

CNSA

La revista del teu Club

UN ANY MÉS, HEM ARRIBAT A MONTSERRAT!

A la 36a pujada a peu a Montserrat hi van participar 150 excursionistes.
Va ser una de les aventures esportives més màgiques de la història del CNSA.



El Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona de Natació

ha estat protagonitzat per les millors figures internacionals i l'homenatge que es va celebrar als olímpics i paralímpics de Barcelona'92



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

MISSATGE DEL PRESIDENT



SALUDA



Apreciats socis i sòcies,

Em complau dirigir-me a tots vosaltres després d'haver gaudit d'aquest trimestre tan intens, en el qual hem pogut presenciar esdeveniments socials i esportius de molt caliu i amb molta rellevància.

En primer lloc, m'agradaria felicitar als 145 excursionistes que van arribar a Montserrat sortint des de les instal·lacions del Club el passat 19 de maig. Caminar durant 15 hores és molt dur, i més de nit. Però finalment veu poder acabar els 60 quilòmetres amb la satisfacció d'haver format part de la 36a edició de la Pujada a Montserrat. Celebro que cada vegada sigueu més socis i sòcies que us animeu a participar-hi; i agraeixo immensament l'esforç dels voluntaris.

D'altra banda, celebro veure com gaudim tots junts d'esdeveniments molt importants, com és la Revetlla de Sant Joan. Hem pogut revivre sensacions màgiques, com fa anys, en el jardí del Fabra. La música en directe i el menú exquisit va comportar que fos una vetllada inoblidable.

Pel que fa a l'àmbit esportiu, la natació ha tornat a fer història en les dues competicions per equips: **A la Copa d'Espanya de Clubs celebrada a Gijón les noies es van proclamar campiones i els nois subcampions.** Només unes setmanes més tard, tot l'equip es va proclamar campió a la Copa Catalana. Amb aquestes dues victòries, els nedadors i nedadores del primer equip han tornat a demostrar que el Club Natació Sant Andreu és un dels millors clubs de l'estat.

També em plau informar-vos de que durant la segona quinzena de juliol veurem a quatre esportistes del CNSA participant en el **Campionat del Món que se celebrarà a Budapest.** En la natació s'han classificat l'Àfrica Zamorano i la Jèssica Vall. I en el waterpolo la Paula Crespí i l'Helena Lloret. Us animo a tots a que seguïu a les nostres esportistes en directe.

Vull acabar agraint-vos, a tots els socis i a totes les sòcies, la vostra comprensió davant dels esdeveniments que organitza el Club. Gràcies a vosaltres hem pogut acollir la Final Territorial Benjamí de Natació on hem vist el gran nivell que té la nostra pedrera. I un any més hem fet possible el Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona, on hem apreciat l'alt rendiment internacional a primera línia. Ha tornat a ser una competició vibrant i impressionant on hem aprofitat per homenatjar als nedadors olímpics i paralímpics que van participar a Barcelona 92, en els Jocs que compleixen 25 anys. Una vegada més haig de tornar a agrair la col·laboració dels voluntaris, dels col·laboradors, patrocinadors i de tots els nostres treballadors.

Moltes gràcies a tots i a totes. Que passeu un bon estiu.

Àngel Bernet i Ribó

President

ÍNDEX

■ Saluda	3	■ Esquaix	18
■ La junta informa	5	■ Un club solidari	19
■ Ciutat de Bcn	8	■ La Social	20
■ Natació	12	■ Piscina	24
■ Tennis	13	■ Cursets	25
■ Waterpolo	14	■ Gimnàs	26
■ Futbol Sala	16	■ CEM Sant Andreu-La Sagrera	28
■ Pàdel	16	■ CEM Trinitat Vella	29
■ Triatló	17	■ Avantatges	30

CRÈDITS

Edita: Club Natació Sant Andreu.

Coordinadora i redactora: Natàlia Torné.

Col·laboradors: Adolf Ayza, Javier Aznar, Pep Gil, Manel Camañes, JJ Aymerich, Vanessa Navas, Helena Pérez, Alberto Garcia, Àngels Domingo, Miquel Gadea, Mercè Sala, Paco Núñez, Elisenda Pascual.

Disseny, maquetació i impressió: INVICTUS COMUNICACIÓN S.L.

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

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

LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA:

Fidels al nostre compromís electoral d'Informació i Transparència, us detallem seguidament totes les millores i/o actuacions que s'han dut a terme durant els passats mesos d'Abril, Maig i Juny:

La impermeabilització de la piscina de clapoteig

Durant el mes de maig el personal de manteniment va detectar que la piscina de clapoteig generava filtracions que conduïen directament al gimnàs. És per això que el Club Natació Sant Andreu va decidir dur a terme una remodelació integral amb l'objectiu d'impermeabilitzar la piscina. Aquest procés ha estat complicat, ja que s'ha buidat, s'ha extret les rajoles i s'ha instal·lat un material modern i efectiu anomenat liner. Aquest terra impedeix que es tornin a generar filtracions i, a la vegada, és més còmode i més higiènic que el terra enrajolat.

