

CNSA



La revista del teu Club

○ ÈXIT A LA PRESENTACIÓ DE LES SECCIONS

Una jornada especial on tots vam ser protagonistes

Pàg. 8

○ SUPERCAMPIONS DE WATERPOLO!

La Supercopa d'Espanya, primer títol de la història

Pàg. 10

○ NOVES ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Més activitats dirigides per gaudir de l'esport dins l'aigua

Pàg. 25



**CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU**



JUAN SUÑE, S.A.
PISCINES
des del 1924



**FABRICACIÓ DE PRODUCTES
QUÍMICS**



SERVEI D'ASSISTÈNCIA TÈCNICA



**TRACTAMENTS TÈCNIC-SANITARIS
PREVENCIÓ LEGIONEL·LA**



FORMACIÓ



**EQUIPS REGULADORS PER A
LA DOSIFICACIÓ DE PRODUCTES**



**MANTENIMENT
PISCINES PÚBLIQUES**



**ANALÍTQUES INSTAL·LACIONS
ESPORTIVES**



ACCESSORIS





MISSATGE DEL PRESIDENT



SALUDA

Poder adreçar-me a tots i totes vosaltres com a president del Club Natació Sant Andreu m'omple d'orgull. A més, si tinc l'oportunitat de fer-ho a través de la nova revista del club, significa que l'esforç que estem fent comença a tenir bons resultats. Vull aprofitar aquestes línies per destacar els èxits esportius que hem tingut durant els últims mesos. La nedadora Jessica Vall va guanyar la medalla de bronze als Campionats d'Europa. Pocs dies després l'Àfrica Zamorano va aconseguir també bronze als Jocs Olímpics de la Joventut a Xina, a més, ha estat premiada com a esportista revelació per l'UFEC en reconeixement a la seva projecció de futur i fruit de la nostra aposta per la cantera. L'equip absolut masculí de waterpolo, per la seva banda, ha fet història aconseguint proclamar-se per primera vegada Campió de la Supercopa d'Espanya. En aquest exemplar de CNSA La revista del teu club trobareu uns articles dedicats a aquestes grans fites.

Aprofito l'avinentsa per animar-vos a participar en tots els actes del club, socials o esportius, perquè el club el fem les persones i som tots plegats els que hem de fer que el CN Sant Andreu continuï sent un referent com a entitat esportiva i social. Aquesta nova etapa de la revista del club és el tret de sortida de tots els canvis a millor que volem fer: nou web, actualització de la imatge del club i, sobretot, millores en l'entitat, de les quals us anirem informant.

Des de la nova junta directiva continuarem treballant per millorar el CN Sant Andreu. Així, presentarem a la propera Assemblea Extraordinària l'estat de comptes actual del club i la valoració de les millores de totes les instal·lacions que cal afrontar. Ho farem en coherència amb el nostre lema i compromís: "comunicació i transparència".

Davant la proximitat d'unes dates tan entranyables desitjo que passeu unes molt bones festes nadalenques i un feliç Any Nou.
Endavant,

Àngel Bernet i Ribó
President



**CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU**

ÍNDEX

▪ Saluda del President	3	▪ Trofeu Lluís Giralt	20
▪ La junta directiva informa	5	▪ Trofeu Alejandro López	21
▪ Presentació de les seccions	8	▪ Activitats dirigides · Fitness	22
▪ Estrenem nou web	9	▪ Natació terapèutica	24
▪ Natació	10	▪ Activitats dirigides · Natació	25
▪ Waterpolo	12	▪ Casal de Nadal 2014	26
▪ Tennis	14	▪ Activitats i cursos · Social	27
▪ Esquaix	16	▪ CEM Trinitat Vella	28
▪ Calendari d'activitats a la social	18	▪ CEM Sant Andreu – La Sagrera	28
▪ Festa Major 2014	19	▪ Beneficis pels socis	29
		▪ Breus d'última hora	30

CRÈDITS

Edita: Club Natació Sant Andreu

Coodinadora: Helena Pérez

Col·laboradors: Adolf Ayza, Javier Aznar, Pep Gil, Manel Camañes, JJ Aymerich, Vanessa Navas, Agustí González, Alberto Garcia, Àngels Domingo, Miquel Gadea, Mercè Sala, Paco Núñez.

Disseny, maquetació i impressió: MoonWalk S.L.

El Club no es fa responsable de les opinions expressades en els articles publicats en aquesta revista.

Aquesta publicació també es pot veure i descarregar al web www.cnsantandreu.com

LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA

Fidels al nostre compromís electoral d'Informació i Transparència, us detallem seguidament les millores i/o actuacions més rellevants que s'han dut a terme durant els mesos de setembre, octubre i novembre:

A nivell esportiu, s'han reduït els costos a la secció de Natació amb la no renovació dels contractes dels nedadors Erika Villaécija i Melquiades Álvarez. La secció de waterpolo per la seva part, ha reestructurat el seu equip tècnic per poder donar cobertura a totes les categories inferiors sense augmentar el seu pressupost.

En relació a les instal·lacions, s'han dut a terme un seguit de millores:

GIMNÀS: A principis de setembre es van eliminar les goteres i es van pintar les parets i les bigues de la sala de fitness, així com el sostre. S'ha comprat material per les classes dirigides.

PISTES DE TENNIS: hem col·locat fonts d'aigua potable a les pistes 1, 3 i 5 així com al frontó. Hem acabat les obres dels desaigües del pàrquing, finalitzant la reparació de



les pistes afectades. S'han reparat i fet de nou alguns dels bancs de les pistes ja que estaven malmesos per les inclemències del temps.

VESTUARIS: tot i que estem fent un estudi de la remodelació dels vestuaris generals vam procedir a efectuar una desinfecció integral dels mateixos durant el mes d'agost. Des del mes d'octubre estem canviant els polsadors de les dutxes que permetran regular la temperatura de l'aigua i per estar actualitzats amb la normativa exigida per evitar la legionel·la. A les dutxes de la sauna s'han instal·lat saboneres com a millora del servei. A part, hem posat bàscules gratuïtes als vestuaris.





LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA

JARDÍ: S'ha col·locat gespa artificial a l'entrada del jardí i s'han reparat les jardineres dels arbres, col·locant també gespa al voltant. S'ha col·locat sauló per tot el terra ja que, amb el vent, feia falta una bona capa d'aquest tipus de sorra. El camí de pedres que uneix la recepció amb la piscina l'hem ampliat per facilitar el pas de més d'una persona. Estem ampliant el mobiliari, adquirint més cadires de plàstic blanques que, segons l'opinió dels socis, són molt més còmodes que les d'alumini. A part, s'han posat unes taules de plàstic que són més modernes que les metàl·liques. Lamentablement la palmera del jardí té el "murrut" i per això li estem aplicant

un tractament per evitar haver de tallar-la. S'ha col·locat un plafó d'anuncis per a les seccions de natació, waterpolo i tennis on podreu consultar els calendaris i informació diversa d'aquests esports.

PISCINA DE 50 m: col·locació de les rajoles que s'havien desenganxat, així com la reparació de tota la vorada de la platja d'estiu...

LA PISTA POLI-ESPORTIVA ha estat condicionada per començar la temporada mentre esperem per instal·lar una nova gespa. Amb les pluges de tot l'any s'havia dipositat molt de fang que impedia un bon drenatge. Ara, encara que plogui, la pista està en condicions per jugar. Hem



aprofitat per tornar a posar les proteccions als pals i pintar tota la pista. El manteniment és constant, moltes vegades els socis no veiem aquesta feina, i d'altres, malauradament, triguem més del desitjat en

reparar-les degut a problemes de subministraments. Hem de ser conscients que, degut a l'antiguitat d'alguns aparells cada dia ens costa més trobar recanvis d'alguns accessoris, per tant haurem d'anar substituint els antics





LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA

aparells, motors, calderes, per uns de nous, com ha estat la recent substitució d'una de les calderes valorada en 15.000 €. De mica en mica ens anirem modernitzant. Un exemple va ser la reparació de la cúpula de la piscina de 50 metres, on vam esperar un mes per trobar la peça que vam haver de canviar. Pràcticament va passar el mateix amb el motor que escalfa la piscina de 20 metres.

Poc a poc anem pintant les parets de les pistes d'esquaix, la recepció del carrer Dublín, posem més llums a la sala de tennis de taula, intentant mica a mica, millorar la imatge del club (rètols amb el logo i el nom del club a la paret de la pista del frontó, a la paret del espai infantil i a la entrada del club). Una de les actuacions més importants ha estat la reparació de tota la platja d'estiu

on hem tornat a col·locar les rajoles de manera que ja no es mouen com fins ara.

