NÚM. 91 · DESEMBRE 2016

CNSA

La revista del teu Club

LA FESTA MAJOR MÉS DIVERTIDA!

El Club Natació Sant Andreu ha celebrat la festa major del barri organitzant desenes d'esdeveniments. El concurs d'arrossos va ser un dels més exitosos

- La 38a edició de la cursa de Sant Andreu va passar a la història per l'èxit participatiu: un total de 1250 runners van córrer el 6 de desembre.
- Els equips de waterpolo i de natació han tancat el primer cicle esportiu amb grans resultats. Després de Nadal afronten la segona part de la temporada, la qual estarà plena de reptes importantíssims.

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Postural Clinic
Rosa Muntané

www.posturalclinic.es
www.podologamuntane.com

Tel. **93 311 71 78**
Hores convingudes

PODOLOGIA

SERVEI A DOMICILI DE PODOLOGIA

- UNGLES INCARNATES, DEFORMADES, ULLS DE POLL, DURÍCIES i BERRUGUES
- REFLEXOLOGIA PODAL
- PODOLOGIA D'ALTA QUALITAT A PREUS MOLT ADEQUATS

POSTUROLOGIA

- ESTUDI DE LA MARXA, POSTURA i CARRERA
- PLANTILLES BIOMECÀNIQUES, POSTURALS, ESPORTIVES i INFANTILS

FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

- LESIONS ESPORTIVES
- TRACTAMENT DE DOLOR CRÒNIC
- VERTÍGENS I MAREJOS
- ESCOLIOSIS, CIFOSIS, LORDOSIS

MÉS DE **25** ANYS D'EXPERIÈNCIA

Gran de Sant Andreu, 76 entl. 2a 08030 BARCELONA

SALUDA

M'omple d'il·lusió dirigir-me a tots els socis i les sòcies d'aquesta casa en plenes festes nadalenques. Tornem a tancar un any ple d'èxits esportius, d'objectius aconseguits i de somnis fets realitat.

Un exemple de la feina ben feta i il·lusió de tots vosaltres es va veure reflectit en l'èxit de la 38a edició de la Cursa de Sant Andreu. Tot i el retard inicial no imputable a l'organització, vam superar al nombre de participants fins a arribar als 1.200 corredors. Us haig d'agrair a tots la vostra implicació, ja que la Cursa de Sant Andreu és una de les més emblemàtiques de la ciutat gràcies a la vostra col·laboració.

D'altra banda, haig de celebrar també que tots els esdeveniments socials viscuts durant la Festa Major del Palomar han estat un èxit. Tothom ha gaudit mentre compatia entre companys en els tornejos socials i hem pogut tornar a viure festes tan tradicionals i històriques com l'arrossada del passat dia 8 de desembre.

I l'esport, com sempre, no s'atura. Els nostres nedadors han estat entrenant de valent per disputar el Campionat d'Espanya a Sabadell, en el qual han brillat en totes les actuacions, emportant-nos desenes de medalles. I, pel que fa al waterpolo, les noies han estrenat la temporada guanyant gairebé tots els partits mentre el waterpolo masculí es consolida cada vegada més augmentat i ascendint posicions a la lliga espanyola. Donada la joventut de tots els integrants, es tracta d'un conjunt format en clau de futur el qual es veuran els fruits a mig termini.

Ja per finalitzar, me'n alegra saber que tots i totes esteu gaudint amb satisfacció tant dels nous vestidors com de la piscina remodelada. Moltes gràcies a tots els que heu agraït aquesta reforma, que en sou molts. Ara lluïm un Club més modern, en la línia de les millors instal·lacions espanyoles.

Tanmateix, espero que aquest Nadal sigui molt especial per a vosaltres. Us desitjo molt bones festes i feliç any 2017.

Àngel Bernet i Ribó

President

ÍNDEX

- Saluda 3
- La junta informa 5
- Natació 8
- Pàdel 11
- Waterpolo 12
- Tennis 14
- Esquaix 14
- La Social 16
- Entrevista a Joaquim Renom 20
- La Maratò 21
- Cursets 22
- Piscina 23
- Gimnàs 24
- Interactua 25
- Fem memòria del passat 26
- Resport 27
- CEM Sant Andreu-La Sagrera 28
- CEM Trinitat Vella 29

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 de la Cursa de Sant Andreu: 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

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 passat trimestre:

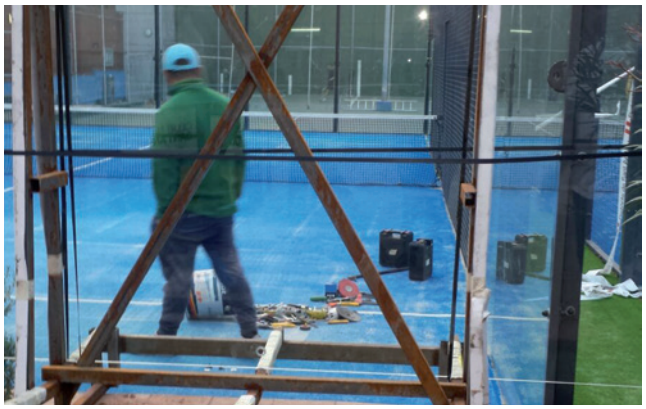
INSTAL·LACIONS:

Piscina de 50m: Després de les obres de remodelació s'han adequat la piscina per l'inici de la temporada i s'han canviat les vàlvules de retorn, buidatge i emplenament de la piscina.S'han reparat rajoles de la zona de pas de la piscina. S'ha reparat la xarxa de waterpolo dels camps de 25 i 50m. S'ha fet el tractament amb Oxigen per les algues, i s'ha reparat la mànega d'aigua. S'ha reparat la canonada trencada d'aigua de les analítiques i s'ha arreglat l'injector de clor obturat.

Piscina de 20m: : S'han arreglat els altaveus de música per l'aiguagim, s'ha sanejat el tub i la vàlvula de fons, s'ha buidat i netejat tot el vas i s'han col·locat les rajoles malmeses. S'ha canviat la instal·lació d'escalfament de l'aigua i s'ha desmuntat el motor espatllat. S'han tapat les fugues d'aire i s'ha canviat la canonada que escalfa l'aigua. S'ha muntat el motor de filtratge i s'ha canviat el magnetotèrmic.

Vestidors: Després de la remodelació dels vestidors, s'han fet tasques d'adequació. S'han posat perxes noves als vestidors. S'ha fet una arqueta als vestidors de grups i al vestidors 2 s'ha segellat l'arqueta. S'han substituït els assecadors malmesos dels vestidors. S'ha canviat substituït les pantalles dels fluorescents leds del vestidors femení de l'esquaix. S'han reparat 3 dutxes del vestidors general femení. S'han reparat les rajoles trencades dels vestidors de grups i del vestidors de l'esquaix. S'han numerat les dutxes dels vestidors generals. S'han canviat quatre magnetotèrmics de la ventilació dels vestidors generals. S'han posat motors d'extracció d'aire per evitar la humitat als vestidors generals. S'ha reparat la il·luminació del vestidors femení.

Sauna: S'ha arreglat la porta de la sauna masculina. S'ha reparat l'injector de clor obturat dels jacuzzis. S'ha reparat la fuita d'aigua del sostre de les dutxes femenines i s'ha canviat una pantalla led. S'han fet les tasques d'hipercloració dels jacuzzis. En els vestidors de la sauna: s'han pintat les parets, les portes i el sostre. S'ha fet neteja en profunditat de totes les canaletes, jacuzzis, etc.



LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA

Pistes esquaix: S'han reparat les llums, s'han pintat i reparat 3 pistes d'esquaix.