Un spinning millor condicionat

Amb l'objectiu de millorar la regulació de la temperatura de la sala, s'han dut a terme diferents actuacions. La més important ha estat la instal·lació de la coberta nova d'aïllament, que permet que la temperatura de la sala no es vegi afectada per la temperatura exterior. També s'ha incorporat un sistema de renovació de l'aire amb la intenció de què es reguli automàticament. A part, s'ha renovat el cablejat, s'ha pintat, s'ha sanejat l'alumini, s'ha incorporat una nova tarima i s'ha dut a terme una neteja professional del terra. Ara només queden petits detalls com dur a terme el nou enllumenat i la substitució del rellotge.



LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA:



LA PISTA POLIESPORTIVA ES TENYEIX DE BLAU

Una de les prioritats del Club ha estat la pista poliesportiva, ja que és l'indret de trobada i d'oci de molts nens i nenes. Donat el seu ús diari s'havia desgastat, i per això s'ha realitzat un canvi radical en tots i cadascun dels racons d'aquesta famosa pista.

La nova gespa, de color blau, no rellisca i els nens i les nenes poden jugar a pesar que estigui mullada o sigui un dia plujós. A part, s'han pintat les parets, la grada, i s'ha dut a terme el filat lateral. I s'han arreglat i/o substituït petits detalls perquè fos impecable. Ara, però, caldrà posar protectors i oficialment quedarà enllestida.



Gimnàs: S'han netejat i canviat els filtres dels aparells d'aire condicionat de la sala de fitness. S'han modificat els ramals d'aigua dels lavabos del gimnàs.

Sauna: S'han canviat el quadre elèctric dels jacuzzis.

Local Social: Hem canviat les tapisseries dels sofàs de l'edifici social.

Piscines: S'ha millorat el sistema elèctric de la piscina de 50m. S'han buidat els filtres de sílex per substituir les crepines. S'han canviat els filtres dels motors.

Vestidors: S'ha reparat la fluida d'aigua dels lavabos femenins. S'han canviat els "presto" dels lavabos de grups. S'han reparat els urinaris masculins dels vestidors de l'esquaix.

Jardí i solàrium: S'ha preparat el solàrium per l'inici de la nova temporada d'estiu. S'han col·locat plantes i s'ha tallat la gespa del parterre de la entrada. S'ha col·locat gespa nova a l'accés al jardí. S'ha col·locat un tendal per fer ombra al jardí. S'ha canviat i endreçat el rac informàtic.

GUANYADORS DEL SORTEIG

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



ABRIL
José Luis Rodríguez



MAIG
Isabel Rodríguez



Centre Dental Sant Andreu, es una clínica privada, de recent apertura,, en el cor del barri de Sant Andreu. És una clínica que neix amb la última tecnologia, de cara a obtenir la major eficacia posible en tots els tractaments, ahora, que prioritzem el confort i la comoditat dels nostres pacients, amb sales d'espera amplies, còmodes, i amb un ambient el més relaxant posible. i per al més petits. hem reservat una sala de jocs, on de ben segur, l'espera se'ls farà més curta del que els agradaria.

Fem tots els tractaments odontològics, amb professionals de primera linea, d'experiencia contrastada, i amb un perfil personal completament adreçat al tracte personal de cadascun dels nostres pacients.

El centre està equipat amb l'ultima tecnologia amb l'objectiu d'una banda, de posar a disposició del equip medic de les millors eines diagnostiques, i d'altra banda, donar al pacient el confort i la confiança necesaria. La clínica està totalment digitalitzada, de manera que els nostres pacients, poden veure en tot moment, tant les seves imatges radiografiques, com les imatges reals de la seva boca mitjançant la cámara intraoral de ultima generació.

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 mes comuns, son 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 te el seu propi ritme de canvi; el que es realment important es animar al nen perque 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 por ser motiu d'infeccions.

- ADQUISICIO D'HABITS: Es important, desde petits, introduir uns habits d'higiene bucodental adequats, a partir aproximadament dels 18 mesos, inicialment nímés amb el raspall, i partir dels 3 anys, amb pasta dentífrica infantil. Es important respallar despres de cada àpat, i especialmente, despres de sopar.

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

Es basic fer una consulta al especialista en el momento 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 proces, generen posteriorment, tractament de gran complexitat.

En aquesta franja d'edat, es quan es poden començar a perdre peces dentals, i no donem prou importancia a la reposició de les mateixes. Una gran majoria de les patologies dentals, es deuen a la perdua 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"

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

La correcta prevenció, mitjançant revisions periodiques, pot disminuir aquestes perdues.

