

CNSA

La revista del teu Club

**ELS CURSETISTES
DE NATACIÓ BRILLEN
A LA JORNADA ESCOLAR
MÉS DIVERTIDA!**

**CONVOCATÒRIA de
l'ASSEMBLEA DE SOCIS**
27/04/2017 a les 19.00h

ESTRENEM NOVA WEB
amb reserva on line
de pistes de pàdel



**CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU**

PODOLOGIA

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

SERVEI A DOMICILI
DE PODOLOGIA

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

MISSATGE DEL PRESIDENT



SALUDA

Apreciats socis i sòcies,

Com bé haureu comprovat, hem creat una nova web del Club. Desitjo que us hagi agradat aquesta innovadora plataforma digital, on és possible veure els resultats actualitzats, llegir notícies de profunditat, visualitzar vídeos interns, conèixer totes les activitats, i un llarguíssim etcètera de possibilitats. També podràs reservar pistes de pàdel a través d'Internet i consultar els cobraments desglossats. Hi hem dedicat molt d'esforç en modernitzar-la i actualitzar cada racó de la web, una de les més avançades dels clubs esportius espanyols. Les millores tecnològiques implantades estan pensades per a oferir al soci un servei més dinàmic i fàcil, i continuarem avançant en aquesta direcció perquè tots vosaltres pugueu disposar de les solucions a les necessitats més emergents.

Com bé haureu comprovat, durant el mes de març vam haver d'acomiar-nos de la nostra històrica palmera. Després d'haver consultat a diversos especialistes, ens han recomanat retirar-la donat la seva infecció de l'escarabat morrut. Sóc conscient que molts de vosaltres ús apreciàveu enormement aquest símbol del Club, doncs heu i hem crescut als seus voltants i, a la vegada, hem vist com ella creixia. Tanmateix, actualment estem treballant per comunicar-vos les propostes que té present la Junta Directiva per la seva substitució; i que vosaltres, els socis i les sòcies, ens ajudareu a decantar-nos per la millor opció a través del vot equitatiu.

D'altra banda, vull transmetre la meva satisfacció per la Jornada Escolar de natació celebrada el passat 25 de març. Aquest dia tan especial demostra que el Club Natació Sant Andreu és una gran potència de formació de l'esport dels més joves. Molts pares, mares, avis i àvies van poder veure com el vostre petit nedador es llençava a la Pere Serrat per demostrar la seva progressió. L'emoió que reflectia la grada va ser inoblidable per l'equip organitzador.

Aquesta pedrera és la que en un futur no gaire llunyà es convertirà en un pilar bàsic dels nostres equips, uns equips que estan demostrant ser un refent en l'àmbit nacional. Els nedadors i nedadores s'han proclamat campions de Catalunya absoluts i enguany estan disputant el nacional cercant mínimes pel Campionat del Món. D'altra banda, quatre joves jugadores de waterpolo, la Paula Crespi, la Carmen Baringo, la Mireia Guiral i l'Alejandra Aznar, ja formen part de la selecció espanyola absoluta: una excel·lent notícia pel nostre waterpolo femení.

Pel que fa a l'àmbit social, us comunico que els treballadors del Club estan dedicant molts esforços per a celebrar una revetlla de Sant Joan màgica. Ens agradaria compartir una revetlla com les d'abans amb una orquestra amb cinc músics, amb taules rodones al jardí en una nit que sempre desemboca en desenes de balls amb la música en directe i aquest any també estarà dirigit als joves matrimonis amb fills, doncs els petits tindran entrada totalment gratuïta i durant el sopar estaran entretinguts i vigilats per dos o tres monitors del Club. Però aquest no és l'únic esdeveniment que se'ns presenta! També arriba la 36a edició de la pujada a Peu a Montserrat. El 19 de maig els més valents pujaran fins a dalt després de caminar tota la nit. Us animo que a què us apunteu, us prepareu i gaudiu de l'experiència més aventurera del Club Natació Sant Andreu.

Per finalitzar, espero que estigueu gaudint d'unes bones vacances de Setmana Santa.

Àngel Bernet i Ribó
President

ÍNDEX

■ Saluda	3	■ Entrevista a Àngels Domingo	22
■ La junta informa	5	■ Jornada Escolar	24
■ Assemblea ordinària de Socis	7	■ Piscina	26
■ Natació	8	■ Interactua	27
■ Tennis	11	■ Gimnàs	28
■ Waterpolo	12	■ Resport	30
■ Futbol Sala	14	■ Espai del Soci	31
■ Pàdel	16	■ CEM Sant Andre- La Sagrera	32
■ Esquaix	17	■ CEM Trinitat Vella	33
■ La Social	18	■ Avantatges	34
■ Els Amics de les Arts	20		

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.

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

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

LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA:

Fidels al nostre compromís electoral d'Informació i Transparència, us detallem seguidament totes les millores i/o actuacions que s'han dut a terme durant els mesos de gener, febrer i març:

INSTAL·LACIONS:

Piscines: s'ha arreglat la instal·lació per escalfar l'aigua de la piscina de 20m, s'ha fet la borada de la piscina de 50m i s'ha canviat el diferencial de la ventilació.

Sauna: s'ha canviat un dels motors del jacuzzi femení, s'han canviat les sondes dels banys de vapor, s'ha fet la hipercloració dels jacuzzis, s'han canviat les portes dels comptadors i s'ha reparat el bany de vapor.

Pistes d'esquaix: s'han canviat les llums existents per llums leds.

Pistes de tennis: s'han reparat les pistes de tennis malmeses pel temporal de vent.

Pista de frontó: s'han arreglat els desperfectes de la pista i s'ha pintat les parets.

Sala de tennis de taula: s'està canviant la il·luminació per ser més eficients energèticament.

Vestidors: S'han arreglat les dutxes dels vestidors generals. S'ha canviat el magnetotèrmic del vestidor femení, s'han canviat les reixetes dels vestuaris generals i s'estan substituint assecadors als vestidors.



Gimnàs: A causa del problema amb l'empresa de manteniment de les màquines del gimnàs, s'ha procedit a rescindir el contracte amb aquesta i, mentre s'acaba d'estudiar el projecte de remodelació de les màquines de la sala de fitness que es té previst sigui després de l'estiu, s'han llogat quatre cintes de córrer per solucionar el problema temporalment. A part, s'ha canviat la corretja de la turbina de la màquina d'aire condicionat. S'ha reparat l'entapissat malmès d'algunes màquines de la sala de fitness.

LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA:



Bar: s'han arreglat els esglaons de les escales de l'entrada del bar. S'ha col·locat la tela asfàltica al sostre i s'han reparat les goteres existents i l'antena de televisió.

Varis: s'ha reparat una gotera del pàrquing. S'han reubicat els canviadors de nadons per facilitar l'accés als pares. S'ha fet el tractament de la "processionària" als pins. S'ha canviat les llums dels lavabos del hall de la piscina i de les plantes 1 i 2 de l'edifici social. S'ha posat nota senyalètica informant dels horaris de la zona d'aigües, piscina i gimnàs. S'han arreglat diferents taules i cadires dels locals socials. S'ha reparat la fluïda d'aigua del jardí que afectava el parterre de l'entrada del jardí. S'han canviat les cistelles de bàsquet de la pista poliesportiva. S'han remodelat els lavabos que hi ha al hall de la piscina i s'ha canviat el cablejat elèctric de diferents zones del club..



GUANYADORS DEL SORTEIG

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



DECEMBRE
Laura Casanovas



GENER
Olga Miquel



FEBRER
Maria Salome



MARÇ
Javier Herrero

ASSEMBLEA ORDINÀRIA DE SOCIS

La Junta Directiva del Club Natació Sant Andreu ha acordat convocar tots els socis amb dret a participar a l' **Assemblea General Ordinària** de l'entitat, a realitzar el proper dia **27 d'abril de 2017**, a les **19 hores** en primera convocatòria i a les **19.30 hores** en segona, en el Col·legi Jesús Maria i Josep, carrer de Sant Sebastià, 55 (entrada pel carrer Pare Manyanet cantonada carrer Sant Sebastià) de Barcelona, amb la finalitat de desenvolupar el següent

ORDRE DEL DIA

1. Informe del President.
2. Memòria de les activitats realitzades l'any 2016.
3. Informació del pla d'inversions 2015-2019 i el Nou Fons Patrimonial. Estat de comptes.
4. Presentació i aprovació, si s'escau, de la liquidació i balanç de tancament de l'exercici 2016.
5. Presentació i aprovació, si s'escau, del pressupost per a l'any 2017.
6. Nomenament de Soci d'Honor.
7. Suspensió temporal de quotes a petició del soci (punt 3 J del títol 1 del Reglament de Règim Interior per a l'ús de les instal·lacions).
8. Torn obert de paraules.