CEM SANT ANDREU - LA SAGRERA

La Sra. Mercè Sala ha estat nomenada Cap d'Instal·lació d'aquesta instal·lació en substitució de la Sra. Vicky Tondo. Les activitats dirigides han començat la nova temporada amb activitats noves com: CAMINA, RUNNING, CROSSFIT.

CEM TRINITAT VELLA

L'activitat destacada d'aquests primers mesos de la temporada ha estat la celebració per primera vegada de la I TRINIATLÓ DEL BARRI DE TRINITAT VELLA. La prova de natació (200 m) es va desenvolupar a la piscina, els 10 km de bici pels carrers del barri i els 2,5 km de peu pel Parc del Nus de la Trinitat, on es trobava l'arribada.



SAC

SAMARRETES

📍 Carrer Gran de Sant Andreu, 153
Barcelona 08030
936 76 01 21

📍 Carrer de l'Escorial, 14
Barcelona
932 19 04 44

Especialistes en tot tipus de

**Samarretes bàsiques
llises i dessuadores**

Home-Dona-Nen

✉ sacsamarretes@gmail.com

Personalitza la teva samarreta !!!



**Imatges
Logos
Textes**

✉ www.sacsamarretes.com

ÈXIT DE LA PRESENTACIÓ DE LES SECCIONS



Les quatre seccions federades del Club: natació, waterpolo, tennis i esquaix, van viure el 24 d'octubre la seva nit de presentació davant un públic entregat a la piscina Pere Serrat.

L'ambient era el de les grans ocasions. **La grada de la Pere Serrat estava plena de socis, familiars i amics dels esportistes** i als passadissos de la piscina hi havia corredisses i nervis per la desfilada. L'ocasió s'ho mereixia: poder desfilat amb la resta d'esportistes federats del Club en una festa plena de música i llum.

En un acte conduït per Alberto Montenegro, el primer en parlar va ser el president del Club Natació Sant Andreu, el sr. Àngel Bernet, que va destacar la importància de l'esport base per a poder formar campions

en un futur. Posteriorment, també van prendre la paraula el president de la Federació Catalana de Natació, el Sr. Enric Bertran i el regidor del Districte, el Sr. Raimon Blasi.

Després **va arribar el moment de la desfilada de seccions, que ho van fer en el següent ordre: waterpolo, tennis, esquaix i, finalment, natació.** Una

vegada tots els nostres esportistes eren a la piscina va ser el moment dels parlaments i van ser la capitana de l'equip absolut de waterpolo, Ariadna Espasa i el tècnic de l'equip absolut de natació Jordi Jou els portaveus.

Per concloure l'acte, es va retre un petit homenatge a dues de les nostres medallistes d'aquest passat estiu: la nedadora Àfrica Zamorano i la waterpolista Helena Lloret.



ESTEM D'ESTRENA!

Nou web del Club, un gran portal per a tots els socis

Al Club Natació Sant Andreu estem d'estrena! El nostre nou web és **un portal per a comunicar-nos amb tots vosaltres**: socis, abonats, esportistes i familiar. Un punt de trobada on informar-vos de tot el que succeeix al club.

“una imatge renovada i una nova disposició de tota la informació”

Al nou web que estrenem, **www.cnsantandreu.com** hi trobareu una imatge renovada i una nova disposició de tota la informació que genera el club. Accedireu més ràpidament i còmodament a tot el contingut del Sant Andreu com poden ser les activitats dirigides, els horaris de cada instal·lació o els actes socials que s'hi celebren. Com a novetat destacable, veureu que **els tres grans espais del club, la Instal·lació Fabra, el CEM Sant Andreu – La Sagrera i el CEM Trinitat Vella, compten amb un petit web propi** on trobar la

informació referent a les activitats, espais, horaris, quotes, etc. relatives a cadascun dels centres. Així els usuaris d'aquestes instal·lacions podran accedir més fàcilment a la informació que necessiten per practicar les seves activitats favorites.

Per descomptat, hi ha un important apartat de notícies on podreu accedir a informació actualitzada sobre activitats, actes, ofertes i promocions i resultats esportius. Tota l'actualitat del Club en un sol clic.

També hi trobareu **noves eines de comunicació** per dir la vostra: una bústia de suggeriments per escriure al club mitjançant un senzill

“podreu accedir a informació actualitzada sobre activitats, actes, ofertes i promocions”

formulari, un **taulell d'anuncis** per comprar i vendre material o trobar companys d'equip i fins i tot una àrea

on sol·licitar feina al club. Finalment, hi trobareu accés directe al Facebook del CNSA i la resta de xarxes socials per a compartir tot el

que passa al club al moment.

El Sant Andreu és més online, connecta't ara i descobreix el teu club!



www.cnsantandreu.com

BluePoint
Sant Andreu

**Cartutxos de tinta,
tòner i consumibles**

C/ Gran de Sant Andreu, 45
08030 Barcelona
T. 93 345 11 87
info@bluepointssantandreu.es
www.bluepointssantandreu.es
bluepoint.santandreu



**Pack Cartuchos EPSON o BROTHER compatible
+ REGALO Pen Drive Toshiba 8GB**



Comprando pack EPSON o BROTHER compatible, obtendrás un 50% de dto y además te regalamos un pen drive Toshiba de 8GB (hasta fin de existencias).

NATACIÓ

INICI DE TEMPORADA PER A LES NOSTRES CATEGORIES DE BASE



El Pre-Benjamí i Benjamí es van estrenar en la Jornada de Lliga per equips on els nostres taurons van nedar els estils de crol i esquena. Els més petits van nedar la distància de 25 metres i els més grans la de 50, on van competir amb dos dels equips més forts de la natació catalana juntament amb els nostres, com són el Club Natació Sabadell Sabadell i el Club Natació Terrassa.

L'Aleví va començar la seva lliga el 18 d'octubre amb el Club Natació Sabadell, el Club Natació Catalunya i el Club Natació Atlètic Barcelona, on es van nedar les proves de 200 lliures, 100 braça i el relleu de 4x100 estils on la Marina Guardia va aconseguir fer rècord del club en la prova de 100 braça. Al Trofeu d'Esplugues, Aitana Roldán i Víctor Burgos van fer rècord del club en 50 lliures.



L'Infantil, el júnior i l'absolut van fer els seus primers metres en competició oficial a les instal·lacions del Club Natació Sabadell, on van nedar les proves de fons del calendari de natació: 1500 lliures els nois, 800 lliures les noies i els 400 estils en categoria masculina i femenina. Els més destacats de la jornada van ser Aitor Pérez i Guillem González als 1500 lliures, Paula Gonzalez, Sandra Garcia, Ainhoa Valls i Àfrica Zamorano als 800 lliures i Mario Navea, Alexandra Santilukka, Eva Amado i Àfrica Zamorano en 400 estils. En la Lliga Infantil, després de la primera jornada, l'equip s'ha situat 2n en la classificació per equips.



La següent competició va ser el Circuit Català de Trofeus que va organitzar al CEM Sant Andreu-La Sagrera el 15 novembre per a categories junior i absolut. En categoria infantil la cita del 15 de novembre va ser la disputa de la 2a jornada de lliga a les instal·lacions del Club Natació Terrassa.

A nivell internacional, **Jessica Vall ha participat en la Copa del Món a Beijing i Tokio**. A la capital nipona s'ha quedat a entrenar amb el grup d'entrenament d'elit japonès juntament amb altres nedadors de la selecció espanyola per aprendre altes tipus de metodologia d'entrenaments.

JÈSSICA VALL, CONVOCADA PEL MUNDIAL DE DOHA

La bracistà Jèssica Vall segueix tenint nous i motivadors reptes ben aviat. I és que la Jèssica ha estat inclosa en la convocatòria del Mundial de Doha de piscina curta que s'ha disputat a Qatar entre el 3 i el 7 de desembre. Una gran oportunitat per a la Jèssica per seguir sumant a nivell internacional i augmentar el ja de per si gran palmarès. Recordem que la nostra nedadora es va proclamar medalla de bronze als 200 braça a l'Europeu celebrat a Berlín el passat mes d'agost.



Per la seva part, la nedadora júnior Àfrica Zamorano ha coincidit amb Vall a Qatar ja que ha participat al 1r FINA Youth Program.

La doble campiona continental ha estat una de les escollides per formar part de la 1a edició del FINA Youth Program, una trobada que serveix per detectar i potenciar futures estrelles de la natació. La campiona d'Europa júnior en 200 i 400 estils ha participat en aquesta trobada que s'ha celebrat a Doha (Qatar), entre els dies 2 i 8 de desembre, i que ha coincidit amb els Mundials de Piscina Curta que han tingut lloc en aquesta ciutat per aquestes dates.

També destaquem que l'Àfrica ha estat escollida esportista revelació femenina 2014 per la Unió

de Federacions Esportives Catalanes, un premi atorgat entre les esportistes de totes les disciplines i on també han estat premiats altres cracks com Laia Sanz o Marc Màrquez.