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

Kids&Us
school of english

ENGLISH FOR LIFE

Anglès a partir d'1 any

"BE THE DIRECTOR OF YOUR OWN STORY"

www.kidsandus.es

MATRÍCULA OBERTA!
CURS 2017-2018

Kids&Us Sant Andreu
C/Ignasi Iglesias, 85 - 08030 Barcelona
T. 615 816 079 / 93 311 87 50 - santandreu@kidsandus.cat

38è TROFEU INTERNACIONAL de Natació Ciutat de Barcelona

LES ESTRELLES MUNDIALS

ATERREN A SANT ANDREU

Set campions olímpics i set campions del món van competir a la Pere Serrat el passat 13 i 14 de juny, amb motiu de la 38a edició del Trofeu Internacional de Natació Ciutat de Barcelona. Els espectadors de la competició van poder veure actuacions tan impressionants com la de la Sarah Sjöström, que es va quedar a dues dècimes del rècord mundial en 100 lliures o la Yuliya Efimova, que va registrar una dècima més del rècord del món en 200 braça, una prova en la qual la nostra Jessica Vall va aconseguir un meritori bronze.

Aquest any, tot i ser postolímpic (és la temporada més fluixa del cicle olímpic), el Ciutat de Barcelona no s'ha quedat enrere i ha demostrat que el nivell participatiu és infal·lible. Un mes abans del Campionat del Món que se celebrarà a Budapest, molts nedadors de l'elit internacional s'han volgut provar en aquest trofeu tan especial. És per això que la majoria d'esportistes es trobaven en un període de durs entrenaments, però la mentalitat guanyadora de tots va convertir el Ciutat de Barcelona en un "minimundial" apassionant.



25 ANYS MÉS TARD DE BARCELONA 92

El Club Natació Sant Andreu va voler oferir un homenatge als nedadors olímpics i paralímpics que van participar a Barcelona '92, donat que ja fa 25 anys d'aquest inoblidable esdeveniment esportiu. Esportistes com la Sílvia Parera o el Sergi López van acudir a la cita plena d'emoció, per compartir experiències i records amb altres companys i ser reconeguts a la piscina Pere Serrat.



UN IMMENS AGRAÏMENT ALS VOLUNTARIS

Durant els dos dies de competició, la feina de l'organització es multiplica i es necessiten voluntaris i voluntàries per a dur a terme tasques imprescindibles. Alguns van a l'aeroport a rebre als esportistes i els acompanyen fins a l'hotel. Altres reparteixen acreditacions a la premsa, als entrenadors, nedadors i Vips. Uns quants voluntaris se n'encarreguen de la bona organització de la mateixa competició vigilants diferents espais i zones de pas; i altres són traductors i donen suport a treballadors que ho necessiten. És per això que sense els voluntaris el Ciutat de Barcelona no seria possible. Cada any demostren una actitud impecable, absolutament positiva, i fa goig treballar al seu costat.

El CN Sant Andreu vol agrair la predisposició de tots i cadascú. Gràcies i us esperem l'any vinent!

UNA CLAUSURA IMPECABLE

El segon dia de competició les estrelles del Campionat van rebre els merecuts premis per haver batut rècords del Circuit Mare Nostrum i del mateix Ciutat de Barcelona. També es van lliurar els guardons als guanyadors de la competició: Sarah Sjöström i Anton Chupkov i els premis David Moner (millors catalans): Jessica Vall i Antonio Arroyo. Raul Romeva; Conseller d'Afers Exteriors, Relacions Institucionals i Transparència; va exposar unes paraules d'agraïment a l'organització del CNSA per acollir cada any aquest campionat i, sobretot, va reconèixer el mèrit de les nedadores i nedadors participants en els Jocs Olímpics de Barcelona '92. Tot plegat va ser instant que va commoure a tots els assistents i va encoratjar al personal del Club a seguir treballant amb la mateixa il·lusió en el Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona.



DIARIS, EMISSORES DE RÀDIO I CANALS DE TELEVISIÓ A LA PERE SERRAT

Aquest any el Ciutat de Barcelona ha estat un clar protagonista en els mitjans de comunicació. A part de l'assistència de disset mitjans, molts altres van fer difusió de l'esdeveniment i la Televisió de Catalunya va retransmetre en directe les finals pel seu canal esportiu, Esport 3. D'aquesta manera, el Ciutat de Barcelona cada any guanya més importància dins de la societat i així ho reconeixen els mitjans de comunicació. Seguirem creixent!



ALGUNES DADES...

- Participants: 403
- Països: 32
- Clubs: 79
- Voluntaris: 25
- Mitjans de comunicació: 17
- Assistents: 500

LA COPA QUE QUEDARÀ REGISTRADA A LA HISTÒRIA

NATACIÓ

El Club Natació Sant Andreu va trencar tots els esquemes possibles en la 26a edició de la Copa d'Espanya de Clubs de Natació celebrada a Gijón, assolint la victòria de l'equip femení i l'equip masculí proclamant-se subcampions nacionals.

