



Atlètic Terrassa Hockey Club  
ESPORT I FAMÍLIA



# VIDA

## SOCIAL I ESPORTIVA

TEMPORADA  
2020-21



*Fes esport amb els teus!*




# Chemipol

**Química para una vida sostenible**

CHEMIPOL, S.A. Joan Monpeó 149. 08223 TERRASSA. Barcelona. Spain  
 Tel + 34 93 7831044 Fax + 34 93 7837580 e-mail chemipol@cecot.es



*Benvinguts/des  
a l'Atlètic:*

Us presentem amb aquest Programa una informació general dels serveis disponibles als socis/es i un resum de les Activitats Esportives i Socials per la propera temporada 2020 - 2021.

Aquest any presentem algunes novetats que podeu trobar en aquestes pàgines. Seguim fomentant l'esport de base amb tots els seus valors, la família i el benestar de les persones.

Recordem que el Club seguirà prenent totes les mesures d'higiene i de seguretat perquè pugueu gaudir del club amb tota tranquil·litat i per això us seguim demanant també el vostre compromís per complir les noves normatives que hem establert.

Fes Esport i Salut a l'Atlètic !!



Benvinguda	3
<b>SERVEIS ESPORTIUS</b>	
Parc Esportiu	4-5
Instal·lacions · Accessos	6-7
Horaris	
Serveis · Transport · APP	8-9
Virtual · Condicions + Valors	
<b>SERVEIS SOCIALS I FAMILIARS</b>	
Restauració	11
Esdeveniments socials	12
Atletia	13
Atlètic Salut	14-15
Campus	16-17
<b>SECCIONS ESPORTIVES</b>	
Escola Hockey	18-21
Escola Tennis	23-25
Escola Pàdel	26-27
Escola Natació	29
Fitness	30-33
Fes-te soci	35





# BENVINGUTS a l'Atlètic!

Ctra de Castellar, 628  
08227 Terrassa

**Correspondència:**  
Ap. Correus, 404  
08220-TERRASSA

Telèfon d'Atenció al Soci  
93 787 03 51  
athletic@athc.cat

Telèfon Restaurant  
93 787 01 54

 [www.facebook.com/AtleticTerrassa](https://www.facebook.com/AtleticTerrassa)  
 [instagram.com/atleticterrassa](https://www.instagram.com/atleticterrassa)  
 [twitter.com/AtleticTerrassa](https://twitter.com/AtleticTerrassa)  
 [linkedin.com/company/atlètic-terrassa](https://www.linkedin.com/company/atlètic-terrassa)  
**www.athc.cat**

# PARC ESPORTIU

Ubicat als peus de La Mola, dins del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt, l'Atlètic compta amb unes instal·lacions de 80.000 m<sup>2</sup> d'espais esportius i socials, anomenades Parc Esportiu Privat de Can Salas.

Des de la seva construcció el 1969, les instal·lacions han tingut fins a cinc fortes onades d'inversions per tal de gaudir avui en dia d'un dels majors parcs esportius privats de Catalunya.



# SERVEIS ESPORTIUS

RESPECTAR TOTES LES NORMES DE SEURETAT EN TOT EL CLUB. LA NOSTRA SEURETAT ÉS COSA DE TOTS.





# PARC ESPORTIU

## INSTAL·LACIONS I SERVEIS ESPORTIUS

### HOCKEY

- Estadi de Hockey Josep Marquès by Enerluxe amb gespa artificial d'última generació i graderia per a 1.500 persones
- 3 camps de Hockey de gespa artificial

### TENNIS

- 8 pistes de terra batuda
- 2 pistes de terra batuda artificial
- 2 pistes de resina

### PÀDEL

- 10 pistes de pàdel (1 pista central panoràmica)

### \*PISCINA

- Piscina coberta de 25m sense clor
- Piscina exterior d'estiu de 25m i solàrium
- Piscina exterior d'estiu de 10m infantil

### \*FITNESS

- Sala d'activitats dirigides
- Sala de fitness d'última generació
- sala de cicling + virtual

### POLIESPORTIU

- 1 Pavelló poliesportiu amb graderia
- 1 Pista poliesportiva a l'exterior
- Circuit de running

### WELLNESS

- Spa amb sauna
- Bany de vapor
- Jacuzzi
- Dutexes
- Vestidors exclusius per a socis

### SALUT

- Fisioteràpia
- Osteopatia
- Acupuntura
- Naturopatia
- Nutrició
- Revisions mèdiques

\* L'accés a la piscina i Fitness és a partir dels 14 anys.

## SERVEIS SOCIALS I FAMILIARS

- Xalet social
- Restaurant
- Cafeteria i Terrassa
- Sales de reunions i lectura
- Sala de convencions/banquets
- Saló social
- Parc infantil
- Agenda d'activitats socials
- Aparcament gratuït

## SECCIONS ESPORTIVES

- Escola de hockey
- Escola de tennis
- Escola de pàdel
- Escola de natació
- Fitness
- Activitats dirigides
- Club de running

## ALTRES SERVEIS

- Jornades i trainings per a empreses
- Jornades esportives per escoles
- Residències d'esportistes
- Campus d'estiu
- Secció Escuderia - Ralli
- Escola de formació - ATLETIA

## ACCESOS

- **ENTRADA PRINCIPAL DEL CLUB.** Accés per la Ctra. Matadepera a Sabadell **BV-1248**
- **ENTRADA NORD.** Accés per la Ctra. Terrassa a Castellar **C-1415**  
Exclusiu socis de dilluns a divendres de 7 a 16h. Majors de 65 anys lliure accés tots els dies de la setmana.
- Les dues entrades són d'ús exclusiu i gratuït per a SOCIS identificant-se amb carnet o polsera a la barrera
- També hi ha una zona de visitants per a tots els NO socis.
- Es prega a les motos aparcar a la zona exclusiva pàrquing motos principal .
- Tenim a disposició places habilitades per a persones discapacitades.

## HORARIS CLUB

- Obert de dilluns a divendres de 7 a 23h  
Dissabtes i festius de 8 a 22h
- Restaurant obert de 9 a 23h

## TORN DE RECEPCIÓ

- Accés exclusiu per a socis amb carnet o polsera en tot l'horari d'obertura del Club



## CONVIDATS

Els socis de més de 18 anys o els menors amb modalitat individual tenen a la seva disposició 4 invitacions gratuïtes a l'any i una d'extra com a regal d'aniversari.