**L'ÒPTICA
MEDITERRÀNIA**

**Gafas graduadas
Agatha Ruiz de la Prada
+ REGALO de gafas de sol**
(hasta agotar existencias)

*monofocales antirreflejantes de stock cil a 2, esf +/-4

Rbla Onze de Setembre, 57 08030 Barcelona Telf. 933464120

117€



AGATHA RUIZ DE LA PRADA

WATERPOLO

SUPERCAMPIONS!

El Club Natació Sant Andreu obté el seu primer títol de la història, la Supercopa d'Espanya, després de guanyar 12 a 13 a l'actual Campió d'Europa, l'Atlètic Barceloneta.

Històrica tarda la viscuda a la Pere Serrat en la disputa de la Supercopa d'Espanya de waterpolo en categoria femenina i masculina. La final femenina no va tenir color i l'actual Campió d'Europa, el CN Sabadell, es va imposar amb facilitat al CN Mataró per 14 gols a 3 en un partit on les noies de Nani Guiu van dominar a plaer. La boia sabadellenca Maica Garcia va ser designada jugadora més valuosa. El plat fort començava a les 8 del vespre i era **la final entre** el Campió d'Europa, el Club **Natació Atlètic Barceloneta** i el club amfitrió i sots campió de la Copa del Rei, **el Club Natació Sant**

Andreu, un duel precedit pel de la final de la Copa Catalunya on els mariners es van imposar als penals enfront els andreuencs. Els homes de Xavier Julià van llençar-se a l'aigua a donar-ho tot i **el primer període va ser una gran mostra de la fam de guanyar dels locals**. Uns parcials de 2 a 3 i de 2 a 2 posava als andreuencs per davant al marcador però la millor versió dels deixebles de Julià encara estava per arribar. **El tercer quart va ser on el Sant Andreu va donar el do de pit** i gràcies a l'encert de jugadors com Duric, Brugué i Gorrià (màxims



golejadors andreuencs amb 3 dianes cadascun) van posar un parcial d'1 a 5 al marcador i una renda de 5 gols abans de començar el darrer període. Va ser llavors quan el Barceloneta va treure la seva casta i, gràcies als gols de Marc Roca (designat jugador més valuós de la final per la Federació Espanyola), va aconseguir igualar el partit a 12. Un gol del jove Gorrià des de l'exterior donava l'avantatge als andreuencs però els mariners van aconseguir un penal a favor a 27 segons del final. L'escollit per llançar, Albert Español, jugador internacional i millor jugador de la passada Copa del Rei. Davant, Ramon Santís, la muralla andreuena

que fins aleshores havia completat un partit digne de menció. El llançament d'Español el va repel·lir el pal dret de la porteria de Sentís i **el títol, per primer cop a la història, es quedava a les vitrines del Club Natació Sant Andreu**, completant d'aquesta manera una gesta històrica que de ben segur es quedarà a la retina dels aficionats. En aquell moment l'alegria es va desfermar i tot l'equip tècnic, amb Xavier Julià inclòs, acabava a l'aigua de la Pere Serrat. Posteriorment, seguint el protocol, una foto per a la història, el capità Dani Hernández aixecant la Supercopa d'Espanya 2014. Una imatge per a la posteritat.



EL WATERPOLO, FONT D'ALEGRIES AL NOSTRE CLUB

Amb la consecució al mes de setembre dels **sots campionats a la Copa de Catalunya dels equips absoluts masculí i femení**, es va donar el tret de sortida a la nova temporada de waterpolo. Aquesta temporada 2014-2015 no podia començar de millor manera ja que, als èxits de les Copes catalanes, es van afegir dues setmanes després, el títol de Campions de la Supercopa d'Espanya masculina després que el nostre equip s'imposés a l'actual Campió d'Europa, l'Atlètic Barceloneta, per un ajustat 12-13 en un final apassionant.

Al mes d'octubre es van iniciar els Campionats territorials i les lligues estatals de Divisió d'Honor amb la

participació dels nostres equips masculins i femenins, que comparteixen el mateix objectiu: poder **millorar la classificació de la campanya passada**.

Aquesta nova temporada el Club Natació Sant Andreu comptarà amb la participació de **tretze equips a les competicions estatals i territorials**:

- Absolut masculí
- Absolut femení
- Juvenil masculí
- Juvenil femení
- Cadet masculí
- Cadet femení
- Infantil A (masculí)
- Infantil B (mixte)
- Infantil femení
- Aleví A (masculí)
- Aleví B (mixte)
- Aleví femení
- Equip benjamí (mixte)



A l'apartat d'altres podem destacar les incorporacions dels entrenadors Javier Aznar (entrenador de l'equip absolut femení i responsable tècnic de la secció de waterpolo), Daniel Ballart (Entrenador de l'equip juvenil i cadet femení), dels jugadors del primer equip masculí Samuel Balaz, Lukas Duric, Aleix Badia, Éric Fernández i Jaime Peiró i de les jugadores de l'equip absolut femení Noelia Mora i Katelyn Rigler.

Cal destacar també la convocatòria de la nostra jugadora cadet Mireia Guiral

a la concentració que va fer la selecció espanyola sots 17 a Ostia (Itàlia) del 27 d'octubre al 2 de novembre. Aquests entrenaments formen part de la preparació de cara als Eurogames 2015 que se celebraran a Bakú (Azerbaidjan) del 12 al 27 de juny del 2015.

Com a esdeveniments més significatius ressaltem la celebració del torneig Christmas Turbo durant les vacances de Nadal, en els que participaran els/les nostres petits/es benjamins i alevins.



TENNIS

CAMPIONAT D'ESPANYA ABSOLUT MASCULÍ

Cap de setmana intens per als nostres tennistes

EQUIP ABSOLUT MASCULÍ - TEMPORADA 2014-2015



FASE DE GRUPS

El cap de setmana del 18 i 19 d'octubre es va celebrar la **fase de grups del Campionat d'Espanya per Equips** de 2a divisió a Valladolid. El dissabte ens vam enfrontar

al CT Mòstoles, un rival difícil doncs els rànquings dels seus jugadors oscil·len entre el 60 i 90 d'Espanya. I així va ser, no vam tenir cap opció i l'eliminatòria es va decidir amb un clar 5 a 0.

El **diumenge vam jugar l'eliminatòria de la permanència contra el CT Valladolid** amb qui vam poder arrencar un partit en les dues jornades i vam perdre l'eliminatòria per 4 a 1.

ELIMINATÒRIA PER LA PERMANÈNCIA A 2A DIVISIÓ.

El passat diumenge 9 de novembre l'Equip Absolut Masculí es jugava la permanència a la Segona Divisió Estatal en l'eliminatòria de permanència contra el Club Tennis Reus Monterols. Per part del CN Sant Andreu van començar els seus partits Marc Padró, Albert López i Roger Bentanachs. L'eliminatòria es va posar ràpidament del nostre favor guanyant Roger Bentanachs i resolent el seu partit de forma favorable 7-6 i 6-1.

Els altres dos partits van concloure amb victòria al nostre favor i situava el 3 a 0 a l'eliminatòria trobant-nos a una sola victòria de la permanència. Marc Padró va guanyar 6-3 / 3-6 / 6-3 i Albert López va guanyar 6-1 / 5-7 / 6-3. Començaven



MOONWALK

COMMUNICATION SPECIALIST



ESPECIALISTES EN FER QUE T'OBLIDIS DE TOT

Si vols anunciar-te al proper número d'aquesta revista truca'ns al 93 159 45 27

www.moon-walk.es

IMATGE CORPORATIVA ■ COMUNICACIÓ ONLINE ■ MARKETING DIRECTE ■ PLANIFICACIÓ DE MITJANS ■ ESDEVENIMENTS

els números 1 i 2 els seus partits, Pau Campo i Roger Jové respectivament. Van ser dos encontres molt lluitats però finalment es varen imposar els reusencs. Així doncs, el marcador situava un 3 a 2 a l'eliminàtòria al nostre favor i donava lloc a que es resolgués en els dobles decisius.

Els nostres dobles els varen formar Marc Padró i Pau Campo com a doble 1 i Albert López i Guillem Roura en el doble 2. Després de diverses alternatives en el marcador no va ser possible assolir una única victòria

que ens hagués donat la permanència. El resultat final fou de 6-4 / 6-2 i de 7-5 / 6-2 en el darrer doble, el que donava la victòria al Reus Monterols per un ajustat 4 a 3. L'eliminàtòria finalitzava a les 17:30 hores després de 6:30 hores de joc.

Des d'aquí **agraïm a tots els que vau donar suport a l'equip** i l'any vinent intentarem de nou l'ascens a Segona Divisió. Felicitar també a tots els integrants de l'equip per l'entrega des del primer fins al darrer punt de cada partit.