El conjunt masculí va brodar una competició impecable a pesar de les dures circumstàncies i un gran rival, el madrileny Real Canoe N.C. El primer dia iniciaven la competició amb certa incertesa però dissabte els nedadors del CNSA van atacar cada prova al màxim nivell, amb l'objectiu de guanyar i retallar punts batent la majoria de rècords personals fins a aconseguir una puntuació que l'any passat els hagués donat el títol de Campions. Amb sis victòries i una moltes segones posicions, l'equip masculí va brillar fent realitat una fita que semblava impossible.

D'altra banda, l'equip femení va lluir la perfecció aclaparadora: 19 de 21 proves van ser guanyades per representants del CNSA, unes actuacions que van sumar més de 666 punts (mai cap Club havia superat els 640 punts). No van deixar cap opció a les rivals però la causa d'aquest triomf no només ha estat el talent, sinó també el treball constant, la passió per la natació i la unió de l'equip.



Sens dubte, els nedadors i nedadores de Jordi Jou han tornat a superar-se. Un equip format per gent de casa i amb una mentalitat guanyadora ha arribat a trencar límits físics i mentals per donar el millor de si mateix i deixar al CNSA a l'escaló més alt de la Copa d'Espanya de Clubs. D'aquesta manera tornen a fer història, i demostren que en el CNSA tot és possible.



STAGES DE LA BASE DE LA NATACIÓ ANDREUENCA

L'equip benjamí, l'aleví, l'infantil i el júnior van realitzar unes concentracions i unes competicions extraordinàries, amb l'objectiu de posar-se a prova competint en un àmbit diferent i fent pinya gràcies als entrenaments i les experiències compartides.

Els més petits de la casa, els benjamins, es van desplaçar a Andorra durant tres dies. A part de competir a les instal·lacions del Col·legi Sant Ermengol, van passar un dia lúdic al Parc del Segre gaudint d'activitats totalment divertides com el Kayak.

Els alevins, d'altra banda, van aprofitar el mes de maig per marxar a Elx, on van poder competir i entrenar tots junts. Els de Carlos Peña van viure una gran experiència esportiva i personal que ben segur tornen a repetir.

I els nedadors dels equips júnior i infantil van disputar el **Meeting Internacional de Ginebra**, una competició d'altíssim nivell en la qual els esportistes del CNSA **van assolir 76 finals i 21 podis**, unes xifres que els va comportar a la segona posició general del campionat, a només 15 punts de Portugal.

El més important de totes les categories de la secció de natació han estat la demostració d'una optimista progressió de tots els equips. D'aquesta manera, els nedadors han sumat motivació en la seva preparació i ja tenen ganes de tornar a competir i encarar més reptes.



BRONZE, PLATA I OR A LA COPA CATALANA

La Copa Catalana és una de les competicions més significatives de la temporada i aquest any el CNSA ha demostrat estar en primera línia. El col·lectiu aleví va aixecar la copa de bronze, els infants la d'argent i els absoluts i júnior es van endur el títol de campions. Aquesta competició posa en evidència la unió de l'equip i els andreuencs i les andreuques sempre en surten reforçats gràcies a la seva impecable actitud. **Som un gran equip!**

TRENCANT RÈCORDS EN RELLEUS

A la Copa d'Espanya el quartet femení del 4x100 estils va batre el rècord Nacional rebaixant-lo quatre segons. L'Àfrica Zamorano, la Jessica Vall, la Lidon Muñoz i la Marta González van nedar en 4:04.08 (anterior 4:07.80).

Unes setmanes més tard a la Copa Catalana, la Lidon, la Jessica, l'Alba Guillamon i la Marta van trencar el rècord d'Espanya en 4x50 estils rebaixant-lo fins a 1:52.77 quan l'anterior era un temps molt exigent (1:53.35). I el quartet que va disputar el relleu de 4x50 lliures en aquesta Copa va batre el rècord de Catalunya. La Marta, l'Ana Alonso, la Lidon i l'Àfrica van nedar en 1:43.35, tancant un campionat inoblidable per tot el conjunt andreuenc.

ELS BENJAMINS SÓN UNS CAMPIONS!

La temporada ha volat però els nedadors benjamins i prebenjamins l'han gaudit moltíssim. A part, han aconseguit resultats extraordinaris a nivell col·lectiu i individual. **Els petits de la casa es van proclamar Campions de la Lliga Catalana (el qual demostra la seva vital constància) i subcampions de la Final Territorial que va acollir la nostra piscina Pere Serrat.** I per acabar la temporada, els 'peques' van participar a la final catalana de relleus en la qual la majoria de quartets van assolir diploma.

Ha estat una temporada rodona, uns mesos inoblidables. Però al setembre els esperen més reptes, més diversió i més natació!

NATACIÓ

DOS HEROIS CREUEN L'ESTRET



El Jordi Julian i el Josep Farré van creuar l'estret de Gibraltar nedant el passat 15 de juny. És un fet extraordinari, sobretot pel Josep Farré, que ho ha aconseguit amb 71 anys i s'ha proclamat l'espanyol amb més edat en assolir aquest ambiciós repte.

