clase exclusiva para mejorar el estado de forma, con una tipología de entrenamiento que con tan solo 55 minutos de ejercicios nos proporciona todo lo necesario para mejorar el metabolismo, la capacidad cardiovascular y la quema de calorías.

Circuit Training es una clase diferente, activa y que reporta beneficios claros en sus practicantes. Se combinan dos tipos de entrenamiento: en circuito y en suspensión. El circuito es adaptable a todos los niveles, se realiza durante períodos determinados de tiempo y se basa en las repeticiones. Se mejora la capacidad y la resistencia cardiovascular. Las repeticiones hacen trabajar al corazón de manera similar a la que lo hace cuando corremos, por ejemplo.

Y al mismo tiempo se entrenan de forma completa todos los músculos del cuerpo asegurando así de esta manera un gasto calórico elevado, quemando calorías y tonificando el cuerpo al mismo tiempo. Este tipo de entrenamiento además nos permite tonificar sin necesidad de hacer levantamiento de pesas. Es menos agresivo para articulaciones y ligamentos.

Además, el entrenamiento TRX en suspensión es un trabajo global de todo el cuerpo y funcional ya que simula los movimientos naturales que hacemos en nuestra vida cotidiana a diario. Mejora la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo y trabaja mucho a nivel de los músculos estabilizadores como abdomen, espalda, glúteos.

INTENSIDAD

Así, la clase de Circuit Training en David Lloyd Club Turó combina estas dos técnicas en tan solo 55 minutos. Y conseguimos lo mismo que pasando horas y horas en el gimnasio. Un entrenamiento de alta intensidad que mejora nuestro metabolismo y aumenta el gasto. El resto de día, nuestro cuerpo funciona con un mejor metabolismo, más activo, quema más calorías y reduce la acumulación de grasas.

Los cambios siempre son positivos. No se asuste frente a la primera dificultad. Después de tan solo 4 clases notará la mejora de su fuerza y resistencia cardiovascular.

Atrévanse a probar una nueva manera de entrenar y de mejorar su forma física.

Una clase perfecta, amena, entretenida, que nos atrapará.

El Método Apollo es una nueva intervención endoscópica con eficaces resultados, indicada en el tratamiento de la Obesidad.

El Método Apollo es un procedimiento endoscópico con el que no se realizan incisiones externas, lo que lo convierte en un método seguro y poco invasivo que permite reducir la capacidad del estómago por vía oral sin necesidad de abrir ninguna vía de acceso, provocando un efecto de saciedad precoz y retrasando la aparición de sensación de hambre.

Clínica ServiDigest

más información en
www.servidigest.com

Balmes 334 (Clínica ServiDigest)

08006 - BARCELONA

93 545 09 90 - 93 415 34 64

Una práctica útil

Los beneficios del yoga terapéutico

La práctica de yoga se lleva dando en nuestras tierras desde hace décadas. Y sin embargo, sigue siendo un gran desconocido para una gran mayoría de la población, que sigue recurriendo a tópicos y deformaciones que poco o nada tienen que ver con la verdadera utilidad de esta práctica.

En David Lloyd Club Turó hay un espacio para una práctica que nos sirve para sentirnos bien con nuestro cuerpo, pero también para aprender a relacionarnos de otra manera con lo que nos rodea. Una práctica, la del yoga, que nos ayuda a mejorar el estado físico, mental y emocional, mediante una supervisión personalizada que nos permitirá adaptar la práctica a las condiciones físicas de cada uno de nosotros, aprendiendo de nuestro cuerpo y sobre él, mejorando la postura física.

Quienes se acercan a la práctica del yoga comprueban que los beneficios son evidentes. Una sensación creciente de bienestar, así como la mejora de la resistencia física y mental, aumentamos la conciencia corporal y sabremos cuáles son las posturas y prácticas que mejor se adaptan a nuestras necesidades.

Porque no todas las escuelas de yoga son aptas para todo el mundo, lo que no quiere decir que haya escuelas buenas o malas, el llamado yoga terapéutico es aquel que se adapta a las personas y no busca la demostración de destreza física ni una competencia.

Es un yoga al servicio de cada uno buscando el efecto curativo y reconstituyente sobre el cuerpo, la mente y las emociones..

Música

La principal misión u objetivo del yoga es llevar a cabo un trabajo de revisión de nuestra relación con lo que nos rodea y para ello necesitamos crear un clima especial, un ambiente propicio para ello. Normalmente, las clases de yoga se suelen acompañar por música. Una música en muchas ocasiones enlatada que dificulta la práctica ya que no consigue que tengamos la atención plena y consciente en uno mismo.

Mediante el uso de los llamados cuencos terapéuticos, se crea el clima idóneo para hallar ese estado de relajación que nos permita llevar a cabo los ejercicios en las condiciones óptimas.

En David Lloyd Club Turó se pone en práctica un ejercicio de yoga capaz de reconducir nuestro cuerpo y nuestra mente hacia un espacio en el que trabajar nuestro bienestar de una manera integral, durante el tiempo que dure la clase y si somos capaces y la clase nos es provechosa, más allá.

Todo ello de la mano de Ciro Berenguer, profesor de yoga y pilates terapéutico desde hace 20 años que también es diplomado en Educación Musical y conoce pues las virtudes y las particularidades de la música como elemento consustancial en esta serie de ejercicios.

Clases amenas, realizadas no solo desde el conocimiento de una práctica de antiquísima trayectoria, sino también con la capacidad de adaptarse a las condiciones de los diferentes practicantes y sus circunstancias.

David Lloyd Club Bad Homburg

Creciendo en el corazón de Europa

David Lloyd Bad Homburg se encuentra en la capital de distrito de una de las zonas más exclusivas de Alemania. Bad Homburg von der Höhe es una localidad conocida por sus aguas minerales de uso médico y spa, así como por su casino.

La ciudad se encuentra muy cerca de Frankfurt, una de las capitales económicas de Europa. Muchos directores y empleados de banca de la ciudad viven en Bad Homburg.

