

# CNSA



## La revista del teu Club



### JORNADA ESCOLAR

Els nedadors més petits de la casa gaudeixen a la festa esportiva més important de l'any

Pàg. 24

### LA COPA DE LA REINA

La Piscina Pere Serrat acull la XIX Copa de la Reina amb un èxit rotund d'organització

Pàg. 13

### DIVERSIÓ I ESPORT ALS CENTRES ESPORTIUS

Descobreix tot el que pots fer a les nostres instal·lacions!

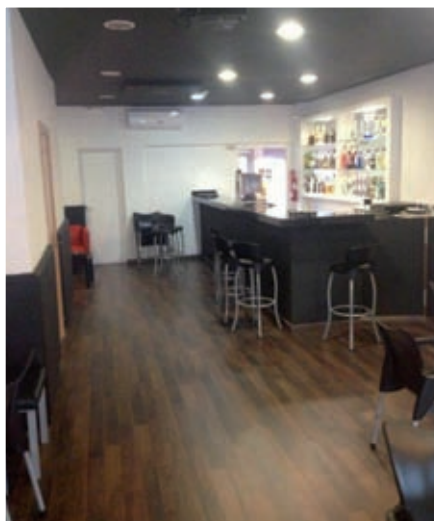
Pàg. 26-27



**CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU**



- Comunitats • Electricitat
- Lampisteria • Gas
- Calefacció • Aire condicionat
- Paletes • Pintura
- Fusteria • Reformes de pisos
- Reformes de locals



**10%**

Per celebrar que fa deu anys que estem  
al barri, menciona aquest anunci  
i gaudiràs d'un 10% de descompte

Les monges, 10 · Tel.: 933 114 589

[www.4ainstalacions.com](http://www.4ainstalacions.com)





## MISSATGE DEL PRESIDENT



### SALUDA

Torno a adreçar-me a tots vosaltres a través de la nostra revista: el mitjà de comunicació oficial del club pels nostres socis que es consolida amb aquest segon exemplar.

En primer lloc vull aprofitar l'oportunitat per agrair la vostra nombrosa assistència a la passada Assemblea Extraordinària on van ser acceptades totes les nostres propostes, tant l'augment de quotes com el pla d'inversions que comportarà una millora substancial de les nostres instal·lacions, a curt i a llarg termini. El vostre compromís ens conduirà a la progressió i actualització constant del nostre Club, un aspecte del qual tots nosaltres ens en sentirem molt orgullosos.

Des d'aquestes línies vull fer públic el meu agraïment a l'Ajuntament de Barcelona, a la tinenta d'alcalde, Maite Fandos, al Regidor de Sant Andreu, Raimond Blasi i al Conseller d'Esports, Xavier Codony i a tot el seu equip. Des que vaig accedir a la presidència he rebut suport, comprensió i ajuda per part d'aquestes personalitats. Això ha permès que el Club Natació Sant Andreu segueixi sent un Club de referència a Barcelona i a tot l'àmbit estatal.

D'altra banda vull destacar els mèrits dels esportistes de la casa: les nedadores de l'equip absolut de natació han guanyat recentment el Campionat d'Espanya mentre els nois van assolir el tercer lloc. Tot l'equip s'ha imposat al Campionat de Catalunya i a la Copa Catalana de Clubs. Les nostres jugadores de waterpolo han lluit el seu talent a la Piscina Pere Serrat durant la celebració de la Copa de la Reina i s'han proclamat subcampiones. Dins d'aquesta revista trobareu uns articles dedicats a l'organització d'aquesta competició.

Aprofito també per animar-vos a participar a tots els actes i activitats del Club així com la tradicional excursió a Montserrat, la nova activitat de Crossfit o la gran revetlla prevista per Sant Joan. Durant aquesta nit màgica recuperarem la celebració de la mateixa, dins dels nostres jardins, assaborint l'antiga essència del Club i recordant vells temps. Tanmateix us recordo l'estrena de la nova pàgina web i l'actualització constant de continguts que s'hi afegeixen així com també les nostres xarxes socials.

Des de la nova Junta directiva continuarem treballant per millorar tots els aspectes del Club per prosseguir sent un Club capdavanter dins dels millors clubs de la natació del país, incidint en reforçar la nostra pedrera que ens ha de nodrir de nedadors i waterpolistes i que en faran progressar dia a dia cap a un futur encara molt millor.

Desitjo que gaudiu d'unes bones festes de Setmana Santa i que tingueu una bona entrada de la primavera.

Atentament,

**Àngel Bernet i Ribó**  
*President*



**CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU**

# ÍNDEX

|                              |    |                                |    |
|------------------------------|----|--------------------------------|----|
| ▪ Saluda del President       | 3  | ▪ Gimnàs                       | 20 |
| ▪ La Junta Directiva informa | 5  | ▪ Entrevista a Vanessa Navas   | 22 |
| ▪ Natació                    | 6  | ▪ Piscina                      | 24 |
| ▪ Waterpolo                  | 8  | ▪ CEM Trinitat Vella           | 26 |
| ▪ Tennis                     | 10 | ▪ CEM Sant Andreu – La Sagrera | 27 |
| ▪ Esquaix                    | 12 | ▪ Montserrat 2015              | 28 |
| ▪ Copa de la Reina           | 13 | ▪ Breus d'última hora          | 30 |
| ▪ La Social                  | 14 | ▪ Beneficis pels socis         | 31 |
| ▪ Futbol sala                | 18 |                                |    |

## CRÈDITS

**Edita:** Club Natació Sant Andreu

**Coordinadora i redactora:** Natàlia Torné

**Col·laboradors:** Adolf Ayza, Javier Aznar, Pep Gil, Manel Camañes, JJ Aymerich, Vanessa Navas, Helena Pérez, 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](http://www.cnsantandreu.com)

# LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA



**A l'igual que vam fer a l'anterior número, a continuació us detallem algunes de les millores i/o actuacions més significatives que s'han dut a terme durant els passats mesos de desembre, gener i febrer:**

Al **jardí** s'han substituït tots els globus de les llums per millorar la lluminositat d'aquest espai. Així mateix a la zona infantil s'ha col·locat una caseta per ampliar l'oferta lúdica per als més petits.

A la sala **social juvenil** hem reparat unes goteres i hem desplaçat la paret per ampliar la sala annexa i col·locar en aquest espai les taules de billar.

Amb el canvi d'ubicació de la **sala de billar** s'ha aprofitat per canviar el parquet i s'ha col·locat la il·luminació que enfoca directament a sobre de les taules, així com una nova instal·lació elèctrica i s'han canviat els tapissos de les taules.



A les pistes de tennis s'han col·locat uns focus nous. A les pistes 4 i 5 s'ha fet la instal·lació elèctrica nova.

Per poder donar resposta a la gran demanda de **taquilles** s'han col·locat de noves pels passadissos dels vestuaris intentant així descongestionar la llista d'espera d'aquest servei.



Al **gimnàs** hem col·locat una planxa al sostre per evitar les goteres i, el més recent ha estat la col·locació de parquet a la sala 1 d'activitats dirigides. S'ha ampliat la il·luminació del passadís que dona accés al gimnàs.

Als **vestuaris** s'han regulat els polsadors de temperatura i s'ha substituït la bomba de pressió de l'aigua de les dutxes, fet que permet al soci modificar la temperatura de l'aigua al seu gust.

A la **piscina de 20 m** s'ha instal·lat el sistema de ionització de l'aigua i s'han col·locat més focus per millorar-la.

A la **piscina de 50 m** s'han fixat les vidrieres de la piscina i, al frontal de sota del marcador, s'han reparat finalment les goteres. A part, s'ha procedit a reparar les baranes de les grades del públic per millorar la seguretat.