Pistes de tennis: s'han tensat els pals que aguanten les xarxes divisòries de les pistes 3 i 4. S'ha reposat la sorra que va volar amb les ventades a la pista 5. S'han netejat les canaletes de les pistes 1, 2, 3 i 5 de tennis. S'han hagut de reparar totes les pistes a causa de les fortes pluges del mes d'octubre. S'ha reparat la xarxa de la pista 2. S'han canviat dos magnetotèrmics del quadre i s'han instal·lat noves línies d'internet

Pistes de pàdel: s'han ajustat els vidres de les pistes 1 i 2 de pàdel.. Sala tennis de taula:

Sala tennis de taula: s'ha pintat la paret frontal de la sala de tennis de taula. S'han reparat els forats que hi havia a les parets, i s'han canviat les llums per unes altres més eficients.

Gimnàs: Aquesta temporada estrenem noves activitats com Trijoves, Running club, Funcional Training, etc. Hem estrenat nou material per a les classes dirigides. S'ha reparat el terra de la zona de pes lliure del gimnàs. S'han lubricat les cintes de córrer de les màquines saltes. S'ha canviat la ubicació de l'antena wifi. S'han reparat alguns pedals malmesos de les bicicletes estàtiques i s'ha reparat el respatller de la màquina "jaca".

Pista poliesportiva: s'han començat les tasques de neteja de la pista poliesportiva. S'han reparat dos focus que s'havien fos, s'han col·locat les xarxes de les porteries de futbol. S'ha netejat la pista i les canonades d'aquesta pista. S'han col·locat les proteccions als tubs de la pista. S'ha picat i reparat la paret lateral.

Varis: s'han canviat els fluorescents del passadís de la piscina. S'han netejat els túnels que hi ha sota la piscina de 50m. S'ha netejat la sala de calderes de la zona de l'esquaix. S'ha netejat la canaleta de la pista de frontó. S'han reparat les surades dels camps de waterpolo i les porteries. S'ha netejat 45 cadires per posar-les al jardí. S'han repassat les llums de la primera planta i de la sala de tennis de taula. S'ha reparat la porta de sortida d'emergència de l'esquaix. S'han netejat les canonades de desguàs dels locals socials i del jardí. S'han col·locat les plaques malmeses per les goteres del pàrquing. S'ha reparat el wifi de la sala 1. S'han fet tasques de reparació i manteniment de les taquilles d'ús puntual. S'ha fet el xoc tèrmic a les dutxes de la piscina i dels vestuaris de l'esquaix. S'ha arreglat la línia telefònica del bar. S'ha reparat el terra del parc infantil. S'han col·locat les portes de la passarel·la i s'han canviat les saboneres dels lavabos de l'edifici social.

TREBALLADORS AFORTUNATS

En el sorteig que es realitza mensualment entre els 100 treballadors més antics del Club, els privilegiats han estat:

Guillermo Gomez

Roger Orrit

Pili Pluvins

CEM SANT ANDREU-LA SAGRERA I CEM TRINITAT VELLA

La temporada d'estiu va finalitzar a les instal·lacions municipals i va començar la nova temporada 16-17 amb noves ofertes d'activitats.

Les instal·lacions municipals continuen en la promoció de campanyes per atraure nous abonats.

MAGNVM
RESTAURANT

Una gran selecció de vins en format Magnum.
Alta gastronomia Mediterrània.

Obert cada nit fins la 1h.

CASINO BARCELONA
GRUP PERALADA
www.casino-barcelona.com - T: 900 354 354

És imprescindible DNI, Permís de Conduir o Passaport. Només Passaport per als ciutadans que no pertanyen a la Unió Europea. Només majors de 18 anys.

NATACIÓ

UNA VIDA SUBMERGIDA A L'AIGUA

Els nedadors i nedadores des de ben petits viuen una vida diferent respecte els altres companys de classe, una rutina molt especial. La implicació amb l'esport representa la part més important i la motivació més destacada. Tanmateix, la majoria no se n'adonen fins que el seu compromís amb l'esport augmenta quan deixen endarrere la infantesa.

Quan pertanyen a l'escola esportiva, l'exigència de qualsevol nedador arreu de Catalunya no és excessiva. Es pot comparar amb una activitat extraescolar, tot i que són més dies d'entrenaments i unes sessions més llargues. A part, comencen a conèixer el concepte "competir". Aquest és un factor importantíssim que marca un punt d'inflació en la seva trajectòria. El fet d'haver de lluitar per ser el millor amb només deu anys ja atrau valors com l'esforç, la competitivitat, la perfecció i la superació d'obstacles. Un altre moment que marca la rutina dels nedadors i nedadores del **CN Sant Andreu** és quan arriben a la categoria aleví. Alguns d'ells ja entrenen a les 6 del matí. Quin nen es vol llevar a les 5.15h per tirar-se a l'aigua i traçar 3000 metres abans d'assistir a la primera classe? Quina és la motivació que el condueix a voler fer-ho i de forma continuada? Motivació, equip i ganes de superar-se.

> **“La lluita per assolir una mínima, un diploma o una medalla és dolça quan es veuen recomençats i protegits per l'equip.**

A partir dels 12 anys la seva visió comença a canviar i la majoria es tornen ambiciosos: la lluita per assolir una mínima, un diploma o una medalla és dolça quan es veuen recomençats i protegits per l'equip, format per individus envoltats per les mateixes circumstàncies.

Però els viatges, els reptes i la quantitat d'entrenaments va augmentant a mesura que incrementa paral·lelament l'exigència en els estudis. En aquesta etapa, entre els 14 i 16 anys, és normal sentir-se lluny dels companys de classe, ja que la gent que no comparteix la seva gran passió i és complicat comprendre el grau de compromís assolit. La natació i els sacrificis que comporta són absolutament desconeguts però la poca empatia de la societat cap a esports "minoritaris" deixa molt a desitjar. Aquest és un altre obstacle en el qual es topen tots ells durant tota la seva trajectòria esportiva.

Quan han de finalitzar l'ESO i comencem a pensar en un futur immediat per prendre decisions importants com decantar-se per un cicle mig o un batxillerat, el panorama es torna més rebuscat. La majoria són conscients que la natació té una data de caducitat molt curta i que els estudis són importants; però es complica estar al màxim en les dos vessants. Això no obstant, tots els que s'ho proposen ho aconsegueixen. No és qüestió de talent, ni d'intel·ligència. És qüestió de dedicació, esforç i perseverança. Els pares i les mares són un element imprescindible, ja que ajuden a repartir la balança. L'entrenador i l'equip ajuda a sentir-se enamorat de la natació. I l'esport en si comporta que l'autoexigència incrementi a mesura que ho demanen les circumstàncies.

> **“No és qüestió de talent, ni d'intel·ligència. És qüestió de dedicació, esforç i perseverança.**

Al final, aquests nens que de ben petits es van tirar a l'aigua es tornen herois per la societat. Les desenes d'obstacles superats els tenen tan assimilats que després, quan se'n troben d'altres en la societat, ja no els resulta un problema. I el més bonic de tot plegat, és que han gaudit del camí i s'han endut uns valors que quedaran sempre impregnats en la seva manera de ser i de fer.

PRIMER CICLE, **SUPERAT!**

Tots els nedadors de totes les categories han començat la temporada amb ganes i il·lusió d'assolir nous reptes. Després de les merescudes vacances, es van posar en marxa de seguida per afrontar el cicle d'hivern. La natació, cada vegada més unida, també ha tingut temps per gaudir de moments divertits. Per exemple cada categoria, des dels benjamins fins els absoluts van realitzar un Mannequin Challenge a la piscina. Ara, però, ja s'acosten les competicions més importants de la temporada. Estan més que preparats per afrontar-ho!

ELS MÀSTERS BATEN EL RÈCORD
EN UN ESPECTACULAR RELLEU

Els nedadors màsters van acudir a les instal·lacions del CN Granollers a finals de novembre per assolir un repte més que ambiciós: nedar 10.000m per relleus.