Pues bien, este Club va a ser objeto de una espectacular reforma en la que se invertirán 10 millones de euros. Actualmente dispone de 3 zonas conectadas: una central con las instalaciones deportivas y los laterales con las pistas de tenis y Badminton. Un edificio central de tres plantas con la recepción y gimnasio y las clases colectivas de Body & Mind, High Impact, Remo y Cycling, Salón social, guardería, vestuarios y zona wellness. En los edificios laterales, 3 y 2 pistas indoor de moqueta y 4 pistas de bádminton.

David Lloyd Bad Homburg cuenta actualmente con un perfil de socio en el que más de la mitad de ellos son mayores de 45 años, con mayoría de mujeres en un 59% y hombres un 41%.

Los servicios de este Club incluyen Les Mills, Yoga, Pilates, Yogilates, AADD de Espalda y Team Workshops.

Con la inversión anunciada, se incluirá una nueva recepción, DLL Kids, Área social, Adult Lounge, 2 piscinas de 20x8 metros, 2 piscinas infantiles, Restaurante, 3 pistas de tenis cubiertas, Spa Garden, vestuarios masculinos, femenino y familiar, una nueva zona de wellness… y un gimnasio reformado con máquinas de life fitness y 4 clases de actividades dirigidas. Se ha previsto que esta reforma se finalice a finales de junio de 2019.

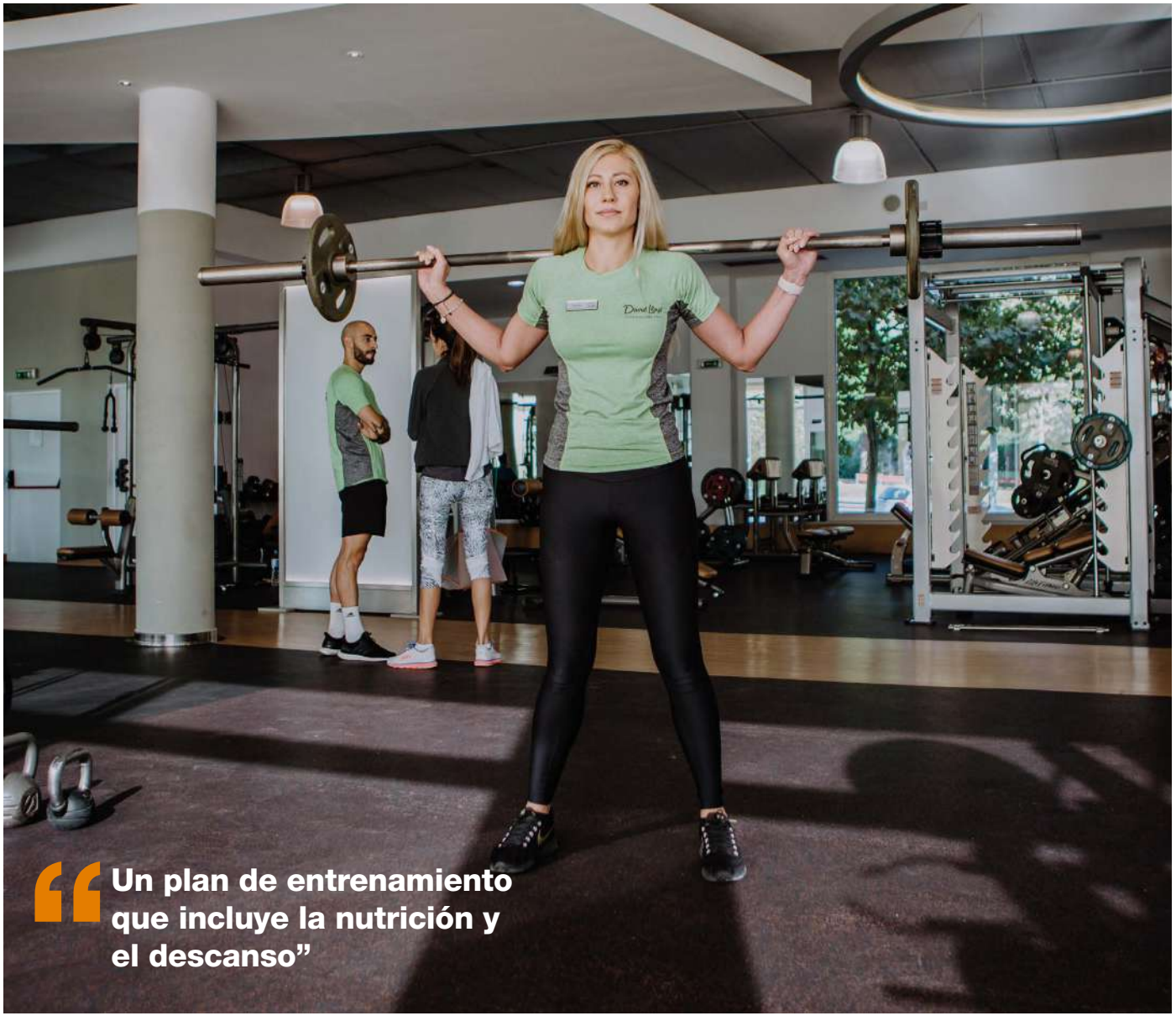
Así pues, David Lloyd quiere hacer crecer a este Club para que esté en consonancia con una de las áreas desde las que se mueve Europa. ■

Ejercicios de mejora total

Boxeo, nutrición, descanso…

En el departamento de Fitness de David Lloyd Club Turó no dejan de buscarse nuevas maneras de hacer del ejercicio físico algo atractivo y estimulante, capaz de hacernos sentir mejor y al mismo tiempo de abarcar la totalidad de nuestra vida. Desde la nutrición, al control del descanso, o la aparición de actividades que no hubiéramos imaginado que pudieran ser adaptadas como ejercicio beneficioso.