RESULTATS JUGADORS CN SANT ANDREU EN TORNEJOS INDIVIDUALS

► **Roger Bentanachs:** Campió Open Monty Tour Acadèmia Sergio Casal Absolut Masculí. Octubre 2014.

► **Joan Moreno:** Campió Torneig CT Castellar categoria Infantil Masculí. Octubre 2014.

També destaquem a **Lluís Riu** i **Marina Gil**, dos dels nostres jugadors sub-13, que han estat seleccionats en les proves que realitza la Federació Catalana de Tennis entre els millors del territori català.



CX
CatalunyaCaixa

**Targeta Financera del
Club Natació Sant Andreu**



Beneficia't de tots els avantatges de la targeta exclusiva del CN Sant Andreu:

- Targeta personalitzada amb el logotip del Club
- Targeta de crèdit GRATUÏTA indefinidament
- Compra fraccionada i Servei de Protecció de Targetes.
- Participa en el Programa Targetes CX Descomptes en benzineres, moda, oci, electrònica... www.targetescxdescomptes.com



**Vine a informar-te a l'oficina
i emportat un obsequi!**



A més, per tots aquells que sol·licitin la targeta es sortejarà un **Smartbox Tentaciones** amb el que podràs gaudir d'una experiència de benestar o aventura.

Vine ja a l'Oficina CX d' Av. Meridiana 334 · Tel.: 93 311 63 51 · empleats-oficina.0122@catalunyacaixa.com
O omple la butlleta de dades que trobaràs a la recepció del Club i ens posarem en contacte amb tu.

ESQUAIX



UN ANY D'ÈXITS PER L'ESQUAIX!

La secció d'esquaix ja es troba a final de temporada ja que en aquest esport va de gener a desembre. Aprofitem per fer petit resum d'aquest any. Enguany, des del Club, hem realitzat els següents esdeveniments esportius a les nostres instal·lacions:

► **POSADA EN MARXA DE L'ESCOLA QUE JA COMPTA AMB 23 NENS I NENES.**

► **AL MARÇ VAM ORGANITZAR EL CAMPIONAT D'ESPANYA SOTS 13 I SOTS 17.**

► **AL JULIOL, JUNTAMENT AMB LA FUNDACIÓ CRUYFF, VAM ORGANITZAR UN CLÍNIC AMB NENS I NENES AMB DISCAPACITAT PSÍQUICA I FÍSICA.**

► **AL SETEMBRE EL MILLOR JUGADOR ESPANYOL, BORJA GOLAN, 6È DEL MÓN, VA VENIR A JUGAR UNA ESTONA AMB ELS NENS I NENES DE L'ESCOLA.**

► **AL MES DE NOVENBRE HEM REALITZAT EL CAMPIONAT SOCIAL I EL SOPAR DE NADAL.**

TAMBÉ US FEM UN RESUM DELS ÈXITS ASSOLITS AQUESTA TEMPORADA:

- **Cristian Romero:** 8è de la copa d'Espanya sots 15, 3r de Catalunya sots 15.
- **Sofia Mateos:** 8a C. Espanya sots 19, 8a C. Espanya sots 13, 2a C. Catalunya sots 13, 3a C. Catalunya sots 17, 1a C. Catalunya per equips absolut, 4a C. Espanya per equips absoluts.
- **Pablo Dolz:** 3r C. Espanya sots 13, 6è copa d'Espanya sots 15, 1r Catalunya sots 13.
- **Noa Romero:** 2a copa d'Espanya sots 11, 1r Catalunya sots 11.
- **Absoluts per equips C. Catalunya:** noies 1es, nois 3rs.
- **Absoluts per equips C. Espanya:** noies 3es.
- **Absoluts per equips Softraquet:** nois 1rs.



Un centre dental de confiança

Al Centre Dental Sant Andreu compten amb la darrera tecnologia mèdica i professionals contrastats

Centre Dental Sant Andreu és una clínica privada de recent obertura, al cor del barri de Sant Andreu. És una clínica que neix amb la darrera tecnologia, de cara a obtenir la major eficàcia possible en tots els tractaments, i alhora, on prioritzen el confort i la comoditat dels pacients amb sales d'espera àmplies, còmodes i amb un ambient el més relaxant possible. A més, pels més petits s'ha reservat una sala de jocs, on de ben segur, l'espera se'ls farà més curta del que els agradaria. Realitzen tots els tractaments odontològics, amb professionals de primera línia,

d'experiència contrastada, i amb un perfil completament adreçat al tracte personal de cadascun dels nostres pacients. El centre està equipat amb la darrera tecnologia amb l'objectiu, d'una banda, de posar a disposició de l'equip mèdic les millors eines diagnòstiques, i de l'altra, donar al pacient el confort i la confiança necessària. La clínica està totalment digitalitzada, de manera que els nostres pacients poden veure en tot moment, tant les seves imatges radiogràfiques, com les imatges reals de la seva boca mitjançant la càmera intraoral d'última generació.



Dentistes de sempre...



...Tecnologia d'avui



CENTRE DENTAL
Sant Andreu

Gran de Sant andreu, 56
www.dentalsantandreu.com

93 222 90 00

CALENDARI D'ACTIVITATS A LA SOCIAL

OCTUBRE -DESEMBRE 2014

OCTUBRE

- ▶ **CINEFÒRUM:** el dia 7 es va organitzar una sessió de cinefòrum, on un total de 17 persones van veure la pel·lícula EL ÚLTIMO CONCIERTO. Al final, com fem habitualment, es van fer comentaris i crítiques de la pel·lícula guiades pel nostre soci Javier Prado, que duu a terme l'activitat.
- ▶ **BOLETADA:** el 18 d'octubre es va fer la sortida a recollir bolets com cada any. Vam sortir a les 6.30 hores de Barcelona, i un cop arribats al Berguedà vam parar a esmorzar i seguidament vam començar amb l'activitat. Vam dinar al restaurant FONDA CAL MARGINET i vam menjar amanida catalana de primer, de segon patates emmascarades, típiques de la terra, i vedella amb bolets. Aprofitant l'ocasió vam entregar el trofeu al "millor boletaire 2014", que va recaure en la nostra sòcia Noelia Crespillo i vam fer un brindis. Tornada cap a Barcelona però abans, parada al mercat del Bolet per fer algunes compres.



- ▶ **VISITA A LA CASA LLEÓ MORERA:** es va realitzar el dia 21 d'octubre i la van gaudir un total de 22 persones. Sortida des del club a les 9.30 hores per començar l'activitat a les 10.30 hores.



- ▶ **XERRADA BENESTAR TOTAL:** aquesta xerrada es va fer el 22 d'octubre a càrrec de Montserrat Benavides. La xerrada tractava de com gestionar els bloquejos emocionals en el nostre dia a dia, com treballar-los, com fer la nostra vida més fàcil.

NOVEMBRE

- ▶ **XERRADA SOBRE L'AIGUA MINERAL:** es va realitzar el dia 2 de novembre. Una dietista va ser l'encarregada d'explicar els beneficis de l'aigua mineral. Hi van assistir 10 persones.
- ▶ **ACTIVITAT PER A NENS I NENES DE 2 A 9 ANYS: CONTA-CONTES EN ANGLÈS:** aquesta activitat es va dur a terme dissabte 8 de novembre per Sherry i pretenia introduir als infants en l'anglès mitjançant contes.
- ▶ **XERRADA SOBRE LES APNEES DEL SON I ELS RONCS:** aquesta xerrada es va realitzar el dia 10 de novembre i tractava sobre diversos trastorns del son com les apnees i els roncs nocturns.
- ▶ **SORTIDA CULTURAL A TERRASSA:** el passat 18 de novembre vàrem fer una sortida cultural a Terrassa on vàrem visitar diversos punts emblemàtics de la ciutat: Sant Pere, Sant Miquel, Santa Maria i Vallparadís.



Durant el mes de desembre tenim previst oferir diverses activitats com ara:

- ▶ **XERRADA SOBRE EL MON DEL TE.**
- ▶ **VISITA AL GRAN TEATRE DEL LICEU.** Visitarem el vestíbul, la sala de concerts i el saló dels miralls.
- ▶ **CONTA-CONTES EN ANGLÈS.**
- ▶ **CONCERT BENÈFIC PER RECOLLIDA D'ALIMENTS A SANT PACIÀ.**

La Secretaria Social canvia de responsable, Vanessa Navas us atindrà de dilluns a divendres d'11 a 13 h i dimarts i dijous de 16 a 20 h.

Us podreu posar en contacte amb ella a la següent adreça de correu electrònic: social@cnsantandreu.com. En aquest correu podreu plantejar les vostres consultes o proposar noves activitats.