A part, s'han fet altres tasques de reparació que no són tan visuals, com la substitució del cremador de la caldera número 2, o el canvi d'una de les calderes de gas. Finalment, hem canviat l'actual línia telefònica per fibra òptica per millorar els serveis de telefonia i internet.

## **CEM SANT ANDREU LA SAGRERA:**

La instal·lació municipal ha incrementat les classes de pilates. D'altra banda, hem incorporat una nova franja horària d'activitats dirigides a les 16.15 i s'han estrenat classes per gent jove.

## **CEM TRINITAT VELLA:**

L'Ajuntament ha estat fent tasques de reparació i millora d'aquesta instal·lació: substitució del sostre, canvi dels polsadors de les dutxes, substitució dels quadres elèctrics, nova xarxa de distribució d'aigua sanitària. També s'ha substituït el finestral lateral de la piscina coberta que ha fet millorar la lluminositat i estètica de la piscina.





# NATACIÓ

## GUANYADORS AL CAMPIONAT DE CATALUNYA I CAMPIONS DE LA COPA CATALANA



Dues competicions diferents amb un únic objectiu: guanyar. Mentre al Campionat de Catalunya (al gener) cada nedador lluitava per les seves proves, a la Copa Catalana (al febrer) ho feien per la suma de punts, el decantador del triomfador del campionat.

En les dues ocasions van ser els nedadors de l'equip absolut del Club Natació Sant Andreu qui pujaven a l'escaló més alt del pòdium, tornant a mostrar una vegada més el seu excel·lent nivell que conserven durant els darrers anys. Cal destacar les divuit medalles que es van endur els nostres nedadors al campionat català i els 1.447 punts que van realitzar a la Copa Catalana, 24 més que el segon, el Terrassa, i 100 més que el tercer, el Mediterrani.

### LES NOIES ES VAN PROCLAMAR CAMPIONES D'ESPANYA

Les sirenes del club es van imposar al Campionat Nacional gràcies a un conjunt d'actuacions extraordinàries, tant individuals com en relleus. La competició que es va celebrar a Sabadell va lluir unes andreuques ambicioses i disposades a superar a tots els rivals. Així ho van demostrar: van acumular una avantatge de gairebé 80 punts per sobre del segon classificat, el mateix Sabadell. L'equip masculí també va disputar bones actuacions que el van conduir fins la tercera posició.



## LLARGA DISTÀNCIA

### QUATRE ÈXITS AL CAMPIONAT D'ESPANYA

Jordi Bosch i Arnau Honrubia van estar al capdamunt de la classificació masculina per clubs en el nacional de llarga distància celebrat a Sabadell després d'haver rebaixat les millors marques personals corresponents. El magnífic temps d'Honrubia als 3000 metres el van conduir al segon escaló del pòdium, mereixent-se la plata en la categoria infantil. El Jordi Bosch va ser quart, la Nuria Ciuró cinquena i la Paula Gonzalez vuitena.



## NATACIÓ CATEGORIES



### ELS BENJAMINS ES TROBEN EN PLENA LLIGA

Els més petits de la casa continuen disputant les competicions de la lliga catalana, esdeveniments que permeten percebre la progressió d'aquest col·lectiu. Els nedadors van millorant la tècnica i el nivell a mesura que avança la temporada.

### ELS ALEVINS VAN DISPUTAR EL SANT ANDREU SWIMMING MEETING



Les piscines CEM Sant Andreu-La Sagrera i Pere Serrat van acollir a disset clubs durant la jornada del 20 i 21 de desembre. Es va celebrar el Swimming Meeting aleví amb un èxit notable de participació i nivell. Els 290 participants van acomiadar l'any competint en diverses proves doncs el campionat oferia gairebé tots els estils i

distàncies. Els petits peixets andreuencs van gaudir, una vegada més, d'una competició a casa.

### TAMBÉ AL TROFEU DE LA LLUM!

La competició celebrada a Manresa, el II Trofeu de la Llum es va realitzar dissabte 21 de febrer. La Marina Guardia, l'Aitana Roldán i el Victor Burgos van realitzar unes extraordinàries actuacions doncs van estar al capdamunt de totes les proves que van presenciar. L'Antoni López i l'Eloi Tejedor van arribar en segon i tercer lloc al 200 papallona. L'equip aleví andreuenc també va fer un bon paper en relleus doncs les noies van quedar segones i terceres en el col·lectiu de crol i d'estils respectivament mentre els nois van quedar segons als estils i sisens en crol.

### EL NACIONAL DE JOVES A CADIS



L'Arnau Honrubia va ser el jove andreuenc més ressaltat al Campionat d'Espanya doncs la seva medalla d'argent a la prova del 200 papallona va comportar una gran satisfacció pel nedador i per tot l'equip. Alba Guillamon

va ser l'estrella de l'equip femení. La nedadora júnior va marxar de Cadis amb una sensació agredolça ja que es va posicionar quarta als 100 i 200 papallona.

Alexandra Santilukka i Claudia Giralt van ser també peces capdavanteres d'aquest grup dirigit per Julian González i Anna Duran. Tot i així, la resta de l'equip també va assolir millors marques personals que van conduir a una pluja de finals de forma constant.

### ELS MÀSTERS TRIOMFADORS AL CAMPIONAT D'ESPANYA



El nacional celebrat a Pontevedra va desembocar en un èxit rotund pels nostres: el Josep Farré es va endur cinc medalles, la Roser Cuevas dues i el Jordi Martínez es va proclamar campió d'Espanya als 200 braça. Tanmateix, els altres integrants de l'equip van progressar batent les seves millors marques personals. El Jordi Julian, l'Antonio Espejo, l'Alba Martinez i l'Olga Gonzalez van llançar-se a diverses proves. La majoria van desembocar en un èxit rotund. Felicitem a aquests màsters per la seva constància dins del món de l'esport i els resultats obtinguts en un campionat tan important!



# WATERPOLO

## PARTITS NADALENC



### ELS NOIS

L'equip absolut masculí de waterpolo va viatjar a Bilbao just després d'estrenar l'any. Durant els dies tres i quatre de gener van disputar el Torneig Portugalete el qual van vèncer amb comoditat. Les bones sensacions experimentades van permetre a l'equip guanyar confiança per afrontar els propers reptes del 2015.



### LES NOIES

L'equip absolut femení va disputar la Copa Barcelona, un emblemàtic torneig que reuneix a tots els clubs de la ciutat. Les andreuencs es van imposar sense problemes a les instal·lacions de l'U.E. Horta. I, d'aquesta manera, reafirmant-se com a millor club de la ciutat comtal, van continuar la preparació cap a l'exitosa Copa de la Reina.

## L'ACTUALITAT IMMEDIATA DELS NOSTRES JUGADORS I JUGADORES

Els nostres waterpolistes absoluts van caure contra el C.E. Mediterrani, una derrota que els va suposar la pèrdua de la classificació a la Copa del Rei. Tot i així, els andreuencs continuen sent un dels millors equips a nivell nacional i tenen l'oportunitat de demostrar-ho a la lluita per la plaça a la play off.

Les nostres jugadores recentment han acabat la primera volta de la Lliga Espanyola de Divisió d'Honor. Una bona quarta posició -lluny de les cinques, el Madrid Moscardó- els dona energia per atrapar a les terceres, el Mediterrani i a les segones, el Mataró, a sis i vuit punts respectivament. Les nostres jugadores estan convençudes d'assolir el pòdium en aquesta lliga tan ajustada.





