

Nadal al Mèlich

El Nadal, per si mateix, és especial. Però encara ho pot ser més si ho combines fent esport en un club modern, amb les millors instal·lacions, com és el cas de Mèlich Sportsclub.

Les places, són limitades. Som un campus familiar i exclusiu.

No tenim monitors, tenim acompanyants que, com el seu nom indica, acompanyen a cada grup d'una activitat a una altra, on els esperen entrenadors i professionals.

Millora de les condicions físiques i esportives, així com aprenentatge de valors.

No només farem esports tradicionals: també farem manualitats de Nadal, jocs/activitats interior (des de jocs de taula fins mimica, entre d'altres). A més a més, també hi haurà temps per jocs populars i l'activitat especial del Campus de Nadal del Mèlich, "La Cerca del Tresor".

"LA CERCA DEL TRESOR" consisteix en una gimcana en la qual, dos equips formats per noies i nois d'edats diferents, hauran d'aconseguir trobar un tresor per mitjà de diferents pistes amagades en diferents racons del club. S'ho passaran "pipa"!!!

Dinars i esmorzars de cuina argentina (Restaurant 9 Reinas – Mèlich Sportsclub) amb menú variat i equilibrat. Considerat un dels millors restaurants argentins de l'actualitat.

Tots els inscrits rebran un regal pel fet de participar en el nostre Campus!

I tot això, al Mèlich Sportsclub: amb un entorn envejable (Collserola), a tocar de Barcelona i amb els millors professionals.



EL CLUB QUE T'IMAGINES

Campus multiesports

De 4 a 12 anys

Per grups:

- 4 a 6 anys
- 7 a 9 anys
- 10 a 12 anys

Places limitades

Horari complet:

9 h a 17 h (amb excepció del divendres dia 30, fins les 15h)

Horari d'arribada: 8:45 h.
Recepció de 9 h. a 9:15 h.



Activitats esportives:

Tennis, pàdel, esquaix/soft-ràquet, activitats aquàtiques, activity kids, beach tennis i zumbdance.

Altres activitats:

Manualitats de Nadal, jocs i activitats d'interior, jocs populars i la gimcana "La Cerca del Tresor".



Preus	Abonat	No Abonat
Matí (9h a 14h) sense dinar	120€	145€
Matí + dinar (9h a 15h)	160€	190€
Campus tot el dia (9h a 17h, dinar inclòs)	170€	205€

Esmorzars. Tots els dies. Preus per setmana: 14€ esmorzar

Aprofita't dels descomptes que oferim:

A partir del 2n fill o per inscripció a les dues setmanes
5% descompte no acumulables.

Stage tennis / pàdel + Fitness + aquàtiques

A partir de 8 anys

Per grups:

- 8 a 10 anys
- 11 a 13 anys
- +14 anys

32 places màxim per tennis
32 places màxim per pàdel

Horari complet:

9 h a 17 h (amb excepció del divendres dia 30, fins les 15h)

Horari d'arribada: 8:45 h.
Recepció de 9 h. a 9:15 h.



Activitats esportives:

Intensiu de tennis/pàdel (segons elecció). Exercicis de vídeo anàlisi, mitjançant la gravació per vídeo s'analitzarà al detall la progressió i millora de les habilitats de tennis/pàdel. També hi ha lloc per l'entrenament mental i tàctic. Fora d'aquests dos esports, disposem d'activitats programades de físic i

d'aquàtiques. Destaquem les activitats competitives, amb puntuació; des de jocs per equips fins a punts individuals.

Altres activitats:

Manualitats de Nadal, jocs i activitats d'interior, jocs populars i la gimcana "La Cerca del Tresor".

Preus	Abonat	No Abonat
Matí (9h a 14h) sense dinar	140€	170€
Matí + dinar (9h a 15h)	180€	215€
Campus tot el dia (9h a 17h, dinar inclòs)	190€	230€

Esmorzars. Tots els dies. Preus per setmana: 14€ esmorzar

Aprofita't dels descomptes que oferim:

A partir del 2n fill o per inscripció a les dues setmanes
5% descompte no acumulables.