RESPECTAR TOTES LES NORMES DE SEGURETAT EN TOT EL CLUB.  
LA NOSTRA SEGURETAT ÉS COSA DE TOTS.





## SERVEIS

El club disposa d'una magnífica i completa proposta de serveis i instal·lacions de Benestar i Salut.

### ZONA SPA

- Sauna seca 80°
- Bany de vapor aroma d'eucaliptus
- Zona de relaxació (infraroig)
- Bany d'hidromassatge
- Jet a pressió per a massatges

### HORARIS

De dilluns a divendres de 7 a 22h  
Dissabte, diumenges i festius de 8 a 21h

### PISCINA INTERIOR

- Piscina interior de 25m de llargada i 1,30m de profunditat, climatitzada a 28,5° i sense clor.

### HORARIS

De dilluns a divendres de 7 a 22h  
Dissabte, diumenges i festius de 8 a 21h

### PISCINA EXTERIOR

- Piscina recreativa exterior de 25m de llargada i fondària variable a temperatura ambient
- Piscina de poca profunditat infantil.

### HORARIS

(Obertes durant la temporada d'estiu)  
De dilluns a divendres de 9 a 21h  
Dissabte, diumenges i festius de 9 a 21h

*Nota: L'espai de la piscina exterior està habilitat durant tot l'any com a solàrium a l'aire lliure. Les piscines disposen de servei de socorrisme i assessorament en natació.*

### VENDA I LLOGUER DE MATERIAL

- S'ofereix lloguer d'armariets als vestidors de socis del club.
- Venda de material esportiu: pilotes de tennis, pàdel, hockey, material de natació, equipació esportiva, etc.
- Més informació a la recepció del club.



## TRANSPORT

Els socis disposen d'un servei privat de transport diari des de Terrassa i Matadepera fins a les instal·lacions del Club.

## PARADES I HORARIS DEL BUS

### TERRASSA – CAN SALAS

\* DE DILLUNS A DIJOURS

Hora de sortida: 17.40h

#### RECORREGUT 1

17.40h - Rambla d'Egara – FFCC  
17:46h - Pg. 22 de Juliol / C/ Independència  
17:48h - Plaça de l'Aigua  
17:55h - Ajuntament de Matadepera

#### RECORREGUT 2

17:40h - Estació busos – Ctra. Montcada  
17:42h - Ctra. Montcada – C/Pare Font  
17:45h - Plaça Dr. Robert – Passeig  
17:48h - Ctra. Castellar – Mercadal

#### RECORREGUT 3

17:45h - Plaça Dr. Robert – Passeig  
17:48h - Ctra. Castellar / Mercadal

\* DIVENDRES

17:40h - Rambla davant màquina de tren  
17:43h - Davant Fotoprix  
17:46h - Estació d'autobusos  
17:48h - Ctra. Montcada – C/Pare Font  
17:52h - Plaça Dr. Robert davant Església Hospital  
17:54h - Ctra. Castellar davant Mercadal  
17:58h - Estació del Nord – C/Independència  
18:03h - Plaça de l'Aigua  
18:08h - Bombers de Matadepera



## CONDICIONS GENERALS

### INSCRIPCIONS

- Per a matricular-se en un curs de qualsevol de les escoles o en qualsevol activitat, és indispensable formalitzar a l'oficina virtual.

### IMPORT

- Cada escola esportiva té les seves tarifes de caire mensual, bimestral o inclús anual. En cada una de les escoles es detallen els preus i les condicions per a cada activitat.

### DESCOMPTE

- Per a aquelles famílies que s'inscriguin tres o més fills a les escoles esportives, s'aplicarà un 5% de descompte a tots els fills.

### DEVOLUCIONS

- Només s'efectuaran devolucions dels imports de les escoles o classes per motius degudament justificats.

### HORARIS

- El Club es reserva el dret de modificar qualsevol horari per circumstàncies justificades.

### LLICÈNCIES FEDERATIVES

- Tota persona que desitgi practicar una activitat esportiva a les instal·lacions de l'Atlètic haurà d'estar en possessió de la corresponent llicència federativa segons la Llei 1/2000, de l'1 de Juliol del 2000 de l'esport. El preu de la llicència no està inclòs en els preus de les escoles o de les classes.

### VALORS

- El **respecte** i el **compromís** són la nostra bandera, l'**equip** és el nostre escut!  
Els nostres valors fomenten el nostre Club i, el més important, traspassen els nostres murs. Els valors i els principis que aquí s'incliquen no només serviran per l'esport sinó per les seves vides. Transmetrem respecte dintre i fora del camp de joc, i ensenyarem que treballar en equip i aprendre a comprometre's amb quelcom important fa grans a les persones.



L'oficina virtual és una plataforma disponible per tots els socis a través de la qual es poden fer: consultes d'horaris, gestió de temes administratius, reserves d'activitats dirigides, espais i de pistes, consulta de disponibilitat a temps real, inscripcions, etc.

## COM TENIR ACCÉS A L'OFICINA VIRTUAL

Si encara no la teniu, cal seguir els següents passos:

1. Cal entrar a la pàgina web [athc.miclubonline.net](http://athc.miclubonline.net). Des d'aquí podrà fer els tràmits amb el meu usuari o descarregar-me l'APP per més comoditat.

2. **Com em registro?** Cal fer clic a *recordar contrasenya* i posar el meu correu electrònic (el correu que el Club té a la seva base de dades). Tot seguit m'arribarà un correu electrònic de confirmació amb el meu usuari (nº de soci) i em demanarà una contrassenya a l'enllaç adjunt.

3. En cas de no saber quin és el nostre correu de soci o no saber quin és el que consta a recepció, cal enviar un mail a [recepcio@athc.cat](mailto:recepcio@athc.cat) i el Club ens ho farà saber el més aviat possible. També us hi podeu adreçar per altres consultes sobre l'Oficina Virtual.

Per dispositius mòbils iOS i Android amb el codi QR de descàrrega a la mateixa web de l'oficina.



