

CNSA



La revista del teu Club

○ CIUTAT DE BARCELONA

La 36^a edició del Gran Premi Internacional Ciutat de Barcelona va ser protagonitzada per l'alt nivell dels nedadors, la bona organització i l'èxit d'expectació

Pàg. 10

○ SUBCAMPIONES!

Les jugadores de waterpolo es van proclamar subcampiones del PlayOff. Es van imposar al Mataró a les semifinals en un autoritari desempat però van ser superades per l'imperi sabadellenc

Pàg. 12

○ ELS HEROIS DE MONTSERRAT

140 caminants van pujar fins Montserrat partint des de les instal·lacions del Club. Com ja és tradició van caminar de nit i van trigar 15 hores fins conquerir el cim

Pàg. 21



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU



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 **#Equipolsostar** en:



/IsostarSpain



@IsostarSpain





MISSATGE DEL PRESIDENT



SALUDA

És un honor per mi dirigir-me a tots vosaltres una vegada més i, en especial en aquestes dates: estrenem l'estiu replets d'èxits esportius i d'esdeveniments especials.

Per començar, vull agrair la vostra assistència a la passada assemblea ordinària que es va celebrar el passat 28 d'abril. Gràcies a l'aprovació de les nostres propostes, podrem continuar avançant cap a la bona direcció, construint el Club que tots desitgem.

En segon lloc, vull fer especial menció als esportistes de la casa ja que han assolit triomfs molt ambiciosos: tots de gran rellevància. L'equip de natació absolut, tant masculí com femení, s'ha proclamat Campió d'Espanya a la Copa de Clubs a Gijón. Una competició que demostra la consolidació de la nostra pedrera i que els nostres nedadors estan entre els millors del país. D'altra banda, l'equip absolut de waterpolo femení es va classificar al Play Off i tot seguit es va proclamar subcampion d'aquesta competició. Per tant, les nostres jugadores han fet un salt de qualitat que cal ressaltar.

És un orgull per mi, com a president del Club Natació Sant Andreu, celebrar els èxits d'aquests equips uns dies abans de la 36a edició del Ciutat de Barcelona, la competició de natació més important que celebra el país. Agraïxo l'assistència de tots aquells que veu acostar-vos a la Piscina Pere Serrat per observar com competien els millors nedadors del món al costat dels andreuencs. Va ser una festa d'esport inoblidable: un altre any el Club Natació Sant Andreu queda registrat dins de la història de la natació internacional.

També m'agradaria destacar la gran revetlla de Sant Joan que vam viure al les instal·lacions del Club. Malgrat la pluja d'última hora, vam poder gaudir de la vetllada gràcies a l'esforç de tothom. També veu poder gaudir de la nostra gran tradició: la fascinant excursió nocturna a Montserrat. Com sempre, veu esforçar-vos però veu conquerir el cim. Aquesta sortida demostra la passió de tots els integrants del Club: l'esportivitat juntament amb la companyonia que tant us predomina.

Així doncs, us animo a que participeu a la resta d'activitats que organitza el Club i que gaudiu d'aquest gran estiu que ens espera entre les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu.

Des de la Junta Directiva continuarem dedicant el màxim esforç per millorar tots els aspectes necessaris per fer del nostre Club un gran referent.

Desitjo i espero que passeu unes bones vacances i que tingueu una bona entrada d'estiu.

Atentament,

Àngel Bernet i Ribó

President



**CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU**

ÍNDEX

▪ Saluda del President	3	▪ Reconeixements i mèrits esportius	20
▪ La Junta Directiva informa	5	▪ La Social	21
▪ Natació	6	▪ Gimnàs	24
▪ Ciutat de Barcelona	10	▪ Piscina	25
▪ Waterpolo	12	▪ Esplai	26
▪ Tennis	15	▪ CEM Sant Andreu – La Sagrera	28
▪ Esquaix	17	▪ CEM Trinitat Vella	29
▪ Futbol sala	18	▪ Breus d'última hora	30
▪ Entrevista a Xavier Pastor	19	▪ Beneficis pels socis	31

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.

Fotografia del Ciutat de Barcelona: Òscar Dorado

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 totes les millores i/o actuacions que s'han dut a terme durant els passats mesos de març, abril i maig:

Al gimnàs ja s'han incorporat les cinc màquines d'el·líptica que van ser sol·licitades fa tres mesos. També s'han reparat les **rajoles** del vas i s'han substituït totes aquelles que estaven malmeses. En general s'han dut a terme les tasques de manteniment per tenir la instal·lació preparada per a aquests mesos. Tanmateix s'han reparat els esglaons i part de les grades que amb l'ús s'havien deteriorat.

D'altra banda, els **vestuaris** s'han millorat mitjançant diverses accions: s'han reforçat els baixos i els marcs de les portes de fusta amb làmines d'acer inoxidable per evitar que es deteriorin amb la humitat. S'ha col·locat a cada vestuari una **instal·lació independent** d'aigua per afavorir les tasques de neteja. També s'ha dut a terme hipertermia de les dutxes per la prevenció de la legionel·losi i s'han substituït els fluorescents dels vestuaris masculins per uns de nous.

Ja tenim **wifi al gimnàs!** S'ha instal·lat el senyal wifi a la sala de fitness i a les sales dirigides i d'entrenador personal s'han col·locat prestatges per col·locar el material. Al passadís d'accés al gimnàs s'han substituït els fluorescents normals per leds amb l'objectiu d'economitzar la despesa elèctrica.

Les pistes de **tennis** segueixen millorant gràcies a la reparació de les llums de

les pistes. S'ha reparat la pastilla de fons de la pista 2. A la pista 4 s'ha reparat la zona de sacada.

A l'**esquaix** s'han reparat les parets frontals de les pistes d'esquaix i s'ha pintat el vestuari masculí. I al **pàdel**, les obres van a bon ritme i la cimentació de les tres pistes ja està pràcticament acabada.

El **despatx de la secció de tennis** ha canviat d'ubicació traslladant-se a l'antiga recepció de pistes de tennis (fet que ha comportat col·locar un tancat d'alumini, posar Internet, etc.), d'aquesta manera el taller de manteniment dobla el seu espai de treball.

Una de les novetats més visibles és el **nou funcionament d'entrada**. Estem treballant en el nou sistema d'accés que permetrà un **millor accés** dels usuaris, facilitant una entrada més fluida i controlant el temps d'estada dels usuaris dins la instal·lació.

A nivell general s'ha creat una **nova arqueta pels conductes d'aigua i nous comptadors**. Hem substituït la **caldera número 3 i s'ha millorat tot el cablejat elèctric** de la instal·lació. També s'ha reparat la porta de la sauna femenina i s'ha realitzat hipertermia de les dutxes per la prevenció de la legionel·losi.

CEM SANT ANDREU LA SAGRERA:

La instal·lació municipal ha realitzat diferents tasques de **manteniment** de les diferents sales de fitness i d'activitats dirigides. A part, s'ha treballat per posar al dia la **piscina descoberta** de cara a aquest estiu.

CEM TRINITAT VELLA:

A la instal·lació municipal estan **finalitzant les obres** i ja comencen a preparar-se per la **temporada d'estiu**. La **sauna** ja està en ple funcionament i el jardí s'està replantant.



NATACIÓ

CAMPIONS I CAMPIONES!



Els nedadors i nedadores del Club Natació Sant Andreu van tornar a fer història. Va succeir a la ciutat asturiana de Gijón amb motiu de la Copa d'Espanya de Clubs on van revalidar el títol de Campions. L'equip de Jordi Jou no va tenir pietat amb els rivals. Tant en categoria femenina com en masculina van arrasar.

Amb 554'5 punts els nois, davant del Bidasoa XXI amb 466 i les noies amb 569 punts davant del Real Canoe amb 507, van exposar la seva capacitat com a col·lectiu esportiu. Els andreuencs van tornar a viure la gran victòria. Van tornar a recollir els fruits que tant han cuidat. L'esforç va conduir a l'esperada recomença. Són un equip envejable per la seva capacitat de patiment però també pel seu sentiment de germanor que tant els uneix.

Ara, però, no hi ha temps per relaxar-se. La gran victòria els ha servit com a pedals i energia per afrontar la darrera part de la temporada. El Campionat d'Espanya d'estiu ja s'acosta i la Piscina Bernat Picornell ja tremola. Ells ja tenen ganes. Són imparables.