FESTA MAJOR 2014

Durant la celebració d'aquesta Festa Major 2014 l'agenda del Club Natació Sant Andreu ha estat plena d'actes ben diversos.

El **Campionat de Bridge** va inaugurar enguany la Festa Major, disputant-se el dijous dia 27 de novembre. El dia següent va ser el torn del **Campionat Social d'Esquaix**, una concentració que va registrar una gran participació i també afluència de públic.

Dissabte 29, dia en què se celebra Sant Andreu, va ser el dia de diversos campionats socials. Fins a un total de 6 es van disputar: **dòmino, mus, frontennis, petanca, botifarra i les finals d'esquaix**. També es van ballar **Sardanes** amb la col·laboració de la Cobla de Terrassa i es va disputar el **Trofeu Marià Cañardo de waterpolo masculí** amb la celebració del derbi de waterpolo entre el CN Sant Andreu i el CN Poble Nou.

El primer cap de setmana de Festa Major va concloure diumenge amb els campionats de tennis taula, tute i mini-tennis.

Dilluns es va realitzar una multitudinària Masterclass de Zumba, una activitat relativament nova i que continua guanyant adeptes any rere any.

Diumenge dia 7 de Desembre es va disputar la 36a edició de la **Cursa Popular Sant Andreu** amb una gran participació de corredors, tant en la carrera absoluta com en les sis curses infantils que es van córrer al llarg del matí.

Dilluns dia 8, darrer dia de Festa Major, es va realitzar el concurs de cassoles d'arròs, una trobada familiar on es van preparar autèntiques delícies. La cassolada va concloure amb un dinar de germanor entre tots els participants que va marcar la Cloenda de les festes d'enguany.

Fins l'any que ve!



andreuenc

el diari electrònic de Sant Andreu de Palomar



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

El Club Natació Sant Andreu referma el compromís amb el seu entorn i recolza activament aquesta nova iniciativa: l'Andreuenc, un mitjà de comunicació electrònic que s'ha de convertir en el referent informatiu del nostre poble i que ja es pot visitar al web www.andreuenc.cat.

El CNSA us desitja molts èxits en aquest nou projecte.

TROFEU LLUÍS GIRALT

Jornada plena d'emocions a la Pere Serrat



Èxit rotund en el Trofeu Lluís Giralt de waterpolo que es va celebrar el passat dissabte 22 de novembre a la Pere Serrat per **retre homenatge a qui va ser jugador i entrenador de waterpolo i treballador al club durant molts anys.**

Amics, familiars i companys de camí van omplir a vessar la piscina en un acte que ha tingut lloc poc després del primer aniversari de la seva mort.

L'acte va començar amb unes paraules del presentador, JJ Aymerich qui en nom de la comissió organitzadora (juntament amb Eli Micolau, Àngels Domingo, a més de la Laura i la Gina, dona i filla de Giralt), va recordar la figura del Lluís. A continuació **es va projectar a la piscina un**

muntatge amb imatges d'ell de totes les èpoques viscudes al club. Els aplaudiments van tancar aquesta primera part de l'acte, carregada de moments emotius. Amb els sentiments a flor de pell va començar el torneig pròpiament dit. Tots els jugadors inscrits van ser agrupats en quatre equips amb denominació de cracks del waterpolo mundial, que van jugar entre ells amb el format de semifinals i finals. Sense importar qui guanyava i qui perdia, **l'espectacle va ser trepidant i els partits, tots ells d'una durada de deu minuts, igualats i emocionants**, comprovant que hi ha qui encara conserva el seu estil. La nota més destacada va ser, sense dubte, el servei d'honor realitzat a l'inici del primer partit per la Gina Giralt, filla del Lluís.



A les ordres dels àrbitres Aris Ortega, Joan Donato i Feliciano Romero, els equips van formar amb les següents alineacions:

Equip Jesús Rollán: Sergio Galindo, Sergi López, Ginés Alonso, David Peña, Albert Encabo, Isaac Vallcorba, Leo Senosiain, Oscar Llano, Toni Joan López i Miquel Gadea.

Equip Maximiliano Ferretti: Sergi Cadevall, Dani López Pinedo, Albert Ferrer, Ramon Guiral, Alex Corres, Oscar Molina, Gonçal Zegrí, Jaume Mesa, Guillem Bonamusa, Marc Leon i Ferran Romero.

Equip Manel Estiarte: Rubén Llordella, Albert Soria, Jordi Díaz, Javi Aznar, Freddy López, Arnau Olmos, Cristian Núñez, Oscar Ballesteros, José María Ballesteros i Dani Esforzado.

Equip Tamas Farago: Joan Moreno, Marcos Guzmán, Dani Ballart, David Franco, Gustavo Olmos, Àlex Ortega, Carlos Gadea, Raúl Olmos, Quim Font, Marc Cruz i Xavi Julià.

En el darrer tram de l'acte, els expresidents Agustí González i Antoni Valls, a més de l'exdirectiu Antonio Bueno, van acompanyar el president Àngel Bernet i el vocal de waterpolo, Dani Hernández, en l'entrega de medalles commemoratives a tots els jugadors participants. L'únic trofeu de la nit, entregat de forma simbòlica a tots quatre equips, va ser lliurat als capitans pels germans del Lluís, Marc i Joan, i va acabar definitivament en mans de la Laura i la Gina, juntament amb la pilota del torneig. A més, el president Bernet va fer entrega a la dona i la filla del Lluís, per una banda, i als seus pares per l'altra, d'un quadre amb el pòster del torneig com a record de l'esdeveniment.

Gran final, doncs, per a un acte realitzat amb molt sentiment que va servir per recordar la figura d'un personatge mític en la història recent del nostre club.

PLUJA DE MEDALLES AL TROFEU ALEJANDRO LÓPEZ



16 medalles es van endur els nostres nedadors i nedadores el passat mes de novembre en la disputa del 36è Trofeu Alejandro López. En aquesta competició han participat 371 nedadors i nedadores procedents de 27 clubs catalans i 16 nacionals. La competició es va disputar dissabte 15 de novembre en sessió de matí i tarda on es va nedar tot el programa de proves pel sistema de contrarellotge.

En l'àmbit individual **Jèssica Vall va completar una jornada immaculada amb 4 medalles d'or** (100 i 200 braça i 100 i 200 estils). Per la seva part **Juanmi Rando va pujar fins a quatre vegades al podi** amb 1 medalla d'or als 100 esquena, dues plates als 100 lliures i 100 estils i

1 bronze als 100 papallona. La nedadora júnior **Àfrica Zamorano ha sumat 4 metalls al seu palmarès:** dues plates als 100 esquena i 200 estils i dos bronzes als 200 esquena i als 400 lliures. **També han pujat al podi Judith Navarro**, 2a als 200 papallona, **Alba Guillamón**, bronze als 200 papallona, **Juanjo García Mesa**, segon als 200 braça i **Arnau Rovira**, 2n als 200 lliures.

Recordem que els guanyadors del Circuit Català de Trofeus de la temporada passada van ser dos nedadors internacionals de casa nostra, en categoria masculina Juan Miguel Rando i en categoria femenina Jessica Vall, essent segona també la nostra nedadora Àfrica Zamorano.

VINE A LES CLASSES!

Ja estàs apuntat/ada a les activitats dirigides de fitness? No? A què esperes? Des del gimnàs t'estem esperant per fer millorar la teva capacitat física i la teva salut, tot passant-ho bé en un ambient distès i divertit.

Sigui quin sigui el teu nivell hi ha classes aptes per a tu. Tenim fins a 17 activitats dirigides diferents per un total de 61 classes setmanals que s'ofereixen durant tot el dia en 4 franges horàries (matí, migdia, tarda i nit). En funció del tipus d'activitat que es realitza a la classe i el seu nivell d'intensitat podem dividir les activitats dirigides en 4 grups principals:

1

CLASSES ORIENTADES A L'EDUCACIÓ I CORRECCIÓ POSTURAL O A LES REHABILITACIONS.

D'una intensitat més suau i amb un grau de dificultat més fàcil tenim **gim suau**, **cos i ment** i **estiraments**. Són activitats aptes per qualsevol iniciació i pels objectius de començar a fer exercici, relaxar-se i estirar. Una

mica més exigent i amb una intensitat mitja dins d'aquest grup englobaríem el **ioga** i el **pilates**, que ja requereixen una mica més de to muscular, força i flexibilitat per adoptar i mantenir algunes posicions. Aquestes dues activitats et serviran per treballar el to muscular alhora que aprens a conèixer millor el teu cos i la teva ment.

2

ACTIVITATS MUSCULARS ORIENTADES A GUANYAR TO MUSCULAR I MILLORAR LA FORÇA.