Els dos esportistes del Club Natació Sant Andreu van trigar només 3 hores 38 minuts, convertint-se en dos nedadors rapidíssims traçant els setze quilòmetres que separen Tarifa de Punta Cires.

Tot i que es van sentir obligats a endarrerir la travessa uns dies a causa del mal clima, durant l'aventura van gaudir d'un sol espatarrant, de calor i d'un mar en certa calma. **Van nedar entre dofins, es van topar amb un banc de tonyines d'uns 25 kg i van veure un catxalot de deu metres. Per tant, durant les tres hores i mitja que van trigar a recórrer l'estret, no es van avorrir gens.**

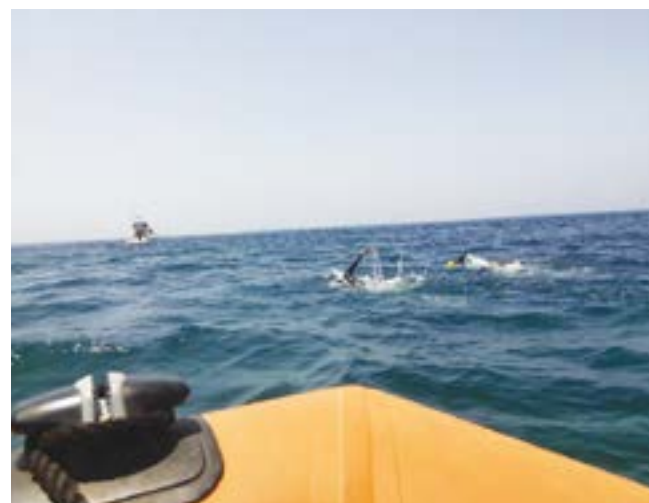
Josep Farré pretenia demostrar que en els 71 anys és possible aconseguir reptes tan ambiciosos com aquest. I ho ha deixat clar: "Quan vaig traçar l'estret fa deu anys em vaig dir a mi mateix que ho havia de tornar a aconseguir, i ara ha estat el millor moment". Però per estar tan en forma Farré entrena constantment i compagina els entrenaments al mar amb els de piscina: "Nedo durant quatre o cinc vegades a la setmana faig 2.500 mestres a cada sessió i m'agrada fer travesses, entrenar en grup o sol. Mentre nedi, sóc feliç".

Tanmateix una travessa d'aquest tipus és molt dura físicament i psicològicament i és per això que aquest veterà es va preparar en alguns moments concrets: "Vaig sortir a mar obert a fer una tirada llarga a Cambrils amb uns amics però el que em va ajudar a preparar el cervell va ser les dues sessions de 100x100m". Farré argumenta aquesta preparació amb la premissa de què cal prendre's amb calma la travessa i pensar que el cap ha d'estar tranquil i no s'ha de córrer. "Gaudint del camí puc fer front al patiment físic". Però el més fascinant del



nostre heroi és quan se li pregunta pel seu futur: "Si tornés a tenir l'oportunitat de viure aquesta aventura, ho tornaria a fer. No m'ho pensaria dos cops. És una experiència màgica".

Jordi Julian, soci i màster del Club, també ens va explicar les seves sensacions: "Ha estat un plaer fer la travessa. És cert que durant alguns trams és dur però gràcies al bon ritme que portàvem i a l'actitud amb la qual hem afrontat aquest repte, hem gaudit de cada instant".



TENNIS

LES VETERANES, CAMPIONES DE LA Lliga SETBALL!

Les famoses jugadores de tennis, les veteranes, han brodat una temporada perfecte. Les campiones andreuencques han superat la majoria de partits jugats finalitzant la temporada en primera posició de la Lliga Setball. Aquesta competició és de les més exigents de Barcelona i les esportistes del CNSA han demostrat que conserven la forma any rere any. A part, demostren que són un equip imparable: es donen suport unes a les altres, organitzen esdeveniments per estar totes juntes i el més important: gaudeixen de la seva passió com mai, el tennis.

Les veteranes són un exemple per a totes les dones, ja que tenen força, energia i una actitud excel·lent. Guanyen lligues però també són pura felicitat i superació.

Felicitats campiones!

Veteranes: Ana Marquez, Loli Pertinez, Elsy Salmerón, Kyoko Yasuda, Mercé Bonet, Elena Valenzuela, Montse Fuentes, Isabel Altimira, Anna Cot, Toñi Gallego, Antonia Ballesteros, Josefina Ros, Marga Largo, Montse Tomas



BONA TEMPORADA DELS ALEVINS

L'Equip Aleví masculí ha finalitzat el Campionat de Catalunya per Equips Aleví Argent en tretzena posició guanyant la darrera eliminatòria al CT Urgell per 3 a 4. Aquest col·lectiu de joves ha fet una gran feina però encara tenen molt camí per recórrer.



ELS JUVENILS, CAMPIONS DE LA Lliga BARCELONÈS!