LA PREMSA ESPORTIVA EXPOSA EL TRIOMF DELS NEDADORS

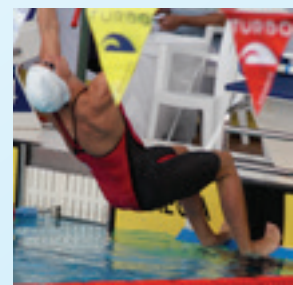
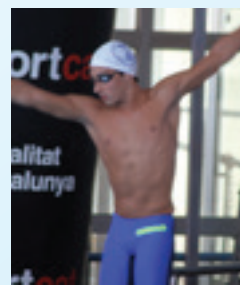
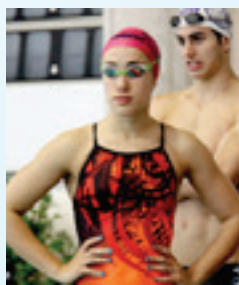
El Mundo Deportivo va publicar una edició en la que dedicava un article als nedadors i nedadores del Club Natació Sant Andreu. El diari esportiu va publicar aquest contingut, fugint de la sobresaturació futbolística, amb motiu del triomf assolit durant la Copa d'Espanya de Clubs.

La redacció del diari va posar l'accent a la dualitat de la victòria: "Tant l'equip femení com el masculí han mantingut el títol de Campions i han tornat a pujar al podi a la màxima divisió espanyola".

SET MEDALLES AL NACIONAL

A l'abril alguns esportistes van viatjar fins a Màlaga per afrontar la Competició Individual més dura de la temporada: el Campionat d'Espanya Open de Primavera. Jessica Vall va pujar al podi a les tres proves de braça (un or i dues plates) mentre que Juanmi Rando ho va fer en dues ocasions (un or i una plata). Però el més important no van ser les medalles sinó l'objectiu assolit: el bitllet pel mundial a Kazan. Els dos brillants nedadors ja preparen amb detall la competició internacional.

Àfrica Zamorano, d'altra banda, va assolir dues mínimes pel Campionat del Món de la seva categoria que es celebrarà a Singapur durant la darrera setmana d'agost. Marta González i Arnau Rovira van ser els altres protagonistes de la competició. Els dos joves van penjar-se el bronze: González en 100 lliures i Rovira als 400 lliures. Altres nedadors van rebaixar les seves millors marques personals demostrant una evident progressió i nedant diverses finals: Sandra Garcia, Juanjo Garcia, Mario Navea, Atlas Guerrero i Laura Galvez en són alguns d'aquest col·lectiu de campions.



NATACIÓ CATEGORIES

ALEVINS SUBCAMPIONS I INFANTILS TERCERS A LA COPA CATALANA

Els equips de natació infantil i aleví van afrontar un dels reptes més importants de la temporada: La Copa Catalana de Clubs. Tots dos col·lectius van competir a les instal·lacions del Club Natació Molins de Rei: els infants el dissabte 16 de maig i els alevins diumenge 17 de maig.



Els nedadors van disputar diverses proves ja que la suma de punts era el més important en aquesta ocasió. Les bones actuacions dels joves esportistes



del Club Natació Sant Andreu van predominar durant els dos dies, fet que va conduir a l'èxit col·lectiu: l'equip aleví es va proclamar subcampió de la Copa Catalana sent superat únicament pe C.N. Sabadell; l'equip aleví tercer després del C.N. Sabadell i del C.N. Terrassa.

"IGUAL QUE A LA LLIGA"

Els mateixos nedadors van obtenir el mateix resultat a la Lliga, el conjunt de competicions que han anat disputant durant la temporada. A part de competir bé sota pressió, també ho han fet regularment durant tots aquests mesos.



BENJAMINS CAMPIONS!

Els nedadors més petits de la casa s'han proclamat campions de la Lliga Catalana. Després d'un seguit de competicions, els nostres les tanquen amb el millor resultat. Entre que són molts els que gaudeixen cada dia i que progressen ràpidament, els petits peixets ja han conquerit el gran triomf.



LA GRAN AVENTURA DEL TROFEU D'ELX

L'equip benjamí de natació es va desplaçar a Elx durant els dies 16 i 17 de maig per disputar Ciutat d'Elx Memorial Àngel Vives. Van poder



- REPARACIONES DOMÉSTICAS DE AGUA-GAS-ELECTRICIDAD
- MANTENIMIENTO DE COMUNIDADES

🏠 **TENDA:** Sant Ildefons, 32 08030 Barcelona
EXPOSICIÓ: Sant Ildefons 17-27 08030 Barcelona
🌐 www.alafuente2.com · info@alafuente2.com
☎ 93 274 17 82



NATACIÓ

competir amb equips de tot Espanya i estar a l'alçada d'un Trofeu important. Però també van tenir temps de gaudir i fer pinya: la compaginació ideal per assaborir l'esportivitat tan sana que predomina en aquests petits nedadors.



L'STAGE DELS ALEVINS ES CONVERTEIX EN UNA RE-CONFORTANT EXPERIÈNCIA

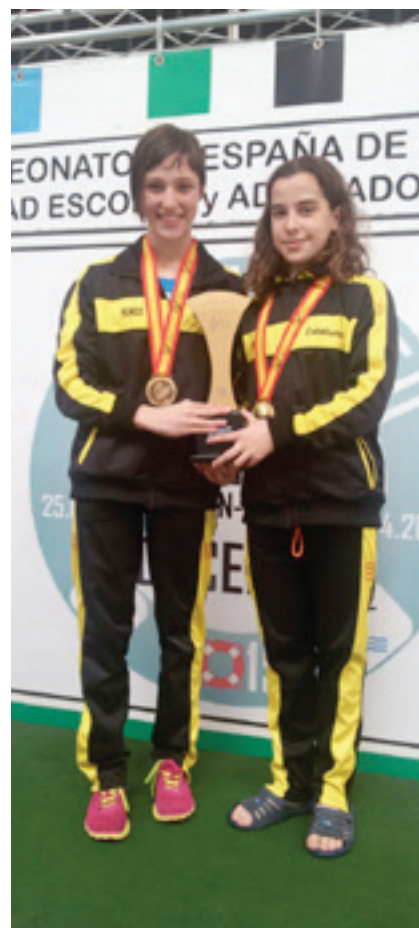
L'equip aleví de natació va realitzar un stage durant la Setmana Santa a les boniques instal·lacions del Club Natació Banyoles. Van ser tres dies intensos doncs l'objectiu era aprofitar al màxim

l'estada a la capital del Pla de l'Estany. I així ho van viure.

Els petits peixets van fer caiac, footing al voltant de l'estany, van passejar pel centre de Banyoles i sobretot van entrenar aspectes que costa posar més èmfasi al dia a dia. Van tornar a casa amb el satisfactori sabor de boca d'haver realitzat una bona feina i haver-se divertit amb els companys col·leccionant experiències i records inoblidables.

AITANA ROLDÁN I MARINA GUARDIA AL NACIONAL

Les dues nedadores de l'equip aleví van ser seleccionades per la Federació Catalana de Natació per disputar el Campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes durant els passats 25 i 26 d'abril. La competició es va celebrar a Càceres i va ser una alegria per la nostra selecció doncs es van imposar tant en categoria femenina com masculina. Les nostres van sumar molts punts en les proves de braça, la Marina, i a les de estil lliure i relleus, l'Aitana.



TERCERS DE CATALUNYA MÀSTERS!

El dissabte 30 i diumenge 31 de maig, 13 nedadors i 11 nedadores de la secció Màster del Club Natació Sant Andreu van participar al XXXI Campionat de Catalunya "Open" Màster de Natació 2015 a la Piscina Pere Serrat, a Barcelona. Amb un ambient extraordinari, l'equip va aconseguir la tercera posició en el palmarès general de clubs amb un total de 42 medalles (21 ors, 15 argents i 6 bronzes).

La competició va comptar amb un

total de 523 participants de 60 clubs de Catalunya, Espanya, Itàlia, França, Holanda i Dinamarca. Totes i tots els nedadors, així com les amigues i amics que es van acostar per animar, van poder gaudir de la millor natació en una piscina de 50 metres descoberta, en un ambient formidable.

Els resultats, tant individuals com dels relleus, van ser molt ambiciosos, però s'ha de destacar la 1a posició segons la taula FINA de Mariona Tolrà de la categoria +20, i de la 1a posició de Jordi Martínez-Quintanilla a la categoria +30. Als relleus el

4x50 estils masculí (cat. +20) que va quedar a només dos segons del rècord de Catalunya; o un original relleu de 4x100 lliures mixtes "de lo més familiar" compostat per nedadors amb molta experiència y noves incorporacions!! Van rebaixar cinc segons el rècord (de 4'06 a 4'01). Així com els relleus de la categoria pre-màsters amb tota "cantera" (entrenadora inclosa)!! Però el més destacable és l'ambient de grup, d'equip, de companyonia que ha estat present en tot moment. Sense oblidar la gran ajuda del nostre nou secretari!!