És una capacitat bàsica tant a nivell estètic (per donar un aspecte més saludable i tonificat al cos) com a nivell de salut i funcionalitat (estar més fort/a ajuda a protegir les estructures del cos, l'esquelet, les articulacions, fa patir menys als tendons i lligaments, ajuda a prevenir la pèrdua i/o mantenir el nivell del calci dels ossos, etc.). Dintre d'aquest grup tindríem classes d'una intensitat mitja, com són la **tonificació**, destinada a treballar tot el cos globalment

amb exercicis amb petites manuelles, gomes... o el **GAC**, que com les seves sigles indiquen són classes musculars dirigides exclusivament al treball dels glutis, les abdominals i les cames. D'altra banda també tenim activitats més dures d'intensitat més alta com són el **fit pump**, en el que es treballen els diferents grups musculars amb barres i discos amb pesos més elevats i un nombre de repeticions més gran, i les **ABS/estiraments**, que són 50 minuts de treball intens de la part central del cos, les abdominals, musculatura bàsica per tenir un tronc equilibrat i una esquena més protegida.

3

CLASSES CARDIOVASCULARS COREOGRAFIADES.

Dins d'aquest grup podríem alhora dividir-ho en dos subgrups en funció del nivell: en un nivell mig pel grau de dificultat de les coreografies tindríem el **TBC**, que treballa a parts iguals el cardiovascular i el to muscular, el **Free Style Musik**, en el que es fan coreografies amb diferents estils musicals i

el **Zumba**, una de les activitats estrelles del moment en la que a través de ritmes llatins es fan coreografies senzilles que ajuden a fer un treball aeròbic molt complert. En un nivell més alt pel grau de dificultat de les coreografies, trobaríem l'**Aerobic**, l'**Step** i l'**Aerosalsa**, amb diferents estils musicals i més exigents que les anteriors en el que al ball es refereix.

4

EL CICLISME INDOOR.

És un grup en si mateix ja que és una activitat dirigida cardiovascular no coreografiada. Es realitza un treball aeròbic molt intens tot simulant recorreguts i diferents perfils d'etapes al ritme de la música. Encara que la intensitat de la classe és molt alta, és adient per gairebé tot-

hom ja que es realitza un treball sense impacte articular. A més a més, per qui encara no estigui molt en forma per aguantar la sessió al ritme marcat l'avantatge és que cadascú es regula la resistència de la seva bicicleta i aquesta es pot anar graduant progressivament a mesura que anem agafant la forma.

Amb aquesta breu explicació podeu conèixer una mica millor la varietat de l'oferta de les activitats dirigides del Club. Si necessiteu ajuda per aclarir algun dubte o per decidir-vos sobre quina activitat pot ser la més adient segons les vostres necessitats o objectius, no dubteu en adreçar-vos a qualsevol dels nostres

tècnics de l'àrea de fitness que estan completament a la vostra disposició. Igualment, la millor manera de decidir-se i saber si ens pot agradar o anar bé una classe o no és provant-la! Pots sol·licitar-ho a la sala de fitness i provar una classe abans d'apuntar-te. Animeu-vos!
Us esperem al gimnàs!!



Descobrint el silici

UNA MOLÈCULA BENEFICIOSA PER A MANTENIR-SE SALUDABLE

El silici és una molècula present en gairebé tots els elements de la natura però en el nostre organisme és un oligoelement de difícil absorció pel que la seva concentració va disminuint, amb un descens molt important entre els 40 i 50 anys, pel que es converteix en un factor a tenir en compte pel que fa a l'envelliment.

El Silici actua bàsicament i d'una manera determinant en dos processos fisiològics de notable importància:

- El primer és l'acció del silici orgànic sobre el teixit conjuntiu, ja que estimula la producció i formació del

col·lagen, així com la formació i reestructuració de les fibres d'elastina.

- El segon és la seva actuació en el reequilibri iònic, ja que és una molècula carregada amb dipols o ions positius i negatius en els seus dos extrems. Aquest reequilibri de tot l'organisme evita, preveu i tracta els desequilibris electroquímics tant intra com extracel·lularment (reequilibra la membrana cel·lular).

En les malalties reumàtiques disminueix el dolor i la inflamació, millora l'elasticitat i regenera la mesura del possible el cartílag articular. El silici augmenta també

la mineralització òssia en l'osteoporosi.

En les malalties cardiovasculars, diversos estudis han posat en evidència que amb l'edat disminueix el silici en les parets arterials sent un dels causants de l'esclerosi vascular, i s'ha demostrat que l'aportació de silici millora el funcionament de les artèries i en general del sistema cardiovascular.

Quant a la pell, amb l'edat també disminueix la concentració de silici produint la seva debilitat per alteració de l'elastina i les fibres de col·lagen demostrant que

l'aportació de silici millora la textura i resistència de la pell, a més, per la seva capacitat de reequilibri cel·lular actua millorant i guarint diversos processos cutanis com psoriasi i diversos tipus d'eczema.

També és positiu la seva acció cel·lular a nivell neuronal sembla que el silici orgànic prevé l'aparició d'Alzheimer. Cal destacar que el silici, per la seva capacitat de regeneració de l'elastina i síntesi de col·lagen actua com a element recuperador de músculs, tendons i cartílags en traumatismes i lesions esportives.

Silancol[®] 1000 Plus



**SILICIO BIODISPONIBLE
+ COLÁGENO MARINO
+ ÁCIDO HIALURÓNICO
+ MAGNESIO**

*Bienestar para su piel,
huesos y articulaciones*

Silandol[®] Plus



**SILICIO BIODISPONIBLE
+ CONDROITINA
+ GLUCOSAMINA
+ M.S.M.
+ HARPAGOPHYTUM
+ CURCUMA LONGA
+ FILIPENDULA ULMARIA**

*Bienestar para
sus articulaciones*

MCA
PRODUCTOS
NATURALES

www.silancol.com

Productos Naturales JESA, S.L.
Tels. 93 352 77 25 - 636 909 686

OTROS PRODUCTOS MCA



NATACIÓ TERAPÈUTICA, NATACIÓ PER LA SALUT

L'aigua, un medi òptim per a una vida saludable

La natació terapèutica és un conjunt d'activitats aquàtiques amb una finalitat de treball correctiva i preventiva aprofitant les propietats físiques que l'aigua ens ofereix. Els seus beneficis són:

- ▶ MILLORA LA CONDICIÓN FÍSICA
- ▶ MILLORA LES ACTITUDS POSTURALS
- ▶ LLUITA CONTRA ELS FENÒMENS DEGENERATIUS CRÒNICS
- ▶ PUJA I REFORÇA L'ESTAT D'ÀNIM

Beneficis de l'aigua:

- Permet treballar amb menys pressió intervertebral, estrès a nivell articular i excés de pes en músculs i lligaments de la columna vertebral.
- Ens dona major mobilitat articular, facilitat i llibertat de moviments amb menys esforç i per tant amb menys dolor en el moment de l'execució.
- La flotabilitat horitzontal ens permet alliberar la columna vertebral de pressions intervertebrals.
- Facilita la circulació sanguínia a nivell perifèric.
- La resistència que ofereix l'aigua al mínim moviment permet que es treballi tota la musculatura del cos en general.
- Permet una rehabilitació física, després d'un període de repòs total o intervenció quirúrgica, més ràpida en el temps.
- Guanyem en autoconfiança.

Venim d'aigua, som aigua...





MÉS ACTIVITATS, MÉS NATACIÓ!

Descobriu les millors activitats dirigides per fer dins l'aigua

L'oferta d'activitats de natació de la temporada 2014-2015 continua en augment. A més dels curssets regulars de natació i els de natació terapèutica, als quals hem dedicat un espai en aquest número, des de la revista us recomanem diverses activitats d'aigua:

AQUAGYM

Una activitat dirigida que es realitza a l'aigua i que té dos característiques diferencials: el treball de tots els grups musculars i l'hipogravidesa, és a dir, treballar amb escassa gravetat.

El treball de tots els grups musculars, juntament amb la tonificació realitzada per la resistència que provoca l'aigua, millora la condició física en general: muscular, aeròbica i coordinativa. D'altra banda, el treball realitzat en hipogravidesa disminueix la tensió sobre les articulacions i influeix en una millora de la circulació sanguínia. Aquestes característiques fan de l'Aquagym una activitat ideal per a totes les edats.

GYMEXP

Activitat física molt intensa, orientada a aquelles persones amb una certa experiència i una bona resistència.

AQUASALUT

Es realitza un treball suau que treballa tots els grups musculars. També es realitzen estiraments i correcció postural. Aquesta activitat està orientada a la gent gran i és necessari portar un informe mèdic per a la seva realització.