L'equip de tennis juvenil masculí s'ha proclamat campió de la Lliga Barcelonès després d'exhibir una temporada plena de reptes superats i objectius aconseguits. Els jugadors del CNSA han treballat de valent a cada temporada, i ha estat en aquesta quan han recollit els fruits més valorats.

L' Alex Mon, l' Albert Perez Gonzalez, el Bernat Teixido, el Pau Martin, l' Oriol Seren, el Marc Malaguilla, l'Albert de Dios, el Pau Rami i l' Arnau Comellas han fet història en el Club!

CAMPIONS I SUBCAMPIONS DEL CAMPIONAT SOCIAL JUVENIL

El tennis social és una competició que tots els jugadors, des dels més petits fins els més grans, gaudeixen. Com bé diu el nom, és una competició social on tothom hi pot participar. En aquesta ocasió els finalistes han estat:

Benjamí femení

Campiona: **Emma Bescos**
Subcampiona: **Laia Gonzalez**

Benjamí masculí

Campió: **Arnau Mérida**
Subcampiona: **Alex Gomez**

Aleví femení

Subcampiona: **Noemi Ortega**
Campiona: **Claudia Moreno**

Aleví masculí

Campió: **Martí Gil**
Subcampiona: **Didac Jimenez**

Infantil femení

Campiona: **Gisela Palomino**
Subcampiona: **Claudia Moreno**

Infantil masculí

Campió: **Estanis Jimenez**
Subcampiona: **Jordi Martí**

Cadet femení

Campiona: **Laia Martí**
Subcampiona: **Marta Sarrasi**

Cadet masculí

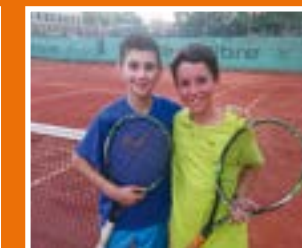
Campió: **Ricard Padreny**
Subcampiona: **Estanis Jimenez**

Junior masculí

Campió: **Joan Moreno**
Subcampiona: **Lluís Riu**

Junior femení

Campiona: **Elena Gas**
Subcampiona: **Marina Gil**



WATERPOLO



CAMPIONATS DE CATALUNYA

La majoria de categories de la secció de waterpolo s'han posat a prova en els Campionats de Catalunya que s'han disputat durant el passat més de juny, una competició que tots els esportistes agafen amb moltes ganes. El resultat més destacat ha estat el de l'equip cadet femení, ja que les joves promeses s'han proclamat campiones de Catalunya, després de lluir una temporada excel·lent.

Les jugadores de l'infantil femení, una categoria més jove, no van tenir tanta sort doncs també van superar totes les fases fins que van arribar a la final, on van caure en els penals davant del CN Sabadell. D'altra

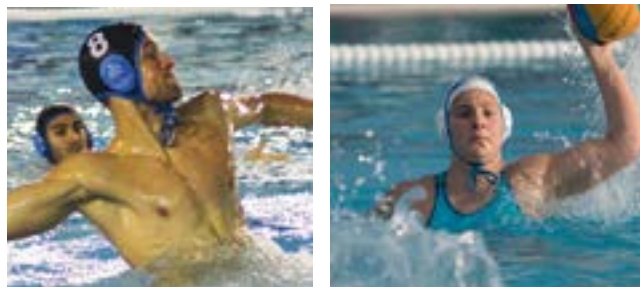


banda, l'aleví femení es va quedar a les portes de la semifinal, sent el cinquè millor equip català, la mateixa posició assolida pel cadet masculí. Els nois de l'infantil van ser onzens, com els benjamins, i els alevins tretzens.

La secció de waterpolo continua treballant per formar als jugadors de la casa i mantenir una bona base, amb futur i aspiració a pertànyer en uns anys als primers equips.



DOS PROJECTES DE FUTUR



Els dos equips de waterpolo absoluts, el femení i el masculí, han demostrat una progressió entusiasmant durant aquesta temporada. El masculí de Dani Ballart va iniciar un projecte de futur a partir de setembre del 2016,

creant i cohesionant a jugadors molts joves i molt diferents i definint una línia d'equip del tot ambiciosa. Finalment va acabar sisè a la lliga espanyola, una de les millors posicions de l'última dècada.

D'altra banda, les jugadores de **Javi Aznar** ja van començar el projecte la temporada anterior, però la seva joventut necessita encara maduració esportiva. **Tot i així, les waterpolistes han acabat terceres de la lliga espanyola, i han superat la ronda preliminar de l'Eurolliga.** Per tant, cada vegada estan més fortes i més motivades.

Tots dos equips segueixen entrenant per conservar un bon estat de forma de cara a la temporada vinent. Encara l'afronten amb més ganes i els seus objectius seran més ambiciosos. Tot esforç mereix la seva recompensa.



MARIA PALACIO I ANA RUBIO, CAMPIONES D'ESPANYA!

