



E S P A I S D E S A L U T



WWW.HEALTHSYSTEM.ES

Benvinguts a TAYMORY CLUB de HEALTHSYSTEM, el nou format de Runners on la salut hi ocupa un paper important i a on aprendràs tot allò que un runner ha de saber.

#### ELS NOSTRES PUNTS DE TROBADA:

- Piscina Municipal de Cabrera de Mar.
- La Taymory functional Training Zone de HEALTHSYSTEM al Up Pàdel Club.
- La Sala Healthsystem al Up pàdel Club.

#### TOT EL QUE S'OFEREIX PER FORMAR PART DEL TAYMORY CLUB DE HEALTHSYSTEM

##### - **1 o 2 dies de Running**

**Lloc de trobada:** Davant de la Piscina Municipal de Cabrera de Mar (Facilitat en aparcament, Zona Bar, Vestuaris i dutxes al finalitzar el teu esport, a les instal·lacions de la Piscina ).

**Dies:** Tots els Dimarts i/o Dijous a les 19.45h, el nostre especialista en Running, Javier Delgado, t'espera a la porta de la Piscina Municipal de Cabrera de Mar, ubicació molt pròxima als recorreguts d'entrenament exterior.

No pateixis pel ritme ni pel circuit, tots els circuits son circulars on treballaràs al teu propi ritme.

##### - **Sessió de salut i readaptació el primer dilluns de cada mes.**

**Lloc de trobada:** A La Taymory Functional Training Zone de Healthsystem, al Up pàdel Club.

**Dies:** El primer dilluns de cada mes a les 19.30h, realitzarem les sessions de salut, readaptació , filmació de la petjada, Stretching Global Actiu i control de estabilitat, per prevenció de lesions, entre altres coses, a la nostre zona exterior de treball, portada a terme pels fisioterapeutes de healthsystem.

Aquestes activitats son molt importants per fer una bona base i controlar les articulacions, prevenint-ne les lesions. Per tant, s'han d'entendre com a part de l'entrenament saludable.

##### - **Xerrades específiques sobre Nutrició i podologia esportiva**

**Lloc de trobada:** A la Sala de teràpies Healthsystem al Up pàdel Club.

Xerrades específiques (Nutrició, Podologia esportiva...)

**Dies:** Us anirem concretant les dates i hores de les xerrades. Aquestes activitats són peça clau per donar uns bons fonaments corporals, per això t'els recomanem al 100%.



ESP A I S D E S A L U T



WWW.HEALTHSYSTEM.ES

- a. Tallers Nutrició esportiva a càrrec de Anna Grifols., que t'ajudaran en el teu rendiment i la teva salut, durant la teva preparació.
  - b. Taller de posturologia per entendre el teu cos i el seu funcionament, a càrrec de David Avilés.
- **Descomptes en els serveis de FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA de HEALTHSYSTEM.**  
Per formar part d'aquests club gaudeixes de un 7% de descompte en els de serveis de fisioteràpia i osteopatia de HEALTHSYSTEM ESPAIS DE SALUT.

(Us convidem a que visiteu la nostre pàgina web: [www.healthsystem.es](http://www.healthsystem.es) i les nostres xarxes socials (facebook: @healthsystemES – Twiter: @HSEspaisdeSalut – Instagram: healthsystemes) on podreu veure tots els nostres serveis dels que podeu gaudir.

- **50% de DTE a tota la equipació Taymory Club.**  
Per tal de poder accedir al 50% de dte a qualsevol equipació Taymory Club de healthsystem, heu d'entrar a la pàgina web de TAYMORY – COLECCIONES ESPECIALES – TAYMORY CLUB – FER LA COMANDA – INTRODUIR EL CODI DE DESCOMPTE que se us facilitarà amb la vostra alta en l'equip (PREU EXCLUSIU PER A TOTS ELS MEMBRES DE L'ACTIVITAT).



*Per tal de crear una marca d'equip, us proposem que us feu amb la samarreta del TAYMORY CLUB (cost 15eur), i us aconsellem que visiteu tota la equipació, perquè és força interessant.*

- **20% de DTE en tota la col·lecció TAYMORY.**  
Taymory us obsequia en un 20% de DTE en tota la col·lecció general que té penjada en la seva web. ([www.taymory.com](http://www.taymory.com))  
Per fer-ho possible, demaneu el vostre CODI a Healthsystem.



E S P A I S D E S A L U T



WWW.HEALTHSYSTEM.ES

#### QUOTA A PAGAR PER ACCEDIR ALS SERVEIS DEL TAYMORY CLUB

**25€ / mensuals. 1 o 2 dies de running.** Taymory Club by healthsystem

#### ALTRES SERVEIS

Si t'agradaria poder complementar el RUNNING amb altres activitats que poden ser un gran complement per tu, ho tens fàcil. Healthsystem t'ofereix la possibilitat de complementar els teus entrenaments amb les nostres sessions setmanals de readaptació funcional.