Els andreuencs es van dividir en dos equips mixtes, un del qual va batre el rècord de la competició, traçant els 10 quilòmetres en 2h 33min, superant les 2h 36min de l'edició passada. Va ser tota una experiència, ja que nedar en piscina descoberta a ple novembre tocant desembre, sense neoprè, va ser ben diferent i refrescant! Però van fer pinya animant-se entre equips i fent encara més gran i motivant l'equip màster!

TROFEU ALEJANDRO LOPEZ DE NATACIÓ

ÈXIT DE **PARTICIPACIÓ**

La 38a edició del Trofeu Alejandro Lopez va comptar amb un total de 329 participants d'arreu de Catalunya. Per a la majoria es tractava del primer reZpte ambiciós de la temporada, ja que va comptar amb un nivell altíssim. Figures com Mireia Belmonte, Judit Ignacio, Marc Sánchez, Joan Lluis Pons i les estrelles de la casa Jessica Vall, Àfrica Zamorano i Marta González es tiraven a l'aigua per valorar el seu estat de forma actual, quan falta un mes pel Campionat d'Espanya absolut.

TOT EL SANT ANDREU, AMUNT!

La majoria de nedadors del Club van realitzar excel·lents actuacions en aquest campionat. Un exemple va ser Alba Guillamon qui es va imposar en els 100 papallona, per davant de l'olímpica Judith Ignacio. Però altres esportistes andreuencs com l'Eva Centeno, el Mario Navea o la Laia Sicart entre molts d'altres van destacar en aquesta competició d'alt nivell. Per tots ells va suposar una dosi de motivació i d'autoconfiança, ja que es va veure plasmat en el cronòmetre que l'esforç sempre té la seva recompensa.

UNA ORGANITZACIÓ IMPECABLE

L'organització, com cada any, va ser un èxit, ja que es va complir amb el timming previst i tot va anar sobre rodes. Per als nedadors, és una de les competicions preferides doncs poden disputar diverses proves en dues dinàmiques jornades. A part, els tres més ràpids de cada prova s'enduen una medalla, la primera de la temporada!

PÀDEL

UN TORNEIG INOBLIDABLE

El passat diumenge 27 de novembre el Fabra va acollir el Torneig de Pàdel de Festa Major, un campionat replet d'esport social i bonrotllisme. Es va poder salvar de la pluja i el mal temps gràcies a la motivació de tots els integrants, ja que tothom (tant socis com públic) estava molt entusiasmat per participar en una altra edició del Torneig de Pàdel.

El Campionat va estar dividit en dues categories: nivell avançat i nivell d'inici per a què cadascú trobés els competidors que li anaven millor pel seu coneixement del pàdel i integrar a tots els que volguessin participar, independentment del nivell. Finalment, es va valorar com a èxit organitzatiu rotund.

Els guanyadors del grup A han estat el Jose L. Vacas i el Mario Serrano mentre que els subcampions van ser el David Patón i el Marc Esteve. Respecte al grup B, les campiones que es van endur el títol van ser la Begoña Calvo i la Laura Marzal mentre que aixecaven el trofeu de subcampiones la Lorena Plaza i la Ivette Izquierdo.

Moltes felicitats a tots els participants. Ens veiem l'any vinent!

WATERPOLO

INFANTILS I CADETS, AL **BE WATER MY FRIEND**

L'equip cadet femení es va proclamar campió del Trofeu Be Water My Friend Cup que es va celebrar a Lloret de Mar a principis de temporada.

Es tracta d'un campionat d'altíssim nivell en què hi participen un centenar d'equips provinents de molts països d'Europa: Itàlia, Hongria, Anglaterra, Escòcia, etc. i està situat com a competició europea més important de l'actualitat. És per això que hi van assistir els nostres equips i començar la temporada donant el màxim, tot i que feia pocs dies que havien iniciat la preparació des de l'inici de temporada.

L'equip infantil femení es va assolir la vuitena plaça de 21 equips i el cadet masculí la 18a de 22. . Tots els jugadors i jugadores van gaudir d'una organització excel·lent i els va servir per posar-se les piles de seguida. El més important: van començar a unir-se entre conjunts i sentir més complicitat a l'aigua i fora de l'aigua entre companys.

PRIMERES DE GRUP A L'EUROLLIGA!

Les jugadores de waterpolo del Club Natació Sant Andreu han realitzat un excel·lent campionat a Utrecht: les esportistes entrenades per Javi Aznar s'han convertit en campiones de la ronda preliminar de l'Eurolliga de waterpolo femení, tot i l'altíssim nivell del quadre disputat a localitat holandesa.

Les andreuenques van encetar el torneig amb unes sensacions extraordinàries i amb certa comoditat davant de l'equip local Utrecht, fins a assolir un bon 11-9. El segon repte el van viure davant de les gregues Vouliagmeni, un dur encontre que va desembocar en empat a 8. Només unes hores més tard, les barcelonines van superar al Bayer amb un aclaparador 16-9 i finalment, van tancar la ronda competint amb l'altra conjunt grec Vouliagmeni, en el qual van ser capaces d'entregar-se al màxim i deixar impregnat en el marcador un impressionant 14-4.

Les jugadores se senten reforçades i encara més motivades. La bona línia de la lliga espanyola i l'excel·lent nivell demostrat a l'Eurolliga comporta que encara somiïn més alt i els reptes proposats en la següent fase siguin més ambiciosos.

MOLTES FELICITATS.

ELS PETITS AL TORNEIG XIII POLOAMIG@S

Els equips de waterpolo benjamí, aleví i infantil van competir a la tretzena edició del Torneo Poloamig@s, que es disputà a la piscina Ana Carmen Muñoz de Saragossa entre els dies 4 i 6 de desembre.

Els andreuencs es van trobar en un campionat multitudinari, ja que van sumar gairebé 500 participants provinents de 36 equips i un total de 110 partits disputats. Tot i així, els del CNSA van demostrar la seva qualitat assolint les posicions unes bones posicions. Els alevins es van proclamar quarts del torneig, l'equip aleví sisè i l'infantil va guanyar-se el lloc al podi com a subcampió de la competició. Més enllà dels mèrits assolits, el més important d'aquests tornejos és fer pinya, créixer com equip i viure experiències noves en el món de l'esport que els condueixen a la progressió i consolidació com a jugadors i com a grup.

TENNIS

MARTÍ, PAU I ALBERT FAN EL PAS CAP A LA PROGRESSIÓ

Els jugadors de la secció de tennis Martí Gil, Pau Campo i Albert López han realitzat un excel·lent inici de temporada, ja que s'han posicionat extraordinàriament bé en els tornejos disputats.

En Martí es va proclamar campió del Torneig de la Vall d'Hebron Circuit FCT D'Hivern en categoria Aleví 3, en Pau es va convertir en el nou campió del Torneig del CT Teià Absolut + 30 i l'Albert Lopez va ser subcampió del Torneig Monty Tennis Tour al CT Can Via. Moles felicitats a tots tres!

DÍDAC JIMENEZ SOTS: CAMPIÓ DE LA CATEGORIA BENJAMÍ SEGON CIRCUIT AL FCT CORNELLÀ.

Tots els nostres equips de tennis segueixen les respectives lligues, que hi participaran fins finalitzar la temporada.

Molta sort a tots!

JOVÉ, AMB MÉS AMBICIÓ I MÉS FORÇA

El jugador absolut Roger Jové va lluir unes magnífiques jugades i partits en el Torneig Obert de Terrassa. L'andreuenc va poder arribar fins a la difícil final, en la que no va poder superar al líder del campionat. Tot i així, proclamar-se subcampió del Torneig de Terrassa és un valorable mèrit que pocs assoleixen i que reflecteix la bona feina realitzada fins enguany.

MORENO CAMPIÓ!

El jove Joan Moreno s'ha fet amb el títol del Campionat Obert de l'AT Terrassa, en la categoria masculí.