## OFICINA VIRTUAL



RESPECTE ► EQUIP ► COMPROMÍS



**LEYCA-BUS, S.A.**  
 Colom, 571 loc. 20 · 08228 Terrassa  
 T. 93 784 19 66 · F. 93 786 90 22  
 www.leycabus.com · email: leyca@leyca.es

**Menú del dia**  
**Menú cap de setmana**  
**Menú per a grups**  
**Serveis de cafeteria**  
**Reserves: 93 787 01 54**

**Restaurant**  
**Can Salas**  
*Ristol*  
**www.ristol.com**



# RESTAURACIÓ

El Club disposa d'un servei de cafeteria snack-bar, d'un servei de restaurant i d'un servei de càtering per a esdeveniments. Gestionat pel grup *Ristol*



- Restaurant de cuina de mercat amb una oferta de menú diari (14€), menú cap de setmana (22€) i menús per a grups.
- Servei de cafeteria i snack amb una proposta adaptada a totes les necessitats: Amanides, hamburgueses, pizzes, esmorzars de forquilla..., i un menú esportista al migdia.
- Tot tipus de banquets: petita celebració familiar, banquets fins a 200 persones, i festes infantils.
- Tercers temps per adults i per a nens.

## HORARI CAFETERIA

De Dilluns a Divendres de 9.00 a 23.00h  
 Dissabte de 8.00 a 23.00h  
 Diumenge de 9.00 a 21.00h

## HORARI RESTAURANT

De Dilluns a Dissabte de 13.00 a 16.00h  
 i de 20.00 a 23.00h  
 Diumenge de 13.00 a 16.00h

## PROMOCIÓ SOCIS

**TARGETA RESTAURANT**  
 Cada 10 menús  
 + 1 menú de regal  
 (de dilluns a divendres migdia)

**RESTAURANT OBERT AL PÚBLIC**

**Informació al telèfon 93 787 01 54**

# SERVEIS

SOCIALS I FAMILIARS



# ESDEVENIMENTS SOCIALS

El Club disposa d'una intensa agenda social amb un calendari anual d'esdeveniments i activitats lúdiques, recreatives, culturals i familiars. A més d'aquestes, les seccions esportives organitzen moltes activitats socials.

## SECCIÓ ESCUDERIA · RAL·LI

Pels amants del motor clàssic, fem matinals mensuals els diumenges, de setembre a juny.

Més informació: [escuderiamatch@athc.cat](mailto:escuderiamatch@athc.cat)



## ESDEVENIMENTS DESTACATS

Final Four Hockey

YELLOW Cup - Campionat Espanya Cadet equips Tennis

Súper Gran Slam menors padel

## ESPAIS PRIVILEGIATS

El Club disposa d'uns espais privilegiats per a desenvolupar la vida social, al voltant del xalet del Club. Sales de convencions, banquets multifuncionals per a esdeveniments dels seus socis o bé les empreses que ho desitgin. Sales amb capacitat de 150 persones.

## SERVEI DE LUDOTECA

Per alumnes d'escoles esportives i socis GRATUÏTAMENT.

Lloc: Espai dels Grogquets (al costat de la sala de Fitness).

Horari: De dilluns a divendres de 18.30h a 20.30h  
Dissabtes matí de 10h a 12h

Edats: A partir de nens/es de 2 anys

Aforament limitat



No socis: enviar mail per fer reserva a [formacio@athc.cat](mailto:formacio@athc.cat)

El club ofereix la possibilitat de cursar **EL CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR DE CONDICIONAMENT FÍSIC.**



**ATLETIA**  
CENTRE DE FORMACIÓ  
REGLADA EN ESPORTS

L'ESPORT ÉS LA TEVA PASSIÓ?

VOLS ENTRENAR O DIRIGIR  
ESPORTISTES I EQUIPS?

INSTAL·LACIONS I  
PROFSSIONALS DE PRIMER  
NIVELL T'ESTAN ESPERANT.

ATLETIA, et donarà la millor  
formació, contacta'ns!

DESCOMPTES  
PELS SOCIS DEL CLUB

[info@atletia.cat](mailto:info@atletia.cat)  
[www.atletia.cat](http://www.atletia.cat)

Director: Marc Barrachina

[www.atletia.cat](http://www.atletia.cat)



# ATLÈTIC SALUT



Director:  
**Abel Cifuentes**

Ens trobaràs oferint **atenció i tractaments personalitzats, assessorament tècnic d'alt nivell, activitats dirigides o col·laboracions amb equips esportius d'èlit**, entre d'altres.

El nostre objectiu és millorar la salut mitjançant una intervenció **preventiva**, de **readaptació**, de **rehabilitació**, de **manteniment** o **modificació d'hàbits**.

T'acompanyem en la **curació de la lesió**, disminuïm el **dolor**, corregim **limitacions de moviment** o **alteracions posturals**, millorem les **capacitats físiques**... i sempre **estudiem el teu cas** per realitzar la intervenció i la prevenció més adequada.

També us assessorem en la vostra **alimentació**, realitzant un estudi de **composició corporal** i de **control del pes**, adaptant les teves necessitats nutricionals.

## ESPECIALITATS

- Fisioteràpia
- Acupuntura
- Osteopatia
- Nutrició – PNI

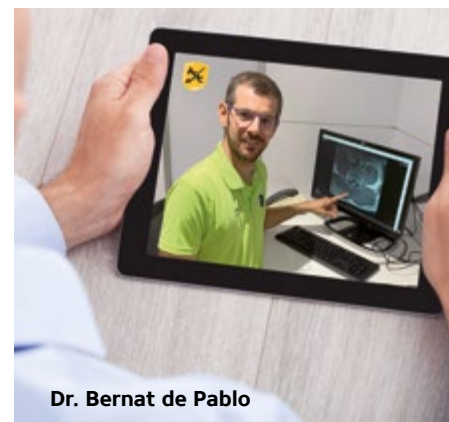
Informació i cita prèvia: [salut@athc.cat](mailto:salut@athc.cat) i recepció del club.

L'Atlètic Salut és un espai de professionals sanitaris distribuït en dues grans sales de tractament i una sala d'espera. És una secció transversal del Club que proveeix servei a socis, seccions esportives i no socis.

## ATLÈTIC SALUT ONLINE

Complementa els nostres serveis presencials amb els avantatges virtuals.

