

Block n' Roll Club de Vóley Playa

📍 Barcelona · Temporada verano 2025 y 2025-2026

💬 ¿Quiénes somos?

¡Hola a todxs! Somos **Sara, Jesús y David**, apasionadxs del vóley playa y del rock 🤘. Tras años entrenando y compitiendo, hemos decidido crear el **Block n' Roll Club de Vóley Playa**: un espacio donde aprender, mejorar, disfrutar y construir una comunidad.

Queremos compartir nuestra pasión por este deporte con entrenamientos dinámicos, intensos y adaptados a cada persona, ¡todo en un ambiente cercano, divertido y lleno de arena!

💡 ¿Qué ofrecemos?

- ✓ Entrenamientos completos y personalizados.
 - ✓ Grupos reducidos (máx. 8 personas por pista).
 - ✓ Sesiones de 1h30 con entrenadores acreditados.
 - ✓ Sesión de prueba gratuita.
 - ✓ Posibilidad de entrenos privados o personalizados.
 - ✓ Comunidad activa, buen rollo... ¡y mucha arena! 🕶️
-

📍 ¿Dónde entrenamos?




CEM Eurofitness Vall d'Hebron – Barcelona

📍 Pg. de la Vall d'Hebron, 178, Horta-Guinardó, 08035 Barcelona 🌐 [Ver ubicación en Google Maps](#)

Instalaciones

- Pistas outdoor de vóley playa.
- Iluminación para entrenos nocturnos.
- Vestuarios, duchas y bar.


Cómo llegar

-  **Metro:** Línea 3 (verde), parada **Montbau** (a 7 min andando). Línea 5 (azul), parada **Vall d'Hebron** (a 8 min andando).
 -  **Bus:** Líneas 19, 27, 60, 76, H4, V17, V21
 -  **Coche:** Fácil acceso y zona de aparcamiento
-




¿Horarios?

Inicio oficial: **Septiembre 2025**

 *Lunes a viernes*, de **18:00 a 22:30** – Horarios específicos se publicarán en redes sociales.

 Cada sesión dura 1h30.

 *¿Quieres empezar antes?*

Tenemos la posibilidad de entrenar de **mayo a julio 2025** con horarios limitados (mañana y tarde). Escribenos si estás interesadx



¿Para quién?

Nuestros entrenamientos están dirigidos tanto a **adultos como a menores**, sin importar el nivel de experiencia: ya sea que estés dando tus primeros pasos en el vóley playa (nivel iniciación), tengas una base sólida (intermedio) o estés buscando perfeccionar tu juego (avanzado).

Puedes apuntarte solx, en pareja o con tu grupo de amigxs. Nos encargamos de **formar grupos equilibrados**, adaptados al nivel técnico y ritmo de cada jugador/a, para que te sientas cómodx y disfrutes desde el primer entrenamiento. Los grupos estarán formados por un **máximo de 8 personas por pista**, lo que permite un seguimiento cercano y una experiencia personalizada. Además, existe la posibilidad de organizar **grupos reducidos**.

Junto con los entrenamientos regulares, también ofrecemos la opción de **sesiones personalizadas**. No dudes en escribirnos si te interesa esta modalidad.

En el club valoramos especialmente el **dinamismo de los entrenamientos**, lo que para nosotros incluye no sólo la intensidad y la planificación, sino también el **ambiente**, la **actitud** y el **nivel de implicación** de quienes participan. Por eso, ofrecemos **sesiones de prueba gratuitas**, para que puedas conocernos, experimentar una clase, y así entre todos encontremos el grupo en el que mejor encajes.

Nuestra metodología de entrenamiento

Después de varios años entrenando con distintos entrenadores, en contextos diversos y con metodologías variadas, hemos tenido la oportunidad de observar, aprender y contrastar enfoques. Esta experiencia nos ha permitido desarrollar nuestra **propia metodología de entrenamiento**, basada en lo que consideramos más efectivo, motivador y respetuoso con las necesidades de cada jugador/a.

Nuestra propuesta se centra en ofrecer **entrenamientos dinámicos**, diseñados para **optimizar al máximo el tiempo disponible** en cada sesión. Esto significa que estructuramos los entrenos de forma que el volumen de ejercicios realizados sea alto, permitiendo que cada jugador/a tenga muchas repeticiones, contactos con el balón y situaciones reales de juego durante la clase.

Al mismo tiempo, nuestras sesiones son **personalizadas**, ya que **adaptamos cada ejercicio al nivel técnico y a los objetivos concretos de cada persona**. Sabemos que cada jugador/a tiene un ritmo de aprendizaje diferente, por eso buscamos siempre ofrecer variantes y ajustes que permitan a todos progresar desde su punto de partida.

Además, nuestros entrenamientos están orientados de forma específica a la **mejora integral del rendimiento**, con un enfoque que abarca tres dimensiones clave del vóley playa:

- **Capacidades físicas** (resistencia, velocidad, fuerza específica, coordinación)
- **Capacidades técnicas** (gestos básicos, control de balón, precisión)
- **Capacidades tácticas** (lectura del juego, toma de decisiones, posicionamiento)

En definitiva, nuestro objetivo es que cada sesión no solo sea efectiva en términos de aprendizaje, sino también disfrutable, motivadora y adaptada a las necesidades reales de quienes formáis parte del club.

Precios

Para grupos de 8 personas:

- 1 entreno/semana → **35 €/mes**
- 2 entrenos/semana → **65 €/mes**

💬 *En grupos reducidos, el precio puede variar.*

🛡️ **Licencia Federativa obligatoria**, que incluye **seguro deportivo** y es un requisito del CEM Vall d'Hebron.

- Precio anual: 35 €

Puedes gestionarla tú o te la tramitamos sin coste adicional.



Nuestros entrenadores

Jesús García



David Bardina



📄 Certificación oficial de Vóley Playa Nivel 1.

🎯 Más de 6 años compitiendo, entrenando y creciendo en el deporte.

🎵 Amantes del vóley y del buen ambiente, dentro y fuera de la pista.

➡️ ¿Te interesa unirte?

¡Nos encantaría tenerte en la familia Block n' Roll!

📝 Rellena el formulario sin compromiso:

👉 [\[Enlace al formulario\]](#)

✉️ También puedes escribirnos a:

✉️ blocknroll.bcnclub@gmail.com

📷 Instagram: [@blocknrollbeachvolleybcn](#)

💥 **We will Block n' Roll!** 🤘