## WATERPOLO CATEGORIES



### ELS JUGADORS ES TROBEN EN PLENA LLIGA CATALANA

- ▶ El nombrós equip dels més petits, els benjamins, han estrenat la segona fase de la lliga amb ganes d'afrontar tots els partits. Els jugadors comencen amb la intenció de remuntar i avantatjar-se durant el primer parcial de la temporada.
- ▶ Els nois de la categoria cadet han superat notables posicions en el ranking català fins situar-se tercers. Els jugadors han lluitat disputes impressionants contra rivals que s'han quedat sense opcions davant de l'equip andreuenc.
- ▶ Els infantils masculins han iniciat la segona fase de la lliga catalana. Aquesta vegada els nois celebraran els partits a la millor categoria, és a dir, en els equips que se situen de l'u al vuit. El nivell és superior però els nostres jugadors estan preparats per imposar-se sense problemes a la lliga.

### ELS ALEVINS I BENJAMINS VAN VIURE UN EMOCIONANT TURBO CHRISTMAS

Les dues categories van competir al 4th Waterpolo OPEN TURBO Christmas Cup 2014 durant el 27 i 28 de desembre. Els alevins, tant els nois com les noies, van jugar a les instal·lacions del Club Natació Sabadell i els benjamins al Club Natació Molins de Rei.

Els més petits no van poder accedir a la fase final després d'haver quedat tercers de grup. Però els alevins sí que van



poder arribar-hi: finalment l'equip femení es va proclamar quart del torneig i el masculí cinquè. Els tres grups van extreure una bona experiència del torneig tot i que el més rellevant va ser jugar en èpoques nadalenques en un ambient festiu i de germanor.

### ELS PETITS WATERPOLISTES ES REFORCEN AL TROFEU DE LA LLUM

L'equip de waterpolo del 2004 i 2005 va sortir de la piscina del Manresa absolutament satisfet de les seves actuacions. Els jugadors andreuencs van disputar cinc partits amb equips aparentment superiors, però el Sant Andreu va planar cara gràcies a un joc conjunt farcit de companyonia.

Els jugadors, que van anar progressant a mesura que transcorria la jornada, van viure unes sensacions excel·lents. Van sortir reforçats i amb energia per afrontar els propers reptes.



# TENNIS

## SEMIFINALISTES AL CAMPIONAT CATALÀ DE +30 OR



Equip absolut

Durant el Campionat de Catalunya per Equips + 30 els tennistes del club van arribar a les semifinals, on van caure contra el CT Andrés Gimeno per un ajustat 4 a 3. Després de dominar els individuals per 3 a 2, no van resoldre l'eliminatòria en els dos

dobles decisius. Per arribar a aquestes semifinals, els grans van derrotar en primera ronda al Gimnàstic de Tarragona per 4 a 3, en segona ronda el CT David Lloyd Turó per 4 a 1, en quarts de final van vèncer al CT Vic pel mateix resultat.

## TRES INFANTILS VAN DISPUTAR EL CAMPIONAT DE CATALUNYA



Campionat de Catalunya Aleví per equips. Eliminatória contra CT Torelló. Jugadors (d'esquerra a dreta): Estanis Jiménez, Jan Guich, Marc Mon, Ricard Asensio i Martí Gil.

La Marina Gil partia com a cap de sèrie núm. 8 del torneig en aquest Campionat de Catalunya Individual Infantil però va caure a primera ronda en un partit estrany. Després de dominar el primer set per un còmode 6-2, la rival va fer mèrits per donar-li la volta i passar ronda.

D'altra banda, el Joan Moreno i el Lluís Riu van

guanyar els tres partits classificatoris durant la fase prèvia. Per tant, van accedir al quadre gran en el qual també van superar la primera ronda. Ja en la segona van perdre els seus respectius partits contra el que seria el sots-campió del torneig i contra un altre cap de sèrie. Tot i així els tres jugadors van realitzar un bon torneig experimentant bones sensacions.

## INICI DEL SUPER-TENNIS

Durant el passat mes de gener es va iniciar la Competició de l'Escola de Tennis de Base anomenada Super-tennis. Aquesta competició es juga durant les tardes dels caps de setmana. Hi intervenen quatre categories: Mini-tennis, benjamins, alevins i juvenils però els formats de la competició varien en funció de les edats i els nivells de joc. El torneig el podran gaudir fins el maig quan es disputaran les finals.



Eliminatòria CN Sitges · CNSA. Campionat de Catalunya comarques. Jugadors (d'esquerra a dreta): Alejandro de Andrés, Martí Gil, Dídac Jiménez i Pol Casademunt.



## COMPETICIONS ACTUALS

Segueixen duent-se a terme les competicions per equips dels nostres col·lectius en les lligues que hi formen part.

Actualment els alevins estan disputant el Campionat de Catalunya per equips a part de seguir el seu curs el Campionat de Catalunya per equips en terceres categories.

### LLIGA DE TERRASSA

A la competició hi prenem part en els següents equips:

- Benjamí Masculí
- Aleví Masculí
- Aleví Femení
- Infantil Masculí
- Infantil Femení
- Cadet Masculí A
- Cadet Masculí B
- Cadet Femení
- Absolut Masculí
- Absolut Femení

### LLIGA CATALANA COMARCAL

Prenem part en els següents equips

- Benjamí Masculí
- Aleví Masculí
- Infantil Masculí
- Infantil Femení
- Cadet Masculí A
- Cadet Masculí B
- Junior Femení
- Absolut Masculí

### EL TENNIS DESTACA A LA SOCIAL

El campionat social de tennis està en marxa; concretament l'individual en la Fase de Lligues. Hi estan participant les categories masculina, femenina i els veterans.

D'altra banda. Els campionats de Dobles també es troben en un moment molt emocionant de la temporada, en plena Fase de Lligues. Aquesta competició engloba moltes categories doncs hi participen els dobles masculins, femenins, mixtes, veterans i veteranes.



CT La Salut · CNSA. Estanis Jiménez i Ricard Asensio



Pau Campo

# ESQUAIX

## DOS ORS I TRES BRONZES AL CIRCUIT EUROPEU JUNIOR

Inés González i Julia Nova van pujar a dalt de tot del pòdium al Campionat junior Internacional del Circuit Europeu. Les dues campiones van viatjar a Santiago de Compostel·la, com la resta de l'equip, per disputar aquesta especial competició. Gómez (sots19) i Noya (sots15) van lluir unes extraordinàries actuacions en moments de pressió, sobretot la més jove, que va guanyar 3-2 en un partit extremadament dur.

Aron Astray, Sofia Mateos i Martina Flores es van endur una satisfactòria tercera posició en el mateix campionat a les categories sots15, sots 15 i sots 13 respectivament. Tot seguit van estar Inka Souto (quarta), Xurxo Codesido (cinquè), Aldan Souto (sisè), Nicolas Diaz (setè), Cristian Romero (setè), Sergio Vazquez (vuitè) i Alonso Perez (desè).

Amb les bones sensacions viscudes a Santiago de Compostel·la, els jugadors i jugadores d'esquaix es troben totalment animats.



### S'estrena la Matinal Infantil

El dissabte 14 de febrer es va celebrar a les instal·lacions del CT Sabadell la primera Matinal infantil en la que competien nens i nenes de menys de 13 anys. Va haver una gran participació dels nostres jugadors i van poder aprendre i consolidar-se en un nivell d'esquaix superior.



### Sofia Mateos, setena d'Espanya d'Esquaix

Durant el 21 i 22 de febrer es va celebrar el campionat d'Espanya d'Esquaix a les instal·lacions de l'hotel Olympia d'Alboraya, a Valencia. La Sofia Mateos es va proclamar setena a la categoria sots15. Els dos jugadors andreuencs, l'Aleix Romero i el Pablo Dotz, van assolir el 17è lloc a les categories sots 11 i sots 15 respectivament.

