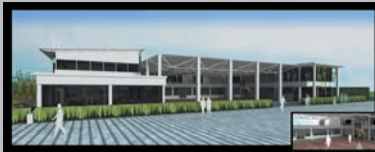


el teu tercer espai

CLUB DELFOS



ESPORT, SALUT, CULTURA



Benvinguts
Bienvenidos
Welcome

 el teu tercer espai

CLUB DELFOS

ESPORT, SALUT, CULTURA

el teu tercer espai

un centre d'activitat física, salut i serveis de 28 anys d'experiències amb persones amb nom i cognom.

Modernitat i millora sense perdre l'encant del contacte personal i les tradicions.

Diversitat i adaptació a formes d'entendre la salut, l'activitat física, l'esport i el temps lliure.

Independents, en un entorn singular, amb llum mediterrània, espais oberts i polivalent, bons accessos i aparcament lliure.

després de la família i el treball

CLUB DELFOS

ESPORT, SALUT, CULTURA

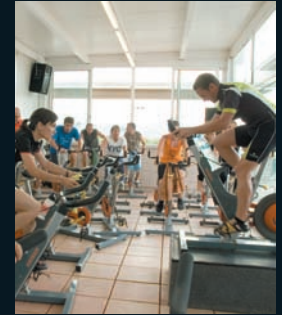




classes i activitats esportives



Aeròbic - Gimnàstica de Manteniment - Ciclisme indoor
TBC - Tai Chi - Aiguagim - Body Combat - Kick Boxing
Kung Fu - Body Pump - Estiraments - Peses - Step - Pilates
Abdominal express - Aparells cardiovasculars - Tennis Taula
Piscina - Bàsquet - Pàdel - Circuit Training - Balls de Saló



el **30%**

que viu al Baix Llobregat
te **STRESS**, el

que significa que es
perden milions d'hores de
qualitat de vida: esports,
alegries, amics, oci,
forma física, ...

21% d'homes i 24% de
dones estan definits
com obesos. L'exercici
conjugat amb
l'alimentació sana
milloren la qualitat de
vida i disminueixen les
causes de malalties i
mort



L'ACTIVITAT FISICA

PROTEGEIX EN FRONT

**la televisió, l'ordinador, el sofa,
l'obesitat, l'inactivitat,
la depressió, l'aburriment, etc...**

Fer dieta no és cap substitut
de fer exercici.

El 60% de dones i 70% d'homes
no fan el mínim exercici

Estar inscrit a un club esportiu ens permet
utilitzar-lo en qualsevol moment





pista multiusos



Bàsquet - Classes especials - Festes



piscina



climatitzada i descapotable. Aigua, classes, relax i sol

www.delfosport.es

Salut - Àrea d'atenció especialitzada

- Centre de Rehabilitació

Fisioterapeutes, tot tipus d'aparells recuperadors, cabines individuals.
Atenem Socis del Club, privats i Mútues concertades

- Studio Pilates

Classes col.lectives de Mat Pilates
Classes reduïdes amb màquines (màxim 6 persones)
Entrenaments Personals amb màquines (Cadillac, silla, etc...)

- Classes col.lectives especials

Gimnàstica de Rehabilitació amb fisioterapeuta
Rehabilitació a la Piscina (Classes de mobilitat suau)

- Massatges

Massatgistes titulats - Cabines climatitzades - amb reserva d'hora

- Escola d'Esquena del Dr. Wolf

Programa personalitzat de control i potenciació de la musculatura de l'esquena

- Programa de reducció del greix de la panxa "Slim Belly"

Treball cardiovascular amb presoterapia abdominal. Programa de 3 dies per setmana durant un mes

- Plataformes vibratories

Sessió individual amb concreció d'objectius (recuperació llessions, pèrdua de pes, entrenament, etc...)

Aquestes àrees també estàn obertes al públic general



Centre de Rehabilitació DELFOSPORT

Obert al públic

Fisioterapeutes

Aparatologia

Qualitat

Amplitut

Tranquil·litat

Atenem:

Socis del Club

Clients Privats

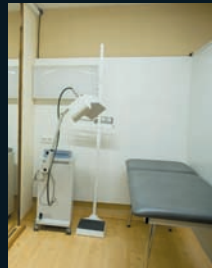
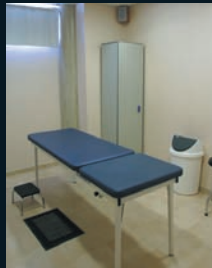
Mútues concertades

Esportistes federats

El Centre de Rehabilitació Delfosport es un servei de recuperació amb fisioterapeutes titulats.

Utilitzem una moderna aparatologia en un espai ampli i tranquil adequat per a recuperacions funcionals, lesions i problemes musculars.

PRINCIPALS MÚTUES CONCERTADES: Adeslas - Agrupació Mútua - Allianz - Ame - Azkaran - Caser Salud - Cigna - DKV - Laboreal Médica - Qualimédic - Medifiatc - Mútua Flequea - Mútua Previsora - Mútua General Deportiva, etc...



MASSATGES

Cabines climatitzades

Massatgistes titulats



T'ESPEREM PER

Relaxar-te Recuperar-te
i Tractar-te

Truca per reservar hora

93 377 67 14 - 93 474 16 86

Plataforma vibratoria



La màquina per estar en forma
EN POC TEMPS i POC ESFORÇ

- Augmenta la musculatura
- Millora la força i l'estabilitat
- Accelera la recuperació
- Augmenta l'elasticitat
- Millora la densitat òsea (osteoprosi)

Treball individualitzat
Aparell d'ús rehabilitador

Condicions d'ús: Bonos i Tickets

Studio Pilates



- **Mat Pilates** (terra)

Classes col·lectives

- **Classes de Studio** (Cadillac, silla, etc...)