Dubli
FUN SHOPPING

Ara pots
estalviar
en les
teves
compres
online!



**CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU**

Trobaràs milers de descomptes
en les principals marques

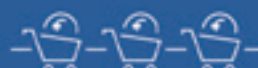
I si et registres els descomptes
es multipliquen!

Només cal que entris a la nostra web

www.cnsantandreu.com

i cliquis a sobre aquest banner

Estalvia en
les teves
compres!!

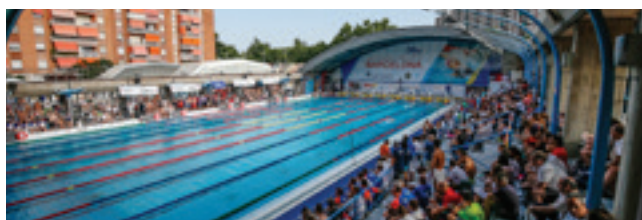


CIUTAT DE BCN

BARCELONA, LA SEGONA ETAPA DEL MARE NOSTRUM

Les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu van allotjar la 36a edició del Gran Premi Internacional Ciutat de Barcelona. Va ser durant el 10 i 11 de juny, uns dies en que la Piscina Pere Serrat es va convertir en l'epicentre de la natació mundial.

En aquesta ocasió Barcelona era la segona etapa del Circuit Mare Nostrum. La primera va tenir lloc a Canet de Rosselló el 6 i 7 de juny i la darrera a Mònaco el dies 13 i 14. Tanmateix, el màxim nivell competitiu normalment recau en la nostra ciutat ja que és la seu que més atrau als nedadors i nedadores. I aquest any no ha estat una excepció.



KATINKA HOSSZÚ CONVERTIDA EN LA GRAN ESTRELLA

L'hongaresa Hosszú, millor nedadora del món del 2014, va ser la gran protagonista de la competició, juntament amb l'alemany Marco Kooch. Els dos referents es van endur les àmfores de la millor marca del Trofeu. Katinka Hosszú ho va aconseguir en els 400 estils (4'31"15) i Kooch en els 200 braça (2'09"35). Hosszú va afrontar el campionat amb absoluta valentia i risc doncs estava inscrita a vuit proves. Va disputar totes les eliminatòries i sis finals i va assolir tres medalles, una de plata i dues d'or.

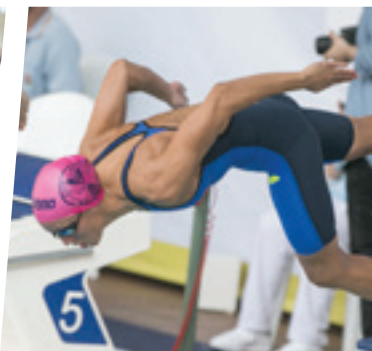


Al campionat es van batre un total d'onze rècords del Ciutat de Barcelona, quatre dels quals també van trencar les marques del Circuit Mare Nostrum. A més, durant els dos dies que va durar el campionat, els espectadors van poder veure a l'aigua grans referents de la natació mundial, com el japonès Kosuke Hagino que va sorprendre amb el seu estil d'esquena tant marcat. Però va ser a la prova dels 200 estils quan va batre el rècord amb una marca de 1'57"75. El sudafricà Chad le Clos ho va aconseguir en els 200 papallona (1'54"90) i l'anglès, actual recordista mundial, als 50 braça (27"25).

BLAU I BLANC, COLORS PREDOMINANTS

Més de trenta nedadors del Club Natació Sant Andreu van participar a la Ciutat de Barcelona. "Competir entre els millors és un privilegi" va afirmar Juanmi Rando, el qual va aprofitar l'esdeveniment per donar el seu màxim nivell. Va disputar dues finals (50 i 100 esquena) però no va poder penjar-se una medalla. Jessica Vall va trobar-se en la mateixa situació. Es va quedar a les portes del podi als 200 braça per l'altíssim nivell de la sèrie, encapçalat per l'actual recordista mundial,

Rikke Moller Pedersen, Àfrica Zamorano, Jan Giralt, Nekane Martinez i Judit Navarro van participar a les finals B.



Turbo, com a novetat, va instal·lar la carpa d'entrada. Gràcies a la coordinació entre patrocinadors, treballadors i voluntaris l'organització i el funcionament del Gran Premi va anar rodant.

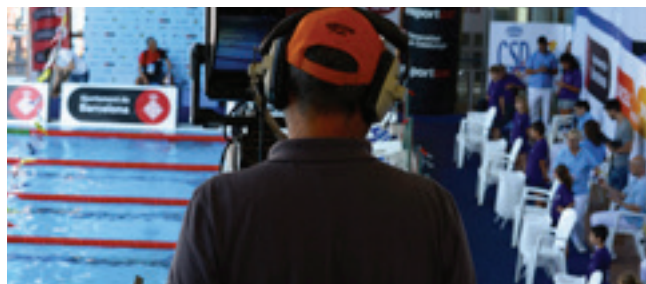
TOTHOM SUMA

Tots els treballadors del Club Natació Sant Andreu es van submergir en la feina que comporta el Gran Premi. Però no hagués estat possible dur a terme la competició sense l'entrega incondicional dels voluntaris. Ells van oferir la seva col·laboració en tot moment i van treballar dur perquè el Trofeu fos un èxit rotund.

Els patrocinadors van ser un altre pilar fonamental. L'Ajuntament de Barcelona, com sempre, va donar tot el seu suport a la competició. El Centre Comercial La Maquinista fou un dels patrocinadors més importants, igual que Isostar, que va regalar barretes i begudes isotòniques als nedadors. X-Metrics va ser present a les tres etapes del Mare Nostrum mostrant la innovació tecnològica que representa. Home Gallery, d'altra banda, va aportar el material per retransmetre a la televisió correctament les finals. Hotels Catalonia va acollir a la majoria de nedadors. I

UNA GRAN DIFUSIÓ

TV3, El Mundo Deportivo, Catalunya Ràdio, Barcelona Televisió, L'Esportiu, Agència EFE i un llarg etcètera van assegurar a la grada de premsa durant els dos dies. Els mitjans de comunicació van fer una gran difusió de la competició entrevistant als nedadors, al president del Club Natació Sant Andreu Àngel Bernet i als treballadors i esportistes de la casa. Que tants mitjans s'acostessin a les nostres instal·lacions ha estat un punt molt positiu per multiplicar la importància del Trofeu Ciutat de Barcelona.



**Enginyeria pròpia
Legalitzacions**



Instal·lacions

Pons i Gallarza, 77 · 08030 Barcelona
Tel. 93 345 13 11 · www.eborras.com · info@eborras.com

WATERPOLO

L'IMMENS TRIOMF DE LES JUGADORES: SUBCAMPIONES!

L'equip absolut femení va fer història. Després de jugar una Copa de la Reina extraordinària en la que van assolir el segon lloc, la lliga va continuar. Les jugadores es posicionaven quartes però amb l'energia al màxim. No els va costar massa superar al Mediterrani imposant-se als darrers partits i, d'aquesta manera, en tercera posició, van classificar-se al Play Off.

El primer partit disputat a la Piscina Pere Serrat va ser fluix, patit i desafortunat. El C.N. Mataró va desarmar a les nostres enduent-se la primera semifinal amb un aclaparador 4-10. Però les andreuques van anar al Maresme amb una mentalitat radicalment diferent. Volien girar la truita i ho van aconseguir. Un emocionant 7-8 forçava els dos equips a jugar-se la classificació a la final en un tercer encontre.

Va succeir el dia següent a la piscina mataronina. Va ser llavors quan els espectadors van admirar el millor Sant Andreu de la història. Anant a per totes, les nostres van gaudir com mai atacant sense escrúpols al rival. Un 3 a 11 comportava la classificació a la final: veure's les cares contra el gran imperi sabadellenc.



Tot i jugar amb eficàcia i agilitat, no van poder amb el rival vallesà. Les jugadores del C.N. Sabadell es van imposar als dos partits sense necessitar un desempat (5-14 i 11-5). Però, tot i així, el Club Natació Sant Andreu es va proclamar subcampió de la lliga, un altra mèrit per col·leccionar. L'equip dirigit per Javi Aznar i Dani Ballart va brillar durant tota la temporada. L'any que ve bé més i millor.