CASAL DE NADAL 2014

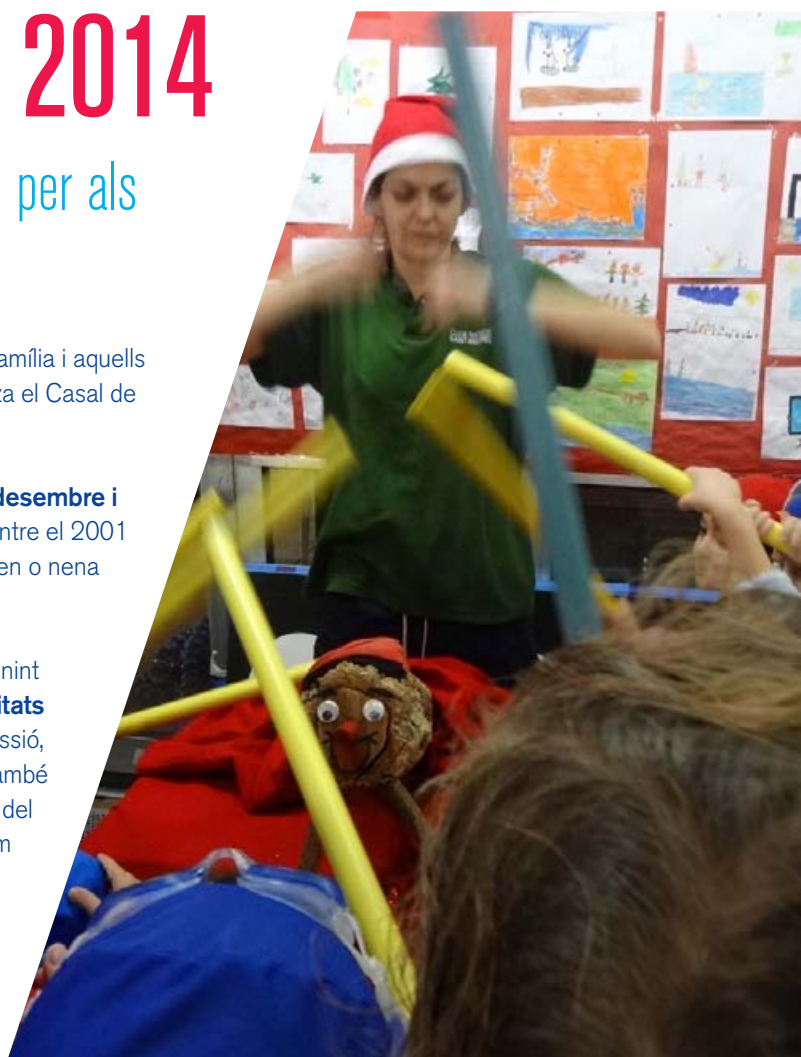
Les festes més divertides i educatives per als més petits

Les festes de Nadal són uns dies assenyalats per gaudir amb la família i aquells que més estimem. Tot i això, el Club Natació Sant Andreu organitza el Casal de Nadal per aquells dies que els pares, mares i familiars treballen.

El casal de Nadal d'enguany **tindrà lloc els dies 29, 30 i 31 de desembre i el 2, 5 i 7 de Gener** i està destinat a nens i nenes nascuts/des entre el 2001 i el 2008 (Ludosport) i el 2009 i el 2011 (Cangurosport). Cada nen o nena haurà d'inscriure's per un mínim de 3 dies.

Al Casal de Nadal del Club Natació Sant Andreu es treballaran, tenint en compte les preferències dels nens i les nenes, **diferents activitats que tindran el joc com a vehicle d'aprenentatge** (jocs d'expressió, d'habilitat...). A més, els nens i nenes faran **curset a la piscina** i també tindran una estona d'esbarjo amb diferents jocs d'aigua. L'activitat del Casal es complementa amb la **pràctica d'esports col·lectius** com bàsquet, futbol i voleibol i individuals com tennis. A més, es realitzaran diverses tradicions nadalenques com ara el Caga Tió.

Per a consulta de preus, altres informacions i dubtes podeu fer-ho a l'apartat *Activitats Club Natació Sant Andreu* del nostre lloc web.



ACTIVITATS I CURSOS OFERTS PER LA SOCIAL DEL CLUB



CURS D'ASTROLOGIA: És un dels molts sistemes o tradicions en els que el coneixement de les posicions aparents dels astres és usat per comprendre, interpretar i organitzar el coneixement sobre la realitat i l'existència humana sobre la terra. L'astrologia ens ajuda a conèixer el funcionament del nostre univers i a saber com afecten els astres en la personalitat d'una persona, els seus esdeveniments vitals i les seves característiques físiques.



CURS D'ESCACS: Els escacs serveixen per millorar l'agilitat mental i alhora desenvolupar la intel·ligència i la memòria i a millorar la concentració. En aquest curs podràs aprendre a jugar com un professional del joc dels escacs.



TALLER DE CANT: Diuen que qui canta els seus mals espanta. Doncs bé, en aquest taller cantaràs de manera lúdica i divertida i t'ho passaràs d'allò més bé. El repertori és variat: temes pop rock, en català, cançons de musical... un tastet de diferents estils en definitiva. Tot i que encara no s'ha començat l'activitat, tenim les inscripcions obertes a tothom.

ANUNCIA'T AL PROPER NÚMERO
DE LA REVISTA **CNSA!**

TRUCA AL **93 159 45 27**

Sergi Tours s.l.
G.C. 777
AGÈNCIA DE VIATGES

Sergi Flamarich
Bisbe Sivilla, 33. 08022 BCN
Telf: 93 211 62 33
sergi@sergitours.eu
www.sergitours.eu

**ASOCIACIÓN DE DANZA
BAILARINAS SIN FRONTERAS**

BSF

Disfruta del baile con nuestras clases:

- Bailes para novios • Burlesque
- Danza del vientre • Movimiento expresivo
- Salsa • Yoga • Zumba para niños/adultos
- Y más actividades!

¡CONTÁCTANOS!

Malats 9, 2º 2ª - 08030 Barcelona · tel.: 674 15 53 12
bailarinas.sf@gmail.com · www.bailarinassinfronteras.es

Bailarinas Sin Fronteras



Isabel Jiménez

Terapeuta Gestalt / Co-Active Coach
Tel 659 688 123
www.terapiagestaltbarcelona.com
isabel@terapiagestaltbarcelona.com

**Ansietat – Estrès – Crisi personal
Dificultats relacionals i/o de comunicació.**

**Atenció a persones i parelles.
Sessió informativa gratuïta.**

• AVANTATGES PER ALS SOCIS:

Primera sessió gratuïta i 10% descompte sobre tarifa.

CEM TRINITAT VELLA

La instal·lació de la Trinitat Vella es troba en un punt que, malgrat la crisi que ens ha afectat, (som uns dels barris més castigats de tota Barcelona) la nostra aposta és clara: **hem de continuar oferint i facilitant activitat esportiva i social** pel Club, pel barri i per la ciutat.

Exemples com ara la celebració del **Triniatló del Barri de la Trinitat Vella**, primer triatló enfocat als joves, i no tant joves, de la Caminada Internacional de Barcelona, Festival de la Marineria (esdeveniment cultural peruà), partit internacional de Roller Derby, patinatge, partits de bàsquet, futbol sala, waterpolo... només des del mes de setembre d'enguany.

Activitats com Tai-txi, Zumba, Dansa del Ventre, GAP, estiraments, etc. han de fer que l'abonat es trobi a gust, tingui una àmplia oferta esportiva i desitgi continuar amb nosaltres.



L'activitat de curssets de natació fa que prop de mil usuaris setmanals des dels sis mesos fins a gent gran gaudeixin i aprenguin dins l'aigua.

La suma de tot això **ens ha de permetre mirar amb optimisme**, sense optimisme desmesurat però, **el futur**, que no serà gens fàcil però que amb el camí que ja està marcat i treballant amb il·lusió tots plegats podem assolir.

Miquel Gadea
Cap Instal·lació

CEM SANT ANDREU - LA SAGRERA

Amb més d'una trentena d'entusiastes abonats del CEM Sant Andreu - La Sagrera, el passat 22 de novembre **l'equip de fitness va organitzar la seva primera activitat** "Surt al Carrer".

El passeig Onze de Setembre es va omplir de bicicletes estàtiques per realitzar **una hora de "Cycllyng"**, tot seguit la coreografia dels nostres monitors va posar una estona de "marxa" per després donar pas a la classe estrella d'aquesta temporada, el Crossfit (circuit d'estacions que combina material específic i inusual, com rodes de tractor, sacs de sorra, escales d'agilitat amb material convencional).

Des d'aquesta revista volem agrair la participació a aquests abonats i abonades i felicitar-los pel seu esforç i alegria.