*PILATES SALUT, CIRCUITS SETMANALS DE READAPTACIÓ, STRETCHING GLOBAL ACTIU SETMANAL...*

**60€ / mensuals.** Running (1 o 2 dies) + 1 activitat dirigida de healthsystem

**75€ / mensuals.** Running (1 o 2 dies) + 2 ó més activitats dirigides de healthsystem



ESP A I S D E S A L U T



WWW.HEALTHSYSTEM.ES

**PROGRAMA D'ACTIVITATS SALUDABLES DIRIGIDES PENSEDES PER LA MILLORA FÍSICA DE HEALTHSYSTEM**

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
9,15-10,00	Pilates Salut	-	Pilates Salut	-
10,15-11,00	-	-	Gimnàstica diafragmàtica y entrenament de l'Apnea	-
11,15-12,00	Gimnàstica Correctiva	-		-
12.15-13,00	Circuit funcional terapèutic	-	SGA - Stretching Global Actiu	-
17,30-18,15	Psicomotricitat infantil	-	Psicomotricitat infantil	-
18,30-19,15	Pilates Salut	-	Gimnàstica correctiva	Gimnàstica Hipopressiva terapèutica
19,30-20,15	Readaptació funcional	-	Readaptació funcional	-

TIPUS D'ACTIVITAT I EXIGENCIA		SALA HEALTH SYSTEM
	BAIXA INTENSITAT	
	ALTA INTENSITAT	
	ACTIVITAT INFANTIL	



E S P A I S D E S A L U T



WWW.HEALTHSYSTEM.ES

EXEMPLAR PER L'INTERESSAT

Us sol·licito que passeu el cobrament dels rebuts de la quota mensual d'inscripció del TAYMORY CLUB by HEALTHSYSTEM:

Sr/a \_\_\_\_\_ a la domiciliació bancària que a continuació exposo **(no es podrà retornar cap rebut transcorreguts 30 dies des de la data de càrrec del mateix)**

TIULAR COMPTE: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Telèfon: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

Malalties o lesions: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Assumeixo el pagament de qualsevol despesa o cànon que per la gestió de cobrament per domiciliació bancària, o en el seu cas de devolució, apliqui el banc.

Signat:

\_\_\_\_\_



E S P A I S D E S A L U T



WWW.HEALTHSYSTEM.ES

EXEMPLAR PER L'ENTITAT BANCÀRIA

Us sol·licito que passeu el cobrament dels rebuts de la quota mensual d'inscripció del TAYMORY CLUB by HEALTHSYSTEM:

Sr/a \_\_\_\_\_ a la domiciliació bancària que a continuació exposo **(no es podrà retornar cap rebut transcorreguts 30 dies des de la data de càrrec del mateix)**

TIULAR COMPTE: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Telèfon: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

Malalties o lesions: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Assumeixo el pagament de qualsevol despesa o cànon que per la gestió de cobrament per domiciliació bancària, o en el seu cas de devolució, apliqui el banc.

Signat:

\_\_\_\_\_



ESP A I S D E S A L U T



WWW.HEALTHSYSTEM.ES

**MODALITAT:**

**DIA DE L'ACTIVITAT:**

**DADES PERSONALS:**

Nom: \_\_\_\_\_ Cognom: \_\_\_\_\_

Direcció: \_\_\_\_\_

Població: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

Data de naixement: \_\_\_\_\_ Edat: \_\_\_\_\_

Persona de contacte en cas d'emergència: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Telèfon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**DADES BANCÀRIES:**

Nom Titular: \_\_\_\_\_ Cognom: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

Nº Compte + IBAN: \_\_\_\_\_

**QUOTA A PAGAR:**

**25€ / mensuals.** Taymory Club

**60€ / mensuals.** Taymory Club + 1 activitat dirigida de healthsystem

**75€ / mensuals.** Taymory Club + 2 ó més activitats dirigides de healthsystem

- *Mireu programa activitats healthsystem*

Signatura:



ESP A I S D E S A L U T



WWW.HEALTHSYSTEM.ES

### FULL AUTORITZACIÓ DRETS DE IMATGE

Jo, \_\_\_\_\_ amb domicili

\_\_\_\_\_ Codi Postal \_\_\_\_\_

Població \_\_\_\_\_ DNI \_\_\_\_\_

Data Naixement \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Telèfon1 \_\_\_\_\_ Telèfon2 \_\_\_\_\_

DONO

NO DONO

El meu consentiment per a l'ús de la imatge (Llei 1/1982, de 5 de maig) per a ser difosa en pàgines web de HEALTHSYSTEM ESPAIS DE SALUT o TAYMORY, facebook, filmacions destinades a difusió pública, i fotografies per a revistes o publicacions de la mateixa.

A \_\_\_\_\_, dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017

Signatura,

Healthsystem, garanteix que totes les dades personals contingudes en aquest full seran utilitzades amb la finalitat, amb la forma i amb les limitacions i els drets que coneix la Llei Orgànica 15/1999, de Protecció de Dades de Caràcter Personal. Aquestes dades s'incorporaran al fitxer informatitzat de HEALTHSYSTEM Garantim que les dades són confidencials i d'ús exclusiu de Sensacions i entitats i fundacions filials. Per tal de modificar o cancel·lar les dades dirigiu-vos a healthsystem. St roc 50 local 3 Vilassar de Mar ([www.healthsystem.es](http://www.healthsystem.es)) 678795541.