MALA SORT AL FINAL DE LLIGA

L'equip de waterpolo masculí es va quedar a les portes de classificar-se al Play Off. La situació es va complicar quan un dels últims partits de Lliga va ser un malaurat encontre a la Piscina de l'Atletic Barceloneta i, tot seguit, van perdre con-



tra el C.E. Mediterrani per un ajustat 9-11. La lluita que van demostrar als darrers partits no va ser suficient per superar al Mataró, que es va posicionar a la lliga en vuitena posició. Tot i així, el col·lectiu de Xavier Julià ja té nous reptes per la temporada següent. Els jugadors han progressat però cal més cohesió i agilitat a l'equip. Ja tenen ganes i els seus seguidors també!

WATERPOLO CATEGORIES

L'ENRIQUIDORA EXPERIÈNCIA A CROÀCIA

Del 8 al 12 abril els waterpolistes alevins van tenir la gran oportunitat de participar en el torneig internacional TOMO UDOVICIC que es va disputar a la ciutat croata de Dubrovnik. Al torneig hi van participar 26 equips de diferents països (Croàcia, Sèrbia, Montenegro, Itàlia, Alemanya, França i Espanya). La piscina, per capacitat per a 3000 espectadors, impressionava. A la ciutat es respirava waterpolo: camps de waterpolo al mar, porteries al pati de les escoles...

Així doncs era difícil frenar l'entusiasme dels nostres. Tenien la gran oportunitat de jugar contra les millors escoles formatives del món i un dels màxims protagonistes del waterpolo. Només calia gaudir de l'experiència.

I d'aquesta manera va ocórrer: set encontres contra diversos equips van desembocar en una meritòria dissetena posició a la classificació. Oscar Molina,

entrenador de l'equip aleví, va exposar la seva valoració: "Hem marxat de Dubrovnik amb la sensació que tot l'equip ha fet un pas endavant"

BENVINGUTS AL CLUB

La tarda del nou de maig la Piscina de Trinitat Vella es va convertir en una festa del waterpolo. Dirigida als més petits, van sumar més de 85 nens. L'objectiu de l'esdeveniment va ser la jornada escolar de captació en la qual els tècnics del Sant Andreu, Alex Corres i Oscar Molina, es fixaven en les qualitats dels 40 futurs waterpolistes que van presenciar la Trini. A part, també hi van ser els dos entrenadors dels equips absoluts, Javi Aznar i Xavi Julià i un representant de cada col·lectiu, Carla Castellà i Eric Bruguè. Va ser tot un èxit divertidíssim!

LES PETITES S'ENTREGUEN A LLORET

L'equip infantil femení de waterpolo va gaudir d'un primer cap de setmana de maig ple d'esport a Lloret de Mar, on es va disputar el Torneig Woman Spring Cup. Després de diversos partits, van acabar en desè lloc. Van guanyar contra el Mediterrani, contra el Mataró i contra el Vand 03. Però les andreuques van perdre contra l'equip



holandès Uscz Utrecht i contra el Rubí. Les nostres s'enduen una bonica experiència, més ganes de competir i la satisfacció d'haver jugat waterpolo d'alt nivell en tres dies plens d'intensitat.



LES LLIGUES MÉS DISPUTADES

Els dos equips femenins, tant el cadet com el juvenil, van dedicar el seu màxim esforç al final de temporada, amb motiu de la disputa pel resultat final. Les cadets van assolir una molt bona i satisfactòria posició.



DERMAESTETIC

CENTRO DE ESTÉTICA AVANZADA

- Tratamientos reductores
- Rejuvenecimiento
- Micropigmentación: cejas 3d labios, ojos
- Masaje deportivo
- Depilación con pasta de azúcar Lamees y cera
- Manicura japonesa



C/Nadal 31 · 08030 Barcelona



663 95 09 36



DermaESTETIC



dermaesthetic@outlook.es



WATERPOLO

Les juvenils, però, es van quedar amb un sabor agredolç ja que, després d'una extraordinària temprada, les noies de Dani Ballart van perdre contra el Terrassa en el partit decisiu per la tercera plaça. Tot i així, acabar en quarta posició és un bon resultat que evidencia la progressió de l'equip.

DOS INFANTILS AL CAMPIONAT D'ESPANYA

Els dos joves waterpolistes, la Nadia Fernández i el Guillem Frigola, van viure quatre intensos dies a Elx. Van disputar el Campionat d'Espanya infantil per Comunitats Autònomes, una competició d'un gran nivell però a la vegada dinàmica i divertida. El Guillem Frigola s'ha proclamat Campió d'Espanya de l'equip mixta representant a Catalunya. La Nadia Fernández ha estat subcampiona pertanyent a l'equip infantil sent superat per Madrid.

ELS JUVENILS, ENTRE ELS MILLORS CATALANS

L'equip de waterpolo juvenil masculí es va superar durant el final de temporada. Va ser a instal·lacions del Centre Natació Mataró durant el passat 23 i 24 de maig. Estava en joc la classificació a la lliga de la temporada que ve i els nostres van estar a l'alçada i van conquerir l'objectiu tan desitjat.



Els excel·lents resultats (van empatar contra el Mataró 8-8), i es van imposar al Martorell i al Sabadell (5-15 i 16-10 respectivament) portaran a l'equip juvenil a jugar la temporada que ve entre els 8 millors equips catalans. Així doncs, els joves waterpolistes estaran a primera fila d'aquest esport, un bon encarrilament per tenir grans expectatives de futur.

APRENTENTATGE I ÈXIT A MARSELLA



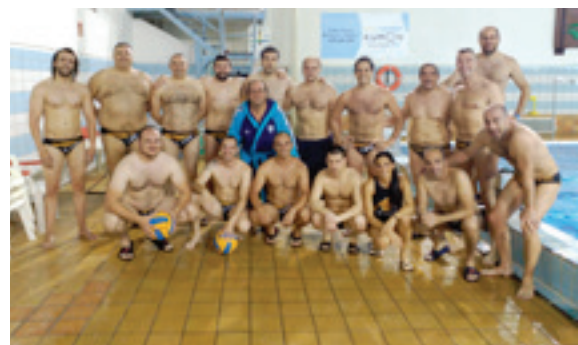
Els waterpolistes del 2004 posaven rumb cap a Marsella amb la intenció de realitzar un stage amb l'equip local i participar en un torneig. Marsella és l'equip de referència a França. Per molts dels alevins del Club Natació Sant Andreu era la primera vegada que sortien a jugar fora de Catalunya i això es percebia... Molt il·lusionats, amb moltes ganes de descobrir nous clubs i amb ganes d'estar tots junts fent grup. Van realitzar entrenaments molt intensos amb els jugadors de Marsella, de molta qualitat, molt profitosos, amb un gran ritme de joc on van demostrar una línia ascendent en el joc. També van fer un torneig amb 10 equips francesos. Després de molts partits, jugades, gols, diversió i patiment, els joves jugadors del Club van obtenir una meritòria tercera posició.

EL WATERPOLO MÀSTER ACABA TERCER

L'equip màster de waterpolo del Club Natació Sant Andreu ha tancat el Campionat de Catalunya en tercera posició. Tot i no haver pogut repetir la brillant segona plaça de la temporada passada, l'equip s'ha mantingut a la zona alta de la taula al llarg de tot l'any i ha superat tots els rivals que lluitaven per accedir al podi en un campionat. Amb tretze equips en joc i un nivell cada any amb més alt, només el campió, l'Horta, i el Mataró han acabat per damunt dels nostres.

Per altra banda, la Federació Catalana no ha organitzat aquest any el Campionat de Catalunya de Primavera, cosa que ha impedit que el Sant Andreu pogués revalidar el títol aconseguit la temporada passada.

Fidel a la seva filosofia però, l'equip màster ha assolit, de nou, el principal objectiu amb què va ser creat: reunir un cop a la setmana exjugadors del club de diferents generacions al voltant de la pràctica del waterpolo per defensar els colors del Sant Andreu, com han fet tota la vida. Amb aquesta idea, l'amistat que es va forjar en altre temps i el vincle entre els esportistes més veterans i la institució segueixen ben vius. És des d'aquest punt de vista, més enllà de la qüestió estrictament esportiva, que es pot considerar la temporada de l'equip com un èxit total. Enhorabona a tots i totes.



TENNIS

LES INFANTILS, SUBCAMPIONES!



L'equip infantil femení es va proclamar subcampió de Catalunya de Categoria Argent. Ho van aconseguir vencent al CT Sants durant les semifinals amb un excel·lent resultat de 3 a 1 el passat 27 d'abril.