Tenen dret a participar a l'assemblea, tots els socis numeraris o esportistes majors de 18 anys, que pertanyin al Club amb un mínim d'un any ininterromput d'antelació i no tenir suspesa la condició de soci. Per assistir-hi hauran de presentar l'acreditació corresponent.

Durant els deu dies naturals anteriors a la data de realització de l' Assemblea, qualsevol soci podrà examinar, al domicili del Club, la informació sobre les matèries objecte de l' Assemblea.

De conformitat amb els Estatuts Socials, s'acorda donar publicitat d'aquest acord de convocatòria de l' Assemblea, que s'exposarà als taulers d'anuncis del Club, en un diari d'àmplia difusió de la Ciutat, al butlletí social d'abril i a les xarxes socials de l'entitat. Així mateix, es farà l' oportuna comunicació a la Federació Catalana de Natació, als efectes pertinents.

El Secretari del Club Natació Sant Andreu
Albert Marrugat i de la Iglesia
Barcelona, 21 de març de 2017

Mantenimiento

Instalaciones

Climatización

Gestiones y suministros

Ofertas

Climatización, calefacción

PREINSTA

• L A M P I S T E R Í A •

Agua, gas, electricidad

PREINSTA

C/ Malats 48-50, 08030 Barcelona

www.climatizacionpreinsta.com

933 457 162

Agente colaborador

gasNatural

fenosa

PEP MARÍ: "DISFRUTAR ARA I AQUÍ LI DONARÀ SENTIT AL CAMÍ CAP A L'EXIT"

NATACIÓ



Tothom s'esperava la típica xerrada de psicologia, aquell dimecres vuit de febrer a la sala del tennis taula. Nedadors, jugadors de waterpolo, pares, mares, treballadors del Club... tenien curiositat per conèixer al Pep Marí, un psicòleg altament valorat en el món de l'esport (responsable de la psicologia del CAR durant 28 anys i autor dels llibres "aprender de los campeones, liderar equipos comprometidos i la felicidad no es el objetivo").

Però no es podien esperar que els hi parlessin directament del què suposa ser esportista d'elit, des d'un punt de vista atractiu però sacrificat a la vegada. El missatge era clar des de l'inici: **"Hem de disfrutar"**.

Marí va dividir la sessió en tres missatges:

1. Que és ser un esportista d'Alt Rendiment?
2. A esportistes: Entrenar és canviar i competir és repetir.
3. A pares i mares: Què puc fer per contribuir a l'èxit esportiu del meu fill?

Què és ser un esportista d'Alt Rendiment?

Per Marí, un esportista ha de tenir tres punts de suport: el més important és l'esport, i l'han d'acompanyar els estudis i la família amb amics. Segons el psicòleg, s'ha de mantenir un equilibri prioritant l'esport i "entrenar per ser millor". Si les prioritats canvien, els resultats empitjoren. Un dels moments més interessants de la xerrada va esdevenir amb el terme "compromís", que significa sacrificar-se, persistir en l'esforç i assumir les conseqüències que l'esportista està fent: "La teva ambició ha de ser equilibrada amb el teu compromís".

Pels esportistes: entrenar i competir

Segons Marí, entrenar és canviar, aprendre, corregir, modificar una forma de funcionar per una altra millor i, per tant, s'han de cuidar tots els detalls. En canvi, competir és repetir. "Un bon nedador sap nedar. Un bon competidor sap nedar quan toca" I, per tant, la pressió sempre s'ha d'afrontar, mai evitar; i es pot tolerar o gaudir. Per tant, quan arriba el moment important ens hem de dedicar a fer el que sempre fem, sense canviar rituals previs. I gaudir...

Pels pares: què puc fer per contribuir l'èxit esportiu del meu fill?

Segons aquest prestigiós psicòleg, els pares mai han de prohibir al seu fill anar a un entrenament per suspendre un examen, ja que li restaríem autoestima. A part, l'objectiu és que el fill aprengui a compaginar tots els aspectes de la seva vida, per tant, no li podem treure un. "Ha d'aprendre a organitzar la disciplina i el sacrifici que requereix l'esport amb la dedicació als estudis". Marí també ho relaciona amb el sentiment d'equip, ja que totes les peces són imprescindibles. Va ser una xerrada extraordinària en la qual tots vam poder aprendre molts aspectes pràctics i aplicables del món de l'alt rendiment. Gràcies Pep, pel teu temps, el teu talent i els teus consells!

LA CONSOLIDACIÓ DE LA LLARGA DISTÀNCIA

El CNSA ha format a grans nedadors de forma excepcional des dels seus inicis, esportistes que han estat preparats per afrontar centenars de competicions i campionats en piscina. Però des de fa pocs anys ha nascut una altra disciplina: la llarga distància. Aquests nedadors, a part de preparar-se per afrontar carreres com 3km o 5km en piscina, també s'entrenen per competir a mar obert. Durant aquests mesos s'ha demostrat que la llarga distància al Club és un altre àmbit a destacar meritòriament: L'Arnau Honrubia s'ha proclamat campió català en 3.000m, i en Marc Ponce ha estat subcampió. En el nacional, l'Albert Escrits es va proclamar campió júnior, mentre que Honrubia assolí el bronze. I la Judith Navarro s'ha convertit en la figura de referència al CNSA de la llarga distància ja que, a part de formar part de la selecció espanyola i participar en diverses competicions internacionals, s'ha proclamat subcampiona de Catalunya i subcampiona d'Espanya. I, pel que fa als màsters, en Josep Farré ha batut el seu propi rècord nacional proclamant-se també campió.

Així doncs, el fenomen de les aigües obertes ja és una realitat al Club. Ara, que ve el bon temps, es podran posar a prova en les competicions a mar obert. **Veurem com va la nova etapa!**



ELS MÀSTERS, AMUNT!

Els esportistes veterans del Fabra es van traslladar a Palma de Mallorca per disputar el Campionat d'Espanya. Tots ells van batre els seus millors registres i la satisfacció era una evidència a l'equip de Pol Vizuete. Però a part, en Josep Farré es va penjar cinc ors i un argent, la Roser Cuevas un argent i el Luis Sanmarin un bronze. Ara, ja s'entrenen per la temporada d'estiu. Són invencibles!



CAMPIONS DE CATALUNYA!

Els nedadors i nedadores de l'equip absolut de natació es van proclamar campions de Catalunya. Va ser una competició molt important per a cadascun dels esportistes, ja que es posaven a prova en un període d'entrenament molt dur, però la força de l'equip va ser tan intensa que van aconseguir fer pinya i entregar-se al màxim.

Amb 18 medalles i desenes de classificacions a les finals, la instal·lació del CN Terrassa van vibrar amb els esportistes de Jordi Jou, doncs van donar un exemple de superació, d'il·lusió i de passió per la natació i pels companys. Aquest va ser un pas més per acostar-se al gran objectiu: el Campionat d'Espanya de Primavera, on cercaran objectius ambiciosos i les millors sensacions de la temporada. **Ho aconseguiran!**



ELS BENJAMINS COMPETEIXEN A CASA

El Club Natació Sant Andreu ha aconseguit amb molt d'esforç convertir-se en la seu del Campionat de Catalunya Benjamí durant els dies 9, 10 i 11 de juny. Aquesta serà una oportunitat de luxe pels socis, ja que podran observar i viure l'espectacular ambient familiar i esportiu que es viu en l'àmbit de la natació. El CNSA és afortunat en aquest aspecte, ja que la piscina Pere Serrat podrà vibrar gràcies al nostre esport, acollint a tots els petits nedadors i nedadores de Catalunya.

Agraïm a tots els socis la vostra col·laboració una vegada més per fer possible aquest tipus d'endeveniments. Us animem a tots i a totes a ser part del públic d'aquesta màgica competició. Us hi esperem!

NATACIÓ

PLUJA DE MEDALLES DE L'ALEVÍ

Els nedadors i nedadores de l'equip aleví han hagut d'esperar molt fins al Campionat de Catalunya, puix que el van disputar el mes de febrer. Però aquest fet els va fer entrenar amb més força i adquirir més consciència: els joves esportistes de Carlos Peña tenien tantes ganes de llançar-se a la piscina olotina per donar el màxim d'ells mateixos que es va notar ràpidament en els resultats: 17 medalles i la tercera classificació general és la lectura ràpida de la competició més important de l'hivern. Però no és el més important. La clau i el desenllaç d'aquests mèrits és la pinya que s'ha fet en tot moment, l'estima entre companys, la motivació personal de cada un, i el gaudiment de competir en un bon i gran equip amb molt de futur. Així, doncs, continuaran amb aquesta mentalitat per fer front als pròxims reptes desafiants.