MODALITAT OPCIÓ A: Presencial + online	DURACIÓ	PREU
Fisioteràpia presencial/set. + control online/set.	2 setmanes	85€
	1 mes	160€
Osteopatia presencial/set. + control online/set.	2 setmanes	95€
	1 mes	170€
Nutrició presencial/mes + vista online/set.	1 mes	170€
MODALITAT OPCIÓ B: Online		
Fisioteràpia online setmanal	2 setmanes	65€
	1 mes	120€
Nutrició online setmanal	1 mes	130€
Metge online	Única	60€
Metge visita online + control a la setmana	Única	90€
MODALITAT OPCIÓ C: Online flexible		
60 minuts Fisioteràpia online (fraccions >20min)	6 mesos	30€
60 minuts Nutrició online (fraccions >20min)	6 mesos	35€



Dr. Bernat de Pablo

## NUTRISPORT



**NutriSport** Compra **NutriSport** a la recepció del club.

## REVISIONS MÈDIQUES

Les **Federacions Esportives** i el **Consell Català de l'Esport** recomanen realitzar una **revisió mèdica** a totes les **persones que estiguin realitzant una pràctica esportiva**.

REVISIÓ TIPUS I	REVISIÓ TIPUS II
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Història clínica.</li> <li>• Exploració cardiovascular i pulmonar.</li> <li>• Electrocardiograma de 12 derivacions.</li> <li>• Exploració de l'aparell locomotor: podoscòpia, alteracions de columna, test de flexibilitat.</li> </ul>	+ PROVA D'ESFORÇ

Informació i cita prèvia: [metge@athc.cat](mailto:metge@athc.cat) i recepció del club.

## PREUS

MODALITATS	SOCIS	NO SOCIS
Fisioteràpia 60 min.	35,70€	42,80€
Fisioteràpia 30 min.	26,50€	31,60€
Osteopatia	41,00€	49,00€
Acupuntura i Naturopatia 60 min.	37,70€	44,70€
Nutrició 1ª visita	44,00€	52,80€
Nutrició	33,00€	39,60€
Pack Fisioteràpia 6 sessions	183,60€	219,30€
Pack Osteopatia 6 sessions	211,00€	252,00€
Pack Acupuntura 6 sessions	193,80€	229,50€
Revisió Mèdica Tipus I	25,50€	30,50€
Revisió Mèdica Tipus II (Prova d'esforç)	51,00€	61,00€

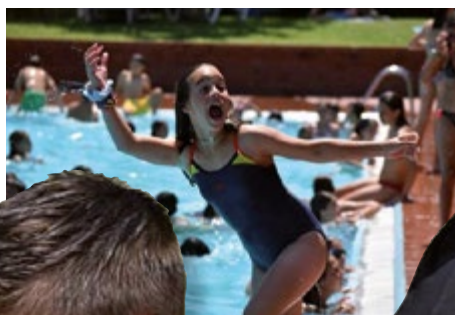


# CAMPUS



Director:  
**Marc Barrachina**

**L'Àtletic fa més de 25 anys que organitza el Campus per a tots els nens i nenes del Club i també per a no socis.**



## OFERTA

- No et perdis tot el Juliol i Agost de diversió, esport i aventura al Campus d'estiu.
- 2 setmanes de Campus de setembre.
- Activitats per a tots els dies no lectius del període de Nadal, Setmana Santa i festes escolars on realitzem el Campus Day.



Dins dels nostres Campus esportius els nens i nenes passaran moments inoblidables, envoltats de natura en unes instal·lacions magnífiques i en mans dels millors professionals.

## CAMPUS POLIESPORTIU

Pels més menuts de 2 a 5 anys!

Gimcanes, jocs, excursions al bosc, manualitats, piscina i molt més!

## CAMPUS de TECNIFICACIÓ i PERFECCIONAMENT

De 7 a 16 anys

- HOCKEY OSAKA
- TENNIS
- PÀDEL
- MULTIESPORT

## SERVEIS

- Servei de transport inclòs des de Terrassa - Matadepera.
- Cuina pròpia al restaurant de Can Salas.
- Curset de natació gratuït pels nens que es queden tot el dia.
- Excursions i acampada en el mateix club.
- Flexibilitat en els preus. Campus per setmanes/dies.

## CALENDARI 2020-21

Setembre	Del 31 d'Agost al 10 de Setembre
Nadal	Del 23 de Desembre al 5 de Gener
Setmana Santa	Del 29 de Març al 1 d'Abril
Estiu 2021	Del 28 de Juny al 30 de Juliol

**Preus segons torns, edats i setmanes.**

## SAMARRETA CAMPUS DE REGAL



**+ de 600 nens/es**

**Major Campus Esportiu del Vallès**



Inscripcions: a l'oficina virtual: <https://www.athc.cat/activitats/campus-atletic> o al correu-e: [formacio@athc](mailto:formacio@athc).



# MiNiS

**NOVETAT**

Coordinadora: **Carlota Freixa**

ACTIVITAT OBERTA A NO SOCIS

## INICI

- Dissabte 19 de setembre

## EQUIPACIÓ

- Nou model polo ADIDAS

## OBJECTIUS

- Iniciar l'infant en l'esport.
- Fomentar el treball en equip mitjançant el joc cooperatiu.
- Treballar els valors com el companyerisme, el respecte i l'empatia.
- Fomentar el joc com a mètode d'aprenentatge.

## ACTIVITATS

- Activitats de joc cooperatiu.
- Activitats de joc dirigit i lliure.
- Activitats esportives de diferents modalitats.
- Activitats en el medi natural.
- Activitats aquàtiques.

## HORARI

- DISSABTES de 10.00 a 12.00 h  
Inclou servei de Ludoteca.

## PUNT DE TROBADA

- CAMP 4 (darrere el pavelló)

## PREU

- SOCI: 35€/mes  
NO SOCI: 42€/mes
- Cobraments bimestrals  
(setembre-novembre-gener-març i maig)

**NENS I NENES**

del 2016 al 2017



# INICIACIÓ

**NENS I NENES**

del 2013 al 2015

Coordinadors: **Martí Sancliment i Pau Cunill**

## PUNT DE TROBADA

- CAMP 4 (darrere el pavelló)

## REVISIÓ MÈDICA OBLIGATÒRIA

- Pels jugadors/es d'INICIACIÓ 3

És l'activitat que permet desenvolupar les habilitats de coordinació amb el cos, l'estic i la pilota, així com fomentar les habilitats motrius generals i específiques de tots els joves esportistes que volen descobrir el Hockey, amb tot tipus de jocs simplificats i trobades inter-escolars.

Els nens de 1r primària, introduïm ja la participació als campionats de Jocs escolar.

Els nens de 2n primària, es comença a participar de la competició Federada en la modalitat 3x3.

