

# CNSA



La revista del teu Club



## EL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU REP EL PREMI DONA I ESPORT

L'Ajuntament de Barcelona reconeix la bona tasca realitzada  
al Club andreuenc amb l'emblemàtic premi Dona i Esport

pàg. 8

Descobreix tots els detalls de les obres que es realitzaran a la piscina i als vestidors

pàg. 7

Zamorano, Vall, Gonzalez i Torrez, directe als Jocs Olímpics de Río de Janeiro!

pàg. 13



CLUB NATACIÓ  
**SANT ANDREU**





Gran de Sant Andreu 56, 08030 Barcelona  
www.dentalsantandreu.com

Tel. 93 222 90 00

Si vols  
un somriure,  
et donem un  
dels nostres

CENTRE DENTAL



Odontologia general - Odontopediatria  
Ortodòncia infantil, adults i invisible  
Pròtesis dentals - Blanquejaments dentals  
Periodòncia - Implantologia



## MISSATGE DEL PRESIDENT



## SALUDA

**Hola a tots i a totes,**

Vull transmetre-us, en aquesta ocasió, la satisfacció que sento després d'haver tancat la majoria de competicions esportives i de viure un seguit d'activitats socials extraordinàries tant a dins com a fora de les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu. El mes de juny és una època de reflexió en que cal fer una valoració de la temporada i plantejar objectius de cara a la següent.

Per començar, vull destacar els èxits esportius assolits des del setembre. El waterpolo masculí es va proclamar subcampió del playoff, les jugadores terceres de la lliga i els nedadors, campions d'Espanya. Cal destacar també el moment històric que viu el CN Sant Andreu. Per primera vegada en el nostre historial comptem amb quatre representants als Jocs Olímpics de Rio de Janeiro: la Jessica Vall, l'Àfrica Zamorano, la Marta González i la Karen Torrez estaran donant guerra en aquests Jocs Olímpics.

D'altra banda, com tots ja sabeu, realitzarem obres al Fabra, concretament a la piscina i als vestidors. Som conscients que prescindir de les instal·lacions durant la darrera setmana de juliol, l'agost i la primera de setembre requereix un esforç per part de tothom. Però us he de comunicar que ens hem vist obligats a prendre aquesta decisió, ja que aquest tipus d'obra s'ha de dur a terme en mesos calorosos. Tant la Junta Directiva com els treballadors del CNSA estem molt il·lusionats en aquest projecte, ja que estrenar vestidors i piscina a la vegada ens conduirà directament al progrés general de la instal·lació.

Cal destacar també els grans moments viscuts aquesta primavera en l'àmbit social: va poder visitar la fàbrica Damm, va gaudir d'un concert de Gospel i d'una exposició de quadres. Però el més destacable, sens dubte, ha estat el gran èxit de la 35a edició de la pujada a Montserrat. Felicito a tots els participants per tenir el coratge d'unir-se a aquesta aventura i arribar al cim.

Vull recordar també l'espectacle que ens va oferir la Banda Simfònica de Manyanet – Sant Andreu l'últim diumenge de maig. Vam viure un matí assolellat gaudint de la millor música en directe. Veure el Fabra ple de gom a gom em va emocionar. D'altra banda, comentar-vos que ens hem esforçat molt en la Revetlla de Sant Joan. Esperem que hagueu gaudit d'aquesta màgica vetllada i que ho puguem repetir molts anys més.

Per acabar, us vull agrair el suport rebut durant la passada Assemblea ordinària per aprovar els pressupostos. Fer aquest pas significa estar dins del marc legal, una prioritat per la qual lluitàvem des de feia anys.

Us desitjo a tots i a totes que passeu un bon estiu.

Atentament,

**Àngel Bernet i Ribó**  
President



# ÍNDEX

|                                      |    |                                |    |
|--------------------------------------|----|--------------------------------|----|
| ▪ Saluda                             | 3  | ▪ Pàdel                        | 20 |
| ▪ La junta informa                   | 5  | ▪ Esquaix                      | 21 |
| ▪ Remodelació de piscina i vestidors | 7  | ▪ Social                       | 22 |
| ▪ Campiones!                         | 8  | ▪ Cursets                      | 25 |
| ▪ Diada de la Natació Catalana       | 9  | ▪ Piscina                      | 26 |
| ▪ Natació                            | 10 | ▪ Gimnàs                       | 27 |
| ▪ Ciutat de Barcelona                | 14 | ▪ Resport: La Lumbàlgia        | 28 |
| ▪ Waterpolo                          | 16 | ▪ CEM Sant Andreu – La Sagrera | 29 |
| ▪ Tennis                             | 20 | ▪ CEM Trinitat Vella           | 30 |

## 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, Elisenda Pascual.

**Disseny, maquetació i impressió:** MoonWalk S.L.

**Imatges del Ciutat de Barcelona:** Josep Arnau / ATELIER PHOTO

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

**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 el trimestre, entre els mesos de març, abril i maig.**

## INSTAL·LACIONS:

**Piscines:** S'ha fet una revisió general de la cúpula de 20 m. i s'ha mirat el motor, posat greix i posat a punt la cúpula de la piscina de 50 m.

**Vestidors:** S'han pintat els vestidors de la zona de l'esquaix. s'han pintat els bancs del vestidors de grups 1. S'han substituït les rajoles de tots els vestidors

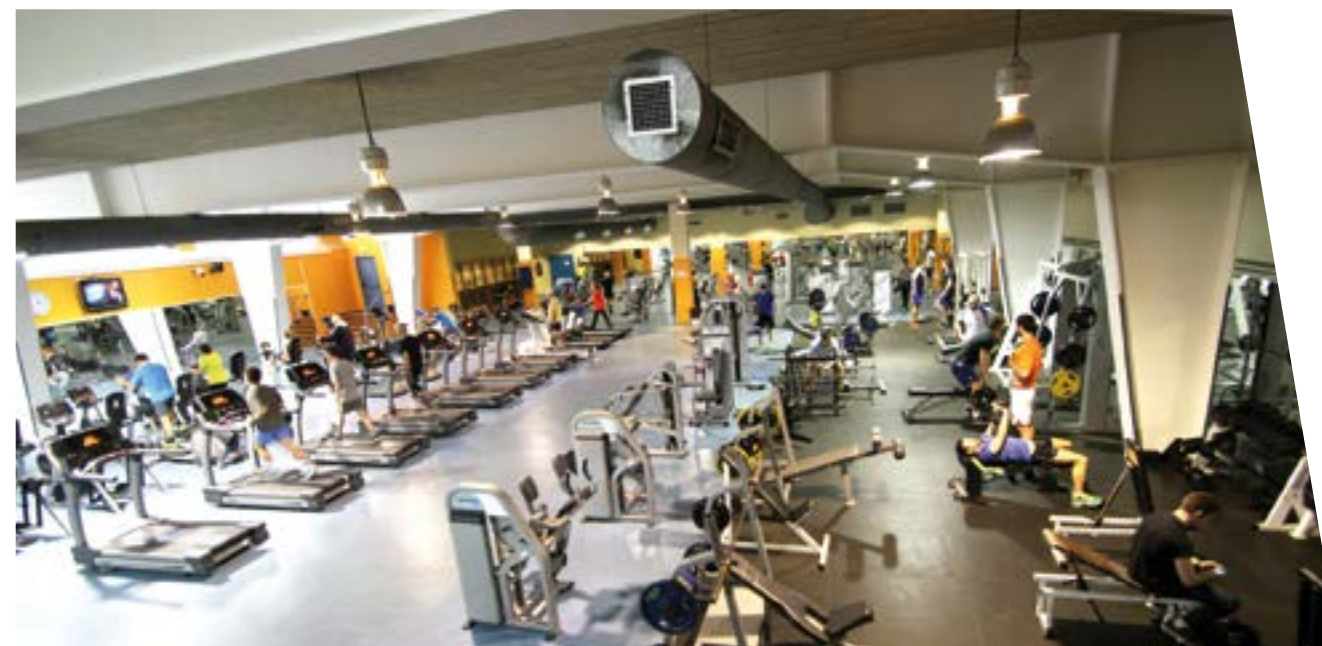


de grups. S'han reparat els assecadors del vestidors femení. Als vestidors d'esquaix s'ha reparat l'avaría elèctrica i s'han substituït els assecadors de mans i les manetes de les portes.