La final es va celebrar el matí tan calorós del 9 de maig contra el Reus Monterols. Van començar els 4 partits individuals a la vegada i el rival s'avançava en el marcador amb la seva número 2, Marta Sarraquí, amb una còmode victòria. Cal tenir en compte que les dues primeres jugadores del Reus Monterols són de les millors de la seva promoció.

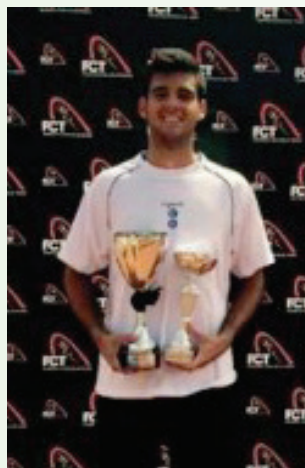


Quedaven tres punts individuals i la nostra número 4, Ariadna Julian, empatava l'eliminàtoria en un igualat partit 64 / 75. Una mica més tard va finalitzar el partit de la número 3 i Laia Martí ens avançava en el marcador després de remuntar un set en contra 67 / 62 / 60. Només quedava en joc el partit de les dos número 1 i en un emocionant final Marina Gil no podia amb la jugadora del Reus Monterols 57 / 57. Això donava pas que la Final es decidís en el doble decisiu on la nostra parella es va veure superada per un doble 64 per les reusenques. Tot i així, va ser una gran i emocionant final que va omplir de satisfacció a les nostres jugadores.

BENTANACHS, CAMPIÓ DE CATALUNYA!

Roger Bentanachs es va proclamar campió de Catalunya universitari. Ho va aconseguir guanyant a la final per un ajustat 7-6 / 6-4. Amb aquest títol es guanya el dret a participar al Campionat d'Espanya Universitari que es jugarà a Madrid.

Joan Moreno és un altre destacat andreuenc doncs el jove tennista va ser el campió del torneig Infantil del CE Valles.



TENNIS

ELS INFANTILS ES PENGEN EL BRONZE



L'infantil Masculí va jugar les semifinals del Campionat de Catalunya per equips a casa del CT Montbui. Un cop finalitzat els partits individuals el resultat va ser de 3 a 2 en contra. Només els valia guanyar els dos dobles per accedir a la final i malauradament només van aconseguir-ne un. El resultat final va desembocar en 4 a 3 en contra. Per tant els infants van jugar pel tercer lloc. Va ser en el moment clau quan van demostrar el seu potencial i, d'aquesta manera, es van penjar el bronze.



ELS ALEVINS ES CONSOLIDEN AL CAMPIONAT CATALÀ

Els tennistes andreuencs es van imposar al CT Terrassa a la darrera eliminatòria del Campionat de Catalunya Aleví masculí. Amb aquest triomf l'equip andreuenc va poder assolir l'onzena posició. Els alevins van perdre una única eliminatòria, contra el CT Torelló per un ajustat 4 a 3.

LES VETERANES TANQUEN UNA ALTRA LLIGA

Les cracks del tennis del Club Natació Sant Andreu han assolit el final de lliga amb una extraordinària quarta posició. Després de tants mesos d'entrenaments i de partits, ha arribat l'estiu amb la satisfacció d'haver jugat a tennis entre rialles i molt talent.

Les nostres van celebrar la cloenda del Campionat, com cada any, a les instal·lacions del club amfitrió, el Set Ball, amb un dinar, ball, entrega de trofeus i sortejos.

L'equip està format per:

Ana Márquez (Capitana)
Loli Pertínez (Sots-capitana)
Elsy Salmerón
Antonia Ballesteros
Marga Largo
Toñi Gallego
Isabel Altimira
Montse Fuentes

Elena Valenzuela
Montse Estadella
Montse Tomàs
Josefina Ros
Kyoco Yasuda
Anna Cot
Mercè Bonet



ESQUAIX

L'EDMON LÓPEZ GUANYA LA PLATA A L'EUROPEU

El jugador de Sant Just Desvern Edmon López-Möller, del CN Sant Andreu, es va proclamar subcampió d'Europa Júnior a Praga el passat dimarts 31 de març. Magnífic campionat del català, que es va desfer a primera ronda de l'israelià Idan Hare, després del suís Amadeo Costa, també per 3 jocs a 0, a vuitens de final la víctima va ser Miko Äijänen, al que va derrotar per 3 jocs a 1. A quarts de final, victòria davant l'anglès Patrick Rooney per 3 jocs a 0, i a semifinals idèntic resultat davant l'irlandès Michael Craig. A la final es trobava amb el gran favorit, cap de sèrie número 1, l'anglès George Parker. El partit va ser molt igualat, punts



molt llargs, interrupcions i polèmica arbitral. El moment clau va ser al quart joc, amb 2 jocs a 1 a favor del català i 7 punts a 9 per l'anglès, una topada entre els dos jugadors va provocar la lesió de l'Edmon, que tot i lluitar el quart joc no va poder evitar anar a un cinquè i definitiu joc, on la lesió el va impedir fer-se amb el títol europeu.

Setè d'Europa absolut

El jove jugador també va aconseguir la setena plaça al Campionat Europeu absolut celebrat a Bratislava (Eslovàquia). El passat 27 de maig l'andreuenc de 18 anys va estar impecable durant tot el campionat, fet que el va conduir a aquesta excepcional posició.

Jesus Pablos, campió del Catalunya

El jugador andreuenc va guanyar l'or al Campionat Català de Soft-ràquet a la categoria de veterans. Va assolir el triomf a les instal·lacions del Club Bonasport mentre que el seu company David Cornudella va accedir a les semifinals.

Dani Pascual finalista del PSA Closed

A la segona edició del PSA Closed Triops es va percebre la gran lluita de Dani Pascual. El jove andreuenc va

lluir unes actuacions excel·lents que el van conduir fins la final. Una final absolutament disputada la qual no va poder vèncer. Cristian Romero, d'altra banda, també va realitzar bons jocs a la primera ronda però no va poder participar a les semifinals.

Els petits destaquen al Campionat de Catalunya



La competició es va celebrar el 25 de maig a les instal·lacions del Ciudad Diagonal. La nostre jugadora Noa Romero es va proclamar subcampiona de la categoria sub13 després de perdre la final. A la mateixa categoria el Roger Ortega va ser sisè i l'Aleix

Romero setè. Noa Romero, però, també va competir a la categoria sub17 en la que es va proclamar quarta mentre que el Pablo Dolz va ser cinquè.

La matinal infantil a casa

El passat dissabte 25 d'abril el CN Sant Andreu va acollir la 3a matinal d'esquix infantil per a nens i nenes menors de 13 anys. Hi va haver molta participació i nivell considerable de tots els jugadors. La Federació Catalana d'Esquix va agrair a Javier Agruña, el Kike Dolz, la Pili Martín la seva desinteressada col·laboració. Va ser una gran experiència.



FUTBOL SALA

TAURONS, CAMPIONS!

La temporada de futbol sala 2014-2015 ja te campió de lliga i de la Supercopa però el de la Copa és encara una incertesa. Ha estat l'equip dels Taurons el guanyador dels dos campionats amb una victòria aclaparadora a les dues ocasions. L'equip Tramuntana ha estat el subcampió de lliga mentre que el Barcelonès ha estat el tercer. El Balconitis, però, ha estat el col·lectiu més esportiu de la Lliga.

JUGADORS AMB TALENT

A nivell individual també es van conquerir grans fites. L'Albert Gimenez, dels Taurons, es va proclamar millor jugador de la lliga i màxim goleador del mateix campionat amb 57 gols. Amb poca distància el va seguir Javier Villalon del Tramuntana amb 56 gols i, seguidament, Joan C. Sánchez del New Team amb 36 gols. El millor porter de la Lliga ha estat el del Barcelonès, Sergio Orodea.



L'EMOCIONANT SUPERCOPA D'ENGUANY

A pesar de que la victòria també se la va endur l'equip dels Taurons, va ser absolutament disputat. El segon classificat va ser el New Team lluint un gran potencial. El MVP del partit va ser el David Gimenez dels Taurons.



UN RECORD QUE HA MARCAT L'ESSÈNCIA

Ricard Paradell ha anunciat la seva retirada després de la seva llarga trajectòria com a futbolista. Han estat 20 anys ple d'intensitat a les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu. Ara, però, decideix penjar la samarreta per conquerir nous objectius. Desitgem tota la sort del món al nostre estimat jugador Ricard Paradell. El Club sempre estarà agraït per la seva màxima fidelitat.