JÚNIORS I INFANTILS, IMPECABLES AL NACIONAL

Els nedadors dels equips júnior i infantil han disputat un excel·lent campionat d'Espanya de les seves respectives categories a les instal·lacions del CN Santa Olaya, a Gijón. Els esportistes entrenats per l'Oriol Plans i Juanmi Rando han assolit un total de 19 finals en un context molt competitiu, ja que la competició era d'un sorprenent nivell comparat amb altres campionats nacionals d'aquestes edats. L'Alba Guillamon, l'Arnau Honrubia i el Francho Artal van ser els medallistes d'aquest repte, així com els tres relleus júnior femení. Per la vintena de nedadors el campionat va ser traduït com una experiència esportiva que els ha conduït a fer un pas més en la seva trajectòria i a afrontar amb més ganes i més il·lusió la temporada d'estiu. Ja s'hi estan preparant. Són impressionants!



EL TRIOMF CATALÀ AMB SIS ANDREUENCOS.

L'Òscar Pérez, l'Andres Hernández, l'Arnau Honrubia, l'Alba Guillamon, el Francho Artal i l'Alberto Hernandez es van proclamar campions d'Espanya competint amb la selecció catalana.

Els nedadors júnior i infantil van fer unes extraordinàries actuacions al nacional, fet que va ajudar a fer que l'equip català s'imposés sense escrúpols i triomfés un any més. Tots els esportistes d'Oriol Plans, de Juanmi Rando i de Carlos Peña estan evolucionant i ja cerquen el darrer tram de la temporada, on esperen reflectir tota la feina feta des del setembre.



TENNIS

LES VETERANES, PRIMERES DE LA LLIGA

Les jugadores veteranes de tennis estan firmant una temporada excel·lent, ja que totes estan més en forma que mai i s'hi senten molt motivades. Però el més important recau en la classificació provisional de la Lliga Set Ball, on les andreuencques se situen primeres. A falta d'alguns partits, les famoses veteranes del Fabra estan a punt de pujar a la primera categoria i fer un pas molt important en la seva trajectòria com a esportistes. A part d'entregar-se al màxim a cada partit, aquestes extraordinàries jugadores són un referent al Club, doncs a part de portar dècades jugant a les mateixes pistes, no perden mai el somriure. I que segueixi així!



BON CAMPIONAT DE CATALUNYA

Els jugadors de tennis dels equips infantils van disputar el Campionat de Catalunya per equips a les instal·lacions del CT Urgell, on el col·lectiu masculí del CNSA es va proclamar cinquè i el femení quinze. Va ser un pas endavant, ja que en aquest campionat hi predomina l'alt nivell i la quantitat d'equips que hi disputen. Ara se centren en la lliga catalana i els tornejos ocasionals que els hi dóna motivació per seguir entrenant i competint.



SUMEM MÉS JUGADORS INTERNACIONALS

Tres esportistes de la secció de tennis van ser convocats per disputar campionats d'alt nivell internacional:

El Pau Campo va jugar a Àustria en la categoria +30, on va poder augmentar el nivell i aprendre molt dels contrincants. D'altra banda, l'Adria Vila i l'Oriol Salvanyà es van desplaçar fins a Mallorca per disputar un "Futures" però no van poder participar a causa de les fortes pluges.



EL CADET FEMENÍ, SEMIFINALISTA CATALÀ

L'equip de tennis cadet femení va arribar a la semifinal del prestigiós Campionat de Catalunya per equips, on va perdre davant del CT Sabadell. Tanmateix, per arribar a disputar aquest complicat partit van realitzar prèviament unes actuacions brillants com la treballada victòria davant del Hispano- Francés, on es van imposar amb un ajustat 3-2.



WATERPOLO



PALEOSWIM, L'ENTRENAMENT MÉS ESTRICTE

Els entrenadors es troben en continua recerca de quins mètodes d'entrenament funcionaran millor als seus esportistes.

És part del seu treball i ho entenen com una evolució perquè els esportistes puguin progressar. "Si vols resultats diferents, no facis el mateix de sempre".

I, amb aquesta filosofia Dani Ballart ha instaurat una nova metodologia als seus jugadors de waterpolo: el PaleoSwim. Provinguda de la nova tendència "Paleo Training", Ballart ha mesclat aquest concepte amb l'aigua. L'objectiu és guanyar força, capacitat aeròbica i anaeròbica i resistència muscular en el medi on es desenvolupen els jugadors de waterpolo: l'aquàtic. Per tant, entren i surten de l'aigua constantment per a fer salts, flexions, exercicis de "core", etc. en els pals situats al costat de la piscina. Aquest esforç comporta una fatiga muscular tan elevada que els waterpolistes pateixen, posant-se en la situació dels darrers minuts del partit. Els serveix, a part de guanyar força, per aguantar sòlidament tot i cadascun dels minuts disputats. Ballart va instaurar aquesta curiosa metodologia en la preparació esportiva perquè és l'entrenament més semblant a un partit, ja que estan en constant transició amb la natació i la intensa lluita cos a cos contra el rival (en el cas del PaleoSwim són els pals). Segons els jugadors, el PaleoSwim és l'entrenament més dur de la setmana però són conscients que també és un dels més importants. Després i durant els entrenaments posteriors perfeccionen tàctiques i tècniques de joc, així com la natació i xuts a la porteria, entre d'altres.

L'equip de waterpolo masculí s'està cohesionant cada vegada més gràcies als entrenaments durs i la mentalitat de treballar sempre en equip. Va començar a l'inici de temporada com un projecte entusiasmant i ara, a part de ser una realitat tangible, és un equip amb molt de futur.



XERRADES SOBRE RESOLUCIÓ DE CONFLICTES A L'ESPORT

La secció de waterpolo, ha impulsat un seguit de xerrades, amb l'objectiu principal de tractar tots aquells aspectes, que puguin causar qualsevol conflicte entre els actors/actrius que formen part dels equips esportius (esportistes, pare/mares, entrenadors/es, àrbitres, etc), ja sigui en el dia a dia, com en el moment de la competició. Aquestes conferències s'enfocaran amb la idea de fer tot el possible i ajudar al màxim, perquè els protagonistes

reals de l'esport, els/les esportistes, puguin gaudir al màxim de la seva activitat. Tothom estarà convidat a assistir-hi. Les xerrades esdevindran els dies:

• 6 i 20 d'abril

• 11 i 25 de maig

• 20 de juny

Us hi esperem a tots i a totes.

ELS BENJAMINS EN PLENA LÍNIA ASCENDENT

Els jugadors més petits de totes les categories estan disputant la lliga, lluitant per les posicions del primer al sisè. Però les futures estrelles del CNSA estan brodant una excel·lent temporada, en la que l'objectiu és aconseguir millorar en tots els sentits i acabar al més amunt possible del rànquing català.

AMB GANES DE CAMPIONATS!

Tots els equips i categories de waterpolo es troben en un moment molt ambiciós de la temporada, ja que els Campionats de Catalunya s'aproximen i els esportistes tenen moltes ganes de disputar-lo.

Des dels benjamins fins als juvenils disputaran la competició catalana durant el mes de juny i de juliol, un fet que marcarà el punt final de la temporada 2016/2017. A per totes campions!



MAGNUM 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

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

FUTBOL SALA

ELS PETITS REVOLUCIONARIS

DEL FUTBOL SALA

Els sis grups de futbol sala són equips formats per components enamorats de l'esport.

Els hi agrada aprendre i millorar a cada entrenament per donar el màxim en els partits.

Els hi agrada percebre les seves millores i lluir-les en els moments més importants de la temporada. Tots ells es troben en ple desenvolupament, tot i que en diferents nivells segons l'edat. Aquesta etapa de la seva vida és màgica, ja que comparteixen amb els companys els valors del futbol i de l'equip, a part d'aprendre i créixer com a persones.



T'AGRADA L'ESPORT?

ESCOLA VITAE

CICLES FORMATIUS D'ESPORT



CFGS
Animació d'Activitats
Físiques i Esportives



CFGM
Conducció d'Activitats
en Medi Natural i Urbà



CFGM
Tècnic d'Esports
en Fútbol N1 i N2



CFGM
Tècnic d'Esports
Salvament i Socorrisme



CFGS - **SEMIPRESENCIAL**
Animació d'Activitats
Físiques i Esportives



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU



Centre autoritzat

Generalitat de Catalunya
**Departament
d'Ensenyament**



93 417 05 14



www.escolavitae.com



info@escolavitae.com

ESQUAIX

DIRECTE A L'EXIT

Durant aquest trimestre els nostres jugadors d'esquaix han assolit uns rècords impressionants.