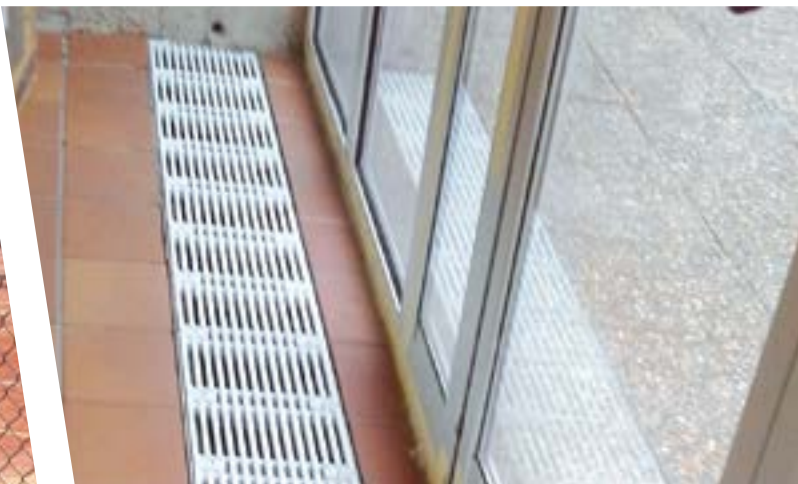
**Pistes de tennis:** S'han netejat les canaletes de les pistes 3, 4 i 5 i de la pista de frontó. S'han reparat els bancs de davant de les pistes 3 i 5. S'ha reparat tota la pista 3 de tennis.

**Sala tennis de taula:** S'ha reparat la paret de pladur d'aquesta sala.

**Control d'entrada:** S'han fet ajustaments per intentar resoldre les incidències dels lectors de dits.







**Zona d'aigües:** S'ha muntat noves aixetes a la zona masculina. S'ha reparat l'escalfador d'aigua dels jacuzzis femenins. S'ha reparat el bany de vapor de la zona femenina.

**Gimnàs:** S'han substituït 15 llums de la sala de gimnàs. S'ha col·locat un suport nou pel sac que hi ha al gimnàs. S'han reparat els pedals de les bicicletes del gimnàs. S'ha fet un suport per a 30 manuelles.

**Diversos:** S'han repassat les pistes de petanca. S'ha instal·lat una nova il·luminació a la zona de footing de les pistes de pàdel. S'han pintat alguns bancs del jardí. S'han pintat les pistes de l'esquai. A la "gàbia" s'han arreglat les cistelles de bàsquet. S'han reparat les portes de les taquilles que es van trencar en l'acte vandàlic. S'ha instal·lat una càmera de vigilància a l'antic local social.

## CEM TRINITAT VELLA i CEM SANT ANDREU – LA SAGRERA:

Les dues instal·lacions municipals van realitzar una campanya d'inscripció de nous abonats durant la diada de Sant Jordi, amb una gran acollida per part dels usuaris. També s'ha dut a terme la posada a punt de les piscines d'estiu per inaugurar-les durant el mes de juny.

## ELS PREMIATS DEL CLUB

Durant aquest trimestre  
els treballadors premiats han estat:



Pili Pluvins



Julian González



Glòria Casadevall

# LA REMODELACIÓ HISTÒRICA DEL FABRA

**El Club Natació Sant Andreu ha tirat endavant dos projectes engrescadors, dos canvis que comportaran una nova percepció de la instal·lació Fabra. Es tracta de la primera remodelació dels vestidors i del vas de la piscina de 50 x 21 des de la seva construcció l'any 1992. S'ha fet aquesta inversió amb la intenció de progressar i de construir les bases perquè el CNSA sigui cada dia millor i els seus usuaris i les seves usuàries s'hi trobin cada vegada més a gust.**

## DETALL DE LA OBRA

Vas de la piscina de 50m: substitució del recobriments del vas de la piscina (retirada de la ceràmica interior i exterior de la piscina, sanejament del vas, substitució dels equipaments interns i recobriments i impermeabilització amb làmines armades).

Vestidor general masculí i femení: renovació integral dels vestidors i equipaments.

## UN PROCÉS COMPLEX

Donada la complexitat del projecte i els canvis que es produiran en els circuits de mobilitat de la instal·lació, us mantindrem informats diàriament als planells informatius de la instal·lació, a la web i a les xarxes socials del Club Natació Sant Andreu.



## QUAN?

Les obres s'iniciaran dilluns 25 de juliol i finalitzaran durant la primera quinzena de setembre (algunes zones afectades des del 23 de juliol). La Junta Directiva ha transmès als tècnics que realitzaran l'obra la prioritat en el compliment de les dates. Per això, es farà tot el possible perquè la durada de les obres sigui la prevista, en alguns casos, havent de treballar més enllà de l'horari habitual de les instal·lacions.

## LES DATES...

Dues són les raons que ens han portat a escollir aquestes dates:

Primera i fonamental, per raons tècniques: la utilització de materials que requereixen processos d'assecat, fa que els tècnics aconsellin realitzar els treballs durant els mesos d'estiu per tal que els resultats siguin els òptims.

L'altre factor determinant és l'absència d'activitats aquàtiques i de serveis pels associats (aquagyms, cursets, escoles), tot i que les seccions esportives hauran d'alterar la seva planificació esportiva.

Des de la Junta Directiva som conscients de que és una decisió difícil però després de verificar les estadístiques d'ús d'altres estius, aquestes dates són les dates que més baixa l'afluència d'associats a les instal·lacions.

## CANVIS TEMPORALS

Tot i els canvis, aquest estiu podeu seguir gaudint de la piscina de 20m de la instal·lació Fabra, i com a mesura excepcional, el Club Natació Sant Andreu ha dedicat els seus esforços a trobar una solució perquè el soci pugui gaudir d'una altra piscina d'estiu durant el període d'obres. Tota persona que tingui el títol del CNSA podrà fer ús de forma puntual de la

piscina d'estiu de La Sagrera. Abans d'accedir a la instal·lació només haurà de dirigir-se a les oficines del Fabra per demanar una entrada gratuïta (per utilitzar el mateix dia de la recollida)

Per obligacions tècniques, algunes instal·lacions quedaran afectades:

| ZONA AFECTADA      | DATES                                            | NOVA UBICACIÓ                 | OBSERVACIONS                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Vestidor Femení    | 23 de juliol                                     | Vestidors d'esquai            | S'informarà de la reobertura amb rètols informatius |
| Vestidors d'esquai | Al finalitzar el femení (aprox. mitjans d'agost) | Vestidors d'esquai            | S'informarà de la reubicació amb rètols informatius |
| Piscina de 50m     | Tancada 24 de juliol a les 17h                   | Piscina de 20m Fabra          | Piscina de 50m prohibida l'entrada per seguretat    |
|                    | 25 de juliol al 11 de setembre                   | Piscina d'Estiu de La Sagrera | Recollir entrada gratuïta al Fabra el dia d'ús*     |

**Agraint la vostra comprensió durant aquest període, de ben segur que aquestes millores faran el Club molt més confortable per a tothom i que gaudim d'unes millors instal·lacions.**

#SOM SANTANDREU

\*entrades limitades segons aforament  
\*ús exclusiu de la zona de piscines



# UN CLUB DE CAMPIONES!



**El Club Natació Sant Andreu s'ha endut el premi Dona i Esport organitzat per l'Ajuntament de Barcelona.**

Aquest premi reconeix el paper de les dones en l'àmbit esportiu, amb l'objectiu de valorar la trajectòria de les dones esportistes i promotores de l'esport, tant amb motiu de la seva activitat personal com professional.

L'Ajuntament de la ciutat va considerar que el **CN Sant Andreu** és un reflex del camí que ha de traçar la societat, sent una iniciativa que ajuda a que el sistema esportiu avanci cap a la igualtat de gèneres. Entre els motius pels quals ha rebut el premi, destaquen els èxits esportius assolits per les jugadores i nedadores de la casa, la quantitat de dones treballadores al Club (64%) i l'equivalència entre socis (52%) i sòcies (48%).

El passat 31 de maig l'**Elisenda Pascual**, gerent del Club andreuenc, va recollir el premi al Saló de Cent de l'Ajuntament. Emocionada, va agrair el reconeixement i va exposar la seva satisfacció: "aquest premi reafirma la bona feina realitzada dia

a dia al Club. Seguirem treballant en aquesta línia per obtenir un futur millor".

Sens dubte, aquest és un important i meritori reconeixement que quedarà marcat en la història del **Club Natació Sant Andreu**. Gràcies a totes i a tots els que ho heu fet possible!



