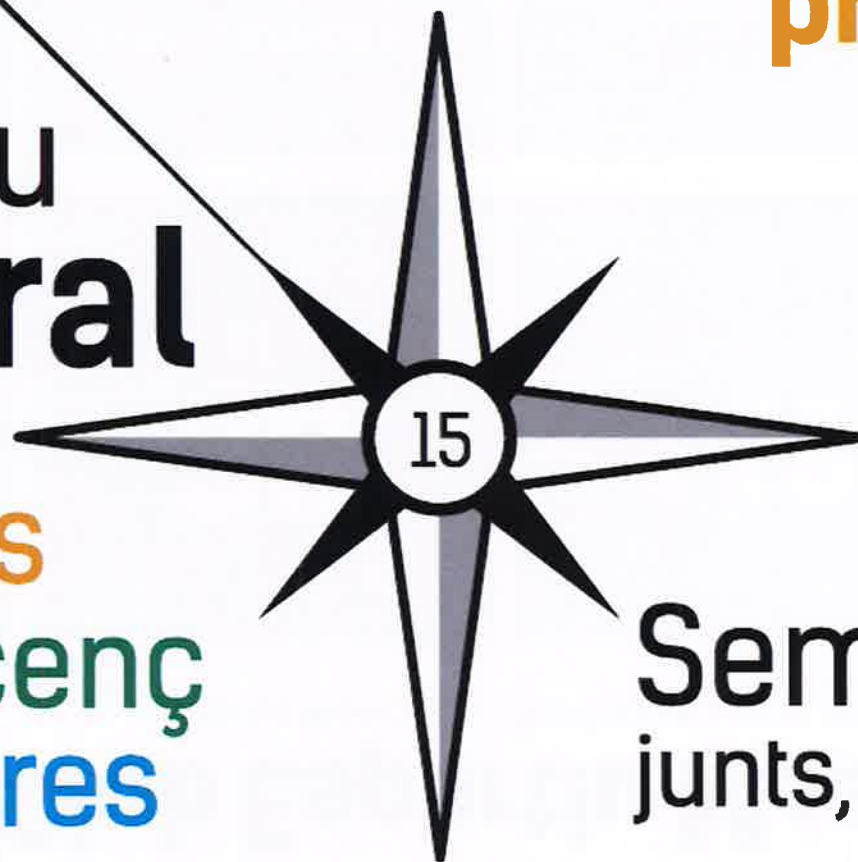


**Club  
Esportiu  
Mestral**

**Caldetes  
Sant Vicenç  
Llavaneres**



**Dossier de  
presentació**

**Sempre  
junts, sempre forts**



# Club Esportiu Mestral

[www.facebook.com/ Club-Esportiu-Mestral](http://www.facebook.com/Club-Esportiu-Mestral)

**60**

ESPORTISTES

**35**

SOCIS

**118**

SEGUIDORS A FACEBOOK

**INSTAL·LACIONS**

EQUIPAMENTS  
ESPORTIUS  
MUNICIPALS

PISTES ESCOLES

PISTES ESPORTIVES

FOMENT DEL  
FUTSAL BASE I DELS  
VALORS EDUCATIUS

CAMPUS **ESPORTIUS**  
CAMPUS **DAY**  
**TORNEIG D'ESTIU**  
FORMACIÓ **CLÍNICS**

JOCS ESCOLARS  
I COMPETICIONS  
FEDERADES

**Espai  
Cardioprotegit**

PROMOCIÓ I  
CONSCIENCIACIÓ DE  
L'ACTIVITAT FÍSICA



# Valors de l'entitat

*Salut (és activitat física)*

*Igualtat (és esport femení i masculí)*

*Superació (és una competició on s'ha de saber guanyar i perdre)*

*Participació (és una família per cada esportista)*

*Formació (és aprendre a conviure)*

*Solidaritat (és esport d'equip)*







DOSSIER PRESENTACIÓ CLUB ESPORTIU MESTRAL

# REPTES ASSOLITS

## CAMPUS LUDIC ESPORTIU SETMANA SANTA

**VIU L'AVENTURA D'AQUESTA SETMANA SANTA**

Des del Club Esportiu Mestral us hem preparat un campus ple d'activitats esportives, recreatives i formatives per a tots els nens/es de 5 a 13 anys.

Us proposem tot un seguit d'activitats, jocs i tallers que tenen com a eix central l'esport, les activitats lúdiques, el coneixement de nous amics i el foment de nous idiomes, en un entorn natural i ple de diversió.

**A QUI VA ADREÇAT?**  
Als nens/es nascuts entre els anys 2002 i 2011.

**DATES**  
Del 21 de març al 24 de març en torn setmanal.

**LLOC**  
instal·lacions escola Serena Vall

Les places són limitades i per rigorós ordre d'inscripció.