Els esportistes andreuencs són un referent a l'estat i ja competeixen en l'elit internacional.

La Sofia Mateos ha estat una de les jugadores més destacades, ja que s'ha proclamat campiona de l'open internacional júnior sub17 a Viena, va assolir els vuitens de final en el Campionat d'Espanya absolut i va ser sisena al nacional sub19.

D'altra banda, l'Edmon Lopez ha continuat augmentant el seu espectacular nivell: es va proclamar Campió de l'open internacional (PSA) celebrat al (Club Eurosport la Pineda - Salou), va ser quart classificat absolut d'Espanya i va quedar semifinalista en l'open internacional de Malàisia.

A part, el Cristian Romero es va proclamar quart d'Espanya sub19 i el Pablo Dolz catorzè.



BON CAMPIONAT DE CATALUNYA D'ESQUAIX!

Els joves jugadors i jugadores de la secció d'esquaix van participar en el Campionat Català sub 11 i sub15 a Can Melich Club.

La Noa Romero va assolir el tercer lloc, el Carles Martín i el Roger Ortega el setè, l'Aleix Romero el vuitè, el Diego Escobar el novè i el Yago Agruña l'Onzè.

Uns mesos més tard, van disputar aquest campionat a les instal·lacions del Igualada i la Sofia Mateos es va proclamar campiona absoluta i la Noa Romero tercera. Són joves però tenen futur!



SOFTRÀQUET, CAMPIONS!

Els jugadors veterans de la categoria +45 van disputar el Campionat del Circuit Softràquet celebrat a les instal·lacions del CN Barcelona.

El Jose Martinez es va proclamar campió, el David Cornudella subcampió i el Txema Minguez tercer en la categoria Open. Tanmateix, cal afegir que Cornudella va ser també campió consolidació del Campionat de Catalunya mentre el Toni Lopez es va endur el bronze.



PÀDEL

EL PÀDEL MÉS ENAMORADÍS

Diumenge 19 de febrer es va celebrar un campionat de pàdel molt especial al Club Natació Sant Andreu: amb motiu de Sant Valentí, els participants havien de dividir-se en parelles mixtes.

Va ser una altra festa esportiva i social molt divertida envoltada de bonrotllisme i molt pàdel. L'èxit organitzatiu va comportar que les 15 parelles participants gaudissin de tot el matí. Els campions van ser el David Paton i la Lorena Plaza, que es van imposar a la final als subcampions Sergio Reboirio i Ivette Izquierdo.

Moltes felicitats a tots els padelistes! I, als que no hi van poder ser, us hi esperem a la pròxima!



CENTRE DENTAL SANT ANDREU

Des de el Centre Dental Sant Andreu, entenem que el millor tractament que es pot fer, es la prevenció per part dels pacients, per el que us volem donar unes petites pautes, en funcio de l'edat .

ASPECTES MES IMPORTANTS A TENIR PRESENTS A LA INFANCIA:

- PRIMERA DENTICIÓ:

Les primeres dents surten entre els 4 i els 7 mesos, i els símptomes més comuns, són El babeig, l'inflamació i dolor de genives, l'irritabilitat, i problemes per dormir.

- SEGONA DENTICIÓ I CANVI: Es el "adeu a les dents de llet"... Cada nen té el seu propi ritme de canvi; el que és realment important és animar al nen perquè ajudi al moviment de la dent amb suavitat. En cas cas s'ha d'arrencar la dent, ja que això exposa les arrels de manera prematura, i per ser motiu d'infeccions.

- ADQUISICIÓ D'HABITS: És important, desde petits, introduir uns hàbits d'higiene bucodental adequats, a partir aproximadament dels 18 mesos, inicialment nímés amb el raspall, i partir dels 3 anys, amb pasta dentífrica infantil. És important respallar després de cada àpat, i especialment, després de sopar.

- ASPECTES MES IMPORTANTS A TENIR PRESENTS DELS 15 ALS 40 ANYS

És bàsic fer una consulta al especialista en el moment de la segona dentició, per assegurar que les dents definitives, ocuparan l'espai adequat, deixat per les dents de llet, ja que gran part de les anomalies en aquest procés, generen posteriorment, tractament de gran complexitat.

En aquesta franja d'edat, és quan es poden començar a perdre peces dentals, i no donem prou importància a la reposició de les mateixes. Una gran majoria de les patologies dentals, es deuen a la pèrdua dels espais dentals, i a una oclusió incorrecta, ja que deteriora a un ritme molt important les dents restants

- ASPECTES MES IMPORTANTS A TENIR PRESENTS DELS 40 EN ENDEVANT "PREVENCIO VS. TRACTAMENT"

Segons la SEPA (Soc. Espanyola per a la periodoncia i Ostointegració), el 40% de les persones amb més de 60 anys, han perdut totalment la funcionalitat de la seva dentadura, ja sigui per l'absència de les peces, o bé per l'incorrecte funcionament de les mateixes.

La correcta prevenció, mitjançant revisions periòdiques, pot disminuir aquestes pèrdues.

Malgrat això, en els últims anys, la tecnologia ha avançat enormement en aspectes com la cirurgia reparadora i l'implantologia, que ens permet, recuperar la funcionalitat gairebé al 100%, i amb uns acabats estètics, d'altíssima qualitat.

L'APRECIADA TRADICIÓ DELS TRES TOMBS

Amb motiu del dia de Sant Antoni Abat, el Club Natació Sant Andreu se suma a la festa tradicional de traçar tres voltes al barri en un carro de cavalls per a donar les benediccions als nostres animals. Com sempre, va ser una festa divertidíssima!



LA CAVALCADA TORNA A SORPRENDRE

Un any més el nostre Club va ser el protagonista de la cavalcada dels reis mags de Sant Andreu del Palomar.

El passat 5 de gener al vespre nens i nenes del Club van tirar caramels des del nostre camió i vam lluir l'estrella fugaç que brilla amb una llum màgica. Tots s'ho van passar genial tirant caramels i demanant regals als reis.



APRENEM DE LA HISTÒRICA UNIVERSITAT

La Universitat de Barcelona és un referent acadèmic i històric a la ciutat comtal i és per això que els socis i sòcies del CNSA no es van voler perdre l'oportunitat de visitar-la. Dimecres 8 de març els visitants més encuriosits van poder gaudir del vestíbul, el replà, la galeria de retrats, la biblioteca i molts altres recons d'aquest espectacular edifici històric. Hi tornarem!

UNA CALÇOTADA INOBLIDABLE

Dissabte 18 de febrer els socis del Fabra van gaudir d'una excursió típica al Club Natació Sant Andreu: la calçotada. Aquest any, però, s'ho van passar encara millor gràcies a les novetats que es presentaven i al bonrotllisme de tot el grup.

Els andreuencs van sortir en autobús des de l'estació del barri i van anar directes a la comarca de l'Anoia on es van aturar per fer un bon esmorzar. Tot seguit, van visitar Sant Cist d'Igualada i es van desplaçar a conèixer un dels forns de la pastisseria Colom, per gaudir d'un tastet dels seus productes. I seguidament es van traslladar per gaudir d'un menú de calçotada. Abans de marxar, van gaudir d'un ball i molta festa. Va ser una sortida inoblidable, on tots vam poder fer pinya i gaudir d'un gran equip.



CUIDA'T ELS PEUS!

La Social sempre ens ofereix xerrades útils que ens serveixen per diferents aspectes de la nostra vida esportiva. El passat 14 de març van tractar la cura dels peus, un tema molt interessant pels que practiquen bastant

esport. Postural Clinic ens va donar truquets de com preparar els peus abans de l'esport i com recuperar-se. També ens va ensenyar la manera correcta de tallar-se les ungles i; després de tots els consells, ens van regalar una crema reparadora i un esprai antiolor. Va ser una experiència molt interessant.

ELS 10 ANYS DEL BRIDGE

Després d'una tímida primera etapa de quatre anys impulsada per La Social i gràcies a l'ajuda de l'Helena Pérez, la secció del bridge va emprendre la segona, amb més força i molt entusiasme per part de tothom. També va ser gràcies a la incorporació de la Montse Estadella, que és al capdavant com a organitzadora, responsable i moderadora. La comissió de bridge ja celebra una dècada en la qual cada dimarts i dijous les noies es reuneixen per jugar a aquest joc tan estimat per totes elles. Com hi juguen?