# UNA DIADA MOLT ESPECIAL

**El CN Sant Andreu, segon millor club de Catalunya!** L'edició d'aquest any de la Diada de la Natació Catalana va tenir lloc el passat 24 de maig al Centre Cultural del Born. Allí es van celebrar els èxits assolits durant el 2015, convertint-se de nou en un acte molt especial per a tots els esportistes premiats, tècnics i treballadors de Clubs catalans. **El Club Natació Sant Andreu** va tenir-hi un paper molt rellevant, en part, gràcies al protagonisme que han tingut darrerament els diversos esportistes de la casa. El premi més valorat se'l va endur tota l'entitat andreuenc: el **CNSA** va ser escollit el segon millor club català de l'any passat. A més, **Jessica Vall** va rebre el màxim reconeixement individual: la medalla extraordinària al mèrit esportiu.

En clau de categories van ser premiats els dos esports d'aigua: el waterpolo, per la medalla de plata assolida als **Eurogames de Bakú** (amb **Alejandra Aznar, Paula Crespi, Helena Dalamases, Mireia Guiralt i Javier Aznar**) i la natació, per la medalla de bronze assolida per l'**Àfrica Zamorano** al Campionat del Món Júnior de Singapur. La constància dels nostres nedadors i de les nostres nedadores de llarga distància també va rebre un merescut reconeixement, després d'imposar-se a la majoria de travesses. Així, la **Núria Ciuró**, el **Jordi Bosch** i la **Sandra Garcia** van pujar a recollir el seu premi. Finalment, el soci del Club **Sergi Borrell**, també es va penjar l'escut d'or de la

Federació Catalana de Natació per la seva trajectòria com a àrbitre.

La natació catalana va brillar al Born! Es van celebrar tots els èxits i vam viure moments únics i inoblidables. Com sempre, la Diada de la Natació Catalana va fer emocionar al públic, encomanant les ganes de seguir avançant i progressant.





# TECNOCASA

## FRANCHISING NETWORK

### LA SEVA IMMOBILIÀRIA A SANT ANDREU

FRANQUICIAT: ESTUDI PROJECTE SANT ANDREU SLU  
RAMBLA FABRA I PUIG, 46 - BARCELONA - 93.516.76.69  
GRAN DE SANT ANDREU, 330 - BARCELONA - 93.639.84.36

[WWW.TECNOCASA.ES](http://WWW.TECNOCASA.ES)



# NATACIÓ

## LES OLÍMPIQUES, AMB PUIGDEMONT!

**El President de la Generalitat de Catalunya, Carles Puigdemont va rebre el passat 30 de maig als nedadors olímpics i paralímpics catalans que s'han guanyat el bitllet a Río de Janeiro.**

Les nedadores del **Club Natació Sant Andreu, Marta González, Àfrica Zamorano i Jessica Vall** van ser clares protagonistes en aquest acte celebrat al Palau de la Generalitat.

**Puigdemont** es va dirigir als esportistes com a "referents de superació" i els va animar en aquests darrers mesos d'entrenament fins la fita olímpica. El President es va mostrar satisfet amb els resultats de l'esport català i va encoratjar i animar a tots els protagonistes a continuar en aquesta línia d'èxits. També va fer menció a les persones que sempre estan al costat dels esportistes: *"Recordeu a tots els que us han donat suport en aquest dur camí cap a l'èxit".*

Després d'aquestes paraules, el **President Carles Puigdemont i Raül Romeva**, actual conseller d'Afers i Relacions Institucionals i Exteriors i Transparència de la Generalitat de Catalunya, van felicitar i parlar amb les nostres esportistes; un fet que va fer especial il·lusió a les tres cracks de la natació andreuca.



## VALL, SUBCAMPIONA D'EUROPA!

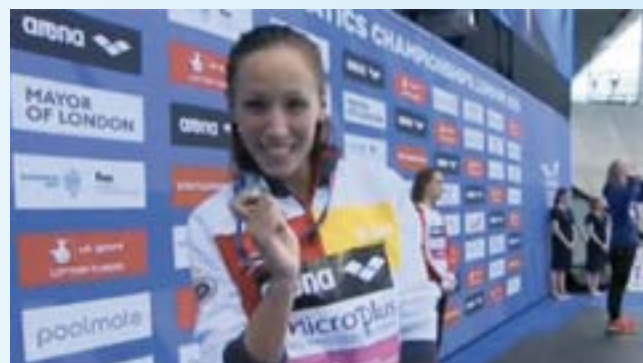
**Jessica Vall** no deixa de sorprendre, encara que es trobi en plena preparació. La tot terreny del **Club Natació Sant Andreu** va tornar a fer història el passat mes de maig a les instal·lacions olímpiques de Londres, on es va disputar el Campionat d'Europa Absolut de Natació. **Vall** va arribar en segon lloc amb un extraordinari temps de 2:22.56, rebaixant el seu propi rècord nacional que va batre a Kazan durant l'agost del 2015 (2:22.76).

La catalana només va ser superada per **Rikke Moelle Pedersen** (2:21.69), l'actual plusmarquista mundial en una prova que es va mostrar més valenta als primers metres que altres vegades, tot i que acabant amb l'impressionant esprint que tant la caracteritza. **Vall**, va tocar la placa a l'hectòmetre en cinquena posició (1.09.82) però els dos últims llargs li van permetre somiar amb la medalla (36.72 i 36.21) i d'aquesta manera ho va fer realitat.

És la primera vegada que la "Xess", com li diuen els seus companys del **Club Natació Sant Andreu**, puja al segon escaló del podi internacional (a l'anterior europeu, a Budapest

2014, va assolir el bronze, igual que al Mundial de Kazan 2015). A part, aquesta meritòria medalla porta el valor afegit que la nedadora es troba en plena preparació pels Jocs Olímpics de Rio de Janeiro. El volum i la intensitat d'aquestes darreres setmanes han estat protagonitzats per la duresa i el cansament.

La Jessica és capaç de superar qualsevol obstacle fent realitat impossibles. **Felicitats Xess!**



## ELS ALEVINS, D'STAGE!

**Els nedadors i les nedadores de la categoria aleví van anar a Castell de Fluvià per realitzar un stage molt divertit.**

Van sortir del seu medi (l'aquàtic) per gaudir d'activitats originals com tirolina, ràpel o mountain bike. Va ser una experiència inoblidable que els va donar més ganes i energia per afrontar el darrer tram de temporada!

## EL MÀGIC VIATGE A EIVISSA

**Els júnior i infantils van disputar el Trofeu Santa Eulària Des Rio, situat a l'est de l'illa eivisenca.**

Els esportistes van emprendre l'emocionant viatge en vaixell el vespre del dijous 5 de juny, nerviosos per arribar a port balear. Divendres al matí, després d'instal·lar-se a l'hotel i omplir els estómacs, van passejar per la platja on també van jugar i van acabar banyant-se tot i la baixa temperatura del mar. A la tarda els nedadors ja van poder cercar sensacions a la piscina de competició ja que van realitzar un entrenament enfocat en el Campionat.

Dissabte i diumenge els andreuencs van competir amb intensitat, nedant un nombre de proves elevat, fet que augmentava el cansament. Tot i així, es van aconseguir desenes de medalles i unes bones marques.

Una vegada finalitzat el Trofeu, tots els participants van gaudir d'una barbacoa organitzada pel club eivissenc. Després van tornar a port per navegar fins Barcelona durant tota la nit. Va ser una experiència inoblidable en què l'equip **d'Anna Duran i Julian González** va estar unit i va poder viure anècdotes que sempre quedaran gravades.



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

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



## CAMPIONS DE LA COPA CATALANA

**L'eufòria de l'equip absolut de natació no s'atura. Els nedadors del primer equip del Sant Andreu ha tornat a demostrar que el seu nivell és invencible i que estan al capdamunt de la natació catalana.** Ho han fet a Terrassa amb motiu de la Copa Catalana, una competició on la puntuació per equips ha estat el decantador del guanyador.

## ELS PETITS A ELX

**El passat mes de maig, concretament el cap de setmana del 13 al 15, alguns dels nedadors de l'equip benjamí del club (anys 2005 i 2006), van marxar cap a Elx per participar en el II Memorial Miguel Ángel Vives Gomis (Encuentro de jóvenes nadadores).**

Divendres al matí van marxar amb autocar acompanyats dels entrenadors i delegades. A l'arribada, després de moltes hores de viatge, els nedadors van poder participar en un entrenament conjunt amb els nedadors del Club Tennis Elche i gaudir de les seves instal·lacions, i els entrenadors van poder compartir experiències i punts de vista sobre la manera de treballar. L'endemà els esperava una jornada de convivència amb els nedadors del Club Tennis Elche; on van poder gaudir de la platja, de jocs i activitats, per després fer un dinar conjunt i agafar forces per a la competició de la tarda.