### Els més petits gaudeixen del Campionat Català

Durant el darrer 31 de gener es va disputar el Campionat sots 9 Al Club Ciudad Diagonal. Els nostres jugadors

van oferir un bon joc a pesar de la poca experiència encara acumulada: El Carles Martín va ser sisè, el Diego Escobar setè, el Yago Agruña vuitè i el Gerard Nisa desè.

### Gran nivell al Spanish Santiago

Del sis al vuit de febrer els nostres jugadors van disputar un bon torneig Spanish Junior Open, a Santiago de Compostel·la. Els joves van poder col·leccionar experiència en aquest campionat ja que tot ells van demostrar la seva progressió: el Cristian Romero, la Sofia Mateos, el Iker Pajares, l'Edmon López i el Pablo Dolz en van ser els participants.



# COPA DE LA REINA



El campionat de waterpolo femení més emocionant de la temporada en la darrera ocasió va tenir lloc a les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu. La XIX Copa de la Reina es va disputar durant els dies sis, set i vuit de febrer a la piscina Pere Serrat.

El divendres es van esdevenir quatre partits que servien per classificar-se per les finals. Van ser quatre equips catalans els privilegiats que van jugar el dia següent: el Mataró amb el Sabadell i el Rubí amb el Sant Andreu. Donades les victòries del Sabadell i del Sant Andreu en dos partits extremadament ajustats, el diumenge a les 11 del matí es va disputar la final a casa nostra.



## LES NOSTRES JUGADORES ES VAN PROCLAMAR SUBCAMIONES

Competien contra el millor equip del planeta, el Sabadell Astralpool, però les andreuques s'ho van plantejar com un repte viable. Durant la primera meitat del partit, les nostres van plantar cara a les vallesanes i anaven igualades fins tancar el parcial amb 4-3 a favor de les visitants.

Però va ser a la darrera part quan el Sabadell va prémer les dents deixant al Sant Andreu sense opcions. Amb un 11-4 l'àrbitre va xiular el final del partit i d'aquesta manera, les nostres noies es van proclamar subcampiones de la Copa de la Reina.

## ESPORT 3 A PERE SERRAT

La Televisió de Catalunya va retransmetre la final de la Copa de la Reina mitjançant el seu canal esportiu, Esport 3. Tot i així, la taula dels periodistes estava plena de gom a gom. El partit va tenir una gran difusió a tot el territori català i a la resta d'Espanya.

## REGAL AL PRESIDENT

La Real Federación Española de Natación va entregar una placa de reconeixement a Àngel Bernet, president del Club Natació Sant Andreu. Jennifer Pareja, la capitana de l'equip de waterpolo del Club Natació Sabadell va acompanyar a Fernando Carpena, president de la federació espanyola, en aquesta entrega. El premi va ser degut a l'excel·lent organització que va dur a terme el Club Natació Sant Andreu durant aquesta XIX edició de la Copa de la Reina.





### LA CURSA DE SANT ANDREU VA ACOLLIR 450 INFANTS

Els corredors d'aquest any van gaudir com mai a la 34a cursa de Sant Andreu ja que va ser un èxit tant de participació com d'organització. Els nens, però, van ser els protagonistes de l'ocasió ja que van sumar més de 450 infants, tot un rècord. Gràcies a la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona, tot els menuts van rebre una medalla de participació.

Tanmateix, també es va lliurar un premi a l'andreuenc més ràpid i un jove de 15 anys va ser el talentós que va rebre aquest guardó. Però el més rellevant de la jornada del 7 de desembre va ser l'ajuda de la cinquantena de voluntaris per la seva extraordinària tasca. Donada la seva ajuda, a l'Ajuntament i al mateix districte, la 34a edició de la cursa de Sant Andreu va assolir un triomf en tots els aspectes.

#### Agraïments:

- |                            |                      |                             |                       |
|----------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| ▶ La Maquinista            | ▶ Ibercaja           | ▶ Le petite Cerise          | ▶ Cawana              |
| ▶ Isostar                  | ▶ Meridiana Rentacar | ▶ Espai gràfic              | ▶ McDonald's          |
| ▶ Districte de Sant Andreu | ▶ Autocars Lopez     | ▶ Centre Dental Sant Andreu | ▶ Ortopèdia Barcelona |

### EL CNSA ES CONVERTEIX EN UN INDRET PER LA SOLIDARITAT

És cert que durant les festes de Nadal les famílies es sensibilitzen més amb les persones vulnerables. Tot i així, aquest any els socis del club han traspassat el límit de la solidaritat. Gràcies a ells es va aconseguir una quantitat immensa d'aliments bàsics destinats a Càritas. La fundació va repartir el menjar entre els més desfavorits per tota la ciutat de Barcelona.

No obstant, no es van ignorar les mancances dels infants: es va dur a terme una recollida de joguines amb motiu de les festes nadalenques per aquells nens que no hagin pogut rebre regals. Agraïm a tots els socis la seva sensibilització i la seva generositat. Veure un club tan involucrat amb la pobresa és un gran mèrit dels seus integrants.







## EL CLUB VA LLUIR UNA CAVALCADA EXTRAORDINÀRIA

Aquest any el Club Natació Sant Andreu va estrenar un camió promocional del centre. El vehicle va cridar tant l'atenció doncs els noms de tots els esports practicats brillaven amb intensitat. Tot i així també va lluir el convencional, aquesta vegada amb l'originalitat d'un pessebre vivent. Va ser un bonic vespre pels nens ja que van gaudir com sempre submergits per la màgia del Nadal.

### La bonica tradició dels Tres Tombs

El president del club, Àngel Bernet, juntament amb Vanessa Navas, de secretaria social i la Michelle Courtright, vocal de la secció social, i uns quants nens van fer tres voltes al barri de Sant Andreu a dalt d'una carrossa de cavalls. Van repartir més de 40 quilos de caramels als nens amb motiu d'aquest dia que es vetlla pel benestar dels animals.

## PREVISIONS DE LES ACTIVITATS

- ▶ Sortida cultural cap a la ruta del modernisme
- ▶ Visita a la Sagrada Família
- ▶ Banc de sang a Fabra
- ▶ Sortida al delta de l'Ebre
- ▶ Ruta al barri de Sant Andreu
- ▶ Tastet de cerveses artesanes
- ▶ Cocktail de la Nova Cançó
- ▶ Pujada a peu i nocturna a Monserrat
- ▶ Sopar de revetlla de Sant Joan



## PER SANT JOAN: FESTA!

L'estiu arriba amb la revetlla de Sant Joan i, per aquesta raó, el Club ho vol celebrar amb passió i entusiasme. El jardí de les instal·lacions és ideal per gaudir d'una vetllada inoblidable. Es degustarà un sopar a la fresca diferenciat entre nens i adults en taules rodones i cadires forrades. I en aquesta ocasió s'il·luminarà per aconseguir un panorama romàntic i familiar.

Però el més rellevant de la nit s'espera durant la festa: una nit protagonitzada per un grup de músics que es dirigiran a totes les edats. Es podrà ballar música actual però també hi haurà moments emotius i clàssics de festa.

Donat l'atractiu que presenta la revetlla de Sant Joan en aquesta edició, convidem als socis i no socis a que s'inscriguin el més aviat possible. Esperem un aforament de 200 persones però les places són limitades. Per tant, us animem a que estreneu l'estiu amb nosaltres.



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](http://www.moon-walk.es)

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

**ALAIN AFFLELOU t'ofereix  
un món de beneficis pensats  
exclusivament PER A TU!**

ET REGALEM EL

**50%**

EN TOTES  
LES MUNTURES\*,  
INDEPENDENTMENT  
DE LA MARCA  
I EL PREU,

I EL

**20%**

EL 20% EN TOTES LES  
ULLERES DE SOL  
SENSE GRADUACIÓ,  
INDEPENDENTMENT  
DE LA MARCA  
I EL PREU!