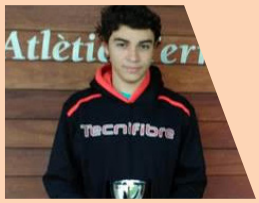
Tot i que semblava un repte complicat, Moreno ha sabut tenir la ment freda i lluitar tots els partits disputats com si fos la final.

El resultat ha estat impressionant.

MARTÍ GIL

ROGER JOVÉ

JOAN MORENO



ESQUAIX

NOA ROMERO, CAMPIONA D'ESPANYA!

La joveníssima jugadora d'esquaix del Club Natació Sant Andreu, Noa Romero, s'ha proclamat campiona d'Espanya sub13.

L'esportista, que ja ha tornat de Santiago de Compostela, seu de la competició nacional, s'ha mostrat absolutament satisfeta per començar la temporada assolint títols com aquest però també pels mèrits aconseguits pels seus companys:

Sofia Mateos va guanyar el bronze a la categoria sub17, també a la capital gallega. A la mateixa categoria van competir el Cristian Romero i el Pablo Dolz, que van assolir la sisena i vuitena posició respectivament.

D'altra banda, el Dani Pascual va disputar l'Open de 1a categoria a l'Esquaix de Banyoles, on es va proclamar subcampió.

Moltes felicitats a tota la secció d'esquaix!

UNA CASTANYADA DE MOLT ESQUAIX

La secció d'esquaix va tancar el mes d'octubre celebrant els èxits assolits, ja que els trofeus són cada vegada més abundants entre els jugadors andreuencs.

Observeu quin cap de setmana de triomfs:

- **CRISTIAN ROMERO:** campió de la copa federació sots-19 al Club Ciutat Diagonal (Sant Just d'Esvern)
- **SOFIA MATEOS:** campiona de la copa federació sots-19
- **NOA ROMERO:** Subcampiona de la copa federació sots-19
- **JOSE MARTÍNEZ:** campió del circuit de 3ª categoria al club Bonasport, Barcelona

BONS RESULTATS DE 1A CATEGORIA

L'Edmon Lopez s'ha proclamat campió de 1ª categoria al Club Nick Esport de Barcelona.

A la mateixa competició, el Cristian Romero va assolir el tercer lloc i la Noa Romero es va endur el títol a pesar de la seva joventut (pertany a sub13)

UNA MÀGICA FESTA MAJOR!

Un any més la secció d'esquaix va organitzar un trofeu social durant la festa major, en el que hi van participar tants socis com públic.

Tots van gaudir competint en aquest esport tan dur i a la vegada tan estimat per tots els jugadores i les jugadores.

JUAN SUÑE, S.A.
Piscines des del 1924

AENOR ER Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001 ER-1168/2010

CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM

FABRICACIÓ DE PRODUCTES QUÍMICS

SERVEI D'ASSISTÈNCIA TÈCNICA

TRACTAMENTS TÈCNIC-SANITARIS PREVENCIÓ LEGIONEL·LA

FORMACIÓ

EQUIPS REGULADORS PER A LA DOSIFICACIÓ DE PRODUCTES

MANTENIMENT PISCINES PÚBLIQUES

ANALÍTIQUES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

ACCESSORIS

La Plana, 16 (P. I. Sud) · 08754 El Papiol (Barcelona) · Telèfon 93 673 04 40 · Fax 93 673 02 84
e-mail · info@juansunye.com - web · www.juansunye.com

25N, DIA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Durant el Dia Internacional per a l'eliminació de la violència de gènere, celebrat el 25 de novembre, el Club Natació Sant Andreu, com a entitat esportiva, ens vam adherir per donar suport a aquesta causa.

És per això que abans de començar les diferents activitats vam llegir el manifest i vam portar un llaç lila. Els primers que van lluitar per l'eliminació de la violència masclista van ser els nedadors del primer equip, ja que a les sis del matí van llegir el manifest i es van posar banyadors i casquets liles. Durant tot el dia les activitats aquàtiques i dirigides s'hi van sumar. Finalment en el partit de waterpolo femení, a quarts de deu, es va llegir el darrer manifest.

És un orgull pel Club veure a tots els socis i abonats tan implicats en aquesta causa, com l'any passat. Una vegada més, donem suport a l'eliminació de la violència de gènere.

TOTS AL MONTSENY!

El passat 15 d'octubre la Social va organitzar una sortida a les terres de Montseny.

Els excursionistes van pujar a l'autobús a primera hora per dirigir-se a Osona, on van efectuar una aturada per omplir l'estomac de pa amb embotit. Tot seguit posaven rumb a Viladrau, on passejaren entre una natura imponent i màgica. Més tard, ja al migdia, van descansar en una autèntica fonda per degustar una fideuà i un pollastre exquisit. Però la festa no finalitzava aquí: els més animats van ballar fins tard. Tens alguna idea per una sortida?

CAMPIONAT SOCIAL DE TENNIS TAULA

Es va celebrar a les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu la 24a edició del Campionat Social de tennis taula gràcies a la col·laboració de l'Eduard Riera, col·laborador d'aquesta secció. Finalment el Carles Castillo es va endur el títol del campionat, impregnant la imatge del seu pare, que tantes vegades havia estat campió de tennis taula. L'argent va ser per l'Antonio Rovelló i el bronze per l'Antonio Guinovart. Aquests tres esportistes van haver de competir en una alta intensitat donat l'alt nivell de la competició.

Tanmateix, i com sempre, es respirava un ambient agradable de complicitat entre tots els participants ja que es tractava d'una jornada festiva on l'objectiu era gaudir d'aquest estimat esport.

INSIGNIES

PER UN QUART DE SEGLE AL VOSTRE COSTAT!

Els socis i les sòcies que van començar a formar part del Club Natació Sant Andreu l'any 1991 van rebre la insignia de plata el passat dijous 17 de novembre. Tots ells van gaudir d'un vespre emotiu, en el qual hi va ser present Àngel Bernet, president del Club, i la major part de la junta directiva. Per concloure l'acte, tots els premiats es van fer una foto de família i van brindar tots pel quart de segle al Club Natació Sant Andreu.

Gràcies a tots per aquests 25 anys!

LA MÀXIMA TRADICIÓ ANDREUENCA

Un any més el Club Natació Sant Andreu va organitzar el concurs de cassoles durant la Festa major del barri. El vam viure el passat dijous 8 de desembre al Fabra, un dia totalment assoleiat que donava la sensació de primavera. Tant socis com públic es van unir per posar en comú les facetes de xefs i cuiners, sumant molt nivell a la competició. Enguany es va arribar a una xifra més que triomfant de participants, ja que hi va participar un total de 22 grups de xefs de cassoles d'arros.
Moltes felicitats a tot i a totes. Heu tornat a pujar el nivell!

CURSA SANT ANDREU

FELICITATS RUNNERS!

Els runners de la cursa de Sant Andreu van aconseguir omplir els carrers del barri a la 38a edició de la Cursa de Sant Andreu, on vam tornar a viure un rècord participatiu, arribant als 1250 corredors. A part, van demostrar un excel·lent nivell dels 5 quilòmetres, mesclant l'esport social, la família i el bon ambient. El barri es va tenyir de taronja, de somriures i de molt running: i com sempre es va convertir en la jornada més especial de la festa major gràcies a la seva participació.

ELS NENS, ELS MÉS FELIÇOS

Aquesta cursa és la millor de Barcelona pels corredors que tenen fills, nebots, etc.. Després de la carrera d'adults, els nens i les nenes es classifiquen per edats i corren la cursa corresponent segons l'any de naixement. Com cada any, el Club lliura una medalla a cada participant, a part dels obsequis entregats a la bossa del corredor. Els petits runners ja van agafant ganes per córrer

PATROCINADORS I COL·LABORADORS

Aquest any la col·laboració d'empreses ha estat sorprenentment molt positiva. Moltes entitats i organitzacions van decidir involucrar-se i donar un cop de mà en l'organització de la cursa. Com fa anys, l'ajuda de La Maquinista i Isostar ha estat imprescindible. Agrupació cada vegada està més implicat amb el Club i va reforçar la cursa, de la mateixa manera que Meridiana Rent a Car. D'altra banda, l'Ajuntament de Barcelona també reforça la carrera, com cada any, involucrat en cada edició. Totes elles, juntament amb una desena organitzacions més, han estat al nostre costat.