INICIACIÓ	EDAT	HORARI	INICI	PREU
<b>INICIACIÓ 1</b> Hockey, motricitat i diversió.	2015	Divendres de 18.15 a 19.30h Dissabte de 10.00 a 12.00h	18/09	42€/mes
<b>INICIACIÓ 2</b> Participació als Jocs Escolars.	2014	Dimecres i divendres de 18.15 a 19.30h Dissabte de 10.00 a 12.00h	16/09	47€/mes
<b>INICIACIÓ 3</b> Competició federada Pre-benjamí.	2013	Dimecres i divendres de 18.15 a 19.30h Dissabte de 10.00 a 12.00h	16/09	47€/mes

# HOCKEY

Inscripció online: [athc.miclubonline.net](http://athc.miclubonline.net)





# FORMACIÓ

**NENS I NENES**
**de 2007 al 2012**

 Coordinadors: **Ferran Freixa i Gemma González**

L'etapa de formació engloba dels 8 als 13 anys, de la categoria benjamí a infantil.

En aquesta etapa, volem que els nens i nenes es diverteixin a la vegada que aprenguin a jugar a hockey, assegurant que darrere cada activitat hi ha un objectiu d'aprenentatge mitjançant el

joc, exercicis i competicions a les seves edats i capacitats.

Volem formar a tots els jugadors i jugadores de l'Escola en els valors de l'esport i més concretament en els valors de l'Escola de l'Atlètic Terrassa: Equip, Respecte i Compromís.

INICIACIÓ	EDAT	HORARI	INICI	PREU
<b>BENJAMÍ FEMENÍ</b> <b>BENJAMÍ MASCULÍ</b>	2011-2012	Dimarts i dijous de 18.15 a 19.30h Dimecres i divendres de 18.15 a 19.30h	01/09 02/09	<b>48,50€/mes</b>
<b>ALEVÍ FEMENÍ</b> <b>ALEVÍ MASCULÍ</b>	2009-2010	Dimarts i dijous de 18.15 a 19.30h Dilluns i dimecres de 18.15 a 19.30h	01/09 31/08	<b>48,50€/mes</b>
<b>INFANTIL FEMENÍ</b> <b>INFANTIL MASCULÍ</b>	2007-2008	Dimarts i dijous de 18.30 a 20.30h Dilluns i dimecres de 18.30 a 20.30h	01/09 31/08	<b>48,50€/mes</b>

## CONDICIONS GENERALS INICIACIÓ - FORMACIÓ - TECNIFICACIÓ

### QUOTES

- La quota es cobrarà en rebuts bimestrals (setembre-novembre-gener-març i maig)
- Assegurança esportiva es girarà en un sol rebut de desembre, l'import vindrà marcat per la Federació.

### EQUIPACIÓ (obligatòria)

- Nou model roba oficial de joc ADIDAS
- Preu pack roba oficial 90€.
- El pack inclou: polo + pantaló curt + mitgetes + samarreta 2ª equipació.
- Protector bucal i canyelleres.



# TECNIFICACIÓ

**NOIS I NOIES**
**de 2003 al 2016**

 Director:  
**Ignasi Escudé**

INICIACIÓ	EDAT	HORARI	PREU
<b>CADET FEMENÍ</b> <b>CADET MASCULÍ</b>	2005-2006	Dilluns i dimecres 18.30 a 20.30h Dimarts i dijous de 18.15 a 20.15h	<b>48,50€/mes</b>
<b>JUVENIL MASCULÍ 1r equip</b>	2003-2004	Dilluns de 19.30 a 21.30h Dimecres de 16.15 a 18.15h	<b>48,50€/mes</b>
<b>JUVENIL MASCULÍ 2n i 3r equip</b>		Dimecres de 19.30 a 21.20h Divendres de 19.00 a 21.00h	<b>48,50€/mes</b>
<b>JUVENIL MASCULÍ 4t equip</b>		Dimecres de 16.15 a 18.15h Divendres de 19.00 a 21.00h	<b>48,50€/mes</b>
<b>JUVENIL FEMENÍ 1r i 3r equip</b>		Dilluns de 19.30 a 21.30h Dimecres de 19.30 a 21.30h	<b>48,50€/mes</b>
<b>JUVENIL FEMENÍ 2n equip</b>		Dilluns de 19.30 a 21.30h Dimecres de 16.15 a 18.15h	<b>48,50€/mes</b>

### REVISIÓ MÈDICA

Obligatòria pels jugadors/es que la van passar la temporada 2018-2019. La revisió es podrà passar al club, cal que es presenti amb el formulari oficial de la Federació.

### TRANSPORT

Hi haurà un servei de bus des del primer dia d'entrenament. Els horari i les rutes es poden consultar a la web (mateixes que l'any passat).



**Secció Hockey**  
[naniescude@athc.cat](mailto:naniescude@athc.cat)  
 Director. Ignasi Escudé  
[hockey@athc.cat](mailto:hockey@athc.cat)  
 Responsable. Judith Torres  
**Escola Hockey**  
[escolahockey@athc.cat](mailto:escolahockey@athc.cat)  
 Responsable. Ferran Freixa  
**Secció Iniciació Hockey**  
[iniciaciohockey@athc.cat](mailto:iniciaciohockey@athc.cat)  
 Responsable. Martí Sancliment



**RESIDÈNCIA  
TERCERA EDAT  
ELS TIL·LERS**



Assistència Mèdica i d'infermeria, Atenció psicològica, Fisioteràpia, Animació socio-cultural, Atenció religiosa, Perruqueria.

Camí Can Carbonell, 9 - 08226 - TERRASSA

Telèfon: 93.735.29.62

Pàgina web: <http://www.elstil-lers.com>

Correu electrònic : [residencia@elstil-lers.com](mailto:residencia@elstil-lers.com)



*Les persones, per damunt de tot*



**Fem per a tu el que faríem per als que més estimem**




Tens el meu compromís



Carretera de Castellar, 38 (al costat de l'Escola Industrial) 08222 Terrassa

Telèfon **93 784 28 29** Mòbil **717 066 280**

[centredental@lesescoles.com](mailto:centredental@lesescoles.com) - [www.lesescoles.com](http://www.lesescoles.com)

Segueix-nos a:   



# BABY FORCTIS

**NOVETAT**

ACTIVITAT OBERTA A NO SOCI

Coordinador: **Víctor Meza**

## INICI

- Dissabte 19 de setembre
- Dimarts 15 de setembre

## HORARI

- DISSABTES de 10.30 a 12.00 h
  - DIMARTS I DIJOUS de 17.30 a 18.30 h
- Inclou servei de Ludoteca.