Els nostres **entrenadors**



Josué Hernández

Responsable de Pàdel

Jugador de pàdel professional. Entre els vuit millors jugadors del rànking català. 10 anys d'experiència com a entrenador.



Cristina Marcos

Responsable d'Activitats Aquàtiques

Campiona d'Espanya de waterpolo fins a cinc vegades. Més de 25 anys d'experiència en natació, waterpolo, sincronitzada i salvament aquàtic.



Angel Andreu

Responsable de Fitness i Activitats Dirigides

Campió del Món i Olímpic amb la selecció espanyola de waterpolo. Actual entrenador de porteres de la selecció espanyola femenina de waterpolo. Entrenador personal.



Narcís Pelach

Responsable de Tennis

Títol de International Coach per l'ATP. Membre del PTCA (Professional Tennis Coach Association). Coach del jugador ATP Albert Montañés (2007 – 2014), qui va arribar a ser el número 20 del món.



Ana Salas

Responsable de Beach Tennis

Entrenadora i jugadora de tennis especialitzada en beach tennis. Classificada entre les millors jugadores catalanes a nivell nacional i internacional. Sots-campiona del campionat d'Espanya de l'edició d'enguany, amb diversos títols del circuit mundial i nacional.



Oriol Sàlvia

Responsable d'Esquaix i Soft-ràquet

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

I tots ells, estaran acompanyats dels millors professionals.
Mèlich Sportsclub aposta per la màxima qualitat, fent una selecció de nivell del seu equip tècnic esportiu.

Menú 9Reinas

	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Primers	Ensaladilla Russa	Sopa de fideus	Lassanya de carn	Arròs tres delícies
Segons	Lluç arrebossat amb verdures	Milanesa amb patates fregides	Varetes de peix amb patates	Pollastre amb verdures
Postres	logurt	Macedònia	Flam	Gelatina de Maduixa

	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5
Primers	Tirabuixons a la bolonyesa	Amanida de patata amb tonyina i ous	Arròs de pollastre	Estofat de llenties
Segons	Varetes de peix amb patates	Salsitxes amb verdures	Hamburguesa amb patates fregides	Pizza de tomàquet, alfàbrega i mozzarella
Postres	logurt	Macedònia	Flam	Gelat

Al Mèlich, disposem de tres xarxes socials actualitzades constantment per tal de que estiguis sempre informat de les novetats del club:

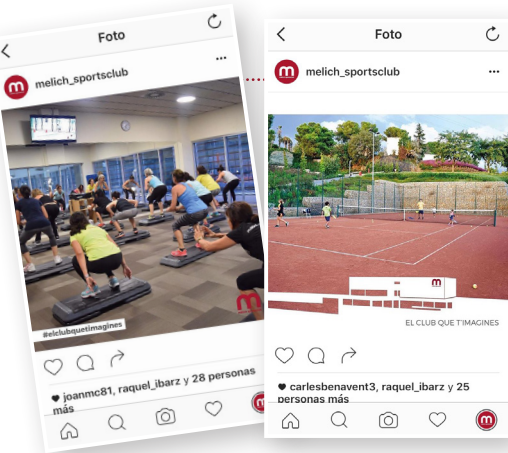
Facebook: informació de l'actualitat del club.

Twitter: coneixeràs millor el nostre equip, la nostra gent. Amb hashtags com #melichteam o #melichrespon, els comentaris els posen diferents membres de l'equip del Mèlich.

Instagram: on podràs observar la qualitat de les nostres instal·lacions i l'activitat de les diferents classes esportives.

Per a més informació:
Tel. 938 292 450
Mail: info@melichsportsclub.com
recepcio@melichsportsclub.com

www.melichsportsclub.com



CAMPUS / STAGE
DE NADAL
del 27 al 30 de DESEMBRE
del 2 al 5 de GENER
2016/2017



Un Nadal d'esport amb Mèlich