Sandra Zand, entrenadora personal sueca que lleva poco más de un año en el club, nos explica diversos tipos de entrenamiento para poder aprovechar al máximo todo lo que nos ofrece el gimnasio. Uno de ellos es el boxeo, pensado como actividad con la que el socio puede disfrutar, adquirir fuerza en los brazos, en el core, en abdominales y al mismo tiempo liberar estrés.



“Un plan de entrenamiento que incluye la nutrición y el descanso”

También nos propone un nuevo proyecto que consiste en un plan de entrenamiento de 12 semanas, que incluye un programa de nutrición, para cambiar nuestro cuerpo de la manera que nosotros queramos. Un plan de ejercicio a la medida, para entrenar desde los ejercicios, hasta el cambio de dieta, cómo descansamos, cómo regulamos nuestro estrés para cambiar la manera de relacionarnos con nuestro cuerpo y ponerlo en forma.

Boxeo

El boxeo como actividad relacionada con el fitness no es algo demasiado habitual en nuestro país. Sin embargo, cada vez es más reconocido y practicado como ejercicio beneficioso para el cuerpo. Ayuda a liberar endorfinas, a estar más felices y contentos, mejorando nuestro nivel de energía. La propia Sandra Zand ha notado en su propio cuerpo los beneficios de una actividad que nos proporciona más fuerza y mayor bienestar.

Un tipo de ejercicio que ayuda tanto en cardio como en fuerza y que sirve también para quemar grasas. Para mujeres de más de 40 años, por ejemplo, el boxeo es ideal, ya que permite hacer un ejercicio que, de manera diferente y divertida, nos ayuda a regular nuestro peso. El boxeo es una forma de descargar energía y adquirir movilidad y bienestar.

Entrenamiento

En cuanto al plan de entrenamiento, consiste en ejercicios de todo el cuerpo, pecho, espalda, piernas. Adaptado a cada persona según su nivel de conocimiento del fitness, de la edad… Contiene también un plan de nutrición específico, con el número de calorías que se necesitan, control de comidas… ojo, se puede comer de todo, pero de una manera equilibrada. Y con especial atención al descanso y a las horas dedicadas a dormir. Sin descanso el cuerpo no puede entrenar, es todo un pack que va relacionado y en el que Sandra Zand hace mucho hincapié.

Tenistas

David Lloyd Club Turó tiene una relación especial con el tenis y su práctica, como no podía ser de otra manera. Para los y las tenistas del Club, Sandra Zand también propone un programa de ejercicios específico. Para evitar dolores de espalda y de brazos, nos propone un entrenamiento de espalda que ayuda a fortalecer brazos y cuello. Es necesario entrenar bien la espalda y controlar bien la postura. Idóneo tanto para tenistas como para personas que tengan trabajos sedentarios en los que la espalda sufra, evitando el dolor y ganando fuerza.

Así, diversos programas de ejercicios que partiendo del fitness nos ayudan a explorar las posibilidades de nuestro cuerpo.

Escuela de competición

Disciplina y responsabilidad.

Hay un momento en nuestras vidas en el que buscamos algo más. En el que la piscina se nos queda pequeña y necesitamos un estímulo diferente. En David Lloyd Club Turó se ha puesto en marcha una iniciativa pionera en David Lloyd como es la escuela de competición.

Xavier García y Pol Grima son los entrenadores encargados de este equipo de competición de David Lloyd Club Turó que, en principio, participará en la liga escolar. Son un total de 15 niños inscritos de entre 8 y 16 años que van a realizar tres jornadas de entrenamiento a la semana. Durante una hora los martes y los jueves, combinando 45 minutos de gimnasio y 45 de agua y los sábados haciendo 1 hora de agua.

Tanto Xavier como Pol se dedican a la natación profesional y ambos se dieron cuenta de que llegado un momento, los niños dejaban de acudir a los cursillos y se marchaban, se perdían niños con talento que demandaban algo más. Por eso se puso en marcha este equipo de competición, para proporcionar un aliciente nuevo y avanzar en la experiencia de la natación.

Este equipo tiene como objetivo la potenciación de todos los estilos, dividiendo el curso en tres trimestres: un primer trimestre dedicado a la técnica, el segundo al trabajo aeróbico y un tercer trimestre con trabajo anaeróbico.

Además, la escuela se complementa con tres stages en los períodos vacacionales: Navidad, Semana Santa y Verano, para que no pierdan el ritmo y continúen formándose.

Valores

Y sobre todo, se trata también de potenciar valores. La preparación psicológica para competir, proporcionar una disciplina de entrenamientos y rigor que después puede ser y es muy útil en la vida fuera de la piscina. Xavi y Pol, junto con Sergi como entrenador ayudante y Tatiana como coordinadora y coach deportiva, han llevado a cabo charlas sobre nutrición y actividades dedicadas a preparar la competición, con la presencia de nadadores olímpicos que les ayudan a completar las ideas que se imparten con experiencias reales.

“Xavier García y Pol Grima son los entrenadores encargados de este equipo de competición de David Lloyd Club Turó”

> **El deporte nos ayuda a ser mejores personas, el espíritu de la competición nos ayudará en la vida”**

Sobre todo, se quiere introducir a los chicos en el contexto de lo que significa la competición. Los entrenamientos son únicos, en cada uno de ellos se ha de dar lo mejor. Los alumnos compiten entre ellos, se trabaja en ritmos de prueba, para conseguir los mejores resultados la experiencia debe ser real.

La transmisión de valores de responsabilidad tiene mucho que ver en la puesta en marcha de este equipo de competición. Se trata de trabajar bien durante la temporada, aprender de los errores y conocer nuestros límites, trabajando para superarlos.

Una iniciativa que enseña a disfrutar del deporte desde una perspectiva real, siendo responsables de lo que hacemos para alcanzar un objetivo. Si es cierto que el deporte nos ayuda a ser mejores personas, el espíritu de la competición nos ayudará en la vida.

Un proyecto que se propone desde David Lloyd Club Turó para seguir avanzando hacia la conjunción del deporte y el bienestar con los valores que ayudarán a los más jóvenes en el camino de la vida.