L'enhorabona a tots i a totes! Us hi esperem l'any vinent!

MARIMON I MARTIN CAMPIONS

Els guanyadors generals dels cinc quilòmetres de l'edició d'enguany han estat l'Andreu Marimon, que va creuar la línia de meta en 16 minuts 4 segons i en categoria femenina l'Elisabeth Martin que la va creuar al cap de 18 minuts 59 segons.

VOLUNTARIS: MOLTES GRÀCIES!

La 38a edició de la cursa de Sant Andreu no hauria estat possible sense els nostres voluntaris. Tots ells van llevar-se ben d'hora per tapar els carrers de Barcelona i protegir als corredors dels cotxes. Alguns d'ells es trobaven a la zona d'avituallament, entregant aigua i fruita al finalitzar la cursa, altres estaven al guarda-roba, altres ajudant a l'organització, etc. Cada any la seva ajuda és imprescindible i el Club Natació Sant Andreu agraeix l'esforç de tots ells, ja que sense vosaltres no seria possible!

UNA ORGANITZACIÓ IMPECABLE

L'organització, com cada any, va ser un èxit, ja que es va complir amb el timming previst i tot va anar sobre rodes. Per als nedadors, és una de les competicions preferides doncs poden disputar diverses proves en dues dinàmiques jornades. A part, els tres més ràpids de cada prova s'enduen una medalla, la primera de la temporada!

GUANYADORS TROFEUS SOCIALS

PETANCA
1ers: MALQUILLA - ANGEL LEON - JULIAN
2ons: ANTONIO NESPEREIRA - VICTOR - PEDRO
3ers: FELIPE RAMIREZ - ANTONIO MUNUERA - LUISA HERNANDEZ

BOTIFARRA
1ers: PERE ROMERO - JOAN RIU
2ons: GERMAN CELMA - JOSEP MARIA ROSET
3ers: JOSEP SANCHEZ - LLUIS MATEOS

FRONTON
PAREJA GANADORA: RUBEN BERZOSA Y SERGI CUSIDÓ

DÒMINO
1ers: JORDI PADRÓ - ENRIQUE TERUEL
2ons: JACINTO SUAREZ - JOSE LUIS FERNANDEZ
3ers: PEDRO IZQUIERDO - LUIS DE LA VEGA

MUS
1ers: DIONISIO ORTIZ - JOAN BOIX
2ons: DIEGO MARTINEZ - ANDRES GONZALEZ
3ers: CHELO VEGA - CARMEN COCA
4rts: CARLOS IBAÑEZ - JOSE MIGUEL ISIDRO

TENNIS TAULA
1er CARLES SALA
2on JORDI COCHRAN
3er ALBERT GARRIGA

BRIDGE
1ERS: MAYTE FONTBOTE /MONTSE URRUTIA
2ONS: MONTSE AULEDA / PEPITA AULEDA
3ERS: CARMEN MENDOZA/MARGARITA MORERA

ENTREVISTA A
“JOAQUIM RENOM”

Entrevistem a Joaquim Renom
Campió el món de tennis taula amb 89 anys
El soci del Club Natació Sant Andreu, Joaquim Renom, es va proclamar campió de tennis taula de dobles a la categoria de veterans amb gairebé 90 anys. Per ell, la seva edat no és un objecte sinó el regal per l'oportunitat d'adquirir més experiències positives.

Perquè una persona de 90 anys se li posa al cap participar en un campionat del Món?
Ui! No ho sé pas! De fet mai m'ho havia plantejat. Però és cert que sempre he fet esport, des de jove he estat molt fort físicament.

Però no sempre ha estat a tennis taula...
Nooo! Amb 70 anys competia amb bici de muntanya, recorria Collserola. Pedalejava uns 150 quilòmetres a cada sortida, tres vegades a la setmana. Però més tard, vaig deixar la bicicleta i em vaig enganxar a la natació. Nedava 20 piscines cada dia a la Pere Serrat.
I després, ja va arribar el tennis taula.
Exacte. La natació em va avorrir. Jo necessito connectar amb la gent i vaig buscar un altre esport: el tennis taula. Amb 78 anys em vaig federar perquè m'agrada molt.

Per arribar a ser campió del món, però, has hagut d'entrenar molt...
Per mi no és entrenar: és passar-m'ho bé mentre faig esport. Però sí que m'hi dedico molt: cada dia hi jugo entre una hora i mitja i dues.

T'havies imaginat que acabaries sent campió del món?
No! Si encara penso que no vaig quedar campió del món per la meva qualitat d'esportista, sinó perquè estic millor físicament. Un detall d'aquests campionats esdevé quan la pilota cau al terra. A mi més igual agafar-les, ajupir-me, esforçar-me... per mi la victòria ha estat qüestió de salut.

Com va ser aquell dia?
Quan vaig arribar allà (a Elx) i vaig veure al meu company Juanito, japonès, (ell tan seriós, com tots els japonesos) esperava que el saludés fredament, com fan els asiàtics. Però no! Jo el vaig abraçar. Va ser una situació curiosa i molt divertida.

I a partir d'ara? Continuarà jugant amb aquesta intensitat?
Jo vull continuar jugant. Em trobo molt bé: dormo nou hores cada dia, no fumo i bec poc. Visc una vida feliç i no penso que l'edat pot ser un obstacle.

Sempre al CN Sant Andreu, oi?
Oi tant! Des de fa 30 anys que em vaig fer soci i m'encanta estar aquí amb els amics i família. M'hi passo gairebé tot el dia i vaig de tot.

Doncs, per molts més anys gaudint de la vida Joaquim!
Moltes gràcies.

La Marató 3

TOTS JUNTS AMB LA MARATÓ

Un any més el Club Natació Sant Andreu ha col·laborat amb La Marató de TV3! Com a entitat solidària i empàtica, hem ofert el suport de socis i abonats juntament amb la implicació absoluta del Club en una causa importantíssima: l'ictus i les lesions medul·lars i cerebrals traumàtiques.

Enguany, al CNSA ens posem les piles i hem ofert principalment dues activitats solidàries que van sumar molts diners a l'urna. Tot i així, l'urna ha quedat disponible fins al mateix dia de La Marató per què els més despistats comprin la seva xapa.

UN ZUMBA PER A TOTHOM

El dia de Sant Andreu, el passat 30 de novembre, el Club Natació Sant Andreu va sortir al carrer per oferir una màster class de Zumba a la Rambla Fabra i Puig.

Set ballarins del Fabra van pujar a una tarima i van aconseguir animar a tot el barri, ja que es va acumular molta gent en tot el carrer. El reggaeton juntament amb l'energia dels monitors van fer que tothom ballés Zumba durant les dues intenses hores. A part, també es van vendre moltes xapes de La Marató gràcies a la solidaritat dels integrants del Club i de la gent del barri. Ens veiem l'any vinent!

L'AIGUAGIM MÉS DIVERTIT

Senyores, senyors, nois, noies, àvies i avis van assistir a la classe d'aiguagim que es va realitzar el passat 27 de novembre amb l'objectiu de recaptar fons per La Marató.

A part de fer-se amb la xapa, van gaudir d'un festiu totalment animat, doncs els nostres monitors van escollir la música més moguda i els exercissis més dinàmics perquè l'aiguagim no deixés indiferent a tots els atrevits. Va ser màgic!

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

CURSETS

EL MEDI PRIVILEGIAT PER ALS NADONS: **L'AIGUA**

El que anomenem natació per a nadons poc té a veure amb nedar, almenys amb el que la majoria de persones entenen per aprendre a nedar, ja que aquest plantejament no es podrà aconseguir fins als 4 o 5 anys. Abans d'aquesta edat els nens són massa petits per a desenvolupar autonomia en l'aigua i adquirir els moviments de la natació.