La competició estava formada per dos jornades on van poder nedar proves individuals (100 m. papallona, 100 m. esquena, 400 m. lliures, ...) i proves de relleus (4x50 m. lliures, 4x50 m. peus estils o 8x50 m. estils, ...). Cal dir que alguns nedadors era la primera vegada que ho nedaven i els resultats i les sensacions van ser molt positives. La convivència durant aquests tres dies entre nedadors, entrenadors i delegades (**Mar Jarque i Sandra Giménez**) va ser molt bona i agraïm tot l'esforç, la dedicació i comprensió que van tenir les famílies perquè aquesta sortida anés bé.



## SANDRA GARCIA, DOBLE CAMPIONA DE LA COPA LLATINA

Les nedadores del **Club Natació Sant Andreu** **Sandra Garcia i Judith Navarro** es van desplaçar fins Santiago de Cali (Colòmbia) per disputar la Copa Llatina, seleccionades per la Federació Espanyola de Natació després dels seus excel·lents resultats al nacional.

Les dues esportistes van lluir unes actuacions extraordinàries: la **Sandra Garcia** va pujar a l'esglaó més alt del podi a les dues proves favorites: els 100 i 200 braça i la **Judith Navarro** va assolir dues plates, 400 i 800 lliures.

Van viure una experiència molt positiva per a la carrera esportiva d'aquestes nedadores, que van rebre el suport d' **Anna Duran**, l'entrenadora del **CN Sant Andreu**. Ara ja es preparen per afrontar els Campionats d'estiu i consolidar-se a l'elit nacional.



## ROAD TO RÍO

**Vall, Zamorano, Torrez, González i Jou als Jocs Olímpics!**

Els Jocs Olímpics és l'esdeveniment esportiu més important multidisciplinari a nivell mundial des del 1.896, quan es van celebrar els primers JJOO moderns a la capital grega (tot i que des de l'any 700 a.c. ja es realitzaven). L'edició del 2016, que es celebrarà a Río de Janeiro, arriba carregada d'intensitat i emoció. Pel **Club Natació Sant Andreu** encara més, ja que comptarà amb la presència de quatre extraordinàries atletes: la **Jessica Vall**, l'**Àfrica Zamorano**, **Marta Gonzalez** i la **Karen Torrez**. Les quatre estrelles de l'entitat andreuenca s'han preparat a consciència per a l'ocasió.

La **Jessica**, després de proclamar-se tercera del món l'any passat a Kazan i batre el rècord d'Espanya (2:22.76), buscarà disputar una final olímpica. L'**Àfrica**, després de guanyar diverses medalles europees i mundials a nivell júnior, buscarà la consolidació com a esportista absoluta, batent el seu millor

registre. La **Marta** s'ha classificat al relleu però també intentarà fer una bona actuació individual. I la **Karen** pretindrà deixar Bolívia (el seu país d'origen i pel qual competeix) a un bon nivell gràcies a les seves actuacions. Quan serà el seu moment?

### Jessica Vall

**100 braça:** 7 d'agost - eliminatòria i semifinal  
8 d'agost - final

**200 braça:** 10 d'agost - eliminatòria i semifinal  
11 d'agost - final

### Àfrica Zamorano:

**200 esquena:** 11 d'agost - eliminatòria i semifinal  
12 d'agost - final

### Marta González

**4x100 lliures:** 4 d'agost

### Karen Torrez:

**100 lliures:** 5 d'agost - eliminatòria i semifinal  
6 d'agost - final

**50 lliures:** 12 d'agost - eliminatòria i semifinal  
13 d'agost - final



Marta González



Jéssica Vall



Karen Torrez



Àfrica Zamorano



# GRAN PREMI INTERNACIONAL DE NATACIÓ CIUTAT DE BARCELONA

## UN GRAN PREMI ESPECTACULAR

La 37a edició del Gran Premi Internacional de Natació Ciutat de Barcelona va ser una festa esportiva impressionant d'un altíssim nivell internacional. La piscina Pere Serrat va vibrar de l'emoció amb un públic entregat que omplia la grada de gom a gom.

El **Club Natació Sant Andreu** va acollir als millors nedadors d'arreu del món, els que lluitaran per una medalla als pròxims

Jocs Olímpics de Rio de Janeiro.

**Sarah Sjöström, Chad Le Clos, Katinka Hosszú, Kosuke Hagino o Ruta Meylute** només són alguns referents mundials que van competir a l'entitat andreuca durant l'onze i dotze de juny. A part, els millors de la casa (**Jessica Vall, Africa Zamorano, Juanmi Rando i Marta González**) van lluitar braç a braç amb tots ells, classificant-se a les finals del que va ser el Trofeu amb més nivell de la història.



## ESPORT 3 I MOLT MÉS!

La competició va ser retransmesa en directe per Esport 3. De quatre a sis de la tarda tota Catalunya va poder contemplar la competició i el nom del nostre Club va sortir a tot arreu.

D'altra banda, els mitjans de comunicació es van implicar de forma sorprenent amb el Gran Premi. El Mundo Deportivo, l' Sport, el 9 Esportiu, el Marca, TV3, Btv, Catalunya Radio, etc van fer un estricte seguiment de la competició amb entrevistes als nostres esportistes.



## UNA GRADA EMOCIONADA

Socis, abonats, apassionats de l'esport, pares de nedadors, gent de Barcelona, veïns del barri, etc. van acostar-se al Club per apreciar aquest espectacle esportiu. Un públic que va estar entregat en tot moment animant els esportistes locals i sumant ambient a cada carrera



## LA MARTA BAT EL RÈCORD DE CATALUNYA!



La nedadora del **Club Natació Sant Andreu**, **Marta González**, va batre el rècord de Catalunya absolut en la distància dels 50 lliures. **González** no s'esperava els 25 segons i 56 centèsimes que marcava el cronòmetre però va volar durant la primera jornada del **Ciutat de Barcelona**.

El seu progrés s'està convertint en un èxit constant. I el que queda!

## VOLUNTARIS I COL·LABORADORS

La 37a edició va ser possible gràcies als nostres voluntaris, que van estar treballant cada dia amb moltes ganes. Gràcies a ells i als treballadors l'organització del Ciutat de Barcelona va ser un èxit rotund. Gràcies també a **Agrupació, l'Ajuntament de Barcelona, Fundació Damm, La Maquinista, Isostar, Generalitat de Catalunya, Federació Catalana de Natació, Institut Barcelona Esports, Hotels Catalonia i a Citroën Autoeco.**



# WATERPOLO

## EL PROJECTE ENGRESCADOR DEL WATERPOLO MASCULÍ

**Daniel Ballart serà el nou entrenador de l'equip de waterpolo absolut masculí a partir de l'agost, quant s'iniciï la temporada.**

El tècnic andreuenc dirigirà aquest col·lectiu durant almenys tres anys amb objectius ambiciosos i molta il·lusió per construir un gran projecte. Durant la presentació oficial, **Ballart** es va mostrar apassionat: *"Tinc moltes ganes. Vull somiar i vull fer-ho realitat. La il·lusió és imprescindible al waterpolo i jo en tinc molta".*

A l'acte, en el que es va desprendre una bona dosi de motivació esportiva, **Ballart** va explicar l'alegria que sent per seguir formant part, en un escaló més, del cos tècnic del **Club Natació Sant Andreu**: *"Seguir treballant amb el Javi, en aquest Club que tant m'ha donat i al costat de la meua gent (entre ells les jugadores que he portat fins ara) és un plaer".*

## EL MÀSTER DE WATERPOLO A LA RECTA FINAL

**L'equip màster de waterpolo, a l'hora d'escriure aquestes línies, segueix competint i ja encarant la recta final del Campionat de Catalunya.**

Aquesta competició, en què participen quinze equips, va iniciar-se al mes de novembre i s'allargarà fins a mitjans de juliol. D'aquesta manera completarà una temporada amb 28 encontres i nou mesos de partits de forma pràcticament ininterrompuda.

El Sant Andreu ha fet, com sempre, una temporada molt digna. Després d'uns quants anys en què assolir la posició de podi s'havia convertit en un costum, l'aparició de nous equips en la competició ha augmentat el nombre de candidats a quedar entre els tres primers. En aquest tram final del campionat sembla que l'objectiu més a l'abast és el cinquè lloc. Al llarg de l'any hi ha hagut resultats de tots tipus: derrotes inesperades, victòries sonades, partits trepidants i, com sempre, passió pel waterpolo.

L'equip està format per vint jugadors i jugadores, tots ells vinculats al club en la seva faceta d'ex-esportistes. Després de contribuir durant uns anys de la seva vida a fer gran el waterpolo del club, ara comparteixen l'afició per aquest esport des de la competició. Així, el resultat

final té una importància relativa i els objectius principals són mantenir l'amistat forjada a les piscines i gaudir del waterpolo defensant els colors del club, com han fet tota la vida.