## PUNT DE TROBADA

- Entre les pistes 4 i 5 de tennis

## EQUIPACIÓ

- Preu matrícula **70 €** inclou polo oficial ADIDAS (nou model).

## PREU

**1 DIA.**

35€/mes SOCI • 42€/mes NO SOCI

**2 DIES.**

60€/mes SOCI • 72€/mes NO SOCI

Cobraments bimestrals

(setembre-novembre-gener-març i maig)

## OBJECTIUS

- Iniciar l'infant en l'esport.
- Aprendre els fonaments bàsics.
- Millorar els elements tècnics mitjançant activitats i jocs.
- Fomentar el joc com a mètode d'aprenentatge.



**NENS I NENES**

**del 2015 al 2017**

# TENNIS

Inscripció online: [athc.miclubonline.net](http://athc.miclubonline.net)





# ESCOLA



Director:  
**Kim Rovira**

## GRUP INICIACIÓ

L'escola de tennis és l'activitat d'iniciació als esports de raqueta, i al tennis en particular. Aprofundir en els conceptes del joc i començar a disputar partits en els diversos formats de competició com és el minitennis o el tennis.

## GRUP AVANÇAT

Per a aquells nens i nenes que ja formen part dels equips de competició del club i que cerquen rendiment en la pràctica del tennis.

## COMPETICIÓ "FORCTIS"

- Grup especial de competició.
- Programació específica de competició seguint el programa Forctis.
- Grups reduïts.
- Revisió mèdica aconsellable per a tots els nens/es de l'escola.



## GRUP ADULTS

A partir de 18 anys. Grups reduïts. Diferenciats per nivells amb l'objectiu de millorar la tècnica de joc i passar-s'ho bé.

## CONDICIONS GENERALS DE TOTS ELS GRUPS

### MATRÍCULA

- Preu matrícula 70€ inclou polo oficial ADIDAS (nou model).



### LLICÈNCIA OBLIGATÒRIA

- pels nens i nenes que juguen competició.

### QUOTES

- La quota es cobrarà en rebuts bimestrals (setembre-novembre-gener-març i maig)

GRUP	EDAT	DIES	HORARI	PREU	INICI
GRUP INICIACIÓ	2012-2014	Dissabtes	de 10:30 a 12:00h	42€/mes	dissabte 19 setembre
GRUP AVANÇAT	2004-2011	De dilluns a divendres	de 18:15 a 20:00h	2 dies: 80€/mes 3 dies: 105€/mes	dilluns 14 setembre
FORCTIS COMPETICIÓ	2008-2013	De dilluns a dissabtes	De 16.15 a 18.00h De 19.30 a 21.45h De 10.00 a 11.30h	2 dies: 130€/mes 3 dies: 190€/mes 4 dies: 250€/mes	dilluns 31 d'agost
GRUP ADULTS	+ 18 anys	De dilluns a divendres	1h entreno de 19 a 21h	2 alumnes: 60€/mes 3 alumnes 50€/mes 4 alumnes: 40€/mes	dilluns 31 d'agost
CLASSES PARTICULARS			1 persona 50 min classe esporàdica	30€	
			1 persona 50 min.	25€	
			2 persones 1 hora	20€ / alumne	
			3 persones 1 hora	17€ / alumne	



## CURS

- De setembre a juny de 2021



Secció Tennis  
**tennis@athc.cat**  
Director. Kim Rovira

## TRANSPORT

Hi haurà un servei de bus des del primer dia d'entrenament. Els horari i les rutes es poden consultar a la web (mateixes que l'any passat).

# TENNIS



Inscripció online: [athc.miclubonline.net](http://athc.miclubonline.net)



# ESCOLA



Director:  
**Carlos Gunfaus**

## GRUP INICIACIÓ

Descobrim el pàdel pels més novells. Tècnica bàsica i nocions de rebots. Saber comptar i transmetre valors. Iniciació als partits.

## GRUP AVANÇAT

Poliment de la tècnica. Inici a la tàctica de partits. Inclusió del físic dins de l'entrenament. Inclòs a l'equip del club Lliga PadelKids. Trobades amb l'equip.

## GRUP DE TECNIFICACIÓ

Orientació a la competició. Millora la tècnica. Treballar el raonament de la tàctica. Físic inclòs a pista. Apel·lem als valors del Club: respecte, equip i compromís.  
No socis: CONSULTAR.

## ESCOLA ADULTS

- L'escola a mida per a tothom. Enfocada a poliment de la tècnica però sobretot a saber jugar tàcticament.
- Des d'iniciació a perfeccionament.
- Grups de 2 a 4 alumnes per classe a escollir.
- Classes-partit amb monitor
- Classes particulars

## CONDICIONS GENERALS DE TOTS ELS GRUPS

### EQUIPACIÓ

- Nou model roba oficial de joc ADIDAS



### QUOTES

- La quota es cobrarà en rebuts bimestrals (setembre-novembre-gener-març i maig)

### CURS

- De setembre a juny de 2021

### TRANSPORT

Hi haurà un servei de bus des del primer dia d'entrenament. Els horari i les rutes es poden consultar a la web (mateixes que l'any passat).



GRUP	EDAT	DIES	HORARI	PREU	INICI
<b>GRUP INICIACIÓ</b> Entre 3 i 5 alumnes/pista	2005-2012	D'1 a 3 dies per escollir (Sessions d'1h i 15 min)	A partir de les 18.15h	1 dia/set. 44€/mes 2 dies/set. 59€/mes Dissabtes 55€/mes	Dilluns 14 setembre
<b>GRUP AVANÇAT</b> Entre 2 i 4 alumnes/pista					
<b>GRUP TECNIFICACIÓ</b> Entre 2 i 4 alumnes/pista	2006-2002	Dilluns i dimecres (Sessions d'1h i 30 min)	A partir de les 17.30h	1 dia/set. 75€/mes 2 dies/set. 145€/mes	Consultar
<b>GRUP D'ADULTS</b> Entre 2 i 4 alumnes/pista	A partir de 18 anys	Consultar	Entre 18h i les 22h. Matins a consultar	2 alumnes. 69,50€/mes 3 alumnes. 53€/mes 4 alumnes. 46,80€/mes	Dilluns 5 d'octubre

### PER COMPETIR

Possibilitat de formar part d'algun equip de la casa (FCP).