**MÉS INFORMACIÓ: CLUB ESPORTIU MESTRAL LLAVANERES**  
Tel. 647580635/ 627047809 - infomestral15@gmail.com

Organitza: Club Esportiu Mestral Llaveneres  
Co-habura: Ajuntament de SANT ANDREU DE LLAVANERES

Sempre junts, sempre forts

2016

1a Jornada de Conscienciació cardiovascular dins el Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física del Consell Català de l'Esport

## CHECK LIST MÈDIC ABANS DE FER ESPORT

2 de juny a les 19.30h

LLOC: Sala d'actes de l'Ajuntament de Caldes d'Estrac

**AMB ELS PONENTS:**

**Mariona Violán Fors**  
• Coordinadora del Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física del Consell Català de l'Esport  
• Departament de la Presidència  
• Marató de l'Esport

**Ricard Pérez Pinazo**  
• Científic esportiu col·laborador d'Incaut i ciclista UCI Pro Tour  
• Preparador Físic del Club Esportiu Mestral 3Villes

Organitza: Club Esportiu Mestral Llaveneres  
Co-habura: Ajuntament de Caldes d'Estrac, Ajuntament de Sant Vicenç de Torelló, Ajuntament de Sant Andreu de Llaveneres

Col·labora: Ajuntament de Caldes d'Estrac, Ajuntament de Sant Vicenç de Torelló, Ajuntament de Sant Andreu de Llaveneres

esportcat

## JORNADA FORMATIVA

TEÒRICA / PRÀCTICA

### TREBALL COORDINATIU DEL PORTER I JUGADOR BASE DE FUTBOL SALA

8 de juny de 18 a 20.30h

Amb: **Fran Burqueño**  
• Entrenador de porters de 1a Divisió (Marfil Sta. Coloma)  
• Director de l'Escola Paco Sedano  
• 3r Nivell Nacional de futbol sala

Lloc: Sala d'actes de l'Ajuntament de Caldes d'Estrac

Places limitades

Més informació:  
infomestral15@gmail.com  
647 580 635 (Joan) de 17h a 21h

Organitza: Club Esportiu Mestral Llaveneres  
Co-habura: Ajuntament de Caldes d'Estrac



**DIMARTS 21 DE JUNY**

A les 19.30h a la Sala d'actes de l'Ajuntament de Caldes d'Estrac

Vols reforçar els teus abdominals?

T'interessa no malmetre el sòl pèlvic en la pràctica esportiva?

Presentes dolor lumbar en córrer?

**Vine al taller!**

VINE AMB ROBA CÒMODA

T'ensenyarem de forma pràctica com realitzar correctament els

**ABDOMINALS HIPOPRESSIUS**

A càrrec de:

**Elena Nicolau de la Fuente**

- Fisioterapeuta diplomada en Medicina Xinesa
- Especialista en la rehabilitació del sòl pèlvic

Organitza:



Col·labora:



**XX<sup>è</sup>** TORNEIG DE FUTBOL SALA  
**"ELS PINS"**  
 Riera de Caldes (St. Vicenç de Montalt)

**DEL 26/07 AL 06/08**

**ÀRBITRES TITULATS**

**PLACES LIMITADES**





# Torneig Olimpíades Llanereres

**12**

EQUIPS

**20**

PARTITS

**130**

ESPORTISTES



## Inauguració

Divendres, 1 de juliol / 19 h

Platja de Llanereres i pg M. Déu Montserrat

## Campus Day

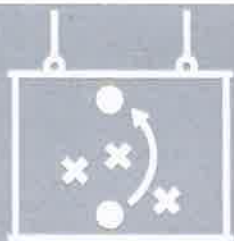
En dies laborables pels adults i no lectius pels estudiants, el Club ofereix a tots els nens/es associats i fills de treballadors d'empreses col·laboradores l'opció de viure una matinal de futbol sala.

# OBJECTIU

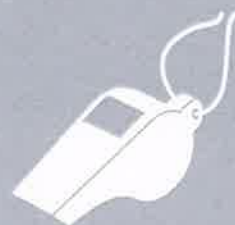
Desenvolupar l'activitat esportiva del Futbol Sala a Les 3 Viles