La filosofia de l'esport màster, doncs, es manté ben viva cada dijous a la piscina on toqui anar a jugar.



## BRUGUÉ ÉS IMPRESCINDIBLE

**El jugador absolut i entrenador dels benjamins del mateix esport, Erik Brugué, continuarà defensant els colors del CN Sant Andreu durant tres anys més.**

El talentíssim jugador va exposar les seves sensacions: *"Estem creant un procés de continuïtat, ja que tres anys ens permeten treballar més tranquils i en clau de futur. Tinc molta confiança dipositada en la secció de waterpolo del Club".*

Brugué, de 27 anys, també va reflexionar sobre el seu rendiment i els objectius personals: *"Un projecte atractiu pot fer treure el millor de les persones. La clau de la progressió és la motivació i això crec que em pot permetre fer un pas endavant com a jugador i mostrar la millor versió de mi".*

Doncs que així sigui!



## EXCEL·LENT TEMPORADA DE LES JOVES JUGADORES

**Els equips de waterpolo juvenil i cadet femení s'han proclamat campiones de la Lliga Catalana, un fet que demostra la regularitat i la qualitat de l'equip andreuenc.**

Les esportistes han progressat a mesura que ha transcorregut la temporada, un fet que s'ha percebut a les piscines catalanes fins al punt de ser infalibles. La temporada, però, no ha finalitzat, ja que a les jugadores els esperen els reptes més ambiciosos: el Campionat de Catalunya i el d'Espanya.



## ELS BENJAMINS, ENTRE SOMRIURES I GANES DE WATERPOLO

Els més petits de la casa són pura felicitat. Corren, criden, juguen, s'animen, s'abracen, lluiten, progressen... es troben en un moment clau, ja que comencen a sentir aquesta forta motivació pel waterpolo. La piscina és l'indret on se senten més a gust, on els agrada passar les tardes, on es refugien, on es diverteixen, on passa el temps volant encara que estiguin cansats. Els benjamins són incansables!



## LES PETITES VAN PEL MATEIX CAMÍ

**Les jugadores de l'equip aleví han finalitzat la temporada terceres de la Lliga Catalana, un fet que dóna confiança a aquest col·lectiu per afrontar el darrer tram.**

Les joves esportistes estan molt motivades i tenen ganes de seguir aprenent i millorant. De la mateixa manera succeeix amb l'equip infantil femení, que ha finalitzat quart en el mateix campionat.

## L'ADÉU MÉS TENDRE

**L'Elisabet Gazulla ha passat la majoria del seu temps intentant que la pilota rival no es colés entre els seus braços.**

**Gazulla**, de 30 anys, s'ha desviscut pel món del waterpolo des de l'inici, entregant-se a cada entrenament, a cada jugada, a cada partit. Ha estat qui ha animat l'equip quan més ho ha necessitat, ha ajudat les companyes quan ho han necessitat i ha estat l'alegria i la força tant dels bons com dels mals moments. Ha compaginat l'esport d'alt nivell amb els estudis, la família, els amics... ha intentat dividir sempre el temps prioritant la pilota groga. Fins avui.

L'**Eli**, la portera de l'equip de waterpolo femení absolut, ha decidit prioritzar en clau de futur: es dedicarà plenament al magisteri. És per això que tanca aquesta etapa tan intensa, tan important. Des del **Club Natació Sant Andreu** volem agrair a la nostra portera tot el que ens ha donat, tot el que ens ha ensenyat. I fer-li saber que el **CNSA** sempre serà casa seva. Gràcies **Eli**!







C/Concepción Arenal, 293-295 | 08030 BARCELONA  
 infobarcelonasantandreu@thenewkidsclub.es  
 Tel: 934 635 445 | Tel. Central: 902 023 383



**The New Kids Club** és el centre ideal pels nens i nenes de Sant Andreu! A TNKC Barcelona - Sant Andreu els vostres fills gaudiran dels serveis d'anglès, reforç escolar, ludoteca i casals de vacances.

L'anglès s'imparteix amb el **TNKC METHOD**, la metodologia pròpia de la franquícia dissenyada per a alumnes d'1 a 12 anys. Els vostres fills aprendran d'una forma divertida i natural, amb classes íntegres en anglès i sense l'aclaparadora escolta de CD ni deures fins als 12 anys.

La base del **TNKC METHOD** és el joc i es complementa amb els llibres d'elaboració pròpia, els contes, flashcards, etc. per aconseguir una assimilació natural de l'anglès. TNKC Barcelona - Sant Andreu és també "Preparation Centre", així els vostres fills podran preparar-se per a les proves oficials de Cambridge.

**Aquest estiu, teniu la millor opció per seguir aprenent anglès: el casal de TNKC Barcelona - Sant Andreu, ple d'activitats íntegres en anglès.** Les inscripcions ja estan obertes i les places són limitades, només cal que aneu al centre i reserveu la vostra plaça.

**SENSE CD**  
**SENSE DEURES**



**" L'ANGLÈS S'ADQUIREIX I NO SIMPLEMENT S'APREN "**

En definitiva, a TNKC Barcelona - Sant Andreu trobareu un professorat titulat i ben format, l'atenció personalitzada del seu director, Mario López, i els serveis educatius de qualitat que necessiten els vostres fills amb descomptes especials pels socis del Club Natació Sant Andreu.

**Ja està obert també el període d'inscripcions pel curs vinent, no ho dubteu més, i reserveu la vostra plaça!**



**ESTIU TNKC**

*Què faràs aquest estiu?*

**APROFITA I GAUDEIX DEL NOSTRE CASAL EN ANGLÈS**

**DEL 27/06 AL 5/08/16**

**DEL 29/08 AL 9/09/16**

**DE 9H A 13.30H**

*Places limitades*



**INSCRIPCIONS**

*Pel curs 2016/2017*



**JA ET POTS INSCRIURE PEL PROPER CURS !**

**METODOLOGIA PRÒPIA D'ANGLÈS**

*Places limitades*

*consulta horaris i preus al teu centre TNKC*



**PELS SOCIS DEL C.N. ST. ANDREU**  
**UN 10% DE DTE EN LA MATRÍCULA I EL CASAL**



[WWW.THENEWKIDSClub.ES](http://WWW.THENEWKIDSClub.ES)



**ANGLÈS · REFORÇ ESCOLAR · LUDOTECA · CASALS**

**THE NEW KIDS CLUB BARCELONA -ST. ANDREU** | C/Concepción Arenal, 293-295 | 08030 BARCELONA  
 Tel: 934 635 445 | Tel. Central: 902 023 383 | [infobarcelonasantandreu@thenewkidsclub.es](mailto:infobarcelonasantandreu@thenewkidsclub.es) | [www.thenewkidsclub.es](http://www.thenewkidsclub.es)

*EL TEU CENTRE D'ANGLÈS I MOLT MÉS*



# TENNIS

## ELS JUGADORS JÚNIORS SÓN CAMPIONS

**Els tennistes de la categoria júnior del Club Natació Sant Andreu estan brodant una temporada impressionant.** Els joves andreuencs s'han proclamat campions de la lliga de Terrassa amb una superioritat impressionant, tant en punts com en qualitat de partits i jugadors. D'aquesta manera,

a part, estan directament classificats per a la següent fase i serà allà, a la recta final de la temporada, quan hauran de demostrar tot l'esforç invertit fins enguany.

### A PUNT PER TANCAR LA TEMPORADA!

**Com cada any, la secció de tennis està organitzant un sopar de cloenda on es lliuraran els premis als jugadors.** L'acte tindrà lloc divendres 1 de juliol. Dos dies més tard, els tennistes de la casa s'acomiaran de la temporada de la manera que més els hi agrada: celebrant les 12 hores de tennis!



## BONES ACTUACIONS DE TOTS ELS JUGADORS

**També disputaran la final els alevins, tant l'equip femení com el masculí, ja que els dos col·lectius han finalitzat la lliga regular en tercera posició.**

L'infantil femení també donarà guerra durant aquestes setmanes caloroses després de sumar punts suficients per guanyar-se la classificació a la fase final. Qui no podrà ser-hi és l'infantil masculí, ja que han acabat la lliga en cinquena posició i s'han quedat a les portes de lluitar pels primers llocs. Els benjamins, d'altra banda, han realitzat una bona temporada. Estan aprenent molt i se senten especialment motivats pel tennis. Els queda molt camí per recórrer, i que segueixin amb aquesta il·lusió!