JUGADORS I EQUIPS



XAVIER PASTOR:

“Pretenem prevenir conflictes entre tècnics i familiars del waterpolo”



Entrevistem a Xavier Pastor, director del postgrau de Resolució de Conflictes Públics i Mediació Comunitària de la Universitat de Girona i Professor de conflictologia en els Estudis de Dret i Ciència Política de la UOC en motiu del projecte pilot de mediació esportiva al Club Natació Sant Andreu.

Què és la mediació esportiva? Quina és la seva finalitat?

La mediació és un mètode i una tècnica que s'utilitza per a la resolució de conflictes. Es fa servir per a recuperar la comunicació entre les persones, rebaixar el clima de tensió i establir un espai de diàleg per a què les persones parlin i puguin trobar una solució que doni resposta al seu problema. En l'esport, com en qualsevol àmbit de la vida i de la societat, també es donen conflictes: entre els entrenadors i els jugadors, entre els presidents i el cos tècnic, entre els mateixos jugadors i, per exemple, entre pares i mares de jugadors i entrenadors. Aquesta darrera qüestió és la que pretén gestionar el projecte que estem posant en marxa al Club Natació Sant Andreu. Es tracta de dotar al club d'eines i fórmules per prevenir, gestionar i resoldre els conflictes.

En quin tipus de conflictes es vol actuar?

Aquest és un projecte que neix de l'observació de la realitat. Dels comentaris de pares, mares, jugadors, entrenadors, cos tècnic, directives i del coneixement de l'esport. Tinc dos fills que practiquen futbol, i dels conflictes que es donaven en la seva pràctica i que es produeixen en altres esports és d'on va néixer la decisió d'investigar i aplicar la mediació esportiva. Què vam detectar? En la categories de base hi ha molt sovint problemes de comunicació i relació entre els pares i mares dels jugadors amb els entrenadors i els cos tècnic que acaben mal gestionats, produint conflictes amb conseqüències negatives per als nens i nenes, les famílies i el club.

Com s'aplicarà? En què s'ha pensat? Quina serà la primera fase?

Precisament aquest projecte es va aplicar l'any passat per primer cop en el Girona FC i a la Unió Esportiva Sant Andreu. Es va posar en marxa en les categories dels benjamins i alevins, nens i nenes de 8 a 11 anys. En el futbol els entrenadors

d'aquestes categories són molt joves, saben de futbol, però tenen mancances en les relacions socials, en la comunicació i en la gestió de les emocions. En el Club Natació Sant Andreu, en el waterpolo, la cosa canvia, els entrenadors estan més formats i tenen més experiència. Tot i això també es donen crítiques i desavinences entre pares i entrenadors. Ajudarem al cos tècnic a veure i copsar quins són aquests aspectes que els pares no els acaben d'agradar, però també ajudarem als pares i mares a entendre i conèixer de més a prop la feina dels entrenadors. Facilitarem l'acostament de posicions i que tots facin pinya. Al cap i a la fi, uns i altres volen el mateix: que els nens juguin, aprenguin un esport, s'ho passin bé i amb tot plegat creixin com a persones.

Per què en aquest club i no en un altre?

La veritat és que l'ajuntament del districte de Sant Andreu, concretament el conseller d'esports, el Sr. Xavier Codony, i el regidor, el Sr. Raimon Blasi, han ajudat molt a posar en pràctica el projecte. Ells van veure d'entrada les potencialitats i van facilitar els contactes entre universitats, la de Girona i la UOC, amb els clubs. Al Club Natació Sant Andreu tenen un projecte estratègic per millorar el club i fer que els equips assoleixin èxits esportius i tenen clar que això passa per fer que els jugadors i jugadores d'ara i del futur sàpiguin jugar molt bé al waterpolo i que ho facin des del respecte cap a l'adversari i amb un valor positiu com individus i com a grup. Tant el president, el Sr. Àngel Bernet, com el responsable de la secció del waterpolo, el Sr. Daniel Hernández estan al capdavant d'aquest projecte i impulsant-lo dia a dia, i això és d'admirar.

Quins resultats s'espera aconseguir?

A curt termini, millorar la comunicació i les relacions en el dia a dia de tots els persones i professionals que estan darrera del waterpolo de base del club. A mig termini, prevenir els factors que predisposen a l'aparició de conflictes i els seus efectes negatius. I a llarg termini ajudar a que el Club Natació Sant Andreu sigui un model de referència per a molts altres, no només perquè guanyar títols, sinó per com ho fa i per l'excel·lència del seu capital humà, jugadors i jugadores, entrenadors, pares i mares i directius.

RECONeixEMENTS I MÈRITS ESPORTIUS

CINC ANDREUENCs PREMIATS A LA DIADA DE LA NATACIÓ

La natació catalana va viure el passat 29 d'abril una apassionant diada d'aquest esport tant apreciat. Va ser a l'Auditori amb motiu del reconeixement dels esportistes, tècnics i figures relacionades amb l'aigua. Una gala presentada per la periodista i ex atleta Maria Guixà va fer emocionar a un públic entregat i desconcertat pels èxits que ha assolit la natació catalana durant la darrera etapa.

El Club Natació Sant Andreu, evidentment, no es va quedar al marge: va ser reconegut com el segon millor Club Català del 2014. Àngel Bernet, president de CN Sant Andreu, va pujar a recollir la placa entregada per Enric Bertran, president de la Federació Catalana de Natació. Cinc esportistes andreuencs van pujar també a l'escenari a recollir premis: Jessica Vall per la medalla de bronze aconseguida al Campionat d'Europa, Àfrica Zamorano, per haver-se penjat 4 medalles a l'Europeu Júnior, Jordi Bosch i Sandra Garcia per situar-se entre els millors nedadors del país a les travesses i Jordi Quintanilla per proclamar-se tercer del món màster a Montreal.

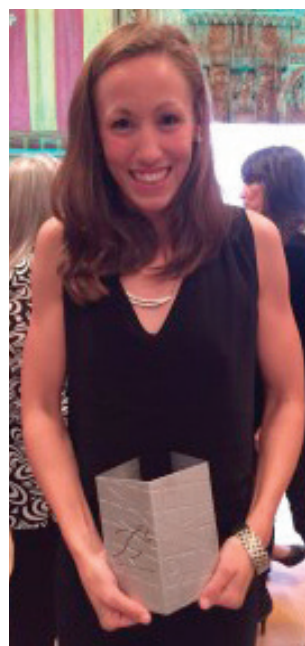
Sense dubte, l'auditori es va emocionar. En un clima càlid, ple de satisfacció i entrega, l'acte va reafirmar el gran, important i intens moment que està vivint la natació catalana. El Club Natació Sant Andreu, com sempre, hi era per celebrar els èxits dels nostres, un honor que va animar a que n'hi hagin molt més.



JESSICA VALL REP EL PREMI DE DONA I ESPORT

És bonic observar com es valoren els mèrits d'un esportista. I més si es tracta d'una especialitat de caràcter minoritari davant dels mitjans de comunicació i del conjunt de la societat. Aquelles persones que s'entreguen cada dia per explotar el seu talent al màxim dins de l'àmbit esportiu cal mirar-les amb admiració i més si arriben a conquerir grans fites.

Aquest és el cas de Jessica Vall. El passat 28 de maig va ser guardonada amb un dels premis més entranyables del món de l'esport a Barcelona. La nedadora del Club Natació Sant Andreu va pujar a l'escenari del Saló de Cent a l'Ajuntament de Barcelona per recollir el vuitè Premi Dona i Esport.



Vall fa més d'una dècada que neda de forma constant repleta de ganes i d'il·lusió. Sempre s'ha mantingut entre les millors bracistes del país però no ha estat fins les dues darreres temporades que la nedadora andreuenca ha triomfat completament. La confirmació del seu èxit el vam viure a Berlin durant el passat estiu. Vall es va convertir en tercera d'Europa Absoluta: el treball col·leccionat durant tants anys havia valgut la pena. Ara, però, segueix sumant il·lusió amb la intenció de conquerir reptes més ambiciosos.

D'aquesta manera, Jessica Vall va ser reconeguda en aquest sector tant important i necessari. És concebuda com una figura de referència dins de l'esport i les dones representant, com sempre, als colors del Club Natació Sant Andreu.

140 CAMINANTS A MONTSERRAT!

El divendres 22 de maig els socis i abonats més aventurers del Club Natació Sant Andreu van pujar fins a Montserrat. Com cada any la caminada va ser un èxit rotund però en cada ocasió es viuen experiències inoblidables.