Grups, màxim 6 persones

Individuals (entrenament personal)

Escola d'esquena del Dr. Wolf

Les persones amb desequilibris musculars tenen més probabilitats de desenvolupar dolor d'esquena. Ara pots conèixer el estat muscular de la teva esquena espald amb el **Back-check!**



Estudi de la força muscular de l'esquena
Treball corrector de la descompensació muscular
Treball potenciador de la musculatura de l'esquena
Treball individual o de grup en sala o piscina



La mejor ayuda para “Quemar la grasa de la barriga”

Sim Belly® ayuda a quemar el tejido adiposo de manera puntual consiguiendo una reducción del perímetro abdominal de hasta **8 cm.** en nada más que 4 semanas.

El programa dura **4 semanas con 3 sesiones semanales** de ejercicio cardiovascular (bicicleta, elíptica o cinta) con el cinturón SlimBelly. Las sesiones son de 30-40 minutos y se efectúa bajo el control de nuestros monitores.

El precio es de 19,90 euros por semana
(el programa completo es de 4 semanas)

Este programa es muy adecuado para personas que no tengan hábito deportivo

- Es motivador
- Da resultados a corto plazo
- Se adapta a los horarios del usuario
- Se regula el nivel de esfuerzo
- El ambiente de trabajo es acogedor
- El precio es muy interesante
- Los controles se hacen en el Centro de Rehabilitación
- Se puede continuar en el Club libre de Matrícula





zona oci-cultural

reunions i festes

Espais en lloguer

Txoco: cuina i menjador privat

- per a festes privades
- per a cursets i presentacions
- per a conferències
- per a exposicions

Organitzem events per empreses

- Bons accesos
- Sense limitacions horàries
- Aparcament gratuït
- Organitzacions a la carta



Aquí tindràs drets d'autor



www.delfosport.es

Pots nadar a la Piscina	Fer Ciclo indoor amb música	Muscular-te amb peses	Slim Belly Classes al aigua Aiguagim	Escola d'Esquena Dr. Wolff Tens 20 classes cada dia
Aparells cardiovasculars	Jugar a Padel (pistes en lloguer)	Un Centre de Rehabilitació	Cuinar al TXOCO	Montar festes i exposi- cions
Relaxar-te a la zona balneari	Un massatge Reserva d'hora	Jugar a Bàsquet	Tai Chi / Kung Fú	
Plataforma vibratòria	Obert de Dilluns a Diumenge	Crema greix- panxa	Kick Boxing	Studi Pilates

Imatges Horaris Notícies Newsletter Contacte Serveis

Visita la web de **CLUB DELFOS**

Tenim moltes formes de fer-te venir







davant de la nova passarel·la d'accès al riu Llobregat

CLUB DELFOS

ESPORT, SALUT, CULTURA

Carrer Verge
de Montserrat, s/n
(Davant nova passarel·la
d'accès al riu)
Tel. 93 474 16 86
Tel/Fax 93 377 67 14
www.delfosport.es
clubdelfos@delfosport.es
08940 Cornellà de Llobregat

Com arribar al club:

-  Accesos Rondes
-  Tram Baix
-  FFCC Cornellà centre
-  Metro Final Línea 5

Taxi: Plaça del Mercat
Bus: L-95 parada a 3'
L-57, L-67, L-68
parades a 8'

*Parquing gratuït
per cotxes, motos i bicicletes*

Avantatges de ser Soci/a de Club Delfos

- per només: 2,40 euros !! al mes

Fer-se soci/a Actiu o Passiu de Club Delfos té moltes avantatges

SERVEIS	SOCI/A	NO SOCIS	Estalvi / Ahorro
Matrícula <i>(passar de Passiu a Actiu)</i>	0 €	40 €	100%
Centre Rehabilitació <i>Bonus 10 sessions</i>	75 €	117 €	42 €
Massatges	de 22 € a 29 €	de 25 € a 32 €	3 €
Studio Pilates	10% Dte.	Diferents opcions	10%
Plataforma Vibratòria <i>Per sessió o Bono 10</i>	1 = 3 € / 10 = 25 €	1 = 10 € / 10 = 90 €	de 7 € a 65 €
Entrada diària <i>Per sessió o Bono 10</i>	1 = 7 € / 10 = 50 €	1 = 10 € / 10 = 80 €	de 3 € a 30 €
Pista de Pàdel Hores Baixes i Altes	B = 20 € / A = 24 €	B = 22 € / A = 26 €	2 € por hora
Lloguer Sala o Txoco	20% Dte.	Diferents opcions	20% Dte.
*Exposicions, Xerrades, Aniversaris	Gratuït	Diferents opcions	100%

Soci Actiu: Utilitza el Club de forma habitual i gaudeix d'avantatges i Dptes. Opció de diferents quotes.

Soci Passiu: No utilitza el Club habitualment, però gaudeix d'avantatges i Dptes. Quota de 2,40 euros.



després de la família i el treball



el teu tercer espai

CLUB DELFOS

ESPORT, SALUT, CULTURA

Carrer Verge de Montserrat, s/n (davant la nova passarel·la d'accès al riu Llobregat) - 08940 Cornellà de Llobregat

Tel. 93 474 16 86 - Tel/Fax 93 377 67 14

www.delfosport.es

clubdelfos@delfosport.es