## ELS CRACKS DE LA LLIGA CATALANA DISPUTARAN LA SEGONA FASE

**Els equips cadet femení A, cadet femení B, absolut masculí i absolut femení s'han classificat per a la següent fase de la lliga catalana gràcies als magnífics resultats assolits durant tota la temporada. Felicitats i endavant campions!**

## UNITS FEM FAMÍLIA, UNITS FEM PÀDEL

**El Fabra també va viure un emotiu torneig entre pares i fills.** Pel fet d'oferir un format tan original, els nens van gaudir al costat dels seus referents compartint complicitat, joc i rialles. Ja estem pensant en repetir l'experiència!



# ESQUAIX

## MATEOS I DOLZ CAMPIONS DE LA COPA FEDERACIÓ!

**Durant els dies 22 i 23 d'abril el Gimnàs Triops de Banyoles va organitzar la Copa Federació Infantil d'esquaix en les categories sub 11/15 amb més de 40 participants provinents de diferents punts de Catalunya.**

Disset jugadors de la categoria sots 11 i vint-i-quatre en sots 15 reflecteixen la bona salut de la cantera de l'esquaix nacional, cada cop més consolidada i en creixement qualitatiu i quantitatiu.

En categoria sots 15 femenina es va percebre la superioritat mostrada per la **Sofia Mateos** i **Noa Romero** que es van plantar amb relativa facilitat a la final. Finalment va ser la **Sofia** qui es va imposar.

En la categoria sots 15 masculina, els dos favorits, **Pablo Dolz**, i l'igualadí **Nacho Fajardo** (l'actual subcampionat d'Espanya sots 15 i l'actual campió d'Espanya sots 13), van arribar a la final sense complicacions. Una final que va ser molt emocionant amb el **Pablo** avançant-se 2 jocs a 0 i el **Nacho**, molt combatiu, remuntant fins arribar al cinquè joc on



## DANI PASCUAL, SUBCAMPIONAT DE CATALUNYA!

**Durant el mesos de maig i abril la secció d'esquaix es trobava en plena competició i els jugadors del Club Natació Sant Andreu han anat assolint cada vegada un nivell més alt.** Un exemple d'aquesta progressió és en **Dani Pascual**, qui ha quedat subcampionat de Catalunya absolut. En la mateixa competició **Sofia Mateos** ha assolit el bronze malgrat la seva joventut (pertany a la categoria sub 15). D'altra banda, els veterans **David Cornudella** i el **Maria Àngel Paul** s'han proclamat campions de soft ràquet veterans (+45 i +55 respectivament). D'altra banda, l'**Edmon López** va realitzar bones actuacions a Lviv, Ucraïna on va arribar a quarts de final del Karakal Lion Cup PSA 5K.

malgrat els problemes físics del **Pablo**, la seva experiència es va acabar imposant per endur-se el definitiu joc per un ajustadíssim 12-10.

## ELS EQUIPS D'ESQUAIX I SOFT RÀQUET NO S'ATUREN

**Els millors equips de veterans de la lliga regular van disputar el Play Off de la lliga nacional per equips a les instal·lacions del Tipi Park de Santa Cristina d'Aro i els jugadors del Club Natació Sant Andreu van aconseguir resultats excel·lents.**

- CN SANT ANDREU (1a categoria) SUBCAMPIONAT de la lliga nacional per equips.
- CN SANT ANDREU (2a categoria) 3r CLASSIFICAT de la lliga nacional per equips.
- CN SANT ANDREU (veterans) 4t CLASSIFICAT de la lliga nacional per equips.
- CN SANT ANDREU (soft ràquet) SUBCAMPIONAT de la lliga nacional per equips.

## L'EDMOM CONQUEREIX REPTES INTERNACIONALS

**El jugador Edmon López va poder arribar a la semifinal de l'open internacional (PSA) celebrat a França.**

El jugador andreuenc està content i se sent satisfet de poder disputar campionats amb estrelles internacionals ja que és la clau de la seva progressió. Després d'haver guanyat tants títols, vol seguir millorant i aprenent. Els Open PSA són els reptes més interessants per avançar en el camí cap a l'èxit.





### DIUMENGE RADIANT ENTRE MÚSICA EN DIRECTE

**Diumenge 29 de maig el Club Natació Sant Andreu va viure una jornada brillant als jardins del Fabra.**

La banda simfònica **Manyanet – Sant Andreu** ens va sorprendre amb un concert màgic. Els músics ens transportaven a una història diferent a cada cançó que tocaven. I el públic s'hi va entregar. Es van omplir totes les cadires però també hi havia gent de peu i altres al bar, on aprofitaven per prendre algun refresc entre la dolça música. Un dia radiant de primavera, ple de música i màgia.

### I TAMBÉ GOSPEL!

**A principis de maig el Club va acollir l'Escola de Música Barcelona Fusió, un grup de talentosos cantants de gospel, acompanyats pel Combo Sagrera Destruction.**

Els dos grups es van unir per oferir un espectacle emotiu i vibrant durant el vespre del 6 de maig. Va ser una bonica manera d'estrenar el jardí, omplint-lo de felicitat i bon rotllet.

### CHIVITE FA HISTÒRIA AL GRAN DICTAT

**El carismàtic Doctor Chivite, soci del Club Natació Sant Andreu, ha arribat al seixanta-sisè programa del Gran Dictat gràcies al seu talent per lletrejar.**

Amb 38.600 euros a la butxaca es va acomiadar de l'Oscar Dalmau, el presentador del programa emès per TV3, qui va recordar que **David Chivite** va estar a punt en 15 ocasions d'endur-se el pot (40.000 euros més) però per una lletra no ho va aconseguir. Tot i així, l'andreuenc es va endur el porquet guardiola, el tresor més apreciat del programa. Tot el **CNSA** el va seguir a cada ocasió. **Moltes felicitats David!**



### JOAQUIM RENOM, CAMPIÓ DEL MÓN!

**El nostre soci Joaquim Renom és un crack del tennis taula.** Així ho ha demostrat a Elx, on s'ha disputat el Campionat del Món. **Renom** s'ha proclamat campió de dobles juntament amb el seu company japonès **Yamada** a la categoria +90 anys (en té 92). El veterà jugador es va penjar el bronze també a escala individual. Així doncs, amb 92 anys va guanyar dues medalles mundials! El més crack del tennis taula!



### INSCRIPCIONS DE FUTBOL SALA OBERTES

**Els nens i nenes que vulguin jugar a futbol sala el curs vinent ja poden inscriure's a les oficines del Fabra.** Hi podran jugar des dels més petits (nascuts al 2012) fins als més grans (2005). Serà una temporada plena d'experiències i jocs a través de l'aprenentatge de l'esport en equip. El futbol sala és sempre una secció que aconsegueix la progressió dels petits i, a la vegada, que gaudeixin a cada entrenament. Així doncs, no ho dubtis **¡COMENÇA A JUGAR A FUTBOL!**



**Els trofeus de LA SOCIAL es lliuraràn: DIMARTS 27 DE SETEMBRE.**

### CONEGUEM LA MILLOR CERVESA

**Una vintena de curiosos van marxar al Prat de Llobregat per conèixer els racons més insòlits i amagats de la Fabrica Damm, tot un referent en el món cerveser a nivell nacional i internacional.**

Els andreuencs van gaudir d'una ruta guiada i després van tenir el privilegi de fer un tastet de diverses cerveses de la marca Damm.



### L'ART DE LA PINTURA REFLECTIDA AL FABRA

**La sala del billar es va convertir durant els primers dies d'abril en una exposició de quadres pintats pels nostres socis.** L'exposició va estar al servei de tothom, oberta matí i tarda. Van ser molts els que van deixar-se sorprendre per l'art dels nostres pintors. Durant el matí d'inaguració van estar presents els protagonistes d'aquesta festa cultural. Van compartir experiències, valors i costums de pintors. I els primers encuriosits ja van contemplar les obres.

**GRÀCIES PER DONAR-NOS L'OPORTUNITAT DE VEURE I APRECIAR AQUESTS TRESORS!**



### IMPRESSIONANT VISITA AL CEMENTIRI

**Uns grup d'encuriosits membres del Club van visitar el Cementiri de Montjuïc, el passat 12 d'abril.**

Allà van quedar bocabadats gràcies a la bellesa de les peces arquitectòniques que decoren aquest important patrimoni funerari de Barcelona.

A través d'una visita guiada, els participants van poder contemplar panteons d'una gran monumentalitat, molts d'ells construïts pels millors arquitectes de l'època, i conèixer figures importants pel que fa al creixement econòmic de la ciutat i la seva modernització. Molts artistes modernistes tenen escultures funeràries, i van poder analitzar obres d'**Enric Clarasó, Josep Llimona** i molts d'altres.