PRECIOS ÚNICOS
PARA CLIENTES ÚNICOS

DONNAY OFRECE A TODOS LOS CLIENTES DE DAVID LLOYD DESCUENTOS ESPECIALES HASTA FINAL DE AÑO

C\BOTÁNICA 102 - 110, L'HOSPITALET DE LLOBREGAT 08908

C\DIPUTACIÓN 303, BARCELONA 08013

93 519 50 55

WWW.DONNAYBARCELONA.COM

Consejos para co

Antes, durante, después... lo importante es pasarlo bien

El calendario de torneos de la sección de pádel es intenso. El torneo Publidep, a finales de octubre, por ejemplo, se disputa durante siete días. El torneo Óptima, por su parte, se lleva a cabo en noviembre y transcurre de jueves a domingo. Hay actividades como el torneo solidario para la Marató de TV3. Y además, contamos con la Americana de pádel donde se apuntan 75 parejas repartidas este año en categorías masculina, femenina, mixta, juvenil y matinal. Añadimos a ello la liga nocturna que se juega a partir de las diez de la noche aprovechando las horas de menos afluencia. Todos estos eventos son argumento más que suficiente para preguntarnos... ¿Cómo preparamos un torneo?

Para jugar bien un torneo y disfrutarlo, lo primero que tenemos que hacer es encontrar la pareja con la que estemos a gusto. El pádel es un deporte de equipo y, aunque individualmente tengamos buen nivel, no sirve de nada si no nos compenetramos con nuestro compañero. La suma de los esfuerzos hará que juguemos un buen o mal partido. Dos jugadores muy buenos no aseguran buenos resultados jugando juntos. Es muy importante contar con una pareja en la que se confíe y hacer buen equipo.
Es aconsejable hacer algunas clases previas al torneo para buscar la compenetración y los consejos de un profesor para mejorar las tácticas a utilizar durante el torneo.

Físico

A nivel personal es importante encontrar un buen tono físico para la semana del torneo. No estar ni muy cansado ni demasiado descansado. No es necesaria una sesión de gimnasio para machacarnos antes del torneo y llegar con agujetas, por ejemplo. No hacer nada especial a lo que el cuerpo no esté acostumbrado. Siempre es aconsejable tener una buena base física en cuanto a resistencia, por si los partidos se alargan. Por ello es bueno combinar el pádel con algo de running, bicicleta o spinning para ganar fondo físico.

mpetir

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

Una vez en el torneo. Básicamente tenemos que procurar no lesionarnos. Ni sobrecargar de entreno, ni tampoco ir sin entrenar. Descansar bien es fundamental para no tener problemas físicos. Una de las principales causas de lesiones se encuentra en no haber reposado convenientemente. También es importante no llegar estresado al partido. Presentarse 30 minutos antes para tenerlo todo controlado, hablando con el compañero, compartiendo con él nuestro estado previo. Si una pareja entra fría a la cancha, se notará.

Partido

En el partido. Es importante, por respeto a la pareja y al rival, dar el 100% desde el minuto 0. Es algo que se dice y se da como obvio, pero muy poca gente lo hace. En el mundo del deporte el ejemplo sería Rafa Nadal. En el pádel, Bela y Lima, son un referente. En el mundo del pádel, si te relajas, el rival lo detecta, la actitud en la pista se transmite. Y todo cuenta. Suma o resta.

En cuanto a temas tácticos y estratégico, durante el partido no es conveniente dedicar tiempo a discutir sobre estos temas. Para ello están los entrenamientos previos y las charlas posteriores. Durante el partido, es preferible dar consejos básicos y cortos y no perder el tiempo.

Y al concluir, el momento de saludar al rival. Porque el pádel es un deporte para hacer amigos. Y algo importante: nunca se sabe quién puede ser tu pareja en el futuro y ese rival mañana puede ser tu compañero.

Como colofón, mientras estiramos, es el momento de analizar con el compañero cómo ha ido el partido y establecer los próximos retos.

¿Hemos dicho que hay que estirar al final? Pues hay que estirar, porque si no, no habrá próximos torneos. Y si no hay próximos torneos, no nos lo pasaremos bien, que es de lo que se trata. ■

Todos los torneos

El mundo de la raqueta en juego

El tenis es parte fundamental para entender la vida de David Lloyd Club Turó. Y como tal, hay un gran número de socios que hacen del tenis una manera de mantenerse en forma e integrarse como parte activa del club. Así, desde la sección de tenis se ponen en marcha diversos torneos y competiciones para que todo el variado abanico de practicantes de este deporte, lo que conocemos como tenistas, disfruten al máximo de su pasión. Tanto los que buscan el aspecto más lúdico como el más competitivo.

Competiciones que, tanto a nivel individual como por equipos, comprenden varias modalidades y formatos, tanto para deportistas federados como para quienes no lo están. Y también con atención a todos los perfiles de edad y que dan vida a David Lloyd Club Turó sobre todo los fines de semana.

SOCIALES

Así, hay algunos torneos generales de formato corto, como el llamado torneo de Capvespres, que se juega a partir de las 19h durante el mes de junio y julio y cuenta con entre 25 y 30 inscritos. Por otro lado, la Penya Matinera juega por las mañanas y mueve entre 15 y 20 personas de octubre a diciembre. Y en diciembre, coincidiendo con la Marató de tv3 se juega otro torneo, de carácter benéfico, en el que como cosa simpática, los ganadores se llevan un jamón.

El más importante de los torneos de tenis es el Campeonato Social, que se disputa de octubre a diciembre y es solo para federados. También se organiza el Social Juvenil entre los meses de enero y mayo. Por su parte, en la Americana pueden participar no federados y se juega mediante un sistema de liguilla con ascensos y descensos. Estos tres torneos mueven alrededor de 100 participantes cada uno.

Además, muchos socios aprovechan para hacer clases con nuestros monitores estrella antes y durante estos períodos, y así poder prepararse para los torneos.