Hi participen quatre jugadores dividides en parelles. És a dir, dos contra dos i s'utilitzen un total de 52 cartes franceses. Però el bridge no és un joc de cartes normal, sinó que va molt més enllà. És apassionat, animat, on l'habilitat és pels guanyadors i proporciona grans satisfaccions intel·lectuals.

Permet organitzar campionats domèstics i nacionals o internacionals. La seva invenció s'atribueix als turcs i prové del Whist (joc britànic dels segles XVIII i XIX). El CNSA ja fa 10 anys que s'hi practica. I que sigui per molts més!



ELS NENS, PROTAGONISTES DEL CARNAVAL

Aquest any els nens i nenes del Fabra han après a crear màscares originals de carnaval. Molts d'ells van aparèixer al Fabra disfressats i tots i totes van crear unes màscares molt originals i divertides. Després de veure com s'ho van passar de bé, repetirem l'any vinent.



EL CNSA AMB ELS MARATONIOANS

Durant el mes de març 16.500 corredors van fer el seu somni realitat: córrer 42 quilòmetres a la ciutat de Barcelona. I el Club Natació Sant Andreu, com sempre, va estar donant suport a tots i cada un dels atletes en el punt més complicat de la cursa: el quilòmetre vint. A l'encreuament entre Fabra i Puig i Concepció Arenal, la carpa del CNSA estava plena de socis i treballadors animant a tots els participants d'aquest acte tan important per a la ciutat comtal i el món de l'esport en general. Felicitats a tots els Finishers!

EXCEL·LENTS RESULTATS DE TENNIS TAULA

La secció de tennis taula continua disputant la intensa vuitena lliga i ja han tancat la primera volta. Però encara queda molta temporada i el rànquing pot canviar. Amunt Sant Andreu!

- 1r LLUISOS D'HORTA
- 2n A. CONGRÈS
- 3r CASAL CATÒLIC S.A
- 4t C.N.S.A "A"
- 5è TENNIS TAULA S.A (LA LIRA)
- 6è C.N.S.A "B"

ELS AMICS DE LES ARTS:

"GRAVAR EL VIDEOCLIP AL CNSA HA ESTAT UNA EXPERIÈNCIA EXCEPCIONAL"

Els Amics de les Arts, un dels grups de música en català més importants de la història d'aquest país, ha visitat les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu per ser entrevistats; després de gravar el seu darrer vídeo, "Les coses," a les pistes de tennis del Fabra. Amb dotze anys d'experiència i cinc CDs a la butxaca, ens expliquen com ho han viscut i què ha significat el Club Natació Sant Andreu per a ells:

Com va sorgir la idea de gravar un vídeo en unes pistes de tennis?

Sempre havíem volgut rodar un videoclip diferent on la història principal fos envoltada en el món de l'esport i pensant, pensant... vam decidir en unes pistes de tennis. I en el Club Natació Sant Andreu.

Sí! Hi passem molt per davant! I sempre ha estat una motivació gravar un vídeo en les instal·lacions del Fabra. La productora ens va comentar la possibilitat de gravar-lo aquí, i evidentment ens va encantar.

I com és que ús va agradar tant? Teniu una relació estreta amb l'esport?

(riu) Aquesta tarda hem quedat per jugar un partit de futbol! Però la veritat és que ens encanta el món de l'esport. Quan passem per aquí, pel carrer Dublín, i sentim aquesta olor a cloro comentem les ganes que ens vénen de tirar-nos a l'aigua i nedar, però no ens hi acabem d'enganxar. (Un d'ells, l'Eduard Costa, fa un incís): A mi sí que sempre m'ha entusiasmat, i més l'aigua. De petit jugava a waterpolo al Club Natació Banyoles i tenia una percepció del Sant Andreu com un club gran i de molt de nivell, un club que tots admiràvem.

I altres esports? Què us agrada?

El pàdel, sens dubte. Quan vam venir a fer el rodatge, vam tenir l'oportunitat de jugar una estona a pàdel i va ser fantàstic. Vam riure i vam connectar mentre fèiem exercici. Ho hauríem de fer més...



Quan vulgueu! I parlant del rodatge, com va anar?

Molt i molt bé. Vam arribar aquí a les tres de la tarda i tothom ens va tractar molt bé des del principi. La gent de la instal·lació, els socis que hi havia... va ser un goig treballar amb vosaltres. Això sí, molt cansat! Jugar a tennis fins a les tres de la matinada va ser esgotador, més que l'aigua i tot!

Aigua? Heu gravat un videoclip en alguna piscina?

Sí... un rodatge tocant a tortura. Era l'any 2013, l'any del mundial de natació a Barcelona. I per gravar el vídeo a sota l'aigua ens vam posar pes a la roba per no flotar. Vam aprendre a fer playback a sota l'aigua. Mai ho hauríem pogut imaginar!

Són ja dotze anys d'experiència musical d' Els Amics De Les Arts...

Com resumireu la vostra trajectòria?

Després de tots els instants viscuts és impossible... són tants anys, tantes experiències i tantes anècdotes que és molt complicat resumir-ho... però sí que està sent una aventura increïble per tots nosaltres que desitgem que duri molt temps.

I en aquest temps, podríeu dir quin ha estat el moment més especial? La gravació del darrer videoclip al CNSA, per descomptat!

(riu, però és veritat!)

I la segona?

Els concerts. Tocar i cantar en directe significa plasmar la feina realitzada. Si a la gent li toca el cor la nostra música en directe, significa que hem complert l'objectiu: connectar amb tots ells. És per això que és tan important i tan emocionant estar a l'escenari. És una part de la recompensa per tot l'esforç previ.

Com us veieu en un futur?

Amb canes... (riu, sempre riu!) però podríem dir que això ja és el present...

Ens imaginem cantant amb la mateixa passió que fins ara, explicant històries diferents i intentar seguir tocant el cor dels qui ens escolten. Doncs que sigui per molts anys més. Aquí, al Club Natació Sant Andreu, sempre sereu benvinguts.

Moltes gràcies, ha estat una experiència inoblidable. Hi tornarem!



UNA REVETLLA DE SANT JOAN ESPECTACULAR AL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

CELEBRA LA NIT MÉS CURTA DE L'ANY FENT QUE SIGUI INOBLIDABLE.

Inclou:

Sopar, coca i cava.

Música i ball amb orquestra.

Servei d'animació infantil.

**OBSEQUI PER A LES SENYORES
QUE PORTIN UNA FLOR VERMELLA.**



HO VOLS VIURE O VOLS QUE T'HO EXPLIQUIN?



ENTREVISTA A Àngels Domingo: "L'esforç, la superació i el treball en equip són les claus per fer una bona feina al CNSA"

L'Àngels és la nova cap d'instal·lació del Club Natació Sant Andreu. Des del mes de juny ha assumit aquest nou càrrec en el qual s'ha plantejat fer moltes millores al Fabra. Algunes encara són projectes, altres ja són realitat: la remodelació de la piscina i dels vestidors han estat les seves primeres "obres d'art". Amb un entusiasme i un optimisme que enlluernen, l'Àngels vol seguir millorant el CNSA per a oferir al soci el millor servei.

Com et sents d'ençà que ets cap d'instal·lació del Club?

Molt animada, amb moltes ganes de fer millores per aconseguir que sigui més gran.

Però de moment ja n'has fet unes quantes. Quan vas arribar, immediatament es va reformar la piscina i els vestidors

Sí, quan vaig arribar, que vaig substituir a l'Antonio per jubilació, ja estava en marxa la renovació dels vestidors. En aquell moment vam començar a treballar per canviar el vas de la piscina, les dues obres realitzades al mes d'agost.

Com ho vas viure? Són dos projectes molt ambiciosos...

Va ser un mes dur però tot va sortir molt bé i es van complir els terminis. Creiem que es va fer molt bona feina i ha estat una millora d'alta qualitat.

Com creus que ha influenciat al Club que tu entressis com a cap d'instal·lació?

Involucrar a tothom per a adquirir millors resultats és la meua filosofia. I tothom ha tingut una molt bona actitud. Al principi no va ser fàcil però amb el temps ens hem adaptat tots a una nova rutina de treball.

Has aconseguit aquesta filosofia de treball però suposo que deus

tenir altres objectius, tant com a cap d'instal·lació i com a sòcia compromesa amb l'entitat.

M'agradaria que la secció de La Social i l'esportiva anéssim més de la mà, que el soci i l'esportista, en termes generals, compartissin més valors i anéssim tots en una mateixa direcció. Estem tots molt relacionats i emmarcar aquests estils de vida dintre de la filosofia del CNSA en una mateixa línia és un gran desig personal.