Per tant cal aclarir que una cosa és el gaudi, domini i adquisició de certes habilitats, i una altra molt diferent aprendre a nedar. Això és una cosa que els pares han de tenir molt clar.

L'objectiu més important d'aquesta activitat se centra a reforçar el vincle d'amor i confiança entre la mare i el nadó, fent que tots dos comparteixin una experiència original, única i irrepetible, enfortint la relació afectiva i cognitiva entre nadó-mare-pare. A més, per acabar-ho d'adobar, es crearan situacions de joc, dins d'un àmbit lúdic i recreatiu.

Però hi ha molts altres beneficis que aportarà la natació per a nadons, alguns gairebé tan importants com els ja assenyalats.

BENEFICIS QUE APORTA LA NATACIÓ ALS NADONS

Desenvolupament psicomotor:

El nadó que encara no camina troba en l'aigua la possibilitat de moure tridimensionalment, sent molt més gran la llibertat i continuïtat de moviments. A molt primerenca edat comencen a tenir nocions de desplaçament i distància d'una gran riquesa i sensibilitat, el que redundarà en una major coordinació motriu.

Enfortiment del sistema cardiorespiratori:

La natació enforteix el cor i els pulmons. A causa del treball

respiratori que es realitza en l'aigua s'augmenta l'eficiència en l'oxigenació i trasllat de la sang.

Ajuda al sistema immunològic.

Augmenta el coeficient intel·lectual:

Està demostrat que els nadons que han fet natació en els 2 primers anys de vida desenvolupen una percepció més gran del món que els envolta, amb el que ja estan aprenent a ser més creatius i observadors. L'aigua estimula la capacitat de joc del nen i aquest fet repercutirà molt positivament en aprenentatges futurs.

Millora i enforteix la relació afectiva i cognitiva entre nadó-mare-pare:

La realització d'un programa aquàtic per a un nadó el portarà, juntament amb els seus pares a compartir situacions riques i profundes que no succeiran d'una altra manera, ja que es van a ajuntar les reaccions innates i instintives del nadó amb les mateixes vivències que genera la pràctica de la natació, que sens dubte ajudaran al coneixement mutu, alimentant l'amor i orgull de mare i pare.

Inicia la socialització sense traumes en un ambient lúdic i recreatiu:

Desenvolupant com a persones i el seu entorn d'una forma natural. La convivència a la piscina amb altres nens l'ajudaran a relacionar-se millor, a més que aprendrà a compartir i realitzar activitats al costat d'altres persones.

El nen adquireix més confiança per comunicar-se i desenvolupar-se en grup, ja que estarà en constant contacte amb instructors i nens.

Ajuda al nadó a relaxar-se.

Ajuda al nadó a sentir-se més segur.

HORARI	DIES	ACTIVITAT SOCI
16.15 h-16.45 h	Dx	6-24 mesos
16.15 h-16.45 h	Dv	6-24 mesos
11.00 h-11.30 h	Ds	13-24 mesos
12.00 h-12.30 h	Ds	6-12 mesos

PISCINA

ENTRENAMENTS PERSONALS A L'AIGUA!

Els nostres monitors de natació estan especialitzats en la tècnica i la tàctica que s'utilitza per desplaçar-nos a l'aigua, així com el domini dels diferents estils de natació. Molts usuaris han decidit rebre una atenció personalitzada per a millorar més ràpidament el seu nivell. La progressió, amb els entrenadors personals, està assegurada doncs dediquen molt temps i esforç en dissenyar entrenaments per a cada soci i/o abonat.

FES UN **REGAL** SORPRENENT!

Si no saps què regalar a aquella persona tan estimada i que li encanta l'esport i la natació, regala-li pacs de sessions personalitzades.

D'aquesta manera podrà utilitzar-les quan vulgui amb la freqüència que desitgi. S'entrenarà més i millor: una motivació més per millorar.

agrupació

Assurances du Crédit Mutuel

GIMNÀS

NADAL: MOTIVACIÓ TOTAL!

Vols conservar la forma durant l'època més complicada de l'any? T'agradaria seguir mantenint la motivació per atrapar els objectius? No t'aturis!

Les festes de Nadal són per la gran majoria una època de desconnexió i relax, en la que la prioritat recau en el descans i la família. Adquirim una tendència de menjar més (i pitjor) i deixar-nos portar per una línia de tranquil·litat i benestar. Aquesta situació no és dolenta, sinó que després de tants mesos treballant en una rutina estressant, és absolutament natural auto regalar-se aquests "capritxets" i estar al costat dels nostres. Tanmateix, quan ens sobrepassem costa molt més tornar a la rutina. Sentim que hem perdut la forma i ens hem engreixat més del que ens agradaria. Hem fet alguna cosa malament?
No! Però podem avançar-nos a la situació. A continuació t'expliquem alguns consells aplicables per a mantenir-se durant les festes:

- Surt a córrer. Després d'una nit com Nit Bona sembla una bogeria llevar-se el dia següent per sortir fer running. Però si et planteges que només seran 30 minuts de sacrifici, comparats amb tots els beneficis que t'aportarà, ho faràs. El running és l'esport amb el qual pots cremar més i treballar amb més intensitat la capacitat aeròbica. A part, és l'activitat que t'aporta més sensació de felicitat! Mitja hora de running = renovació absoluta.

- Torna caminant. Després d'un dinar familiar, fer una passejada llarga t'ajudarà a fer la digestió i a sentir-te millor al vespre.

- Controla el que menges. És un tòpic, però molt important. No perdis mai el control amb tant menjar i mesura la teva gana en relació amb el que ingereixes. Ser intel·ligent es veurà recompensat.

- Pedaleja a l'spinning. Les activitats dirigides al Fabra continuaran en funcionament i el ciclisme indoor és un esport ideal per cremar i tonificar a la vegada. Després d'una classe et sentiràs més optimista i més en forma.

- Tota a l'aigua! La natació t'aporta tranquil·litat mentre et submergeixes en el teu món amb els teus pensaments. La natació, a part de relaxar-te, t'aportarà aquest desgast d'energia per dissimular excessos i passar una estona en un medi diferent.

Amb aquests consells podràs passar unes festes gaudint dels dos àmbits, tant l'esportiu com el familiar, sentin-te radiant i energètic/a. D'aquesta manera, els torrons entraran amb més gust i et sentiràs molt millor!

NOU MATERIAL

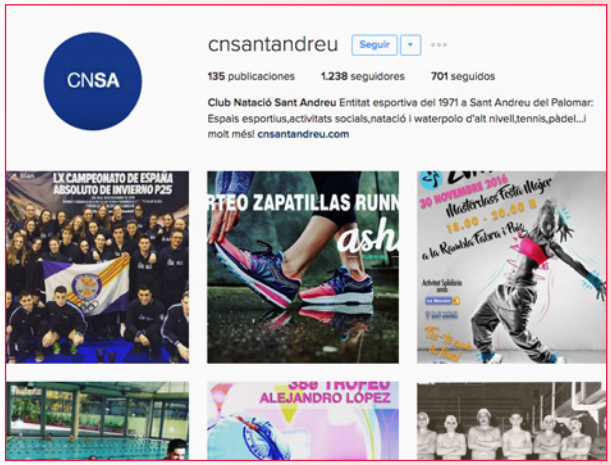
El fitness llueix nou material.
El fitness del Fabra està d'estrena! Tots els socis i abonats estan estrenant el nou material de gimnàs que ha arribat durant els darrers dies. Hi ha tot tipus d'elements esportius nous: fitballs, gomes, therabands, bozus, maunuelles, etc! i s'utilitzen tant a escala individual, a la sala de fitness, o durant les activitats dirigides.