ABIERTOS

Durante todo el año disponemos de torneos Abiertos, en los cuales pueden jugar socios y no socios.

A nivel internacional y para seniors, tenemos el ITF, que es la niña de nuestros ojos. En la pasada edición contó con 118 inscritos de 16 países de todo el mundo y se celebra siempre en Semana Santa.

Además, en verano, está el torneo Go Play Senior de la Federació Catalana de Tennis.

También contamos con torneos a nivel juvenil. Para federados, están el abierto Pere Masip, que se juega en junio, y este año, como novedad, el Torneo del Circuit Monti.

Además, haremos un torneo para niños no federados, especialmente pensado para los alumnos de la escuela.

EQUIPOS

Nuestros equipos los integran jugadores desde los 6 años, alumnos de la escuela, hasta jóvenes de 70 años. Todos ellos participan en competiciones federadas y no federadas como la Lliga Catalana, Campeonatos de Catalunya, Campeonatos de España, Trofeo Setball y Lliga del Barcelonés.

Cabe destacar los resultados obtenidos por nuestros equipos Senior masculinos.

Torneos para todo el mundo donde el objetivo no es ganar títulos, sino hacer posible que los tenistas del Club jueguen y disfruten. Para adultos, niños, por equipos… Para que todo el mundo tenístico de David Lloyd encuentre su lugar entre nuestras competiciones. ■

Nou Classe A. Just like you.

Oferta exclusiva de llançament només fins al 30 de juny: per 250€/mes[1] amb línia AMG i paquet Premium de regal.

Emporta't el nou Classe A 200 per 250€/mes[1] en 48 quotes amb assegurança, garantia i manteniment inclosos[2] (aportació inicial de 10.656,50€). Descobreix l'únic vehicle de la gamma equipat amb un innovador sistema d'intel·ligència artificial que pots controlar amb la veu.

Consum mixt 6,0-6,1 (l/100 km) i emissions CO_2 136-140 (g/km)[3].

Emporta-te'l amb:

- KEYLESS-GO
- Seients davanters calefactats
- Llandes AMG de 45,7 cm (18")
- Seients esportius de símil de cuir ARTICO
- Volant esportiu multifunció de cuir

[1]Exemple de Mercedes-Benz Complete per a Classe A 200 per 250€ al mes IVA inclòs, aportació inicial de 10.656,50€ IVA inclòs, a 48 mesos i 80.000 km. Oferta vàlida per a clients majors de 31 anys amb sol·licitud aprovada fins al 30/06/2018 i contracte activat fins al 31/08/2018. Mercedes-Benz Complete és una marca comercialitzada per Mercedes-Benz Renting, S.A., avda. de Bruselas 30, 28108 Alcobendas (Madrid). El model de les imatges pot no correspondre al model de l'oferta. [2]Incloses peces de desgast, excepte pneumàtics. [3]Els valors de CO_2 indicats s'han obtingut d'acord amb el procediment d'assaig "NEDC CO_2" que es regula a l'art. 2 núm. 1 del Reglament aplicable (UE) 2017/1153, calculats de conformitat amb l'annex XII del Reglament (CE) núm. 692/2008. El consum de combustible s'ha calculat a partir dels esmentats valors. En cas de modificació legislativa dels procediments del cicle europeu de conducció, s'aplicaran els sistemes d'assaig que corresponguin en cada moment. En conseqüència, al certificat de conformitat del vehicle, així com a la Fitxa Tècnica, hi poden aparèixer valors més elevats. Aquests valors són rellevants per al tràmit de la matriculació del vehicle i poden afectar, en el seu cas, l'Impost de Matriculació i/o l'Impost sobre Vehicles de Tracció Mecànica. Més informació a www.mercedes-benz.es

MB MOTORS

Concessionari Oficial Mercedes-Benz
Ciutat d'Asunción 20 (La Maquinista), BARCELONA. Tel.93 327 99 45. Bolivia 12 (Al costat de la torre Agbar), BARCELONA. Tel.93 356 83 33.
Ctra. Granollers - Masnou, km.15,5, GRANOLLERS. Tel.93 861 15 60. Ctra. N-II, km. 643, CABRERA DE MAR. Tel.93 741 80 06.
Acer 2-8 Pol. Industrial "Les Guixeres", BADALONA. Tel.93 395 17 46.
info@mbmotors.es. www.mbmotors.mercedes-benz.es

Fiesta Spa

Estrellas por un día

Hay que estar con el ritmo de los tiempos. David Lloyd Club Turó y su departamento David Lloyd Kids, ofrecen un servicio de fiestas infantiles de lo más diverso y que se llevan a cabo en el propio Club. Desde juegos, talleres… y ahora se presenta una novedad, un tipo de actividad que está siendo todo un bombazo en la ciudad y que ahora podrán disfrutar en las propias instalaciones del Club.

Se trata de hacer de la fiesta de cumpleaños la puerta de entrada a un mundo ideal. La Fiesta Spa y la Fiesta Spa Glamour están pensadas como un evento en el que los niños y niñas sientan la magia de un mundo de fantasía, viviéndola ellos mismos.

Una fiesta que tiene relación con la moda, con el glamour, con el mundo de las pasarelas y la transformación. Una fiesta inolvidable para la cumpleañera (o el cumpleañero) en compañía de sus amigos y amigas.

En su modalidad Fiesta Spa, todo comienza con una mesa en torno a la cual hay diversos accesorios para iniciar un proceso de maquillaje, también puede llevarse a cabo una manicura, y mientras todo eso sucede, diversos juegos musicales, karaoke, y finalmente un Photocall por el que ir pasando para inmortalizar este día tan especial y divertido. Música, baile, colorido y una dulce merienda como fin de fiesta.

GLAMOUR

Por otro lado, la Fiesta Spa Glamour incluye, además de los servicios antes referidos, tratamientos faciales, maquillajes de fantasía o tradicionales, peinados, un desfile por parte de los niños y niñas, ante los padres y madres, con música y todo el glamour de los grandes eventos de la moda. Y para finalizar una merienda.