Quins són els àmbits que més t'agraden de la teua feina?

El dia a dia és complicat perquè és absolutament canviant però m'encanta el repte d'assumir una aventura diferent a cada jornada. I l'altre factor favorable és els treballadors i treballadores dels quals m'envolto: tothom té una actitud proactiva i amb ganes que el soci gaudeixi dels serveis i la instal·lació gràcies a la nostra feina.

Sembla un entorn ideal.

Sí! Tot i així també tenim alguna mancança. Per exemple, ens agradaria poder fer més millores però la bretxa econòmica ens frena i hem de prioritzar. També ens agradaria que el soci se sentís més com a casa seva, la tractés com a casa seva i l'estimés com a casa seva.

Quants anys fa que ets al CNSA? 40 anys

I com i quan vas començar?

Buuffff.. (riu) Tenia 9 anys i els meus pares van considerar que era important que aprenguéssim a nedar. Al cap de poc temps, durant l'any 78, em van fer sòcia. Llavors només nedàvem a la piscina municipal i Can Fabra, on fèiem curssets a l'estiu. Uns mesos després ja vaig entrar a l'equip de natació. Paral·lelament també recordo quan al 92 vam comprar l'acció del Club per apostar per a la nova instal·lació i ens vam fer socis d'aquí també.

Durant tota aquesta etapa la vas viure com a nedadora?

Sí: jo vaig pertànyer a l'equip fins als 21 anys, però els dos últims van ser complicats. Vaig començar els meus estudis de Biologia a la Universitat de Barcelona i a la vegada estudiava per adquirir titulacions esportives.

Quan vas acabar els estudis, vas començar a treballar immediatament aquí?

Mentre estudiava a la Universitat també feia curssets aquí, al club. Per tant El Club Natació Sant Andreu sempre ha estat casa meua.

Amb tants anys aquí, com has viscut l'evolució del CNSA?

Som un dels clubs més joves de Barcelona i amb pocs anys

Tornant al tema de l'equip. Actualment gairebé un 70% de caps de departament sou dones. Com ho vius? Com t'hi trobes?

Estem oferint una nova manera de treballar més grupal. La Junta Directiva ha cregut amb dones: amb la gerent, amb mi i amb totes les altres. És un avanç molt important. En un futur es parlarà del Club com una entitat esportiva pionera perquè ha tingut dones en càrrecs que fins ara eren d'homes.

hem aconseguit molts objectius, tant en l'àmbit esportiu com social. Som gairebé 9.000 socis... Pots comptar amb els dits de la mà clubs tan recents com el nostre que moguin aquesta massa social. Hem evolucionat molt de pressa en un temps molt curt.

Et quedes amb algun moment viscut durant aquests anys?

Buf!! N'hem viscut tants... Quan era esportista em quedo amb el 84, quan vam quedar campions d'Espanya. Els CNSA només tenia 14 anys però vam construir un gran equip i amb molt nivell. Per nosaltres va ser una explosió d'alegria. El nostre nom va sortir a tot arreu i va sorgir un enlairament del Club.

Com a treballadora, em quedo amb el present. M'encanta treballar amb gent amb ganes, amb entusiasme... El present és molt important perquè estem construint un gran club. Ja ho som però el farem millor!

I sempre has viscut entre esport. Com relacionaries els valors

que t'ha donat amb la teua tasca laboral?

L'esport et dona tres eines molt importants per treballar: l'esforç, la superació i el treball en equip.

Moltes gràcies.



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

JORNADA ESCOLAR

IL·LUSIÓ I NATACIÓ PER A 150 NENS I NENES

Les quatre de la tarda del dissabte 25 de març la instal·lació del Fabra era ple de nens i nenes, de pares i mares, d'entrenadors i tècnics. Però sobretot el Club Natació Sant Andreu era ple d'il·lusió, d'entusiasme, de ganes de gaudir, de ganes de nedar... Era el dia dels petits cursetistes: per fi nedarien davant dels familiars, exhibint la progressió i les millores adquirides durant el darrer any en el medi aquàtic.

150 nens i nenes es van tirar a la piscina Pere Serrat en un entorn immillorable: la complicitat i interacció entre pares, monitors i fills era evident i el somriure dels més petits brillaven en tot moment, sobretot quan van rebre una medalla i van ser felicitats per la Junta Directiva i el president Àngel Bernet.

GAUDIM I NEDEM!

L'escola de cursets de natació és un dels punts més forts del CNSA, ja que aconseguir que els nens i les nenes adquireixin una bona tècnica a l'aigua en un ambient lúdic i divertit. Aprendre a nedar mentre s'ho passen bé és l'objectiu; i veure que ho aconseguen any rere any la major satisfacció.

UNA ORGANITZACIÓ IMPECABLE

Aquesta edició de la jornada escolar ha estat protagonitzada pel dinamisme i la rapidesa de la competició, un fet que els familiars agraeixen especialment. A part, els cursetistes van obtenir regalets i l'esperada medalla al final de l'esdeveniment. L'organització, un any més, va ser impecable gràcies a la feina realitzada de tots els implicats.

GRÀCIES A TOTS I A TOTES!

El Club Natació Sant Andreu vol agrair als familiars per estar en un dia tan important pels nens i a totes les entitats que es van oferir a col·laborar. Gràcies a Isostar, per ser-hi sempre i a La Trinidad Panes Creativos per la seva entrega: ens van regalar més d'un centenar de panets boníssims!! I gràcies als socis i a les sòcies per permetre la celebració d'aquesta màgica festa esportiva i venir a ser participants! Som un gran club!



36^{ENA}

PUJADA A PEU

MONTSERRAT

2017

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

28 €
NO SOCIS

20 €
SOCIS

Divendres 19 de maig a les 18.45h

Sortirem des dels jardins del Club.

Data límit d'inscripció: 12 de maig de 2017

Inscripcions a les oficines.

social@cnsantandreu.com - 933 456 789

#somsantandreu

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.

BENVINGUTS A L'AQUA ZUMBA!

El CNSA ha estrenat una nova activitat aquàtica: l'aquazumba! A partir d'ara podràs posar-te en forma al ritme de la música gràcies als millors monitors del Fabra, que et faran passar una experiència enriquidora. L'aquazumba neix amb la intenció de fer gaudir a tots els que s'hi atreueixen gràcies a l'alegria de la música i l'energia dels nostres monitors.

A QUI VA DESTINAT?

Als que volen donar-se una capbussada i afegir un exercici aquàtic de molta energia i baix impacte a les seves rutines de condicionament físic.

COM FUNCIONA?

L'Aqua Zumba combina la filosofia del Zumba amb la resistència que ofereix l'aigua, per a gaudir d'una festa aquàtica del tot original.

QUIN SÓN ELS SEUS BENEFICIS?

Durant una classe d'Aqua Zumba hi ha menys impacte en les articulacions, perquè realment puguis deixar-te anar. L'aigua genera una resistència natural, de manera que cada pas t'exigeix més i t'ajuda a tonificar els músculs.

QUAN PODRÀS GAUDIR DE L'AQUAZUMBA?

Dilluns i dimecres a les 18.15h

QUAN I ON COMENCEM?

JA! a la piscina petita del Fabra (Rambla Fabra i Puig, 47).

US HI ESPEREM A TOTS I A TOTES!



INTERACTUA!

BENVINGUTS A LA NOVA WEB!



El Club Natació Sant Andreu torna a fer un pas endavant per acostar al soci, a l'abonat i a l'esportista tota la informació que necessitin. És per això que hem creat una

web més vistosa, atractiva visualment i amb moltes més opcions virtuals. En aquesta innovadora plataforma digital és possible veure els resultats actualitzats, llegir notícies de profunditat, visualitzar vídeos interns, conèixer totes les activitats, i un llarguíssim etcètera de possibilitats.

L'element més diferenciador és l'"accés soci" un espai digital on cada soci podrà entrar mitjançant les seves dades personals.

En aquest racó podrà fer reserves de les pistes de pàdel i consultar els pagaments desglossats.

Al principi, però, estarem atents en com va el funcionament d'aquesta nova secció per a seguir millorant. A part, ja estem plantejant nous reptes tecnològics per a seguir evolucionant i posant-vos totes les facilitats al vostre servei.