Tenim la lliga social ascensor de tota la temporada.

### PER PASSAR-HO BÉ

Les nostres atleticanes internes (setmanals).

Les nostres atleticanes oficials obertes (mensuals).

Pels més menuts també tenim lliga per a ells.



10 PISTES DE VIDRE

AMB LLUM LEDS A TOTES!!!



Secció Pàdel  
escolapadel@athc.cat  
Responsable:  
Carlos Gunfaus

# PÀDEL

Inscripció online: [athc.miclubonline.net](http://athc.miclubonline.net)



La més gran selecció de whisky de tot el món.

**CAVA  
BENITO**

Establert 1956



Carles Magdaleno és Membre  
de The Grand Order  
of Glenfarielas i de Whisky Tasters

Avgda. Carlemany, 82  
Escaldes-Engordany Principat d'Andorra  
Tel. +376 82 04 69 - Fax. +376 82 79 39



GAS-OIL

AUTOMOCIÓ

CALEFACCIÓ

PETROLI

TELÈFONS: \*93 735 72 63  
93 735 67 13  
93 735 72 32

\* **Contestador**  
\* **24 hores**

email: [contacto@stgasoileos.com](mailto:contacto@stgasoileos.com)



# ESCOLA

Coordinadora tècnica: **Sònia Cerdan**

## INFANTS

P2, P3 i P4: Familiarització amb el medi aquàtic, l'objectiu és agafar una bona posició i arribar a fer petits desplaçaments.

## ENSENYAMENT

P5 i 1r: Aprenentatge del crol i esquena treballant aspectes com la coordinació de braços i peus amb la respiració, iniciació de la braça.

## PERFECCIONAMENT

De 2n primària en endavant... Tal com diu la paraula, perfeccionar el crol, esquena i braça com a estils principals. Iniciació de papallona.

## ADULTS: +18 ANYS

Dirigit a tothom que vulgui practicar un esport molt recomanable, sense impacte millorant la tècnica i la condició física.

## NADONS

Activitats amb pares, en grups reduïts. Aquesta activitat estimula els nens mitjançant exercicis lúdics que faciliten el desenvolupament de la coordinació motora i sensorial.

## PREUS TRIMESTRALS

ACTIVITAT OBERTA A NO SOCIS

GRUP	HORARI	PREU SOCI	PREU NO SOCI
INFANTS	Dilluns a divendres de 18.30 a 19.15h Dissabtes de 10.15 a 11h	1 dia/set: 92€ 2 dies/set: 122,50€	1 dia/set: 119,60€ 2 dies/set: 159,25€
ENSENYAMENT		1 dia/set: 82€ 2 dies/set: 112,50€	1 dia/set: 106,50€ 2 dies/set: 146,25€
PERFECCIONAMENT		1 dia/set: 76,50€ 2 dies/set: 107,50€	1 dia/set: 99,45€ 2 dies/set: 139,75€
ADULTS	Dimarts i dijous de 19.15 a 20h	1 dia/set: 76,50€ 2 dies/set: 107,50€	1 dia/set: 99,45€ 2 dies/set: 139,75€
NADONS	Dissabtes de 11 a 11.45h	Preu mensual: 46€	Preu mensual: 59,80€

# NATACIÓ

Inscripció online: [athc.miclubonline.net](http://athc.miclubonline.net)





# FITNESS



Director:  
**Marc Barrachina**

## ACTIVITATS DIRIGIDES

El club compta amb dues sales d'activitats dirigides amb una àmplia graella amb activitats de diversa intensitat. Hi ha activitats adaptades per a tots els tipus de necessitats i públics.

- Tonificació
- Cardiovascular
- Cos i ment

## SALA FITNESS

El Club disposa de prop de 1.000 m<sup>2</sup> destinats al Fitness i les Activitats Dirigides.

La sala compta amb assessors esportius per ajudar i assessorar els usuaris de manera personalitzada i adaptada a les seves necessitats.

## HORARI

De dilluns a divendres de 7 a 22.30h  
Dissabte, diumenges i festius de 8 a 21.30h

## SERVEIS A LA SALA

Més de 400m<sup>2</sup> d'espai equipats amb material actual per a poder realitzar entrenaments complets segons nivell.

- Zona funcional
- Zona de pes lliure
- Zona d'estiraments
- Zona de pes guiat
- Zona cardiovascular



# FITNESS

CONSULTAR QUADRE D'ACTIVITATS A LA WEB



Inscripció online: [athc.miclubonline.net](http://athc.miclubonline.net)



## NOVETAT



## CICLING VIRTUAL

A la sala de cicling s'incorpora el servei de CICLING VIRTUAL ampliant el volum d'hores d'aquesta activitat i la qualitat de la mateixa.



## NOVETAT

## ACTIVITATS DIRIGIDES ONLINE

AADD ONLINE pensades per a poder realitzar a distància des de casa en exclusiva pels socis de l'Atlètic I amb professionals qualificats del mateix club.



## NOVETAT

### ENTRENAMENT PERSONAL

El Club posa a disposició de tots els socis el Servei d'entrenament personal per a assolir els objectius de cada soci de manera eficient i segura. Un servei de màxima qualitat, exclusiu i personalitzat, encaminat a assolir l'èxit amb les màximes garanties.

Sentir-se en forma, millorar la condició física general, aprimar-se, millorar la mobilitat, reforçar alguns grups musculars, rehabilitar una lesió o bé gaudir fent un entrenament cardiovascular són alguns dels objectius amb els quals l'entrenament personal us pot ajudar.

#### Gestió i coordinació de l'Àrea a càrrec de:

- Andreu de Juan
- Àlex Real

#### Una àrea formada amb magnífics tècnics:

- Assessors Fitness
- Tècnics d'Activitats Dirigides
- Tècnics de Cycling
- Entrenadors Personals
- Tècnics especialistes en pilates
- Entrenadors de Triatló
- Tècnics específics per als cursos monogràfics.

### ENTRENADOR PERSONAL ONLINE

Entrena de manera intel·ligent i aconseguir els teus objectius.

Planificacions realitzades per Entrenadors personals i preparadors físics de Fitness de l'Atlètic amb màxima formació acadèmica.