Se trata de una manera novedosa de celebrar las fiestas infantiles que ya es todo un hit en Barcelona y que los socios del Club pueden disfrutar en las propias instalaciones de David Lloyd, con total confianza y con la presencia de los propios monitores de David Lloyd Kids.

Con todos los detalles para que la fiesta sea divertida, ropas, maquillajes, extensiones de pelo, lo necesario para que la fantasía campe por sus fueros y para que la cumpleañera (o cumpleañero) sea el completo protagonista de su día. Los demás participantes en la fiesta también contarán con un regalo, como no podía ser menos.

Una actividad pensada para niñas y niños de entre 5 y 12 años y para un máximo de 20 participantes.

Una oportunidad para que los más pequeños se sientan estrellas por un día.

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

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

El restaurante del Club, parte de nuestro bienestar

Espacio para estar

mejor

Cada vez es más importante, tal y como se plantea la práctica deportiva en estos días, tener en cuenta el papel de la nutrición. A lo largo de los sucesivos reportajes y de la sucesión de actividades que proponen las diversas secciones que componen David Lloyd Club Turó, el papel que juega la alimentación, junto a otros elementos como pueden ser el descanso, es fundamental para asegurar que la repercusión, el impacto de los ejercicios que llevamos a cabo, sea real.

En el Restaurante del Club, la cocina que se prepara quiere colaborar, ser ese complemento necesario, para que el clima de bienestar y de cuidado de nuestra salud, sea completa. Podríamos considerar que el Restaurante es una más de las secciones del Club. Así como fitness, actividades dirigidas, yoga, los deportes de raqueta, la natación… componen los espacios donde nuestro cuerpo se trabaja y se moldea, en el restaurante ponemos el complemento necesario para alcanzar el buen fin de todo eso.

Pero es algo más. Cualquiera que haya pasado unas horas en el Club, sabe que unos minutos en el restaurante, la terraza, la cafetería, son también unos minutos que dedicamos a cuidarnos, de otra manera. Son esos momentos en los que podemos encontrarnos con amigos, con nosotros mismos, durante unos minutos, disfrutando quizás de los únicos momentos durante el día en los que podemos mirar cómo pasa la vida. Tranquilamente, sin presión, ganando en salud a través de lo más cotidiano, tomando un café, leyendo el diario, comiendo después de haber jugado una partida.

El Restaurante es un espacio más para la salud en David Lloyd Club Turó. Siempre con nuevas propuestas de menú, investigando en nuevas propuestas gastronómicas, tratando de hacer que los socios del Club sientan el Restaurante y a quienes trabajan en él, también como integrantes de un equipo de personas que buscan que nos sintamos bien. Que estemos mejor.

NUEVOS AIRES EN DO

Hablamos con Josep García, nuevo gerente de DONNAY BARCELONA.

Su Jaguar, más cerca de lo que imagina.

Con la finalidad de establecer una relación de colaboración más personalizada entre David Lloyd Club Turó y Donnay, presentamos a Josep García como nuevo gerente y Albert López como nuevo director comercial. Con estos cambios se pretende liderar a todo el equipo de Donnay como referente en la representación de Jaguar Land Rover en Barcelona.

ONNAY BARCELONA

¿Cuáles son las nuevas líneas de actuación de Donnay?

En Donnay Barcelona nos preocupa buscar soluciones a la movilidad de nuestros clientes, ofreciendo un servicio de alta calidad con la representación de nuestras marcas Jaguar y Land Rover. Disponemos de un equipo comercial y posventa muy cualificado que asesora a nuestros clientes en busca de la máxima satisfacción.

¿Qué ventajas son las que se ofrecen para los clientes que acuden a los concesionarios Donnay?

Todos los clientes, y en especial los socios de David Lloyd, disponen de una amplia gama de vehículos que cubren todas las necesidades que pueda imaginar. También ofrecemos la mejor financiación y seguro de su vehículo. Nuestro departamento de posventa cuidará de su vehículo para que siempre esté en óptimas condiciones de seguridad y equiparlo con los accesorios necesarios para adaptarlo a sus nuevas necesidades. Todo esto al mejor precio garantizado y con descuentos especiales para David Lloyd. Os animamos a conocer nuestras instalaciones y nuestro equipo.

¿Cuáles son ahora mismo las principales novedades que se presentan en los concesionarios?

Como respuesta a las nuevas regulaciones y legislación del sector del automóvil, queremos informar que todos los vehículos de Jaguar Land Rover, ya sean gasolina, diesel, híbridos o eléctricos, cumplen con la normativa, ya que disponen de la etiqueta medioambiental 0 emisiones (color azul) o la etiqueta C (color verde) que permite circular sin ningún tipo de restricción por condiciones medioambientales. Como principal novedad nos satisface ser los primeros en presentar el primer SUV 100% eléctrico.

Hablamos nada menos que del Jaguar I-Pace. ¿Qué características presenta este vehículo eléctrico?

El nuevo Jaguar I-Pace, es el primer SUV eléctrico 100% de altas prestaciones de Jaguar, con 470 km de autonomía. Con un vanguardista diseño de cabina delantera y un espacio interior realmente inteligente. Sus 400 CV ofrecen una aceleración de 0 a 100km/h en 4,8 segundos con cero emisiones. Es un vehículo que disfruta de las ventajas fiscales asociadas a los vehículos eléctricos y de bajo mantenimiento.

Invitamos a todos los socios de David Lloyd a comprobarlo con la prueba dinámica previa reserva.

SER CLIENTE DAVID LLOYD TIENE VENTAJAS

PRUEBA EL NUEVO SUV DE JAGUAR

I-PACE 400CV

C\BOTÁNICA 102 - 110, L'HOSPITALET DE LLOBREGAT 08908

C\DIPUTACIÓN 303, BARCELONA 08013

93 519 50 55

WWW.DONNAYBARCELONA.COM

HARDSALUD

BEAUTYCARE & BODYHEALTH CENTER

Profesionalidad, experiencia, ilusión, nuestras claves para cuidar de ti.