Esperem que t'agradi i que t'hi familiaritzis aviat!

www.cnsantandreu.com

ACOMIADEM A LA PALMERA DEL FABRA

La palmera més alta del Fabra estava malalta per l'afectació del morrut, una plaga de les palmeres ornamentals a la península Ibèrica produïda per una espècie d'escarabat curculiònid. Tot i els intents per salvar-la, ens vam veure obligats a retirar-la després d'haver realitzat diversos tractaments i estudis d'empreses especialitzades en aquesta malaltia fins a acomiadar-nos d'ella el passat dimarts 7 de març, quan també es va aprofitar per fer la poda als arbres del jardí. Enguany, però, ja s'estan estudiant i analitzant diferents opcions per substituir l'arbre centenari. Quan el personal treballador i la Junta Directiva hagin valorat les millors possibilitats, es durà a terme una votació popular perquè el soci pugui decidir quina opció li escau més als jardins del Fabra. En poc temps ja podreu conèixer alguna idea!

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ!



GIMNÀS

EL ZUMBA DISNEY MÉS ESPECTACULAR!

Aquest carnaval passarà a la història. Sabeu per què? Doncs perquè molts i moltes de vosaltres van acudir el passat 17 de febrer a la Rambla Fabra i Puig disfressats i disposats a donar-ho tot en una màster class de zumba que duraria més de dues hores.



Els monitors del CNSA es van entregar al màxim per fer-vos gaudir del ball i lluint les disfresses tan impressionants que van mostrar. Seguint el protocol de Disney, tots vosaltres ens van sorprendre amb una diversitat extraordinària: 101 dàlmates, Els Increïbles, Peter Pan, La Campaneta, la Mini, la Ventafocs i un llarguíssim etcètera que feia goig. Gràcies a tots per compartir una vetllada tan màgica i per tornar a demostrar que al Club Natació Sant Andreu som una pinya!



OBJECTIU: MÉS FORÇA DE CAMES!

Moltes vegades ens proposem augmentar la nostra força a les cames per diversos factors com: guanyar velocitat i resistència en el running, definir el múscul o senzillament sentir-nos millor. Però és complicat aconseguir-ho si no tens una pauta a seguir, per això nosaltres et proporcionem una guia perquè tinguis les cames que desitges!

En primer lloc, has de saber que per guanyar força hauràs d'alternar diversos tipus d'exercicis i que no serveix fer

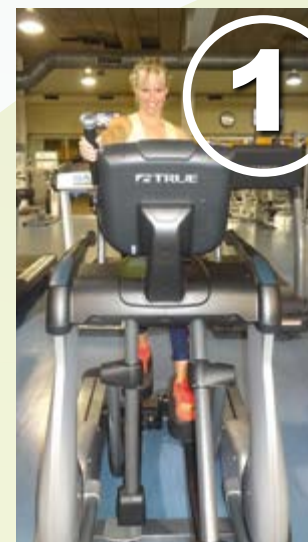
únicament quatre repeticions a les màquines. Cal treballar de forma variada i constant. D'altra banda, la quantitat del pes que hi posis és relativa, però seria bo que sabessis quant aixeques a cada exercici per recordar-ho i tenir una referència personalitzada. Contra menys repeticions, més pes. Observa i posa-ho en pràctica!

IDEAL: compaginar aquestes dues sessions de força amb una sessió de spinning, i dues de running (o al revés) durant la setmana.

En dues setmanes ja veuràs el resultat.

Creu que pots, i podràs!

ENTRENAMENT 1:



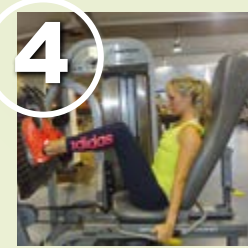
10 min. escalfament elíptica



Quàdriceps:
3x20, 3x12, 3x8, 3x6.



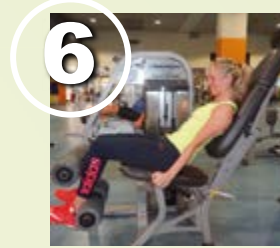
Després de cada sèrie:
4 salts explosius



Prensa: 3x20, 3x12, 3x8, 3x6.



Després de cada sèrie: 8 "sentadilles"



Isquiotibials: 3x20, 3x12, 3x8, 3x6.



Després de cada sèrie: 12 sentadilla alterna

8

Estiraments

ENTRENAMENT 2:



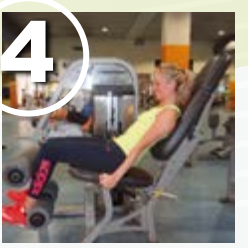
10 min. escalfament elíptica d'escalas



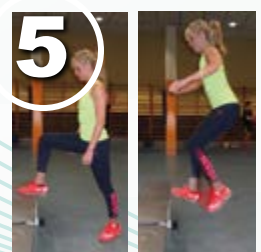
Prensa inclinada:
3x20, 3x12, 3x8, 3x6.



Després de cada sèrie:
15' carrera continua



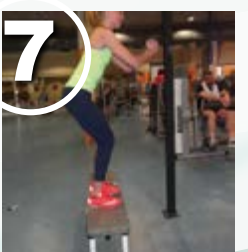
Isquiotibials de peu:
3x20, 3x12, 3x8, 3x6.



Després de cada sèrie:
10 salts alternatius



Extensió de bessons:
3x20, 3x12, 3x8, 3x6.



Després de cada sèrie:
8 salts a l'espatllera

8

Estiraments

A LA PISCINA TAMBE SUES.

LA HIDRATACIÓ EN ELS ESPORTS AQUÀTICS.

La sudoració consisteix en una resposta de les glàndules sudorípares a un estímul nerviós que activa les alarmes quan hi ha canvis en la temperatura corporal. Aquestes glàndules segreguen una solució formada, majoritàriament, per aigua i electrolits (la suor); que té com a objectiu dissipar la calor (disminuir temperatura) amb la seva evaporació.

Per aquest motiu, en funció de la temperatura de l'aigua o del gruix del neoprè si nedem en aigües obertes, el nostre cos pot tenir més o menys dificultats per dissipar aquesta calor; per tant, aconseguir una regulació de la temperatura corporal durant l'exercici a l'aigua és complexa. Si ets dels que pensa que entrenar en l'aigua (mar o piscina) no se sua, estàs molt equivocat. Qualsevol tipus d'activitat física implica un augment de la temperatura corporal; aquest augment de temperatura implica que es posin en marxa diferents sistemes termoreguladors. Un

d'aquests sistemes és la sudoració. No prevenir aquestes pèrdues i / o compensar les mateixes, multiplicaran les possibilitats de patir un dels principals factors limitants del rendiment esportiu, la deshidratació. Perdre aigua amb la sudoració, així com perdre sals (el sodi per exemple), dependrà de factors com: condicions climàtiques, la prova o el grau d'entrenament i l'adaptació dels esportistes. Per tant, la nostra recomanació és que encara que la teva disciplina esportiva sigui a la piscina o en aigües obertes, no oblidis mai que "a l'aigua se sua" i molt! Així que per garantir un correcte rendiment, has de compensar la pèrdua de líquid i electrolits (sodi sobretot). D'aquesta manera podràs evitar els símptomes que pot provocar la deshidratació (marejos, pèrdues d'orientació, pèrdua de consciència, problemes d'hiponatremia, etc.). **La següent taula mostra la comparació de les principals marques de begudes (isotòniques) per a esportistes i així podràs comparar els diferents nivells de sals i hidrats de carboni que podran cobrir millor les teves necessitats.**

Recorda que la FEMEDE (FEDERACIÓ ESPANYOLA DE MEDICINA DE L'ESPORT) en el seu document sobre begudes i pautes de reposició de líquids, ens recomana per exemple, que una beguda isotònica per esportista ha de garantir nivells de 46 mg de sodi per 100 ml de beguda, entre altres requisits.

A la vista està que moltes suposades begudes per a esportistes, estan més properes a un refresc que a una solució apta per a la pràctica esportiva. Volem informar-te que com a soci del Club Natació Sant Andreu, tens el benefici de gaudir de diversos serveis gratuïts de nutrició, com una sessió de consells personalitzats del nostre nutricionista esportiu, Alex Vidal, o una anàlisi corporal gratuït per calcular el teu percentatge de greix i massa muscular. Vine a visitar-nos a ReSport Clinic.

Alex Vidal.

Nutricionista esportiu de ReSport Clinic.



ESPAI DEL SOCI

Hem preguntat a alguns socis, sòcies abonats i abonades del Fabra perquè venen al Club, quines son les seves sensacions i si realment fan esport... Descobriu-ho!



Alba Iglesias

Activitats: Spinning i gimnàs

Freqüència: Quatre vegades a la setmana

Amb qui? Amb amics i familiars. Fa tants anys que sóc aquí, que sempre em trobo a algú!