Les jugadores andreuques Maria Palacio i Ana Rubio es van proclamar campiones en el Nacional Infantil per Federacions Territorials, representant Catalunya en un torneig celebrat a la piscina M-86 de Madrid del 6 al 9 d'abril.

Les dues waterpolistes del CNSA van lluir una competició impecable, on van contribuir en aquest èxit català amb 15 gols. A part, Palacio va ser la segona màxima golejadora del conjunt amb 10 dianes en cinc enfrontaments.

LA COPA FANÀTICOS: UNA EXPERIÈNCIA INOBLIDABLE

L'equip aleví masculí va competir a la Copa Fanáticos, un famós trofeu de waterpolo d'àmbit nacional que serveix per a que l'equip es consolidi i aprengui tàctiques i tècniques noves.

Els petits jugadors del Club Natació Sant Andreu van disfrutar i van aprendre de l'experiència al Estadio Miralbueno El Olivar, a Saragossa.



SETMANA SANTA DE WATERPOLO

Els jugadors de waterpolo de la categoria benjamí van realitzar un torneig excel·lent al CN Barcelona, on es va celebrar el Campionat Internacional Under10.

Els "peques" de la casa van aprofitar els dies de vacances de l'escola per jugar i aprendre amb els seus companys, a part de trobar-se a equips d'elit internacional. Però els esportistes del tècnic Erik Brugué no van deixar-se sorprendre i van lluitar fins el final, acabant en un impressionant vuitè lloc d'una trentena d'equips.



CAP A BUDAPEST!



Quatre esportistes del Club Natació Sant Andreu participaran en el Campionat del Món que se celebrarà a Budapest. L'Àfrica Zamorano, la Jèssica Vall, la Paula Crespí i l'Helena Lloret es desplaçaran a la capital hongaresa durant la segona setmana de juliol per aconseguir els objectius més ambiciosos de la temporada.

Zamorano disputarà els 100 i 200 esquena, mentre que Vall hi participarà en 100 i 200 braça. A partir del 23 de

juliol serà el seu moment: al matí viuran les eliminatòries i a les tardes les semifinals i finals.

D'altra banda, la Paula Crespí i l'Helena Lloret formaran part de la selecció espanyola de waterpolo per jugar els partits més exigents contra les grans potències internacionals. Des del diumenge 16 de juliol intentaran guanyar tots els matxs per classificar-se a les rondes finals.

El CNSA donarà tot el suport a aquestes magnífiques esportistes. Tot i la distància, els seguidors andreuencs estaran al costat de les quatre ídols del Club.



FUTBOL SALA

FINAL DE TEMPORADA DEL FUTBOL SALA

Com cada any el Futbol Sala disputa diversos campionats i competicions per a que tots els equips que hi participen poden jugar molts partits. Aquesta temporada s'ha celebrat la Lliga i la Copa; els dos tornejos més importants del futbol andreuenc.

Aquesta vegada han estat els Taurons qui s'han endut els dos títols, ja que han demostrat constància i progressió des de l'inici. L'altra finalista de la Copa ha estat l'Itaca; el subcampió de la Lliga ha estat Laroma i el tercer el Tramuntana.

Entre abraçades i felicitacions, el Futbol Sala va tancar l'any celebrant un sopar amb els 52 jugadors i l'entrega de trofeus.



PADEL

ELS JOVES ES LLUEIXEN EN EL PÀDEL



Els socis i les sòcies joves estan cada vegada més enamorats del pàdel, i així ho van demostrar en el Trofeu Juvenil que es va disputar el passat onzede juny. Amb una participació de luxe, els jugadors i les jugadores van gaudir d'un dia festiu i assolellat on l'esport social va ser el gran protagonista.

Després de lluitar durant molts partits, els campions de la categoria van ser l'Estanis Jimenez i el Francisc Figueras, que es van imposar als subcampions Didac Jimenez i Pol Casademunt. En el campionat dels jugadors més joves, els infantils, es van endur el títol l'Hugo Navarro i el Joel Torrent per davant dels segons Marc Espinosa i Adrià Espinosa.



TRIATLÓ

JA SOM UN EQUIP DE TRIATLETES!

La secció de triatló del Club va néixer el passat mes d'octubre i des de l'estrena no ha parat de créixer. Els tècnics s'han involucrat en el projecte al 100% oferint un servei esportiu de qualitat i per a tots els nivells.



Seguint la filosofia de "gaudir al màxim de les tres disciplines", tot el grup progressa disfrutant de les sessions: entrenaments que són generals, com els de força; o específics, com la preparació per a les transicions. Alguns triatletes competeixen en curses socials i altres només se centren en els entrenaments.