La valoración de nuestro primer año en David Lloyd Club Turó es muy positiva. Seguimos en línea ascendente, asentando unas bases fuertes, innovando, mejorando y ampliando nuestros servicios.

Nuestra recién inaugurada fase en medicina deportiva, pone a tu disposición servicios en traumatología deportiva, osteopatía y fisioterapia, lo que nos permite ofrecer propuestas promocionales muy interesantes cada mes en todas las áreas, médica y estética.

Ofertas tales como cheques regalo, bonos de tratamientos, descuentos en productos cosméticos, programas personalizados, visitas informativas, controles de seguimiento médico estético… todo lo necesario para tu bienestar.

Prueba el resultado y disfruta dentro del Club de la sinergia entre deporte, salud, belleza y medicina estética.

Ven e infórmate!! ■

Te presentamos a nuestro equipo de Hardsalud:
(de izquierda a derecha): Daniel Hernández, Fisioterapeuta - Dr. Miquel Díaz, Medicina Estética - Rosa Asmarats, Esteticista y Coordinadora del Beauty Center - Mery Llagostera, Esteticista - Dr. Norbert Galindo, Angiología, Vascular - Dra. Eva Sancha, Traumatología deportiva y Directora Hardsalud - Yamira Rodríguez, Esteticista - Dr. Josep Roca, Medicina Estética - Gloria Rodríguez, Osteópata - Montse Closas, Administración.

David Lloyd
CLUB TURÓ

BEAUTY CARE

SALÓN DE BELLEZA
ESTÉTICA AVANZADA

HARDSALUD
BEAUTY CENTER

JUNTO A LA SALA DE PILATES
PIDE CITA EN EL 937 680 631

BODY HEALTH

MEDICINA DEPORTIVA
OSTEOPATÍA
FISIOTERAPIA
TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA

NUEVOS SERVICIOS

DESFILE INFANTIL SOLIDARIO

El pasado 1 de julio organizamos un desfile infantil solidario en el club. Una tarde familiar con la colaboración de Donnay en la que se recaudaron fondos para la asociación MPS España, Asociación española de mucopolisacaridosis y síndromes relacionados. ¡Muchas gracias a todos por colaborar!

LUCAS CHIRICO, GANADOR DEL TRIATLÓN DE BARCELONA

Lucas Chirico, profesor de cycling del club, se proclamó vencedor del triatlón de Barcelona distancia sprint con un tiempo de 48'. La prueba se disputó el pasado 7 de octubre en la Playa Nova Mar Bella y contó con 1000 participantes.

Lucas cierra así una buena segunda mitad de la temporada, después del décimo puesto en el triatlón olímpico de Banyoles, tercer puesto en el triatlón olímpico Tossa, Campeón de Catalunya Grupo de edad 35/39 en el triatlón de Sant Pol, tercer puesto en el triatlón sprint de Empúria brava, tercer puesto en el triatlón de Santa Susanna y el primer puesto del triatlón sprint de Barcelona.

EL EQUIPO DE TENIS +50, SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA

Nuestro equipo de tenis senior +50 se proclamó el pasado 11 de noviembre subcampeón de España de la categoría B.

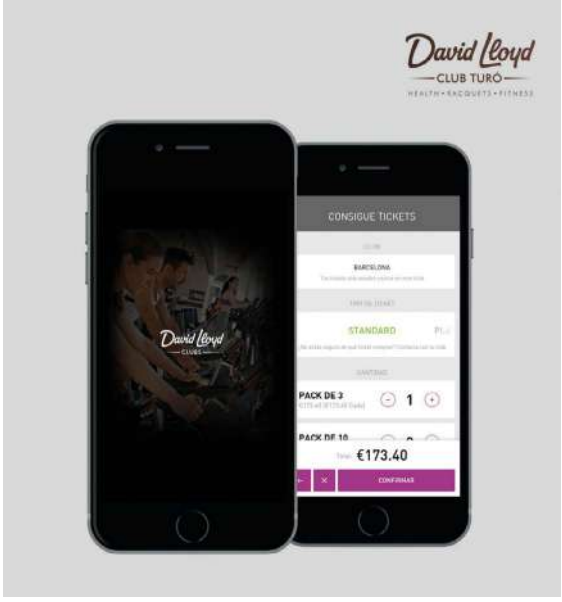
¡Muchas felicidades!

COMPRA PTS POR LA APP

Desde el 1 de septiembre puedes comprar tus entrenamientos personales a través de la App de David Lloyd.

Sólo tienes que entrar en la aplicación, seleccionar Pack de Entrenamientos y Comprar más.

¡Olvídate de hacer colas en recepción!



SPORTS WEEK

Del 15 al 19 de octubre organizamos la Semana del Deporte en el club. Una semana llena de actividades de fitness, clases, tenis, pádel y natación en la que además sorteamos entrenamientos personales y clases. Los ganadoras fueron:

- Dolors Miró Puig
- Ana Gómez Gómez
- María Victoria Campillo
- Raquel Durán Díez
- Nuria Morell Surra