EMPRESSES AMB AVANTATGES PELS NOSTRES SOCIS



La Roca Village

La Roca

10 % de descompte



SAT. Sant Andreu Teatre

Carrer Neopàtria, 54

10 % de descompte



Òptica Univers de la Visió

Gran de Sant Andreu, 103

10 % de descompte



Iberòptic Òptica

Rambla de Fabra i Puig, 9, 1r

40 % de descompte



Instituts Odontològics

Carrer Neopàtria, 55

10 % de descompte



Sony Home

Gran de Sant Andreu, 248

5 % de descompte



Cariñena Cicles

Rambla de Fabra i Puig, 64

5-10 % de descompte



Zoo de Barcelona

El Club Natació Sant Andreu ha arribat a un acord de col·laboració amb el Zoo de Barcelona gràcies al qual **tots els socis del Club Natació Sant Andreu gaudiran un 10% de descompte en la compra d'entrades**. Per accedir a aquest descompte serà imprescindible la presentació del carnet d'acreditació personal com a membre actiu del Club Natació Sant Andreu, juntament amb el DNI del titular, a les taquilles del Zoo.



Le Petite Cerise

Segre, 63

5 % de descompte



Centre Dental Sant Andreu

Gran de Sant Andreu, 56

15 % de descompte



DS Sports (Botiga del Club)

Rambla de Fabra i Puig, 47

10 % de descompte



Cercenado Esports

Gran de Sant Andreu, 229

10 % de descompte



Fil a Fil

Rambla de Fabra i Puig, 70

10 % de descompte, promoció no acumulable



Nautalia

Coroleu, 1

5 % de descompte



Casino de Barcelona

El Club Natació Sant Andreu ha arribat a un acord amb el Casino de Barcelona gràcies al qual **cada mes regalarà dues entrades per anar a sopar al bufet del Casino**. Aquestes invitacions seran sortejades entre els empleats del club.

També obtindran un **20% de descompte en la quota anual familiar, per fer-se socis del Zoo Club**. Per accedir a aquest descompte caldrà donar-se d'alta a través de la pàgina web del Zoo, afegint el codi: NSA-1-2015, a la casella on es demana el CODI PROMOCIONAL, del full d'inscripció. Per poder recollir el carnet de soci del Zoo Club, al Punt d'Informació del Zoo, serà imprescindible la presentació del carnet d'acreditació personal, com a membre actiu del Club Natació Sant Andreu, juntament amb el DNI del titular. Aquest avantatge inclou el 100% de descompte en la quota d'inscripció anual, al Zoo Club. A més, el **Zoo de Barcelona regalarà cada mes dues entrades a sortejar entre els empleats**.



Recordem als socis del Club Natació Sant Andreu que han de tenir actualitzades les seves dades personals i bancàries (adreça, correu electrònic, compte bancària...) per a un bon funcionament de la nostra base de dades.

Recordem també que els socis de la instal·lació Fabra no poden entrar a les instal·lacions municipals del CEM Sant Andreu – La Sagrera ni CEM Trinitat Vella.

SM els Reis d'Espanya van realitzar una audiència oficial on van rebre al nostre president, el Sr. Àngel Bernet, la medallista europea Jèssica Vall i el tècnic Jordi Jou.

El Club Natació Sant Andreu va ser premiat amb el Trofeu Campions del Mundo Deportivo en una gala celebrada el passat mes d'octubre.



Jèssica Vall, Àfrica Zamorano i Juanmi Rando han estat premiats per la RFEN per la seva gran temporada 2013-2014. Vall i Zamorano han estat condecorades amb la medalla extraordinària al mèrit esportiu mentre que Rando ha rebut la medalla d'or al mèrit esportiu.

La piscina Pere Serrat va acollir el passat dimarts 25 de novembre el partit de la Lliga Mundial de waterpolo femení disputat entre Espanya i Alemanya amb un gran èxit de públic.

El grup de sardanes del Club Natació Sant Andreu va actuar el passat dia 16 a la Residència d'Avis de La Sagrera "L'Onada" en un acte molt bonic i entranyable.

Jesús Pablos es proclama Campió de Catalunya de soft ràquet en categoria veterans +35 i Noa i Cristian Romero en les categories sots 11 i sots 15 d'esquaix.

La nedadora Àfrica Zamorano ha estat nomenada Esportista Revelació per l'UFEC, guardó que assignen al millor esportista de qualsevol disciplina en reconeixement als èxits recents i a la magnífica projecció de futur.

Noves condicions en el lloguer de les pilotes de tennis: a partir del mes d'octubre és obligatori retornar les pilotes llogades (Dunlop, Fort, All Court) com a màxim després de 30 minuts d'acabar el partit. En cas de no respectar aquest temps màxim, s'aplicarà una penalització de fraccions de mitja hora.

Tenim noves taquilles per llogar. Tots els socis interessats han de passar per les oficines del club per demanar informació.

A partir d'aquest mes el Club pensa també en el seus treballadors i durant tot el 2015 no deixarà de sorprendre'ls amb diferents regals que seran sortejats mensualment. A través d'aquesta revista i del nou lloc web coneixereu els guanyadors mensuals.



LA IMPORTÀNCIA DE MANTENIR UN PES SALUDABLE

Un pes saludable és aquell que ens permet mantenir-nos en un bon estat de salut.

L'excés de pes contribueix a l'aparició de moltes malalties, entre les principals patologies associades a l'obesitat podem trobar-nos: diabetis, hipertensió arterial, accidents cerebrovasculars, malalties del pàncrees i fetge, a més de colesterol i triglicèrids alts, problemes del cor en general i alguns tipus de càncer. En la majoria d'ocasions, el sobrepès i l'obesitat són conseqüència de mals hàbits alimentaris i, de vegades, manca d'exercici físic. Cada persona té un pes saludable i caure en els extrems porta inconvenients per a la

salut. El greix corporal compleix funcions importants, com el manteniment de la temperatura corporal, producció d'hormones i dipòsits d'energia, entre d'altres, per tant és important el manteniment d'un percentatge de greix adequat per edat i sexe. Com a conclusió pel que fa al pes, i sobretot baixar de pes, la gent vol solucions ràpides i sense esforç. Però la realitat és que a llarg termini el més efectiu per baixar de pes i mantenir-se en el temps amb un pes saludable és canviar els hàbits alimentaris i fer exercici físic regular.

Fiona Mas

TRACTAMENT IDEAL D'APRIMAMENT PER A HOME I DONA

L'home i la dona són diferents físicament i mentalment. L'alimentació i hàbits també solen ser diferents en ambdós casos i per això els tractaments per aprimar s'han de fer a mida de cadascú.

Un tractament IDEAL és el que fa un bon estudi corporal i executa els circuits estètics no invasius per obtenir els màxims resultats, valorant la tipologia i la focalització del greix localitzat.

També és important l'assessorament personalitzat

per poder rectificar hàbits que no siguin apropiats per a una bona salut física i mental.

Amb l'experiència de més de 20 anys en el sector, al centre d'Estètica i Salut Araceli Espejo aconsellen i acompanyen per assolir els objectius físics amb seguretat i confiança.

Si desitges més informació i assessorament, contacta amb el Centre:

C/ Gran de Sant Andreu, 81 ·
Telèfon: 93 274 24 00

NATUR HOUSE
Experts en Nutrició i Dietètica

Resultats visibles amb *El pla dietètic*

EXPRES **2**
SETMANES

www.naturhouse.com

27,50 €
X SETMANA



FIONA MAS CORBELLA
C/ Gran de Sant Andreu 47
T: 93 345 22 16

Araceli Espejo
Centre d'Estètica i Salut

Nous circuits
d'aprimament

1a VISITA GRATIS

- Valoració • Anàlisi corporal
- Tractament **IDEAL**

UN COP REALITZAT EL TEU
TRACTAMENT **IDEAL** T'OBSEQUIAREM
AMB UNA DEMOSTRACIÓ GRATUÏTA

*Oferta vàlida fins el 31 de gener de 2015



www.dissenysport.com

L'EQUIPAMENT QUE MARCA LA DIFERÈNCIA!

Som especialistes en
roba esportiva original,
confortable i tècnica.

**Models únics que
marquen la diferència
dins i fora de l'aigua.**

Troba'ns a la botiga del Club
i descobreix les darreres
novetats i els dissenys més
salvatges!

Botigues DS:

- Rambla de Fabra i Puig, 47
- Riera d'Horta, 28

Natació · Waterpolo · Triatló · Patinatge · Material didàctic · Natació sincronitzada · Ballet · Gimnàstica

· Patrocinadors de les Federacions de Natació de:

Madrid · València · Castella i Lleó · Castella la Manxa · Galícia · Canàries · País Basc · La Rioja · ARNN Portugal

· Proveïdors oficials de més de 80 clubs estatals i d'altres a l'estranger

· Proveïdor oficial del CN Sant Andreu