De moment, tots els usuaris estan molt contents i satisfets, ja que treballen més a gust, però amb més intensitat. Segons ells, "estan més cansats, però més contents perquè fan més esport". A seguir així!

INTERACTUA!

Ja saps què el Club Natació Sant Andreu té els seus propis mitjans de comunicació?
Ara pots assabentar-te de cada activitat, de cada èxit esportiu, de cada trofeu social, de cada novetat viscuda a les instal·lacions del Club. El món digital ens permet explicar-vos més a fons i de forma immediata el nostre dia a dia. Cada plataforma l'adaptem a les seves possibilitats perquè la gaudiu el màxim possible:

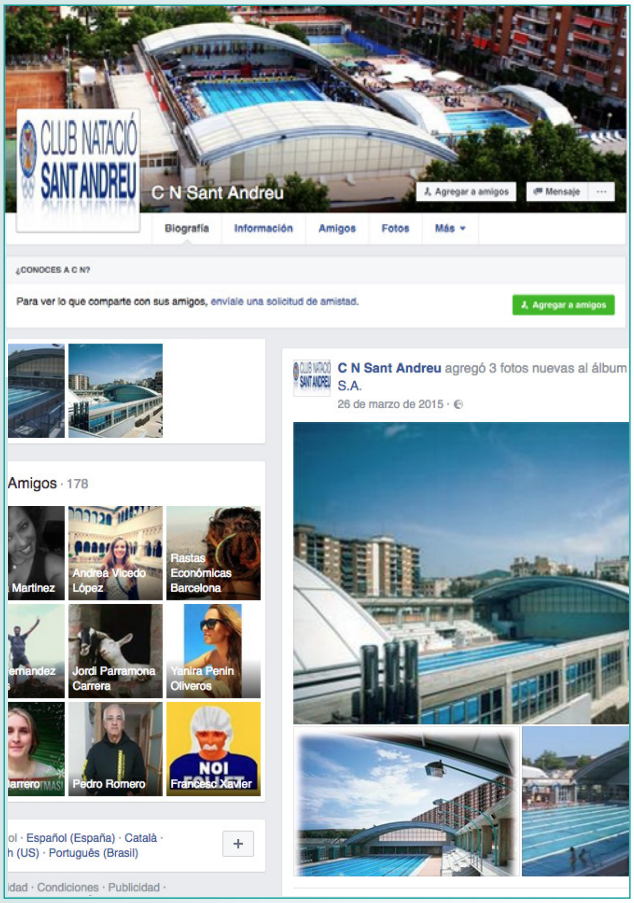
INSTAGRAM (@cnsantandreu): És un àlbum de fotografies digital. Cada setmana s'emeten un parell d'imatges amb un petit text. Normalment són fotos capturades a l'instant, fet que li dona realisme a la informació.



TWITTER (@cnsantandreu): Aquesta xarxa social és un llançament constant d'informació. Els textos són curts i precisos, però seguint el compte te'n assabentaràs de cada detall del Club. Amb el Twitter, no se t'escaparà res!

PORTAL WEB OFICIAL (www.cnsantandreu.com): és la plataforma oficial del Club. Podras trobar-hi tota la informació que necessites: casal, fitness, aquas, esports federats, notícies, novetats, etc. Molt contingut de la web és compartit a les xarxes socials perquè te'n assabentis més ràpidament.

FACEBOOK (Club Natació Sant Andreu): És un recull de notícies i informacions relacionades amb el Club. També s'afegeixen continguts d'altres persones o entitats, però sempre relacionat amb el CN Sant Andreu. Permet posar "me gusta", comentar amb la teva opinió o compartir el contingut amb els teus amics. És de les que més triomfa! Uneix-te!



YOUTUBE (CN Sant Andreu): emissió de vídeos de forma ocasional. Quan vivim esdeveniments importants es graven uns minuts per reflectir amb exactitud el que hem viscut. Podreu trobar vídeos dels cursets de nadons, de la màster class de spinning per La Marató de Tv3, dedicatòria a Jessica Vall, etc.

Ja no tens excusa! Estem a tot arreu! I, si tens qualsevol suggeriment o dubte al respecte podràs posar-te en contacte amb nosaltres mitjançant correu electrònic: natalia.torne@cnsantandreu.com

CONNECTA'T AMB NOSALTRES!

FENT MEMÒRIA DEL PASSAT

Volem recordar tots els moments històrics que va viure la natació del antic i primitiu Fabra i Coats; i per això fem una crida als nedadors que van aprendre a nedar a la primera piscina de la Fabra i Coats amb palanca i trampolí i, que molts d'ells van acabar formant part de la plantilla de nedadors i waterpolistes del Club Natació Sant Andreu.

El talent i l'actitud d'aquests equips era tan destacada que tots ells arrasaven a les piscines que competien. L' esperit lluitador dels primers nedadors del Club encara es respira en l'actualitat.
És per això que ens agradaria oferir una exposició al Club d'aquella època. Per fer-ho possible, ens encantaria que tots els esportistes de la fotografia ens deixessin imatges antigues per escanejar-les i retornar-les. Aquests són: el Martinez Homs, Segura, Arias, Jordi Padró, Farrús, Carrasco, Pere Padró, Calvo, Espinar, Granados (socorrista), De Miguel i J.A. Medina. Tanmateix, també ens agradaria compartir records d'esportistes d'aquella etapa, tot i que en el instant que reflecteix la foto no hi son presents: Ferrer, Salvà, Mané, Giralt, Peró, Baulenes, "el Malagueño", Alejandro Lopez i l'entrenador Subirana.

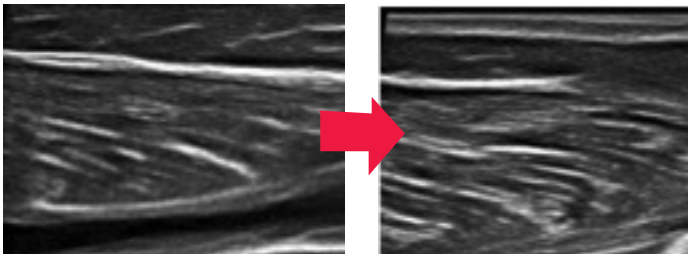
Esperem que us agradi la iniciativa i que hi participeu! Moltes gràcies a tots!

"L' esperit lluitador dels primers nedadors del Club encara es respira en l'actualitat.

QUE ES L'ELECTRÒLISI ECOGUIADA?

En aquest article us explicaré una tècnica molt innovadora, encara desconeguda per a molta gent, que en els pròxims anys tindrà molt a dir en el món de la fisioteràpia i la medicina esportiva.
Es tracta de l'electròlisi, una tècnica de fisioteràpia i medicina mínimament invasiva perfeccionada per l'equip de ReSport Clínic Barcelona.
L'electròlisi ecoguiada consisteix en l'aplicació, guiada a través de l'ecògraf, d'un corrent galvànic en la zona lesionada. Aquest corrent produeix una reacció electroquímica únicament en la regió degenerada del teixit a tractar.
L'objectiu principal d'aquesta tècnica és produir una ablació electrolítica no termal que indueix a una resposta inflamatòria molt controlada.

Aquesta resposta permet activar els mecanismes cel·lulars implicats en la fagocitosi i en la reparació o regeneració del teixit afectat.
Això permet obtenir els millors resultats possibles en el tractament de lesions tendinoses i musculars
Sempre combinant-ho amb el treball actiu, sobretot mitjançant l'exercici excèntric amb tecnologia inercial.



Així doncs, els efectes de la electròlisi en les lesions musculars i tendinoses son:
1.- La electròlisis redueix la presió intramuscular
2.- Estimula les funcions anabòliques de les cèl·lules
3.- Estimula expressió (PPAR- gamma) i disminueix la Interleucina 1 (IL-1)
4.- Disminueix l' acció de M1 y activa M2

L'electròlisi ecoguiada pot ser utilitzada en qualsevol tipus de lesió de parts toves del nostre organisme: tendinitis, tendinosis, bursitis, lesions lligamentoses, ruptures musculars... reduint així la tornada a la competició amb les millors garanties.