## FUTBOL SALA

Director tècnic



ENTRENADORS TITULATS



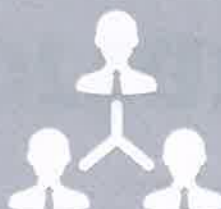
JOCS ESCOLARS



COMPETICIÓ FEDERADA



PREPARACIÓ FÍSICA



COACHING



INSTAL·LACIONS



# Que podem aportar com a club

VALORS DE L'ESPORT I DELS ESPORTISTES

**TREBALL EN EQUIP**

**ESPERIT DE COMPETICIÓ**

**ESFORÇ I SUPERACIÓ**

**VALOR DE SACRIFICI**

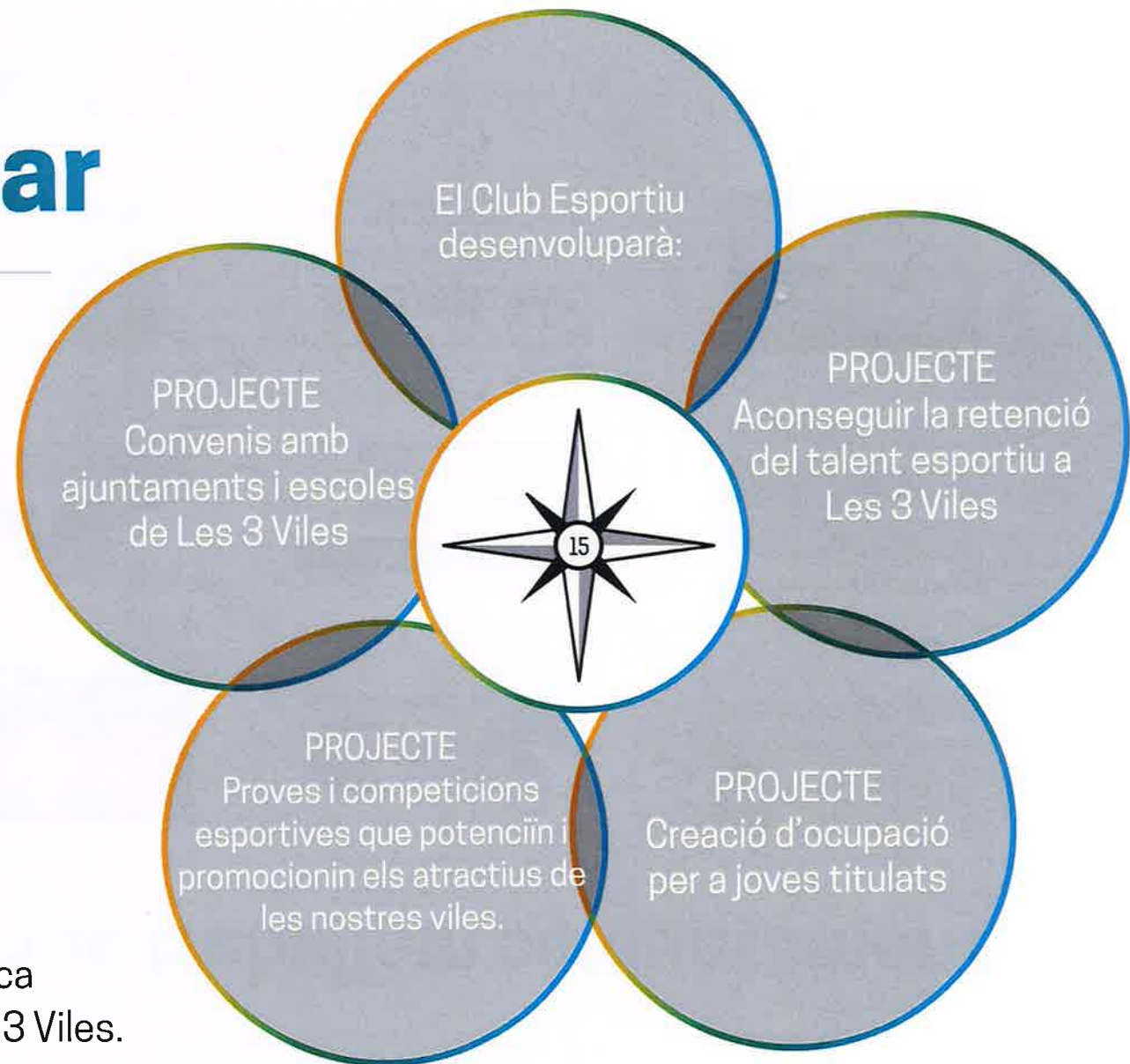
**DEDICACIÓ AL TREBALL**

**COMPROMÍS I RESPONSABILITAT**





# Projectes a desenvolupar



## PROJECTE

Potenciar a tots els nivells la pràctica esportiva i hàbits saludables a Les 3 Viles.



# Entitats amb les que treballem conjuntament





# Convenis de col·laboració vigents



Generalitat de Catalunya



FEDERACIÓ CATALANA  
DE FUTBOL







infomestralesportiu15@gmail.com | 647 58 06 35

Facebook: **Club Esportiu Mestral**