Què aprecies més? El bon ambient que s'hi respira



Lola Alonso

Activitats: Entrenaments personals i spinning

Freqüència: Intento venir tres vegades a la setmana

Amb qui? L'esport el faig sola però hi tinc molta família sòcia

Què aprecies més? Tot! M'encanta l'entorn. No vinc només a fer esport, sinó a passar ho bé.



Ramon Rodríguez

Activitats: Natació i tennis

Freqüència: La natació cinc cops a la setmana i el tennis tres o quatre.

Amb qui? Acostumo a jugar amb amics tot i que aquí també hi tinc família. Sempre hi ha colla!

Què aprecies més? Poder disfrutar dels dos esports de forma molt diferent



Genís Cutillas

Activitats: Pàdel i tennis

Freqüència: tres dies a la setmana

Amb qui? Amb amics i companys i també hi tinc família.

Què aprecies més? És un privilegi tenir un club esportiu així en el barri. Trobar aquest espai és un tresor.



Ferran Milan

Activitats: Pàdel i la zona d'aigües

Freqüència: m'agrada venir tota la setmana

Amb qui? Amb tothom. És un Club molt familiar.

Què aprecies més? Que sempre t'hi sents com a casa!

BEST CREDIT

EDAD DE ORO

DISFRÚTELA CON DINERO

SAQUE RENTABILIDAD A SU VIVIENDA*

*Presupuesto condicionado con la intermediación de BEST CREDIT y sujeto a la aprobación de la entidad bancaria o Revalorant.

BEST HOUSE li ofereix la Hipoteca Inversa Vitalícia

Sense perdre la propietat i gaudint del seu habitatge, vostè, pot complementar la seva pensió.

Vostè, conserva la propietat de l'habitatge i els seus hereus no perden cap dret.

Per que Vostè, s'ho mereix.

No permeti que la seva pensió li amargui la vida.

Truqui'ns i l'informarem sense cap compromís.

JOAN TORRAS 4 – BALMES 221-Baixos



93.3601000

CEM SANT ANDREU – LA SAGRERA CEM TRINITAT VELLA

RÈCORD D'ABONATS!

Actualment el CEM Sant Andreu – La Sagrera compta amb 3.023 abonats, una xifra rècord que s'ha assolit gràcies a les reformes realitzades i a les noves activitats dirigides instaurades. A més, es va dur a terme la campanya de la dona, durant la setmana del 8 de març i 31 dones van inscriure's a la instal·lació per a donar pas a una nova etapa plena d'esport i diversió. Els usuaris cada vegada estan més contents i sembla que tot Sant Andreu s'animi a fer esport!

AMB GANES DE PISCINA D'ESTIU!

El personal de La Sagrera ja està treballant a la piscina d'estiu, per tal que estigui tot a punt quan comenci el bon temps. Aquest any s'està intensificant la posada a punt amb la intenció d'obrir-la abans, perquè els abonats i abonades puguin gaudir-la durant més dies. Tanmateix, també dependrà de la climatologia de principis de juny. Esperem que faci sol!

UN CLUB QUE NO S'ATURA

Durant aquest trimestre s'ha estat treballant molt intensament en el CEM Sant Andreu per a dur a terme millores. Es va reparar la teulada, ja que provocava humitats a l'escala. També s'hi ha instal·lat un sistema informàtic per a millorar el funcionament de la climatització i s'ha canviat el sistema d'accés a la instal·lació, substituint-lo per l'ús de la targeta de proximitat.

EL FITNESS EN PLENA FORMA

El gimnàs del CEM es troba en un moment extraordinari: cada mes uns 2.400 usuaris fan ús del fitness i de les activitats dirigides, un fet inèdit en aquesta instal·lació. També s'han inclòs noves activitats com els estiraments i zumba en dissabtes puntuals i s'ha comprat material per fer esport amb més recursos.

UN CARNAVAL PLE DE RIALLADES

Treballadors i abonats es van disfressar de diferents personatges durant el carnaval. La piscina sembla una pel·lícula plena de personatges de diferents èpoques, un circ, un zoo... tots s'ho van treballar molt i impressionava veure a tothom tan animat i tan divertit. Algú va aconseguir parlar amb els mims?



UNA MILLORA INTERNA EN PROFUNDITAT

La instal·lació del CEM Trinitat Vella s'està remodelant en profunditat, substituint motors i filtres per a millorar l'eficiència tècnica. S'estan finalitzant les obres de drenatge en la part exterior de la piscina per millorar tota la zona de solàrium. A part s'ha dut a terme la substitució metal·listeria frontal de la piscina, per a oferir una imatge més moderna i amb més lluminositat.

Aviat començaran les fases de climatització del gimnàs i vestuaris de pistes a més de quadre elèctric general.

25 DONES MÉS

Amb motiu del dia de la dona es va oferir una campanya de captació d'abonades durant la segona setmana de març. Gràcies a aquest impuls a l'esport, vint-i-cinc dones més ja són abonades del CEM Trinitat Vella.

Ara, a posar-se en forma!

L'ESTIU AMB EL CAMPUS OLÍMPIA

Ja s'està preparant la campanya d'estiu perquè tots els nens i nenes que ho desitgin puguin passar uns dies divertidíssims al Campus Olímpia. A partir del 22 d'abril ja us podreu inscriure per garantir-vos la plaça a un casal on es prioritzarà les activitats lúdiques, poliesportives, el xipolleig a la piscina d'estiu i molta animació. Cada any és un èxit i enguany no serà una excepció!

MÉS AQUAS, MÉS NATACIÓ

Pensant en les necessitats dels abonats i les abonades, el CEM Trinitat Vella estrenarà cursets de natació durant el mes de juliol. A part, també s'oferiran activitats aquàtiques com l'aquagym per estar ben fresquets durant l'estiu mentre fem esport. T'ho perdràs?

OFERIM CLASSES A JOVES I NATACIÓ A NENS

Després de Setmana Santa els alumnes de l'Institut Comas i Solà començaran a fer esport al CEM Trinitat Vella. Vindran per a passar-s'ho d'allò més bé ballant zumba i fent les dures classes de tonificació. Es posaran en forma rapidísim!

A part, gràcies a la campanya "Jo nedo" molts nens i nenes aprenen a nedar i milloren la seva tècnica a la Trini, un referent pel barri, ja que als més petits els hi encanta fer esport en aquesta piscina.

ÈXIT A L'AQUAZUMBA

El passat dilluns 27 de març la piscina petita es va omplir gràcies a tots i totes les participants de l'Aquazumba, una activitat extraordinària que es va celebrar perquè tothom sortís de la rutina fent esport. Tothom va quedar tan content, que ja estem pensant en la següent!



EMPRESSES AMB AVANTATGES PELS NOSTRES SOCIS

	La Roca Village La Roca 10 % de descompte		Centre Dental Sant Andreu Gran de Sant Andreu, 56 15 % de descompte
	SAT. Sant Andreu Teatre Carrer Neopàtria, 54 10 % de descompte		Cercenado Esports Gran de Sant Andreu, 229 10 % de descompte
	Òptica Univers de la Visió Gran de Sant Andreu, 103 10 % de descompte		Le Petite Cerise Segre, 63 5 % de descompte
	Iberoptica Òptica Rambla de Fabra i Puig, 9, 1r 40 % de descompte		Nautalia Coroleu, 1 5 % de descompte
	Instituts Odontològics Carrer Neopàtria, 55 10 % de descompte		Casino de Barcelona El Club Natació Sant Andreu ha arribat a un acord amb el Casino de Barcelona gràcies al qual cada mes regalarà dues entrades per anar a sopar al bufet del Casino . Aquestes invitacions seran sortejades entre els treballadors del club.
	Mestic Solucions Informàtiques Gran de Sant Andreu, 248 5 % de descompte		Ashi "Sports & Lifestyle" www.ashisports.es 5-15 % de descompte
	Cariñena Cicles Rambla de Fabra i Puig, 64 5-10 % de descompte		Zoo de Barcelona Parc de la Ciutadella, s/n 20% de descompte en la teva entrada en la compra on line o presentant el teu carnet del club a la taquilla
	Fil a Fil Rambla de Fabra i Puig, 70 10 % de descompte, promoció no acumulable		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
	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, 08030 Barcelona
www.dentalsantandreu.com

Tel. 93 222 90 00

*Si vols
un somriure,
et donem un
dels nostres*



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

LA VOSTRA AGÈNCIA IMMOBILIÀRIA



Grup immobiliari i majorista financer



Vol vendre o llogar?
Porti'ns la seva vivenda.



Pregunti als nostres clients.



 C/ Joan Torras 4 · 08030 Barcelona

 93 360 10 00

 www.best-house.com