Tria entre més de 1.000 models  
de les millors marques!

I AMB TCHIN TCHIN\*\*, per 1€ més unes  
2es ulleres amb la mateixa graduació.

Per a més informació,  
adreça't a:

**Gran de Sant Andreu, 136**  
**Barcelona**  
**T: 93 345 30 83**

**ALAIN AFFLELOU**  
— òptic —

Oferta vàlida fins al 31/12/2015. No acumulable a altres ofertes, excepte Nextyear i Tchin-Tchin (les teves 2es ulleres per 1€ més).

\*Oferta aplicable a muntures de graduat. \*\*Consulta'n les condicions a l'òptica.





# El nostre servei d'audiologia, més a prop seu GUANYI EN QUALITAT DE VIDA!

Igual que passa amb la vista, l'oïda també resulta afectada pel pas del temps. Per prevenir aquest problema i evitar altres complicacions que poden minvar la qualitat de vida i l'estat anímic, és aconsellable fer-se revisions anuals posant-se en mans d'un especialista.

A **ALAIN AFFLELOU Òptic i Audiòleg** hem posat en marxa una campanya de prevenció de problemes auditius. A **ALAIN AFFLELOU**, i gràcies al Pla Renove, podrà tenir el seu audiòfon d'última generació amb els avantatges, les garanties i els serveis que li oferim habitualment. **No esperi més per canviar d'audiòfons!**



## I NOMÉS PER SER MEMBRE DEL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU:



**TAPS A MIDA  
AMB PREU ESPECIAL**



**60€**



Presenti aquest cupó i beneficiï's  
**D'UN EXAMEN  
PREMIUM AUDITIU**  
fet per un Audiòleg

VALOR  
ESTIMAT  
DEL REGAL  
**120€**

Demani cita al telèfon:  
**93 345 30 83**

O visiti'ns a:  
**Gran de Sant Andreu, 136. Barcelona**

\* Demani'n les condicions detallades al seu audiòleg

*Tchin Tchin*  
*(( Audio ))*

El seu **2º AUDIÒFON**  
**PER 1€ MÉS\***

**BARCELONA:**

Gran de Sant Andreu, 136 • T: 93 345 30 83

**ALAIN AFFLELOU**  
*Òptic i Audiòleg*

# FUTBOL SALA

**El futbol sala del Club Natació Sant Andreu va néixer fa vint anys i ara és tractat com un esport social, on el més important és passar-s'ho bé amb els amics tot i que exigeix un cert grau de compromís.**

## ACTUALITAT

Després d'haver finalitzat la Lliga de Futbol Sala, començarà el Campionat de Copa. Aquesta activitat acabarà al juny amb el sopar de Futbol Sala. Aquesta festa és interessant i emotiva doncs es lliuren els trofeus als equips guanyadors i als jugadors de la temporada. D'altra banda, pel futbol sala és important la Supercopa, posada en marxa l'any passat. Consisteix en que el guanyador de la Lliga anterior i el guanyador de la copa 2014 jugaran aquesta eliminatòria en un partit final.

## QUI I COM POT APUNTAR-S'HI?

La Lliga i la Copa estan obertes a tots els socis del Club majors de 30 anys. Cal dir que la normativa actual permet que cada equip disposi d'un màxim de dos a tres jugadors d'entre 22 i 29 anys. Tots els jugadors interessats que no tenen equip, poden apuntar-se a la carpeta "Futbol Sala" situada a l'entrada del Club

## CONEGUEM ELS EQUIPS

Hi ha nou agrupacions diferents a les instal·lacions del Sant Andreu i, cada setmana tots els equips juguen algun partit. Tanmateix, els jugadors s'entrenen mitjançant diverses maneres: la carrera a peu, fent peses al gimnàs i els mateixos entrenaments de futbol. El més atractiu del futbol sala és que predomina l'actitud de gaudir de l'activitat esportiva però lluitant per rendir el màxim possible.

## JUGADORS I EQUIPS

### Antmotion



Jordi Aguilar delegat i jugador, Fco. Cervilla, J. Solsona, V.Guzman, G.Montes, J.Boza, Alex Ortega i Adrià López.

### Tramuntana



Xavi Planella delegat i jugador, A. Paradell, C.Figueras,Ricard Paradell,A.Sansegundo, Oriol Bascuñana, Jose de la Fuente, Joan Ocaña, J. Villalon i R. Morey

### Newteam



Joan C. López delegat i jugador, C.Visa, J.C. Sánchez, Daniel Domingo, David Domingo, A.Martin, A.Balletbó, J.Aguilar,A.Fatjo i C.Gil.

### Itaca



Joan Cots delegat i jugador, C.Liébana, G.Cabezas, J.Luque, D.Asensio, A.Solé, F.Dominguez,Oriol Torres i David Pacheco.

### Barcelonés



Mario Serrano delegat i jugador, S.Orodea, J.Salinas, Fran Toboso,D.Cardenas,Marc Fernandez,A.Roig, Adrià Cabeza i J.Ayguasenos.

### Balconitis



Xtema Mendoza delegat i jugador, C. Sellabona, Nil Sellabona, V Endrino, J.Figueras, E.Sánchez, J.Terron i M. Morales.

### Natació



Xavier Riera delegat i jugador, V.Ferrer, Jordi Florensa, O.Cabra, J.Vila, G.Nieto, A.López, J.Galindo i Eloi Om

### Marley



Rafa Tejada delegat i jugador, J.Garcia, J.Garcia Martin, A. López,E. Rovira, F.X Vallribera, D.Rodriguez, L-Rodriguez i R.Castaño.

### Els Taurons



Joaquin Julian delegat i jugador, D.Sánchez, A.Gimenez, David Gimenez, A. Pajares, D. Rodriguez, O. Allue, Mar Padró, Josep Gil i S. Leon.



## ESCOLA ESPORTIVA

Aprendre i passar-ho bé son els objectius de l'escola esportiva del futbol sala. Tot i així també s'ensenyen els valors de la solidaritat i la companyonia. Als jugadors se'ls inculca un pensament de col·lectivitat general perquè, a part d'aprendre a jugar a futbol, els petits siguin conscients de la importància de treballar en equip per millorar.

Els nens i nenes que volen jugar a futbol sala tenen l'oportunitat de fer-ho a les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu. De moment ja som 72 nens i nenes entre P4 i primer de l'ESO però l'escola està oberta a tothom, tant socis com no socis.

### HORARIS D'ENTRENAMENT

Dilluns i dimecres de 17.15 a 19.30: entrenen els de segon, tercer, quart i cinquè de primària.

Dimarts i dijous de 17.15 a 19.30: Entrenen els nens i nenes de P4 i P5 d'infantil, primer i sisè de primària i primer d'ESO.



Grup d'entrenament de dilluns i dimecres



Grup d'entrenament de dimarts i dijous

## CURSETS DE FUTBOL SALA



P5 i primer de primària



Sisè de primària



Segon de primària



Cinquè de primària



Tercer i quart de primària



Parvulari: p4 i p5

# GIMNÀS



## EL ZUMBA NO S'ATURA

El gimnàs va celebrar les festes de carnaval d'una manera molt especial: els entrenadors d'aquesta secció van organitzar una masterclass de zumba d'una durada de dues hores. hi va haver un rècord de participació ja que tot el gimnàs es va omplir. Aprofitant la moda d'aquest ball, molts socis es van apuntar a moure l'esquelet per baixar els torrons. Felicitem i donem les gràcies a tots els ballarins que es van animar aquell 14 de febrer.