### PREUS

#### Abonaments d'entrenament personal:

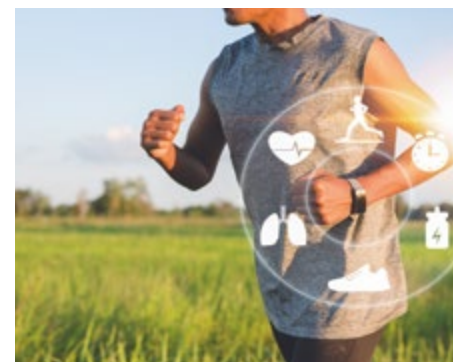
- Bono de 5 EP de 60minuts: 192,80€
- Bono de 10 EP de 60minuts: 376,40€

#### Abonaments d'entrenament setmanal:

- 1 sessió d'EP a la setmana: 166,80€/mes
- 2 sessions d'EP a la setmana: 324,40€/mes
- 3 sessions d'EP a la setmana: 463€/mes

#### Abonaments d'entrenament personal online:

- Planificació Mensual: 135€/mes
- 1 sessió/setmana: 120€/mes
- Planif. Mensual + 1 sessió Online setmana: 235€/mes



### CLUB DE RUNNING

Pels amants de les curses s'ha creat el Club de running amb els següents avantatges:

- 2 entrenaments setmanals
- Circuit + Rampa interns de l'Atlètic
- Plànning Annual d'Entrenament
- Participació conjunta a curses de running
- Inscripció gratuïta a la Cursa 5K Atlètic



### ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Activitats aquàtiques per millorar l'eficiència tècnica de natació.

- Aquagym
- Aquatló
- Tecnificació



Secció Fitness  
fitness@athc.cat

Responsable. Andreu de Juan



ACTIVA'T

ESPORT, SALUT I QUALITAT DE VIDA



### CURSA

Organitzem anualment, durant el mes de Maig, una **cursa de running de 5km** pels voltants del nostre magnífic parc Esportiu. Es tracta d'una cursa apta per a tothom - adults i nens - amb la que volem fomentar un estil de vida saludable mitjançant la pràctica d'activitat física de forma regular. La cursa s'integra dins del circuit Activa't de l'Associació Esportiva Mitja Marató de Terrassa amb el suport de la Mútua de Terrassa.

### ACTIVITATS DIRIGIDES INFANTILS

Per tots els joves del Club es posen a disposició activitats dirigides i infantil. Les activitats estan incloses a la quota i s'adapten a tots els públics.

HORARI	SALA	DIMARTS	DIJOUS
17.30-18.30h	AD/CYC	ZumbaKIDS	ZumbaKIDS
		9-14 anys	9-14 anys



**clínica dental  
passeig**

Protectors bucal  
fets a mida  
en laboratori dental  
sota prescripció del teu dentista

- Tecnologia
- Protecció
- Seguretat
- Adaptabilitat
- Confort
- Rendiment

**COVER  
PROTEC**

Clinica Dental Passeig · Passeig Compte d'Ègara, 25 | 08224 - Terrassa  
T. 93 783 61 50 · info@clinicadentalpasseig.com · www.clinicadentalpasseig.com



**STIHL**

**Husqvarna**

**MOLLÖN**

**TORO**

**BENZA**

**HONDA**

**ECHO**

Tel. 93 788 70 93 - Mòvil 677 58 34 29  
Faraday, 145 - 08224 TERRASSA



# FES-TE SOCI

- ▶ Pertànyer a l'Atlètic no és només formar part d'un club on les relacions personals són tant o més importants que els valors esportius.
- ▶ No és només rebre l'entrenament de la tècnica, coneixements tàctics o preparació física per practicar els teus esports preferits.
- ▶ No és només que tinguem totes les instal·lacions que necessites per practicar els teus esports preferits.
- ▶ No és només que estiguis orgullós de pertànyer a un club amb valors.
- ▶ No és només per gaudir d'un entorn privilegiat.
- ▶ No és només rebre l'entrenament de la tècnica, coneixements tàctics o preparació física per practicar els teus esports preferits.
- ▶ No és només que disposis d'equipament d'última generació i els tècnics més experts per assolir els teus objectius i que tinguis 1000 m<sup>2</sup> perquè la pràctica del fitness sigui l'experiència que esperes i que et mereixes.
- ▶ No és només que els més petits s'iniciïn en l'esport de manera progressiva i aprenguin mentre juguen.



**L'Atlètic**  
MILLOR CLUB  
DE HOCKEY D'EUROPA  
MILLOR ENTITAT  
ESPORTIVA DE TERRASSA  
2017

- ▶ QUOTES FAMILIARS DES DE 146€/MES
- ▶ VISITA LA NOSTRA PÀGINA WEB:  
[www.athc.cat](http://www.athc.cat)  
i les nostres xarxes socials.
- ▶ MÉS INFORMACIÓ a:  
[crisrina@athc.cat](mailto:crisrina@athc.cat)  
i demana la teva invitació sense compromís



▶ T'ESPEREM A L'ATLÈTIC! VEURÀS QUE NO ÉS NOMÉS ESPORT.

VISITAT, OPERAT, NET I VACUNAT...  
PER UNA QUOTA?  
A L'ABAT MARCET?  
QUAN HO SÀPIGA L'AMO...



Plans de salut, assegurances i finançament



**Abat Marcet**  
HOSPITAL VETERINARI

**Obert 24 hores**

**Tel. 93 788 98 16**

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

#### MEDICINA

- Medicina Interna
- Cardiologia
- Oftalmologia
- Ortopèdia
- Neurologia
- Dermatologia
- Animals Exòtics
- Etologia

#### DIAGNÒSI

- Anàlisis clíniques
- Radiologia
- Electrocardiografia
- Ecografia Abdominal
- Ecocardiografia Doppler
- Fibroendoscòpia

#### CIRURGIA

- General
- Traumatologia
- Cirurgia Ocular
- Cirurgia Toràcica
- Cirurgia Abdominal
- Cirurgia de Columna

#### HOSPITALITZACIÓ

- D'animals crítics
- D'animals post-quirúrgics
- D'animals en observació



Marquès de Comillas, 124  
08225 TERRASSA  
Tel./Fax **93 788 98 16**



**CLÍNICA VETERINÀRIA COLOM**  
Colom, 48 - 08222 TERRASSA  
Tel. **93 786 20 56**