



CLUB D'ESGRIMA  
SH MANRESA

# DOSSIER INFORMATIU

**TEMPORADA 2026-2027**

Més que un esport,  
**una gran família**



Esgrima esportiva



Esgrima antiga



Jugger

Última revisió: octubre de 2026

# ÍNDEX

Tot el que necessites saber sobre el club

|           |                                                             |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------|----|
| <b>01</b> | <b>Inici</b><br>Portada .....                               | 01 |
| <b>02</b> | <b>Índex</b><br>Guia del dossier .....                      | 02 |
| <b>03</b> | <b>Presentació</b><br>Benvinguda .....                      | 03 |
| <b>04</b> | <b>Nosaltres</b><br>El nostre equip tècnic .....            | 04 |
| <b>05</b> | <b>Inscripcions</b><br>Primers passos .....                 | 05 |
| <b>06</b> | <b>Esgrima esportiva</b><br>L'esport al teu costat .....    | 06 |
| <b>07</b> | <b>Esgrima antiga</b><br>Història, força i tradició .....   | 08 |
| <b>08</b> | <b>Jugger</b><br>Força, estratègia i equip .....            | 10 |
| <b>09</b> | <b>Horaris</b><br>Temporada 2026-2027 .....                 | 12 |
| <b>10</b> | <b>Packs i ofertes</b><br>El que millor s'adapta a tu ..... | 13 |
| <b>11</b> | <b>Equipament</b><br>Esportiva i marxandatge .....          | 14 |
| <b>12</b> | <b>Contacte</b><br>Parlem-ne .....                          | 16 |

## 03. PRESENTACIÓ

# Benvinguts al Club d'Esgrima SH Manresa

Som un club amb més de 10 anys d'història i una passió compartida: l'esgrima. Oferim una formació integral, tant esportiva com personal, en un ambient proper, inclusiu i motivador.



### Formació

Des dels més petits fins a l'edat adulta.



### Valors

Respecte, disciplina, companyerisme.



### Equip

Entrenadors qualificats i amb experiència.



### Superació

Passió per l'esgrima i tot el que ens uneix.



“L'esgrima no només es practica, es viu”

## 04. NOSALTRES

### El nostre equip tècnic

Descobreix els nostres professionals



#### **Daniel Bello**

Entrenador autonòmic i nacional amb més de 30 anys d'experiència a l'esgrima. Ampli palmarès com a entrenador, amb grans resultats en l'àmbit autonòmic, nacional i internacional.



#### **Bernat Carbonell**

Entrenador d'esgrima antiga, especialitzat en espasa llarga de mà i mitja. Coneixements de sabre clàssic, alabarda i ropera. Especialista en tractats de Fiore i Liechtenauer.



#### **Adrián Román**

Entrenador autonòmic amb un ampli palmarès de medalles en l'àmbit català, nacional i internacional. Ha format part de l'equip nacional durant la temporada 2025-2026.

## 05. INSCRIPCIONS

# Primers passos Com puc començar?

### 1 Prova una classe

Sense compromís.  
Reserva la teva classe gratuïta.

### 2 Tria el teu grup

Tria l'activitat i el grup que millor s'adaptin a tu.

### 3 Inscriu-te

Ompla el full d'inscripció i comença a entrenar amb nosaltres.

Un cop feta la inscripció, caldrà abonar la matrícula i pagar la quota corresponent al mes en curs. La matrícula es paga un cop per temporada.

**Descarrega:**

[Menors — català](#) ↓  
[Adults — català](#) ↓

[Menors — castellà](#) ↓  
[Adults — castellà](#) ↓



## 06. ESGRIMA ESPORTIVA

# Velocitat, tècnica i estratègia

### Què és?

L'esgrima és un esport de combat en què es puntea tocant l'adversari amb l'arma. Al club practiquem la modalitat de sabre esportiu.

### Per a qui és?

Disposem de grups des dels 7 anys fins a adults i sèniors. Troba el grup que millor s'adapta a la teva edat i al teu ritme.

**VISITA LA WEB**

## 06. ESGRIMA ESPORTIVA



### Horaris

|                 | Dilluns       | Dimarts | Dimecres      | Dijous | Divendres     | Dissabtes              |
|-----------------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|------------------------|
| De 7 a 13 anys  | 18:15-19:15 h |         | 18:15-19:15 h |        | 18:15-19:15 h | 10:00-11:30 h (poules) |
| De 13 a 17 anys | 19:15-20:15 h |         | 19:15-20:15 h |        | 19:15-20:15 h |                        |
| Adults          | 20:15-21:15 h |         | 20:15-21:15 h |        |               |                        |

### Preus

|                            |                             |                            |
|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| <b>Matrícula</b>           | <i>Un cop per temporada</i> | <b>39,95 €</b>             |
| <b>Mensualitat</b>         |                             | <b>39,95 €</b>             |
| <b>Lloguer de material</b> |                             | <b>5 € mensuals / peça</b> |
| <b>Classes individuals</b> |                             | <b>14,95 € / 30 min</b>    |

**Tens germans o germanes?** Descompte del **10%** a la quota del germà apuntat.



## 07. ESGRIMA ANTIGA

# Història, tècnica, elegància

L'esgrima antiga ens permet recuperar la tradició i la noblesa de les escoles històriques, amb un enfocament tècnic, segur i adaptat al nostre temps.

[VISITA LA WEB](#)



### Armes històriques

Espasa llarga, ropera, sabre, etc.



### Tècnica i tradició

Basada en tractats i mestres històrics.