En aquesta 34a edició, van assolir el cim 140 persones vestides de taronja. A les set en punt sortien de les instal·lacions del Fabra. Ho van fer sota els ànims de l'equip absolut de natació: tant els nedadors com l'entrenador. També van rebre el suport d'altres socis, nens i pares que acompanyaven el tret de sortida d'aquest centenar i mig d'herois.

Unes quinze hores aproximadament van trigar fins arribar a la muntanya. Per aguantar la duresa de l'excursió, l'empresa Condis va regalar tot tipus de productes (plàtans, xocolata, galetes, cafè, aigua, etc.) gràcies a Emilio Ondoño. Els excursionistes i tot el Club en general agraeix la seva generosa col·laboració. De la mateixa manera que va contribuir Meridiana Car. L'organització va oferir tres furgonetes durant tota la nit per fer més "fàcil" la ruta dels caminants.

Entre les dotze i dos quarts de dues van arribar els 140 excursionistes a l'estació de Sant Andreu. Amb un sentiment absolut de satisfacció van descansar durant tot el cap de setmana. Després d'una vintena d'hores d'aventura, els andreuencs ja han col·leccionat una edició més d'aquesta aventura tant especial. Felicitats!





ES TANCA LA LLIGA DE TENNIS TAULA ACOMPANYADA DE RECONeixEMENTS

El Club Natació Sant Andreu "A" es va proclamar campió de la sisena lliga de tennis de taula al guanyar a l'Agrupació Congrés per 4 a 1. El tercer classificat va ser el Tennis Taula Sant Andreu mentre que el la quarta posició se l'ha va endur el Club Natació Sant Andreu "C", la cinquena el Club Natació Sant Andreu "B" i la sisena els Llisos d'Horta.

Lluís Bassas, col·laborador del C.N. Sant Andreu va rebre un premi distingit per la seva entrega com a arbitra. L'Eduard Riera va ser reconegut amb un premi per la seva gran dedicació al tennis taula.

LES SARDANES ESTAN DE CELEBRACIÓ

El dotze de maig és un dia molt especial per un racó imprescindible del Club. Es tracta de les Sardanes doncs va fer fa cinc anys del naixement d'aquesta secció. Va ser gràcies al treball de forma altruista de Lluís Pala.

Gràcies a ell la secció ha anat agafant força fins adquirir la dimensió actual. Són molts els que gaudeixen freqüentment d'aquest ball tant especial. Estones que comparteixen els socis andreuencs i fan d'aquest Club un lloc de benestar, diversió i cultura.





NIT DE BOLEROS

El passat 25 d'abril va aterrar al Club "La Coral Som", un grup de música que canten boleros i cançó moderna. A dos quarts de nou del vespre es va iniciar la festa a la tercera planta del Fabra. Va ser una nit repleta de música i de màgia en el qual tots els assistents van gaudir de mífiques cançons.



LA MAGNIFICA EXCURSIÓ AL DELTA DE L'EBRE

El passat 26 de maig els abonats i socis del Club van viure una aventura fascinant: van passejar per les terres de l'Ebre i van fer una visita al Delta. L'objectiu va ser aprofitar el dia al màxim. Una bona paella de marisc i les festa de després van ser altres condiments bàsics per convertir la jornada en una experiència inoblidable.



Isabel Jiménez

Terapeuta Gestalt / Co-Active Coach

Tel 659 688 123

www.terapiagestaltbarcelona.com

isabel@terapiagestaltbarcelona.com

La teràpia Gestalt és d'utilitat en situacions difícils, com per exemple: ansietat, conflictes emocionals, depressió, pors, pèrdues no superades, manca d'autoestima, i altres episodis de crisi personal.

L'objectiu és conèixer-se millor, prendre consciència de conductes que limiten o obstaculitzen la vida quotidiana i les relacions personals, per millorar les relacions de parella, familiars, laborals. Un millor auto-coneixement permet accedir a un ventall més ampli de recursos emocionals, que ens seran molt útils per enfrontar i gestionar les dificultats vitals amb més maduresa i equilibri.

La teràpia de parella ofereix l'oportunitat d'aprofundir junts en el que cada membre espera de l'altre, què projecta en la relació, quines ferides del passat s'estan tocant, quin model comunicatiu s'ha establert... quan la relació ha arribat a un punt dolorós, en el que els conflictes, les friccions i/o les frustracions posen el vincle en qüestionament.

La teràpia de parella ajuda a veure com cada membre es posiciona davant de l'altre, quin rol assumeix i a quines experiències del passat es remeten.

Adonar-se de tots aquests aspectes, i prendre consciència del model relacional sobre el que la relació està basada, permet que cadascú vegi la seva part de responsabilitat i se'n faci càrrec.

La teràpia de parella també pot ajudar a transitar una separació amb calma i respecte.

• AVANTATGES PER ALS SOCIS:

Sessió informativa gratuïta i 10% descompte sobre tarifa.

GIMNÀS



BON INICI DEL CROSSFABRA

L'activitat dirigida més exigent, el CrossFabra, s'ha estrenat amb èxit. Els esportistes que s'han apuntat compleixen tots els horaris, fet que comporta una progressió evident. Es van posant en forma i cada dia se senten millor. El CrossFabra ja és una realitat brillant entre les nostres instal·lacions.

LA ZUMBA, LA MODA IRRESISTIBLE

És per totes les edats i l'objectiu és passar-s'ho bé entre música i ball. Les classes dirigides que se celebren durant les tardes són plenes gràcies a la diversió que ofereix la Zumba. Les seves monitores estan més que satisfetes amb el resultat però continuen pensant noves coreografies perquè els aprenents continuïn evolucionant. La satisfacció dels balladors després d'una classe és plena ja que per la majoria és el moment de desconexió i deixar-se anar. La Zumba és sinònim d'alegria i felicitat pels seus practicants.

UN CENTENAR D'ENTRENAMENTS PERSONALS

Els usuaris de les instal·lacions del gimnàs demanen el suport dels entrenadors i monitors per dur a terme rutines més exigents i constants. D'aquesta manera controlen tot l'exercici que realitzen. Els treballadors han estat tan implicats en aquest àmbit que han assolit una xifra rècord: més d'un centenar d'entrenaments personals durant tot el mes de maig.

L'OPTIMISME ÉS AL GIMNÀS

Feia temps que la secció del gimnàs no vivia un moment tan òptim com l'actual. La Zumba, el Crossfabra i els entrenaments personals són seccions que impulsen a que el gimnàs funcioni amb èxit però tota la resta també està triomfant. A aquestes dates hi ha cent abonats més dels que hi havia fa cinc anys. La dada és un indicador de la progressió que ofereix aquest emblemàtic recó del Fabra.



PISCINA

La importància de la flotació

Quan aprenem a nedar, sembla que el primer pas és nedar bé i ràpid. Tanmateix, ens oblidem del pas més important, i que sempre hauria de ser el primer en assolir: la flotació.

La flotació implica un control postural complert a l'aigua juntament amb un control respiratori i mental. Al moure'ns en el medi aquàtic, tant diferent al que estem acostumats, s'experimenta una sèrie de situacions i sensacions desconegudes. Des del moment que naixem, el nostre desenvolupament ens porta a buscar la posició vertical. La flotació, en termes generals, suposa la situació d'equilibri a l'aigua i l'adopció de la posició horitzontal que és imprescindible per tal d'aconseguir l'autonomia en el medi aquàtic, una premissa fonamental per nedar de forma correcta.

Per aprendre a flotar cal estar envoltat d'una situació de tranquil·litat que comportarà al cursista, tan adult com infant, assolir plena confiança en ell mateix quan està en aquest medi especial.

El domini de la flotació possibilitarà a la persona un alt nivell d'adaptació al medi que el farà amo del seu comportament a l'aigua, i serà el pilar per els posteriors aprenentatges. Tot i així, quan es conquereix aquest repte es poden comprovar sensacions de satisfacció. La sensació de flotar a l'aigua és un dels grans plaers.





TOT A PUNT PER L'ESPLAI!

L'estiu ja és aquí i els més petits, una vegada acaben l'escola, tenen molt temps lliure i una energia esgotadora. Per això, una vegada més, el Club Natació Sant Andreu ha organitzat l'Esplai d'Estiu.

Amb l'objectiu de passar uns dies inoblidables i contagiar les ganes de fer esport als més menuts, durant l'estiu els petits andreuencs que ho desitgin colleccionaran experiències de tota mena.

L'aprenentatge de l'anglès serà present durant aquests dies però el pilar fonamental de l'esplai seran les activitats esportives. N'hi haurà de tot tipus: des de la progressió de la natació fins als jocs.