## INCREMENT DELS ENTRENAMENTS INDIVIDUALS

Després de les festes nadalenques van augmentar considerablement els entrenaments personalitzats al gimnàs. Tant els homes com les dones s'han posat les piles aquest 2015 per entrenar de veritat, amb freqüència i ganes. Han escollit posar-se en mans de professionals per dirigir les seves sessions, controlar el seu pes i consultar els dubtes necessaris. Segur que així obtenen més resultats!



## BENVINGUTS AL CROSSFABRA

**El Club ha inclòs una nou esport dins de la graella d'activitats. Es tracta d'una especialitat intensa, dinàmica però motivant: el CrossFabra ha nascut al club amb la intenció d'incentivar al sector més preparat muscularment (o que vulgui estar-ho).**

### De què tracta?

El CrossFabra és una tècnica d'entrenament que encadena diferents exercicis físics sense pausa que es regeix per un programa de força i condicionament físic amb els exercicis funcionals. El principal objectiu és desenvolupar al màxim el rendiment en totes les àrees físiques i emfatitzar els moviments del múscul mitjançant el moviment de grans pesos, sobre tot la resistència. Per tant es basa en el treball de la força, la potència, la velocitat, l'agilitat, la precisió, la coordinació i la resistència. En fi, el resultat és l'obtenció d'un cos més eficaç i més fort. La música serà qui marcarà el ritme dels moviments: exercicis de tota la vida com les dominades i les arrancades es faran al compàs que dictin les cançons.

### Un esport diferent

Tot i ser una activitat més dins de la graella que ofereix el club, el CrossFabra exigeix un compromís d'assistència a les classes per dur a terme un seguiment personalitzat. Amb l'objectiu de fidelitzar als esportistes, els entrenadors del CrossFabra proposen organitzar petites competicions, una lliga entre els diferents components del club.

Així doncs, si teniu ganes d'experimentar un esport ple d'intensitat, motivació i energia no us perdeu aquesta nova activitat tan practicada arreu del país. Ara la podreu gaudir a les nostres instal·lacions.



# 27 ANIVERSARI



Institut  
d'Estudis Moderns

C/ Gran de Sant Andreu, 181  
Tel.: 933 461 216  
bettyribo@gmail.com



## EL FUTUR S'ESCRIU EN ANGLÈS!!

- Classes reduïdes
- Professorat natiu
- Preparació dels exàmens oficials FCE i CAE
- Cursos especials de conversa

## I A PART INTENSIVS DE JULIOL

- Anglès, Alemany i Francès
- Reforç escolar d'ESO i Batxillerat
- Aprova totes les assignatures!
- Inscripció gratuïta fins al 31 de maig

## ET REGALEM 1 MES GRATUÏT

A escollir durant el curs escolar 2015-16 si presentes la revista del CNSA

# VANESSA NAVAS:

“Continuem conservant la màgica essència social al Club i és gràcies als socis”



**La Vanessa és una de les peces claus al Club Natació Sant Andreu. És la responsable de la secretaria social des del setembre. Tot i que el seu objectiu és estar de cara al soci, també és la monitora d'algunes activitats dirigides. És extravertida i alegre: sempre està pendent del soci i te unes ganes imparables d'incentivar encara més les activitats socials.**

## **Després de dotze anys al gimnàs, comences a ocupar-te de la secretaria social. Com et trobes?**

El fet de portar tant temps treballant al club facilita la meua feina: Conec a gairebé tothom i gairebé tothom em coneix a mi. Tot i així, quan vaig començar a la social, a finals de setembre, em vaig sentir una mica perduda. Vaig viure la Festa Major i la Cursa de Sant Andreu quan portava quatre dies!

Vaig tenir la sort de què voluntaris i treballadors em van ajudar a situar-me. Ara estic satisfeta. És un repte en el qual estic aprenent moltíssim. És com una bonica aventura.

## **Quin paper tens exactament?**

La meua funció dins de l'àrea social, uuuf! (riu). Hi ha moltes però la principal és l'atenció al soci. Organitzem diverses activitats com sortides culturals, excursions, competicions d'esports no federats. En general, el què vulgui fer el soci. També em responsabilitzo de l'àrea administrativa per les seccions de joc del club i organitzo als voluntaris per qualsevol esdeveniment determinat.

## **Quins objectius t'has marcat?**

Al ser una persona ambiciosa en tinc molts; tot i que penso que la secció funciona bé. M'agradaria que les sortides s'omplissin més, és a dir, motivar a tots aquells indecisos perquè s'animin a apuntar-se. I d'altra banda, incentivar activitats per nens i joves ja que aquesta instal·lació és molt gran i hi ha espais suficients per tots.

## **Em podries dir els punts forts de l'àrea?**

En primer lloc la tradició que té el club per desenvolupar la tasca social. La Cursa de Sant Andreu o la caminada a Montserrat en són alguns exemples que han perdurat al llarg de la història del nostre club. Actualment es conserva la màgica essència social i això és gràcies als socis. Són ells qui contribueixen de manera desinteressada. Ajuden en tots els aspectes i ho considero cabdal per continuar progressant.

## **Com creus que el soci veu la secció social?**

Pel fet d'estar amagada a l'edifici vell, l'àrea social queda apartada. Tothom sap que hi ha algú que organitza les activitats però no són conscients que estic aquí i de que poden venir quan vulguin.

Així doncs, m'agradaria fer una crida a tots aquells socis que desitgin donar-me idees o propostes perquè s'acostin. Així seria més conscient de les necessitats i les peticions de la gent per fer-les realitat.

## **Heu dut a terme alguna iniciativa concreta des de la teua incorporació?**

La digitalització de la informació. És a dir, a part d'exposar amb pòsters les properes activitats que es realitzaran, també ho fem per correu electrònic. El fet d'enviar un email facilita la recepció d'informació. Vull que tothom estigui assabentat del que s'organitza en tot moment.

## **Tot i així, les activitats que organitzeu tenen èxit?**

Sí! A pesar de treballar per gent amb gustos molt diferents i de totes les edats, és increïble veure com la gent s'anima. Encara, però, volem que siguin més triomfals. Hem fet sopars amb espectacles, la festa de carnaval infantil i moltes més coses. Des d'aquí, animo al soci juvenil i infantil a que participi més a aquestes activitats i, qui vulgui, a que ajudi a organitzar-ne!





**isostar**  
SPORT NUTRITION

CONTIGO, **DETRÁS DE TUS RETOS**

**JAUME LEIVA,**  
CAMPEÓN DE ESPAÑA 2012  
DE **MEDIA MARATÓN**

**MI SELECCIÓN PARA SUPERAR MI PRÓXIMO RETO**

### GEL ENERGY

Es mi fuente favorita de energía por su aporte inmediato, ya que es de fácil y rápida asimilación. Me lo suelo tomar durante la maratón en los kilómetros 15, 30 y 35 acompañado de un isotónico. La presencia de vitaminas C y B1 ayudan al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

**Sabores:** Limón, Manzana, Cereza, Fresa-Plátano y Neutro

### HIGH ENERGY

Me encanta la textura de estas barritas. Las consumo siempre antes del entrenamiento, por la mañana o por la tarde. Me aseguran el aporte necesario de carbohidratos y vitaminas que requieren los esfuerzos intensos y prolongados.

**Sabores:** Frutas, Banana, Almendra y Chocolate

### HYDRATE & PERFORM

Lo tomo a diario, antes, durante y después del entrenamiento de carrera y de fuerza para estar bien hidratado. Además, me ayuda a no tener problemas de calambres y a retrasar la fatiga lo máximo posible. Es el producto que más utilizo en mi preparación.