A més, la visita els va permetre parlar de la història més recent, i el Fossar de la Pedrera n'és una mostra. Mitjançant el memorial a les víctimes afusellades pel feixisme després de la Guerra Civil espanyola, un memorial a l'Holocaust i la tomba del President Lluís Companys, van parlar d'una pàgina negra de la història, però que cal no oblidar per evitar repetir els mateixos errors.

Finalment, la visita va acabar a la Col·lecció de Carrosses Fúnebres, un espai únic a Europa que permet contemplar diverses carrosses fúnebres, les quals van ser les grans protagonistes dels enterraments durant més de 100 anys a Barcelona.

Sens dubte, va ser un dia inoblidable, una excursió per repetir. Gràcies per donar-nos aquesta oportunitat!





### MONTSERRAT TORNA A SER UN ÈXIT!

La nit de divendres 20 de maig a dissabte 21 va ser màgica pels 136 caminants que pujaven a Monistrol de Montserrat des de les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu. A les set del vespre començava l'aventura, la 35a edició de la pujada a Montserrat!

Els excursionistes van caminar mentre es feia fosc fins a Rubí, on es van aturar per sopar, coincidint amb festes de la localitat i una lluna plena espectacular que il·luminava als nostres herois. Ràpidament van tornar a caminar fins Ullastrell per recarregar piles amb fruita i dirigir-se a Olesa de Montserrat, on no hi havia intenció de fer una aturada gaire llarga però van descobrir un bar i... que bé els va entrar un cafè calent al cos!!!

Afrontaven llavors el tram més dur, la part final de la nit, quan el desig que surti el sol era a les ments de tots els caminadors. A part, el darrer avituallament era el més somiat: xocolatada! Amb l'estómac ple, els 131 cracks (cinc van haver d'abandonar) van pujar fins a Monistrol de Montserrat. La sensació de conquerir el cim va ser, sens dubte, màgica. I és que va ser una aventura fascinant, inoblidable. Però res hagués estat possible sense els nostres voluntaris, que van ajudar en tot moment. Gràcies a ells, els excursionistes gaudien de tota la seguretat, no havien de portar motxilles i l'alimentació i la hidratació estaven assegurades en cada avituallament.

Des del **Club Natació Sant Andreu** us volem donar les gràcies: voluntaris i excursionistes!!! Us hi esperem l'any que ve!



# CURSETS

## COMENÇA LA DIVERSIÓ!

El Club ja comença a estar ple de nens i nenes que han vingut amb moltes ganes de passar-s'ho bé i fer esport a les instal·lacions andreuencques. L'esplai, que va començar el passat 22 de juny, és un èxit cada any en tots els sentits: d'organització, diversió, experiències variades i aprenentatge enriquidor. Els nens i les nenes fan esport, juguen entre aigua, marxen d'excursió, aprenen anglès i un llarguíssim etcètera! A més, el **CNSA** ofereix places durant tot l'estiu, des de juny fins la primera setmana de setembre. Els pares i mares poden organitzar-se aquests mesos com més els convingui amb la tranquil·litat que els petits de la casa estan gaudint i aprenent a la vegada. Aquest estiu més i millor!



## UNES CLASSES MOLT ESPECIALS

Quan arriba el mes de juny les aqües finalitzen. Tot i així, els monitors organitzen classes especials d'aiguagim i aquasalut per inaugurar l'estiu.

Els seus components gaudeixen de moments especials i diferents i poden allargar la temporada d'esport fins Sant Joan. Tots i totes estan encantats de poder realitzar més classes i fer l'esport que més els agrada.

### 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



# PISCINA

## L'AIGUA, L'INDRET IDEAL PER A LES EMBARASSADES

L'embaràs no és sinònim obligatori de repòs total, sinó ben el contrari.

L'esport de baixa intensitat és sempre un benefici en el procés, per molt avançat que estigui. A part dels seus efectes físics, l'aigua comporta una agradable sensació a les dones que es tradueix en un benestar general durant aquests nou mesos cabdals.

La natació, l'aiguagim o la gimnàstica a la piscina són alguns dels exemples que podria triar qualsevol embarassada. El nexa en comú de totes aquestes activitats és l'aigua, ja que no implica risc, ni caigudes, cops, altes o baixes temperatures, etc. És un medi diferent però tranquil i agradable que fa sentir a gust les dones en estat. A continuació perfillem els beneficis de la natació durant els mesos d'embaràs:



- **Fa que et sentis més lleugera** tot i el pes que puguis guanyar en el teu estat. Això permet que les articulacions s'alliberin.
- **La posició horitzontal facilita una millor distribució del pes** del cos sense sobrecarregar una zona en particular.
- **Al ser una activitat aeròbica millora el sistema cardiorespiratori.**
- **Millora la circulació.**
- **Augmenta el to muscular** i l'enforteix ja que nedant s'utilitzen els músculs de braços i cames.
- **Contraresta la pressió** que pots anar guanyant a l'esquena pel progressiu creixement del teu ventre.
- **Enforteix els músculs** per evitar la tendència a corbar la columna i la inclinació d'espatlles i pelvis.
- **En l'estar dins l'aigua, protegeix de la calor.**
- **Els lligaments i les articulacions s'enforteixen** per evitar danys.
- **Cremes calories.**
- **Fa que et sentis menys cansada.**
- **Afaveix el dormir millor.**

Tots aquests beneficis en conjunt, fan que portis millor tots els canvis físics i psicològics que se't van presentant durant l'embaràs. L'especialista en Medicina Esportiva, el doctor **Enrique San Isidro** comparteix l'opinió: "Cal tenir en compte que l'exercici, a més de proporcionar un benestar físic, és molt bo per a la ment. I l'aquàtic resulta el més idoni en tots els períodes d'embaràs, sobretot als darrers mesos". Així doncs, no ho dubtis! Mira't la graella d'activitats que s'ofereix al Fabra i escull la que més s'adapti a les teves necessitats. Rebràs un tracte únic en un ambient idoni. T'hi esperem!

| ACTIVITATS AQUÀTIQUES |               | DIÀS   | DE 08:00 a 09:00 | DE 09:00 a 10:00 | DE 10:00 a 11:00 | DE 11:00 a 12:00 | DE 12:00 a 13:00 | DE 13:00 a 14:00 | DE 14:00 a 15:00 | DE 15:00 a 16:00 | DE 16:00 a 17:00 | DE 17:00 a 18:00 | DE 18:00 a 19:00 | DE 19:00 a 20:00 | DE 20:00 a 21:00 |
|-----------------------|---------------|--------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ACTIVITATS AQUÀTIQUES | 08:00 - 09:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 09:00 - 10:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 10:00 - 11:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 11:00 - 12:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 12:00 - 13:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 13:00 - 14:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 14:00 - 15:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 15:00 - 16:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 16:00 - 17:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 17:00 - 18:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 18:00 - 19:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 19:00 - 20:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 20:00 - 21:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 21:00 - 22:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |
|                       | 22:00 - 23:00 | NATAÇÓ | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           | NATAÇÓ           |

# GIMNÀS

## OLÉ SEVILLA!

Amb motiu de la fira d'abril, el Club Natació Sant Andreu va organitzar un taller de sevillanes que va desembocar en una gran festa per a tots els socis, sòcies, abonats i abonades.

Era principi de maig i els nostres monitors de fitness van animar una tarda de dissabte plujosa. A partir de les cinc de la tarda el **Sergio**, l'**Andrea** i la **Vanessa** ja estaven talonejant i ensenyant als més amants de la rumba i les sevillanes.

Dues hores d'aprenentatge per després, lluir els passos apresos. A partir de les 7 del vespre, l'escenari del jardí es va omplir d'alegria i tot el Fabra es va contagiar d'aquest benestar que transmeten els nostres ballarins. Va ser festa i disbauxa. Un dia per recordar. Un dia per repetir!



## ESTRENEM MANUELLES!

El gimnàs del Fabra gaudeix de 48 noves peces. Es tracta de noves manuelles que serveixen per fer tot tipus d'exercicis de braços. Els seus pesos són variats (entre 12 i 34 quilos), per tant està a l'abast de tots els nivells i gustos. Els socis i abonats les estan gaudint des de fa dos i mesos i, segons expliquen, són útils i còmodes. Ja les han introduït en les seves rutines esportives.

## ZUMBAKIDS ÉS LA MODA PER ALS "PEQUES"

La secció de gimnàs va dur a terme una iniciativa valenta i arriscada, diferent a la graella d'activitats que s'ofereix.

Es tracta d'ensenyar a ballar Zumba als nens i nenes després de l'escola, amb la intenció que es divertidíssim fent esport i aprenent. L'èxit va ser inesperat: en uns dies es van esgotar inscripcions i les classes estan plenes de gom a gom. Tot i així, us podeu apuntar a llista d'espera. El Club està valorant oferir més classes d'aquest especial **ZumbaKids**.