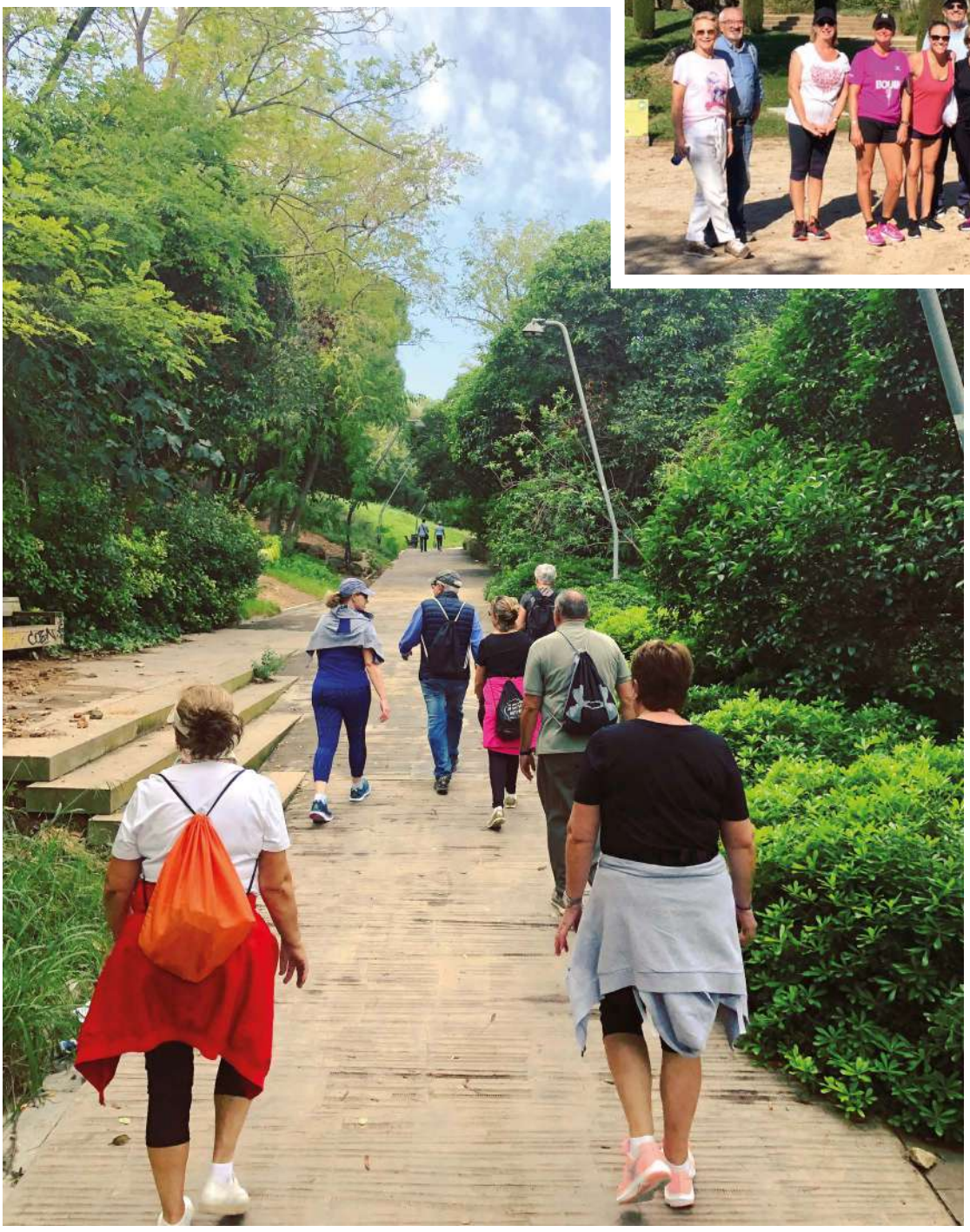
¡Enhorabuena!

BOLSA DE JUGADORES Y ESCUELA DE TENIS

El sábado 6 de octubre iniciamos la nueva temporada de tenis con reuniones de la bolsa de jugadores y de los grupos naranja y rojo de la escuela. ¡Atento a la agenda! Cada mes organizamos actividades de tenis de la escuela o de la bolsa.

WALKING CLUB

El viernes 21 de septiembre empezamos con el walking club. Os dejamos fotos del grupo. Y recuerda que una vez al mes organizamos una salida por la ciudad.



Diseño sin dictados, planificar sin límites

LIFESTYLE EN LA COCINA

BIENVENIDO A LO ÚLTIMO DE LOS MUNDOS ESTILÍSTICOS DE SIEMATIC

Como la vida de nuestras ciudades, el mundo estilístico URBAN de *SieMatic* está marcado por emocionantes contrastes: Excitante y tranquilo, extraño y común, sencillo y opulento, objetos del rastro y clásicos del diseño. Es la estética individual, la que nos descubre las experiencias, ideas y contrasentidos de una única personalidad: La suya.

www.siematic.com

I N STUDIO

Avda. Diagonal 624 | 08021-Barcelona. | Tel. +34 93 205 20 60.
www.siematic-instudio.com | siematic@instudio.es

■ Venga a conocernos e infórmese de las condiciones especiales para los socios de David Lloyd Club Turó. ■

SieMatic

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

- Domingo 16 a partir de las 9:00h – Jornada Solidaria Marató TV3
- Miércoles 19 a las 18:00h - Papá Noel
- Del 24 al 31 de Diciembre (sólo días laborables) – Casal y stage de Navidad
- Del 24 al 31 de Diciembre (sólo días laborables) – Cursos intensivos de adultos

Enero

- Del 2 al 4 de Enero – Casal y stage de Navidad
- Del 2 al 4 de Enero – Cursos intensivos de adultos
- Inicio del Torneo de la Americana de tenis
- Running club

Febrero

- Carnaval infantil
- Masterclass Carnaval

Marzo

- Masterclass nuevos programas Body Pump y Body Balance.

Abril

- Del 15 al 18 – Casal y stage Semana Santa
- Del 15 al 19 – Torneo tenis ITF Senior
- Inicio inscripciones Casal de Verano

Mayo

- Cena del deporte

Junio

- Sábado 1 de junio: Fiesta Final de escuelas
- Viernes 14 de junio: Summer Party
- A partir del 25 de junio: Actividades infantiles de verano

Más información en la agenda mensual de eventos del Club

unión suiza

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**

JAEGER-LECOULTRE

POLARIS CHRONOGRAPH

EL RENACER DE UN ICONO

Creado originalmente en 1968 como un reloj de submarinismo, Polaris renace 50 años después en versión contemporánea. Equipado con el Calibre 751H , forma parte de la homónima colección, cuyo diseño, producción y ensamblaje se han realizado en nuestra Manufactura.

www.jaeger-lecoultre.com

unión suiza
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