Tenim tres categories dins del mateix esplai: Canguroesport, lusport mitjans i ludosport grans. En la formació d'aquests grups es tindrà en compte la gran diversitat ja que no tots els infants són iguals i tenen necessitats diferents.

La voluntat del Club Natació Sant Andreu és fomentar els valors que comporta l'esport, utilitzant-los per incentivar la solidaritat, el respecte i la convivència i potenciar la cooperació en els jocs, els tallers i els esports. Per tant, la finalitat bàsica que persegueix l'Esplai és que s'ho passin d'allò més bé i que aprenguin a viure i a gaudir d'un temps lliure actiu i creatiu.

Benvinguts a l'Esplai d'Estiu!





CLINIC
ReSport

TRAUMATOLOGIA ESPORTIVA

Sempre ets a temps de preparar-te.
Recupera't i torna a practicar esport.

www.resportclinic.com



ESPECIALISTES EN:

Traumatologia esportiva
Fisioteràpia invasiva (EPI®)
Osteopatia
Readaptació a l'esport

Rambla Fabra i Puig, 47. 4a Planta.
(dins el Club Natació Sant Andreu)
08030 Barcelona
☎ 609 689 161
✉ info@resportclinic.com

MISHMASH
PELUQUERÍA Y CENTRO DE UÑAS



c/ RUBÉN DARÍO 2-10
08030 BARCELONA
93 346 36 87

La Boutique
del
Peluquero

VENTA DE PRODUCTOS DE PELUQUERÍA



c/ GRAN DE SANT ANDREU 237-239
08030 BARCELONA TF. 93 274 40 88
www.laboutiquedelpelequero.com

CEM SANT ANDREU – LA SAGRERA

Crosscamp platja, una aventura per atrevits

El CEM Sant Andreu ha estat plenament innovador en la manera d'enfocar les activitats dirigides, concretament el Crosscamp platja. Els esportistes ho van provar el passat 8 de maig i van marxar fins la platja de Badalona per realitzar aquesta activitat al costat del mar.



Es van sumar 24 persones, tot un èxit. I donada la quantitat de gent es van dividir en estacions. Van córrer, fer salts, burpees i sprints a part dels exercicis de musculació com flexions i abdominals. Tot això amb material per acumular més cansament i treballar el cos de forma més exigent.

Tot i la fatiga, van gaudir. El bon temps va ser present durant tota la jornada i es van endur una sensació plenament de satisfacció. Ben segur que repetiran!



29a Cursa Nou Barris

El grup de Running del CEM Sant Andreu es va posar a prova participant a la 29a edició de la Cursa Nou Barris. El diumenge 17 de maig va ser un esdeveniment màgic per aquests corredors ja que van poder disputar 10 quilòmetres en un recorregut molt especial: van sortir de Can Dragó i van pujar fins tocar la Ronda de Dalt. Els 5 primers quilòmetres, tots de pujada, van fer patir una mica però a partir de l'Equador de la cursa els corredors van gaudir descendint per aquest districte fins arribar un altre cop a Can Dragó. Van tenir unes sensacions extraordinàries que van comportar una gran dosi de motivació. Són uns cracks!



Sant Jordi al Club

Per Sant Jordi ningú va desapropiar l'oportunitat de sortir al carrer i veure el gran ambient que predominava als carrers de Barcelona, sobretot al centre de la ciutat. Tot i així, alguns animats hi van anar caminant: de la Rambla Onze de Setembre a la Rambla de Catalunya. Van passejar entre llibres i roses per, una vegada enlluernats per la festa, tornar de la mateixa manera: caminant. Sense dubte, va ser una gran aventura.



CEM TRINITAT VELLA

La Trinitat Vella va celebrar les festes del barri fent esport. En aquesta ocasió va ser un triatló solidària per la gent jove que es va viure el dissabte 30 de maig. Impulsada per Superacció, una ONG que vetlla per la inserció laboral dels joves, va comptar també amb la col·laboració del Club Natació Sant Andreu que va oferir l'organització i les instal·lacions.



El triatló va ser un tot un repte pels participants. Primerament van haver de nadar 200 metres a la piscina creuant de boia a boia. Tot seguit muntar a la bici per recórrer deu quilòmetres per tot el barri de Trinitat Vella. I, per acabar, donar voltes al parc fins arribar als cinc quilòmetres de carrera a peu.

Tothom s'ho va passar molt bé en un dia tan especial com aquest. Però el més important va ser la solidaritat de la triatló i la practica d'un esport tan saludable enmig d'un ambient festiu.



Un nou jardí

El jardí del CEM Trinitat Vella està en ple període de replanació. Com que arriba l'estiu i tothom hi passa més a sovint, ha calgut replantar-l'ho perquè tingui un aspecte més atractiu durant la temporada de vacances.



Sauna, el benestar més apreciat

Les instal·lacions del CEM Trinitat Vella ja llueixen una sauna nova. Aquesta està situada a la nova ubicació i el seu funcionament ja és de plena normalitat. Els socis i abonats de la instal·lació n'estan plenament satisfets i, per tant, la sauna ja és una realitat que aporta benestar i tranquil·litat a tothom.





L'Abril Hernández i la Maria Luque van ser seleccionades per la Federació Catalana de Natació amb motiu d'entrenar del 11 al 13 de maig a les instal·lacions del CAR. Les dues joves waterpolistes van poder compartir entrenaments amb altres companyes de Catalunya, aprendre noves tàctiques i colleccionar una altra gran experiència.

Encara queden places pels casals d'estiu 2015. Vine i gaudeix-ne! Demana informació a les oficines del Club.

Ja tenim disponible la informació de les activitats del nou curs 2015-2016. Vine a fer esport al Club Natació Sant Andreu!



Quan rebeu AQUEST NÚMERO, les tres pistes de pàdel ja seran obertes pels socis i abonats del Club Natació Sant Andreu.

Juanmi Rando i Jessica Vall van arrasar al campionat d'Espanya Universitari. En dos dies de competició a Murcia van aconseguir un total de dotze medalles.

S'han tancat la majoria de temporades de La Social amb èxit. A l'estiu descansaran per tornar amb força al setembre!



Arnau Honrubia va marxar dues setmanes a Sierra Nevada. El nedador **va entrenar amb la selecció espanyola a 2.300 metres d'alçada**, un obstacle físic que resulta molt beneficiós pels esportistes i més si es tracta de fondistes.

Mireia Guiral va entrenar a les instal·lacions del CAR de Sant Cugat durant la primera setmana d'abril. Va anar acompanyada de l'entrenador de waterpolo absolut, Javi Aznar. L'objectiu de la concentració es entrenar a les jugadores perquè disputin l'Eurogames a Bakú.



Es va tancar la temporada de futbol sala dels més menuts amb una xocolatada a la fresca el passat 18 de juny.

La gran pantalla de la recepció del Fabra mostra un vídeo promocional del Club. Es poden observar les diferents instal·lacions i el seu funcionament així com entrenadors, monitors i els mateixos esportistes en acció.



Aquest mesos s'ha celebrat el sorteig del treballadors més antics del Club.

En aquesta ocasió els guanyadors han estat:

- **Angels Martínez "Marian"** (MARÇ)
- **Glòria Casadevall** (ABRIL)
- **Óscar Ballesteros** (MAIG).

EMPRESSES AMB AVANTATGES PELS NOSTRES SOCIS

	La Roca Village La Roca 10 % de descompte		Centre Dental Sant Andreu Gran de Sant Andreu, 56 15 % de descompte
	SAT. Sant Andreu Teatre Carrer Neopàtria, 54 10 % de descompte		Cercenado Esports Gran de Sant Andreu, 229 10 % de descompte
	Òptica Univers de la Visió Gran de Sant Andreu, 103 10 % de descompte		Le Petite Cerise Segre, 63 5 % de descompte
	Iberòptic Òptica Rambla de Fabra i Puig, 9, 1r 40 % de descompte		Nautalia Coroleu, 1 5 % de descompte
	Instituts Odontològics Carrer Neopàtria, 55 10 % 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.	
	Sony Home Gran de Sant Andreu, 248 5 % de descompte		
	Cariñena Cicles Rambla de Fabra i Puig, 64 5-10 % de descompte		
	Fil a Fil Rambla de Fabra i Puig, 70 10 % de descompte, promoció no acumulable	 LES NOSTRES MASCOTES T'HI ESPEREN. VINE VOLANT! TOTS SOM NENS BARCELONA inspira DNA Ajuntament de Barcelona	
	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**.

LA VOSTRA AGÈNCIA IMMOBILIÀRIA



Grup immobiliari i majorista financer



**T'estimem,
Sant Andreu!**