### Equipament adequat

Protecció, seguretat i tradició

## 07. ESGRIMA ANTIGA



| <br>Esgrima antiga | Horaris |               |          |        |           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------|--------|-----------|-----------|
|                                                                                                     | Dilluns | Dimarts       | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabtes |
|                                                                                                     |         | 20:15–21:30 h |          |        |           |           |

| Preus       |                      |         |
|-------------|----------------------|---------|
| Matrícula   | Un cop per temporada | 39,95 € |
| Mensualitat |                      | 29,95 € |

**Tens germans o germanes?** Descompte del **10%** a la quota del germà apuntat.



## 08. JUGGER

# Més que un esport, una comunitat

El jugger combina esgrima, lluita i joc en equip. Es juga amb armes adaptades i fomenta la coordinació, la tàctica i el treball en equip.

[VISITA LA WEB](#)



### Treball en equip

Fomenta la cooperació, la comunicació i el compromís entre tots els membres del grup.



### Estratègia i tàctica

Combina la força física amb la intel·ligència tàctica, convertint-lo en un esport dinàmic i emocionant.



### Activitat física

Millora la resistència, la coordinació i l'agilitat, alhora que ofereix un gran nivell de diversió.

## 08. JUGGER



|  | Horaris |         |          |        |           |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|--------|-----------|---------------|
|                                                                                   | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabtes     |
| Jugger                                                                            |         |         |          |        |           | 10:30-12:00 h |

| Preus       |                      |         |
|-------------|----------------------|---------|
| Matrícula   | Un cop per temporada | 39,95 € |
| Mensualitat |                      | 24,95 € |

**Tens germans o germanes?** Descompte del **10%** a la quota del germà apuntat.



## 09. HORARIS

Troba l'activitat i l'horari que millor s'adapten a tu.

|  <b>ESGRIMA ESPORTIVA</b> | Dilluns       | Dimarts | Dimecres      | Dijous | Divendres     | Dissabtes                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|---------------------------|
| De 7 a 13 anys                                                                                             | 18:15–19:15 h |         | 18:15–19:15 h |        | 18:15–19:15 h | 10:00–11:30 h<br>(poules) |
| De 13 a 17 anys                                                                                            | 19:15–20:15 h |         | 19:15–20:15 h |        | 19:15–20:15 h |                           |
| Adults                                                                                                     | 20:15–21:15 h |         | 20:15–21:15 h |        |               |                           |

|  <b>ESGRIMA ANTIGA</b> | Dilluns | Dimarts       | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabtes |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------|--------|-----------|-----------|
| Esgrima antiga                                                                                            |         | 20:15–21:30 h |          |        |           |           |

|  <b>JUGGER</b> | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabtes     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|--------|-----------|---------------|
| Jugger                                                                                            |         |         |          |        |           | 10:30–12:00 h |

Horaris corresponents a la **temporada 2026-2027**.

## 10. PACKS I OFERTES

Escull el que  
millor s'adapti a tu

Abona la temporada completa i estalvia un 5%.

**5%**  
descompte

Esgrima esportiva temporada completa\*

**417,50 €**

Esgrima antiga temporada completa\*

**312,95 €**

Jugger temporada completa\*

**260,75 €**

\*En cas de baixa anticipada, no s'accepten devolucions.

### PACK SABRE

**54,95 €**/mes

- ✓ Esgrima esportiva
- ✓ Esgrima antiga
- ✗ Jugger

### PACK ESPORT

**52,95 €**/mes

- ✓ Esgrima esportiva
- ✗ Esgrima antiga
- ✓ Jugger

### PACK ESPASA

**52,95 €**/mes

- ✗ Esgrima esportiva
- ✓ Esgrima antiga
- ✓ Jugger

### TOTAL



**64,95 €**/mes

- ✓ Esgrima esportiva
- ✓ Esgrima antiga
- ✓ Jugger

# 11. EQUIPAMENT

## ESGRIMA ESPORTIVA



El material bàsic que fem servir a les sessions és el següent:



Jaqueta



Careta



Guant



Sabre

Oferim la possibilitat de deixar material a disposició d'altres usuaris o de **llogar** diferents peces d'equipament.

També pots comprar l'equipament a través del club. Consulta els packs disponibles:

| Pack                            | Descripció                                                                        | Preu            |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Pack bàsic GJ                   | Jaqueta d'esgrima, careta de competició i guant                                   | <b>120,00 €</b> |
| Pack sabre GJ                   | Sabre de competició, funda d'arma                                                 | <b>60,00 €</b>  |
| Pack complet GJ                 | Jaqueta d'esgrima, careta de competició, guant, sabre de competició, funda d'arma | <b>160,00 €</b> |
| Pack <b>premium PBT</b>         | Jaqueta d'esgrima, careta de competició i guant                                   | <b>330,00 €</b> |
| Pack <b>premium PBT arma</b>    | Sabre de competició, funda d'arma                                                 | <b>120,00 €</b> |
| Pack <b>premium PBT complet</b> | Jaqueta d'esgrima, careta de competició, guant, sabre de competició, funda d'arma | <b>430,00 €</b> |

# 11. EQUIPAMENT

MARXANDATGE

## Més que roba, una identitat



|                    |         |
|--------------------|---------|
| Samarreta SHM      | 24,95 € |
| Jaqueta de xandall | 29,95 € |
| Mitges SHM         | 14,95 € |
| Xandall complet    | 49,95 € |

Tots els esportistes que ens representin a competició **han** de tenir la **samarreta del club**, la **jaqueta de xandall** i les **mitges SHM**.

## 12. CONTACTE

PARLEM-NE

Vols provar l'esgrima? Contacta amb nosaltres i reserva la teva classe gratuïta.



+34 **711 587 934**



[info@esgrima-manresa.cat](mailto:info@esgrima-manresa.cat)



**Club d'Esgrima SHM**  
**Escola Bages**  
**C. de la Séquia, 55**  
**08243 Manresa (Barcelona)**