Molts articles científics ens avalen. Aquets tipus de tècnica combinada amb el treball excèntric es una metodologia de treball molt innovadora utilitzada pels millors clubs esportius del món.
Alguns exemples de lesions que tractem en el nostre centre són:
Epicondilitis, tendinitis d'espatlla (supraespinós)· Esperó calcani, fascitis plantar, tendinosis rotuliana, tendinosis Aquilia, síndrome del túnel carpià, pubàlgia,…

Francesc Sucarrats i Botet
Dir. tècnic de l'àrea de fisioteràpia i Osteopatia de ReSport Clínic Barcelona
(Club Natació Sant Andreu)

CEM SANT ANDREU – LA SAGRERA

ELS RUNNERS SÓN UNS CAMPIONS

L'equip de runners del Fit – Sagrera va participar en la Spartan Race, la carrera d'obstacles més dura d'Espanya. El 10 de setembre va ser quan aquest col·lectiu de valents van acudir a la cita més ambiciosa de la temporada. A pesar que estan acostumats a córrer molts quilòmetres, a la Spartan Race ofereix una duresa física molt concreta, la que molt pocs són capaços d'acabar-la.

A part, molts d'ells també van participar en la Wilt trail St Fost, una cursa duríssima de muntanya que té un recorregut de 22 quilòmetres. **Els nostres runners són invencibles!**

UNA TORNADA MÉS QUE **MOTIVANT**

Amb la tornada, es van començar els cursets per a nens i adults i les famoses activitats dirigides (tant de fitness, com aquàtiques) d'aquesta instal·lació. Enguany tots els abonats han adquirit més ganes de posar-se en forma i han arribat al Nadal amb els objectius assolits i unes fantàstiques sensacions. Molts d'ells han comentat que gràcies a la motivació dels monitors, tenen més ganes de posar-se en forma i "no fer campana" cap dia. A seguir així!

LA GENT GRAN, **ELS MÉS FORTS!**

Donada la gran demanda a l'aiguagim, el CEM Sant Andreu ha augmentat les classes d'aquesta activitat. D'aquesta manera els seus abonats podran escollir horaris més flexibles i acudir a classes on hi hagi més gent ballant a l'aigua. A part, també hem augmentat les places gratuïtes per atraure encara més aficionats. L'aiguagim és un excel·lent esport per aquest col·lectiu, ja que no pateixen impactes i s'ho passen pipa!

UN **HALLOWEEN** DE POR

La instal·lació de La Sagrera es va omplir de detalls de halloween fins decorar-la absolutament com una casa de terror. Tots els abonats van posar el seu gra de sorra afegint un toc personal a cada racó, fins a aconseguir transformar-la. Sempre que hi ha una festa especial, ho celebrem!

RECOLLIM LA PISCINA D'ESTIU

Quan la tardor es va inaugurar, els treballadors del CEM Sant Andreu – La Sagrera van recollir tot el material de la piscina d'estiu. Totes les sureres, les hamaques, el bar va quedar ben guardat per tenir-ho a punt l'any vinent i tornar a gaudir d'uns mesos calorosos tan agradables en aquesta màgica piscina.

CEM TRINITAT VELLA

EL MILLOR PATINATGE FREESTYLE ARRIBA A TRINITAT VELLA

Els passats dies 22 i 23 d'octubre es va celebrar el 8è Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona de patinatge freestyle al Centre Esportiu Municipal Trinitat Vella i va comptar amb la participació d'algunes de les figures internacionals més rellevants d'aquesta espectacular modalitat de patinatge. No hi van faltar l'onze vegades campió de França, Robin Tessier, ni el campió mundial l'any 2007, el veterà Vinz Vuvankha; que van realitzar unes actuacions espectaculars. A nivell nacional, els espectadors del TICB d'enguany van veure en acció l'actual campiona de Catalunya en les categories clàssic, speed i battle, Carla Oliete, i als campions d'Espanya Carlos Guirao i Alex Pujadas.

Es tracta d'una prova puntuable per al circuit de la copa del món de patinatge freestyle i va incloure les modalitats de battle, speed slalom, classic, derrapatge, i salt. És a dir, va ser un cap de setmana farcit d'emocions per a tots els amants del millor espectacle sobre rodes!

DOS DIES D'EXCURSIONS

Va tornar un altre any la Caminada Internacional de Barcelona, una trobada que proposa durant un cap de setmana diversos itineraris a peu per la ciutat i les seves rodalies. L'esdeveniment –que se celebra des de 2001– no és cap competició, és obert a tothom i té com a objectiu donar a conèixer les belleses i particularitats de Barcelona i el seu entorn a través de dos dies de caminades en grup.

Cada dia hi ha dos itineraris programats, un de 20 i un altre d'uns 30 kilòmetres aproximadament, que combinen trams urbans i rurals de dimensions variables. Les excursions, que enguany van ser per la zona del Besòs, van sortir des del Complex Esportiu Municipal Trinitat Vella el dia 11 i des del Parc de la Trinitat Vella el dia 12.

Va ser una gran oportunitat aprofitada per tots els excursionistes, que van conèixer nous excursionistes i van descobrir racons desconeguts de Barcelona!

EMPRESES AMB AVANTATGES PELS NOSTRES SOCIS

La Roca Village
La Roca
10 % de descompte

SAT. Sant Andreu Teatre
Carrer Neopàtria, 54
10 % de descompte

Òptica Univers de la Visió
Gran de Sant Andreu, 103
10 % de descompte

Iberoptic Òptica
Rambla de Fabra i Puig, 9, 1r
40 % de descompte

Instituts Odontològics
Carrer Neopàtria, 55
10 % de descompte

Sony Home
Gran de Sant Andreu, 248
5 % de descompte

Cariñena Cicles
Rambla de Fabra i Puig, 64
5-10 % de descompte

Fil a Fil
Rambla de Fabra i Puig, 70
10 % de descompte, promoció no acomulable

Agrupació ofereix descomptes especials en els seus productes i serveis als socis del CN Sant Andreu
Gran Via de les Corts Catalanes, 652, telèfon 933410400, 08010 Barcelona

Centre Dental Sant Andreu
Gran de Sant Andreu, 56
15 % de descompte

Cercenado Esports
Gran de Sant Andreu, 229
10 % de descompte

Le Petite Cerise
Segre, 63
5 % de descompte

Nautalia
Coroleu, 1
5 % de descompte

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

Ashi "Sports & Lifestyle"
www.ashisports.es
5-15 % de descompte

Escola Vitae Sant Andreu
Escola Vitae Sant Andreu, especialistes en Cicles Formatius d'Esport, ofereix als abonats del Club un **10% de descompte en la matrícula** del cicles que podeu cursar a les instal•lacions del CN Sant Andreu.
Consulta més info a **www.escolavitae.com**

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 obtindràn 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 treballadors**.

SAC
SAMARRETES

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

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

Especialistes en tot tipus de Samarretes bàsiques llises i dessuadores

Home - Dona - Nen

Personalitza la teva samarreta !!!

- **Imatges**
- **Logos**
- **Textes**

Preus especials:
- **Col·legis**
- **Associacions**
- **Grups**
- **Empresa**

www.sacsamarretes.es sacsamarretes@gmail.com

FRANQUICIATS:
ESTUDI PROJECTE SANT ANDREU SLU - RAMBLA FABRA I PUIG, 46 / 93.516.76.69
ESTUDI GRAN DE SANT ANDREU, SL - GRAN DE SANT ANDREU, 330 / 93.639.84.36

TECNOCASA

FRANCHISING NETWORK

XARXA EN FRANQUÍCIA – CADA SOCIETAT FRANQUICIADA TÉ EL SEU PROPI TITULAR I ÉS INDEPENDENT DEL FRANQUICIADOR