# LA LUMBÀLGIA

## ASSOCIADA A PROBLEMES DIGESTIUS O ABDOMINALS

La lumbàlgia és un dels motius més comuns i habituals de consulta. Es tracta d'un trastorn que pot tenir diferents causes tot i que, majoritàriament, sol estar causada pels mals hàbits que ens venen marcats per la nostra vida actual, laboral i familiar...

Malgrat això, les persones estem cada vegada més mentalitzades i conscienciades de la necessitat de realitzar activitat esportiva per contrarestar els efectes dels nostres hàbits, moltes vegades sedentaris i de inactivitat.

Podem dividir els factors desencadenants de la lumbàlgia en dos: els externs i els interns.

### ELS FACTORS EXTERNOS MÉS HABITUALS SÓN:

- Mala higiene postural
- Sedentarisme
- Inactivitat
- Esports agressius
- L'activitat laboral
- Estrés



Amb tot això, la falta de to muscular facilita la sobrecarrega d'aquesta musculatura, el que provoca un dolor agut de la zona lumbar que desencadena la lumbàlgia.

### D'ALTRE BANDA HEM DE CONSIDERAR TAMBÉ FACTORS INTERNOS:

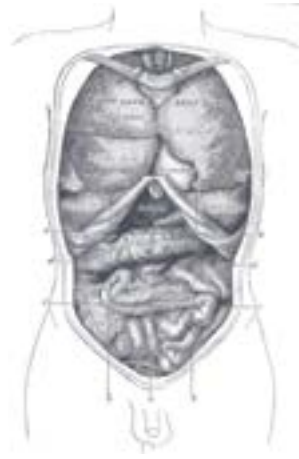
- Hèrnies discals i protrusions.
- Sacroilitis (inflamació de l'articulació sacre-iliaca)
- Escurçament muscular dels isquio-tibials (musculatura posterior de la cuixa).
- Debilitament abdominal (transvers de l'abdomen, recte anterior..)
- Malalties degeneratives articulars ( artrosis, artritis..)

Hem de tenir en compte però que, moltes vegades, aquests factors interns també poden ser conseqüència dels factors externs.

Amb aquest escrit volem conscienciar i donar a conèixer que no totes les lumbàlgies venen desencadenades per un problema articular i muscular si no que un mal hàbit alimentari, per molt complexa que ens sembli, pot també ser causa d'una lumbàlgia o lumbociatàlgia.

Quant parlem d'una lumbàlgia associada a problemes digestius fem referència també a problemes de les viscères abdominals com:

- Males digestions
- Estrenyiment
- Colon irritable
- Malalties associades a l'intestí prim i al colon.
- Tumors abdominals
- Problemes de ronyó (nefritis)
- Inflamació del fetge, mal funcionament (hepatomegàlia).



Totes aquestes viscères estan relacionades directament a nivell de la zona lumbar i, per tant, un problema visceral es pot reflectir molt fàcilment com a espasme muscular en aquesta zona, al estar estretament relacionada a nivell del sistema nerviós. La contractura és un avis o resposta externa que dona el nostre cos de que hi ha un problema intern (visceral), ja que cada zona del cos està relacionada directament amb un òrgan. Per tant un problema intern pot afectar una zona en concreta del nostre cos i viceversa .

## CONCLUSIÓ :



L'osteopatia és la teràpia que et permet tractar aquest tipus de patologia i saber diferenciar una lumbàlgia per un bloqueig articular o un problema visceral o ambdues, ja que és una tècnica que valora de forma global o holística a la persona i sap buscar l'origen primari de la patologia i no només tractar la conseqüència secundària que seria el dolor lumbar o lumbàlgia.

# CEM SANT ANDREU – LA SAGRERA

## Rècord d'abonats!

Aquest trimestre el CEM Sant Andreu - La Sagrera ha organitzat un conjunt de campanyes amb l'objectiu de captar més abonats.

Per Sant Jordi, a molts la matrícula els va sortir gratis. Durant la setmana de Sant Josep, els homes no pagaven matrícula; igual que les dones durant la setmana coincidint amb el Dia de la Dona.

Gràcies a aquestes iniciatives i a les diverses activitats impulsades pel **CEM**, han augmentat els abonats fins a 2.955, una xifra rècord. Els treballadors estan contents i satisfets, ja que es percep a les activitats aquàtiques i a les de fitness. Com més gent, més riurem.

Per motius tècnics (buidatge, neteja i sanejament de piscines i platja de piscina) la instal·lació del CEM Sant Andreu romandrà tancada de l'1 d'agost al 28 d'agost. Disculpeu les molèsties.

## Més activitats variades i divertides

Quan arriba el bon temps, els esportistes del CEM gaudeixen de les bones temperatures realitzant activitats dirigides a l'aire lliure.

D'aquesta manera poden córrer i estar més amples. Tot i així, es continuen realitzant activitats per tot tipus de gustos: gent tranquil·la, gent en forma, gent que practica esport social, i un llarguíssim etcètera.

## Refresca't a La Sagrera!

La piscina de La Sagrera ja està preparada perquè tots els abonats del **CEM Sant Andreu** facin ús de la instal·lació durant l'estiu.

S'obrirà cada dia de la setmana de **10.30 h. a 18.45 h.** i, com sempre, podrem viure uns mesos inoblidables refrescant-nos a la piscina descoberta!



FISIOTERÀPIA  
OSTEOPATIA  
ESTUDI DE LA MARXA I PLANTILLES  
ESTUDI BIOMECÀNIC  
NUTRICIÓ I DIETÈTICA



Rambla Onze de Setembre 66-74

93.853.98.26 – 626.13.70.31

fissintegral@gmail.com

www.fissintegral.com

DESCOMPTE DEL 15% PER TOTS ELS SOCIS DEL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

(no aplicables a altres promocions vigents)



# CEM TRINITAT VELLA

En aquest Centre Esportiu Municipal s'ha instal·lat un nou controlador de PH, amb la finalitat de treballar a les dues piscines cobertes i garantir la salubritat de l'aigua per als abonats i cursetistes. És una tècnica innovadora i eficient que permetrà dosificar el clor, per tenir controlats els seus nivells en cada moment.



## Tot preparat per a l'estiu!

Els treballadors de Trinitat Vella han invertit temps i esforç per preparar la temporada d'estiu que just encetem. La il·lusió en començar el Campus Olímpia i banyar-se a la piscina descoberta ja es percep a l'ambient. Tot i la feina que comporta, tots els membres de la "trini", abonats i treballadors, tenen moltes ganes de calor i d'aigua!



## Eufòria final

Els nens i les nenes que es llencen cada dia a l'aigua de "la Trini" estan eufòrics ja que ja acaben l'escola i els cursets. És per això que els nostres monitors han organitzat jornades de jocs amb matalassos aquàtics i globus a la piscina. S'ho passen genial!

## Totes de lila!

Amb motiu del dia de la dona, el CEM Trinitat Vella va organitzar una divertida classe temàtica.

En aquesta, les participants van vestir de lila i van gaudir d'una selecció de música i coreografia especials per a l'ocasió. Les participants van ballar sense parar durant tota la sessió. Per a totes elles, va ser, sense dubte, un dia per recordar.



## CICLES FORMATIUS D'ESPORT PRESENCIALS I ONLINE

ANIMACIÓ D'ACTIVITATS FISICOESPORTIVES ● TÈCNIC ESPORTIU DE FÚTBOL  
● ACTIVITATS MEDI NATURAL I URBÀ ● TÈCNIC EN SALVAMENT I SOCORRISME



CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU

escola  
**VITAE**

Centre autoritzat  
Generalitat de Catalunya  
Departament  
d'Ensenyament





**JAZZTEL**  
fibraòptica

## AMB JAZZTEL, ESTALVIES I HO TENS TOT

## FIBRA 50Mb

**24<sup>'14</sup>**  
**€/MES**

I a més, amb el  
**PACK FIBRA SIN LÍMITE**

**MÒBIL**

# 2'5GB

## MINUTS IL·LIMITATS

## 1 un d'aquets smartphones



Huawei Y635



Alcatel Pixi 3 4.5"

\*Where conditions allow, terminate

# GRATIS

Les teves botiques de telefonia amb distribuïdor autoritzat Jazztel a

Gran de Sant Andreu, 343  
08030 - BARCELONA  
Metro - Sant Andreu  
tel. 931 701 156

**Ramon Albó, 4**  
**08027 - BARCELONA**  
**Metro - Maragall**  
**tel. 930 176 601**