**Sabores:** Limón, Naranja, Frutos Rojos y PH neutro



Descubre el **#Equipolisostar** en:



/IsostarSpain



@IsostarSpain





# PISCINA

## Jornada de natació escolar

El passat dissabte 7 de març es va celebrar una de les festes més importants de l'any pels més petits de la casa. Es van ajuntar els menuts del CEM Trinitat Vella, Sant Andreu-la Sagrera i els de la piscina Pere Serrat. Un total de 210 infants van celebrar el festival a Fabra.

Els nens de P5 fins sisè de primària van gaudir d'una jornada diferent en el qual els petits nedadors van ser els màxims protagonistes. Els pares i familiars van tenir l'oportunitat d'observar una exhibició de natació de tota l'escola esportiva. D'aquesta manera van poder apreciar la progressió dels participants.

Al finalitzar l'esforç se'ls va entregar una medalla a tots els participants i diferents obsequis. Per això aquesta festa és una tradició pel club molt apreciada doncs els nens gaudeixen de l'esport un dia molt important per ells.

### Agraïments

- Isostar
- Panes Trinidad
- Banc Sabadell
- Pepsico (Matutano)

JORnADA  
esCoLAR DE  
NataCIÓ

CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU

isostar

latrinidad



PEPSICO Sabadell







## CARNESTOLTES

Com cada any, els monitors dels cursets de piscina es van disfressar. Si la darrera ocasió ho van fer de pirates, aquest any s'han convertit en hawaïans. Les disfresses van comportar que els nens es divertissin amb la vestimenta dels seus monitors però també van celebrar la festa amb jocs i activitats especials.



## ESPLAIS D'ESTIU

La calor ja comença a percebre's i l'estiu ja s'acosta. Per tant, l'espai organitzat pel Club Natació Sant Andreu i dirigit als més petits de la casa també. Els nens tenen ganes de gaudir fent esport i aquest casal ofereix la possibilitat de mantenir-los actius mitjançant les diverses sortides que s'organitzen i la practica esportiva, tant a dins com fora de la piscina. Està previst anar al Cosmo Caixa, aprendre anglès en un curs especial i fer una excursió al bosc a part d'altres activitats que sobresurten de l'hàbit esportiu. Tanmateix, més informació es pot trobar a la web ([www.cnsantandreu.com](http://www.cnsantandreu.com)) dins de l'apartat cursets, esplais i instal·lació Fabra





# CEM TRINITAT VELLA

## La Trini ha acabat la remodelació!

La instal·lació del CEM Trinitat Vella ha finalitzat la fase d'obres que ha afectat al centre des del desembre. El resultat ha estat gratificant: la substitució dels sostres, el canvi de tots els polsadors de la dutxa, la substitució dels quadres elèctrics, la creació d'una nova xarxa de distribució d'aigua sanitària (freda i calenta) i la substitució del finestral lateral de la piscina coberta que ha comportat un augment de lluminositat i estètica.

Per tant, les actuacions realitzades per l'Institut de Barcelona Esports juntament amb el Club Natació Sant Andreu, es tradueixen en un pas més cap al projecte de les millores del CEM Trinitat Vella.

## A Trinitat van celebrar dijous gras

Els abonats van celebrar dijous gras de la manera d'una manera extraordinàriament divertida. Els protagonistes de la festa van realitzar un concurs de truites amb motiu d'un esmorzar de germanor. Tanmateix, no van faltar els porrons de vi ni la botifarra negra.



Concurs de truites



Els abonats esmorzant per dijous gras

## Un carnaval divertidíssim!

Tots els integrants del centre esportiu: esportistes, treballadors, abonats, els més menuts i els més grans, es van disfressar i van compartir moments diferents durant el cap de setmana de carnaval. A part, "els de la Trini" van compartir un esmorzar entre tots.



Pares i nens disfressats



Monitors divertidament disfressats



# CEM SANT ANDREU – LA SAGRERA

## Pluja de petons

Els abonats d'aquest centre esportiu han celebrat la festa dels enamorats de la manera més divertida durant una setmana sencera: han realitzat un concurs de petons mitjançant un recull de fotografies on es besaven amb la parella, amics, familiars i, fins i tot, amb el personal de les instal·lacions. El concurs ha estat un èxit rotund de participació i de nivell. Es van observar petons enganyosos, originals, graciosos i romàntics tot i que els guanyadors van mostrar un espectacular petó de pel·lícula. La festa es va viure en un entorn absolutament cuidat: les instal·lacions es van omplir de cors recordant que s'estava vivint d'aquest concurs de petons. Sense dubte, va ser una experiència inoblidable que s'espera repetir l'any vinent.



Guanyador del concurs de petons

## Un carnestoltes animat

Aquesta instal·lació no s'ha conformat amb un concurs pels enamorats; sinó que han anat més enllà disputant una competició de disfresses amb motiu del carnaval. Treballadors i abonats s'han disfressat durant la setmana i el merescut premi se l'ha endut un espectacular teletubbie groc.



La millor disfressa

## Novetats

- Increment dels horaris de pilates
- Incorporació d'una nova franja d'activitats a les 16.15
- Estrena de classes per gent jove dos dies a la setmana a les 17.30, entre 10 i 15 anys:
  - Cycling específic
  - Classes de fitness jove per desdoblament d'activitats per fer front a la demanda, oferir més varietat i millor servei

## ÀNGELS MARTÍNEZ, ALEXANDRA FARRÉ I RUBÉN ARJONA AFORTUNATS DEL SORTEIG



Els guanyadors del sorteig mensual que es realitza entre els cent treballadors més antics del club han estat Àngels Martínez, Rubén Arjona

i Alexandra Farré. Cada participant té assignat un número (del zero al noranta-nou) i l'últim dia de cada més es consulta el número premiat

de l'ONCE. El que coincideix amb les dues últimes xifres és el guanyador.

Tot i que el premi van variant segons els convenis aconseguits, aquesta darrera ocasió han estat uns privilegiats doncs s'han endut un sopar per a dues persones al Bufet del Casino de Barcelona, dues entrades al zoo, dues entrades al Tibidabo i dos tiquets

per fer ús a les instal·lacions del Fabra.

Així doncs des del Club se celebra que els afortunats hagin estat premiats amb aquest generós obsequi però també s'espera que es puguin incrementar per satisfer i sorprendre a aquests treballadors que porten tants anys vetllant per les instal·lacions i els serveis oferts pel Club Natació Sant Andreu

# LA TRADICIONAL EXCURSIÓ DE MONTSERRAT JA ÉS AQUÍ!

La sortida més especial de l'any se celebra a la primavera, concretament al 29 de maig. Els socis cada any gaudeixen pujant fins a Montserrat de nit, guiant-se a través de les estrelles i sentint la natura a flor de pell durant tota la trajectòria. Els enamorats de l'excursionisme no dubten en apuntar-s'hi però molts aficionats que no freqüenten caminar també s'hi animen. Es tracta de fer esport però sobretot de gaudir en grup.

## Aprofundim una mica

La travessa és una pujada a peu des del C.N. Sant Andreu fins Montserrat. És a dir, una caminada de resistència no competitiva on l'objectiu és arribar al monestir en un temps aproximat de 15 hores:

- 18.45: Als jardins del club: foto de grup
- 18.50: Primer coet
- 18.55: Segon coet
- 19.00: Tercer coet i sortida
- 19.45: Primera parada al Velòdrom d'Horta
- 21.30 Primer avituallament a Can Borrell
- 00.00: Parada per sopar a Rubí
- 03.30: Segon avituallament a Ullestrelles
- 6.30/7.00 Tercer avituallament a Olesa de Montserrat
- 9.00: Quart avituallament : Aeri de Montserrat
- De 10 a 11: Arribada a Montserrat
- 12.00: Sortida de l'autocar cap a Barcelona
- 14.00: Arribada al Club Natació Sant Andreu



## Inscripcions

- 12 euros per als socis
- 15 euros per als no socis
- ▶ Inclou samarreta commemorativa, avituallaments i autocar de tornada.

## Entrena't i anima't!



# Vols viatjar?

Xina, Nova York i Egipte, tres destinacions absolutament atractives que podreu gaudir a partir d'ara. El nostre club ha organitzat un conjunt de viatges a través d'una agència per tal de que pugueu anar amb grup, amb els companys i amics més íntims de la instal·lació. D'aquesta manera, els preus queden reduïts sense necessitat d'arribar a un nombre mínim de viatgers. Ja us podeu informar a la secretaria social. Animem a tots els socis a viure grans aventures viatgeres!

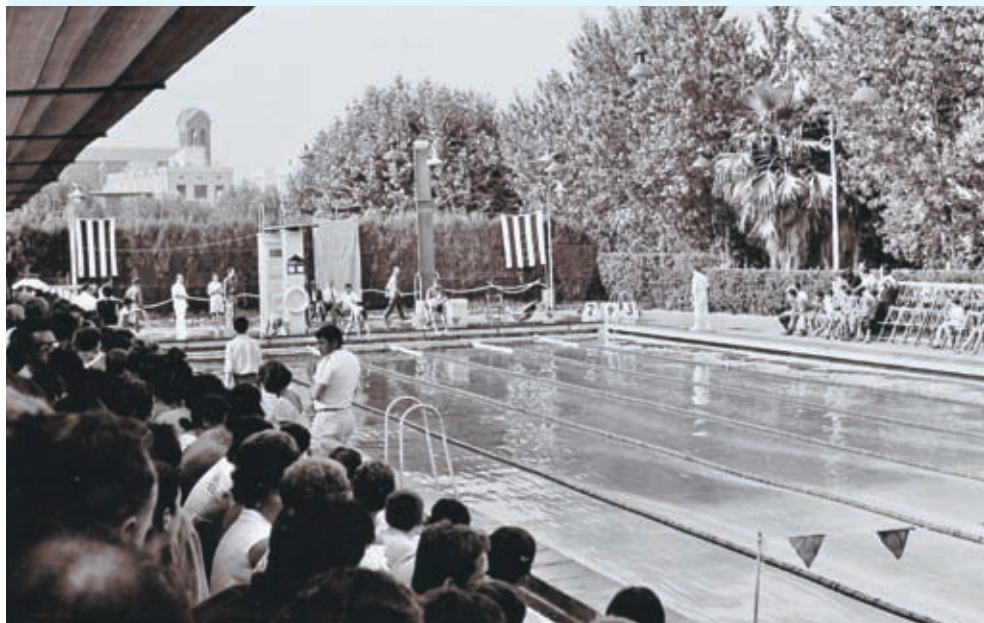




# AVÍS PELS SOCIS MÉS ANTICS

Qui no recorda la piscina antiga de Fabra? Qui no ha viscut moments inoblidables en el que va ser l'inici de la història de la nostra instal·lació? I a qui no li agradaria reviure-les?

És per això que el Club Natació Sant Andreu desitja recopilar fotografies antigues del club. Pretenem digitalitzar el recull fotogràfic per properament dur a terme una gran exposició.



Aquells socis que estiguin disposats a contribuir en el projecte i ens presenten les seves imatges captades al Club, ho podran deixar a recepció amb un sobre indicant el nom i el número de fotografies. El Club es responsabilitza d'escanejar i de retornar les imatges.



Publicitat

## 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

*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 30 de maig de 2015

# BREUS



**BTV de Sant Andreu** va emetre un reportatge dels nedadors del club el passat 15 de febrer. Explicaven com compaginen natació amb estudis, la lluita diària que duen a terme i els resultats tan satisfactoris que han obtingut.

A partir de l'abril comença la campanya de la declaració de la renda. Els socis podran sol·licitar els certificats de les donacions.

Recordem als socis que l'actualització de dades al Club és important. Recomanem que passin per les oficines per donar la informació corresponent.



**La nova pàgina web** ja té una actualització constant de continguts comptant també amb la difusió de les xarxes socials Facebook, Twitter i ara Instagram. ([www.cnsantandreu.com](http://www.cnsantandreu.com))

S'inicia el projecte de mediació esportiva entre les famílies de jugadors de waterpolo i els seus equips tècnics. L'objectiu és dissoldre la diferència entre els dos col·lectius incentivant la comunicació entre els dos col·lectius.

El 15 d'abril comencen els cursos de balls de saló: tots els dimarts de 19.00 a 20.15.



**Jessica Vall** i **Africa Zamorano** han estat seleccionades per disputar el Meeting Open Mediterranée a Marsella durant el 6, 7 i 8 de març.

**L'assemblea** ordinària serà el proper 28 d'abril a les 19.00 a la sala d'actes del Col·legi Jesús Maria i Josep (Carrer de Sant Sebastià, 08030 Barcelona).

Arnau Honrubia ha estat convocat per disputar el Festival Olímpic de la Joventut Europeu que es celebrarà a Tbilisi, Geòrgia des del 26 de juliol fins l'1 d'agost.

Jessica Vall ha estat la guanyadora del premi de dona i esport en la seva vuitena edició.



**Les activitats dirigides** s'estan realitzant a sobre d'un terra nou des del 16 de febrer, concretament de parquet. La sala 1, situada al final del gimnàs, està d'estrena però ben aprofitada, com sempre, per les classes de fitness.

Jordi Bosch i Núria Ciuró van ser convocats per la selecció espanyola de llarga distància en motiu d'una concentració de tres setmanes a les instal·lacions de Sierra Nevada.

Tots els socis solidaris amb la salut podran donar sang a Fabra durant la tarda del proper 13 d'abril, de 16:30 a 20:30.

Guillem Frigola i Nadia Fernandez han estat convocats per disputar el campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes de Waterpolo Infantil durant els darrers dies de març a Elx.

**Els socis van marxar a Besalú** per degustar una calçotada després de visitar el poble. L'excursió, que va iniciar-se a Girona per esmorzar, va desembocar en una tarda de ball plena d'animació.





# 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**



## Le Petite Cerise

Segre, 63

**5 % de descompte**



## Centre Dental Sant Andreu

Gran de Sant Andreu, 56

**15 % de descompte**



## Cercenado Esports

Gran de Sant Andreu, 229

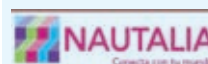
**10 % de descompte**



## 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.



## 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.

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**.

*Bella  
Ragazza*



## CENTRE D'ESTÈTICA

- **¡NUEVA APARATOLOGÍA EN EL CENTRO!**

Trat.Reductor - Anticelulítico y Reafirmante

Combinación de 3 técnicas en 1 SOLO tratamiento.

**LUZ INFRARROJA • VACUMTERAPIA • RADIOFRECUENCIA**

**245€ 4+1 de Regalo!**

-10% presentando acreditación



- **ÚLTIMA TECNOLOGÍA:**

Tratamiento REAFIRMANTE intensivo.

**ÁCIDO HIALURÓNICO • ORO**

• MASCARILLA VITAMINA C

**245€ 4+1 ¡de Regalo!**

-10% presentando acreditación



- **BELLEZA DE MANOS Y PIES  
ESMALTADO SHELLAC**

• MANOS: **22€** • PIES: **28€**

- **BELLEZA DE MANOS Y PIES  
ESMALTADO NORMAL**

• MANOS: **13,50€** • PIES: **25€**