Gràcies a la diversitat de nivells, s'ha creat un grup ampli en el qual els tècnics s'adapten a les necessitats de cada esportista. D'aquesta manera el triatló ja s'ha consolidat al Fabra i els seus integrants estan més motivats que mai. Per això, molts d'ells es preparen el Triatló de Barcelona en el qual el CNSA col·labora amb "Let's woman", una organització que vetlla per la inclusió de l'esport femení. Arrel d'aquest motiu, el CN Sant Andreu vol anar més enllà motivant a totes les dones a fer esport. I que més divertit que el triatló?



CURSET DE TRIATLÓ PER A JOVES

Tens entre 12 i 16 anys? T'agradaria fer esport en grup i divertir-te?

El TriJove és la teva oportunitat!

Cada dimarts i cada dijous podràs mesclar les tres disciplines – natació, ciclisme i atletisme- i entrenar amb un equip de joves de la teva edat. El CNSA vol que gaudeixis d'un esport no competitiu, en el qual veuràs com millores ràpidament i disfrutes al costat de companys.



El triatló t'espera!

ESQUAIX

UNS PLAY-OFFS EXCEPCIONALS

El CN Sant Andreu es va dirigir a les instal·lacions de l'esquaix Monjuïc amb una mentalitat guanyadora i, sobretot, amb ganes de fer equip i demostrar com havien entrenat tots els integrants del Club.



La primera categoria va finalitzar tercer, igual que la segona i els veterans. Però el resultat més destacat va arribar amb l'actuació de les noies, que es van proclamar subcampiones. L'Edmon Lopez continua en plena progressió. El jugador d'esquaix Edmon Lopez continua en la línia de l'alt nivell competitiu: durant aquest trimestre s'ha proclamat subcampió de l'Open de

primera categoria celebrat en el Club Anyós Park (Andorra). A part, es va endur el títol per primera vegada en l'Open Internacional (PSA) de Wroclaw, Polònia; un campionat del tot exigent que va haver-se d'imposar a les millors estrelles internacionals.

BONA FEINA PER EQUIPS

Pel que fa a la classificació de Clubs, el CNSA sempre està entre els millors equips d'Espanya. En la lliga nacional de primera categoria que es va disputar al Club Tríops, a Banyoles, els resultats van ser els següents:

FEMENÍ :	MASCULÍ :
Marconi 2 /Cn Sant Andreu 2	Igualada 0 /CN Sant Andreu 3
Cn Sabadell 1 /Cn Sant Andreu 3	Cn Sant Andreu 3 /Malibu Esportiu 0
Cn Sant Andreu 2 /Ct Sabadell 2	
Club Tríops 2 /Cn Sant Andreu 2	



ELS MILLORS RESULTATS DE LA HISTORIA

Tots els esportistes del CNSA estan aconseguint títols impressionants. Després d'haver entrenat durant mesos, estant recollint els millors fruits i fa goig veure com els andreuencs i andreuencques afronten les competicions.

A continuació es destaquen els resultats més brillants:

SOFIA MATEOS:

• Subcampiona de l'Open de 1ª categoria celebrat al Club Anyós Park (Andorra)

NOA ROMERO:

- 5ª classificada a l'Open Internacional Júnior sub19
- Campiona de Catalunya sub17
- 8ª posició en el Campionat d'Europa per equips sub17

MARC GUTIERREZ:

• Subcampió de Catalunya de veterans (+35)

PABLO DOLZ:

• Subcampió de Catalunya Sub17

JESUS ALONSO: Subcampió de Catalunya de veterans (+45)

JAVIER AGRUÑA: Bronze en el Campionat de Catalunya de veterans (+45)

DAVID CORNUDELLA: 4t classificat en el Campionat de Catalunya de veterans (+45)



UN CLUB SOLIDARI

Cada trimestre el Club organitza alguna iniciativa solidària per ajudar als que més ho necessitin i aquesta vegada s'ha centralitzat en la recollida d'un aliment imprescindible pel creixement d'un nen: la llet.

Tant els socis, com els esportistes han mostrat una extraordinària generositat cap a aquesta recollida organitzada per L'Obra Social La Caixa i a favor de la Fundació de Recollida d'Aliments. L'èxit de la iniciativa ha comportat que el Club sumi més ganes per seguir organitzant ajudes solidàries.

A part, molts esportistes de la casa hi han participat donant un litre de llet cadascú: les jugadores de waterpolo del primer equip i els nedadors benjamins es van mostrar especialment sensibles davant d'aquesta causa fent difusió de la iniciativa.

GRÀCIES A TOTS I A TOTES PER COL·LABORAR!



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 CNR, Permís de Conbar o Passaport. Només Passaport per als ciutadans que no pertanyen a la Unió Europea. Només majors de 18 anys.

LA PUJADA A MONTSERRAT TORNA A SER UN ÈXIT!



Eren quarts de set de la tarda d'un divendres qualsevol. Quan la majoria de gent celebrava que la setmana havia acabat, el Club Natació Sant Andreu es va tenir de verd gràcies als 145 excursionistes que tenien un dels objectius esportius més ambiciosos de la seva vida: Caminar fins al Monestir de Montserrat.

Després de la foto de família, deixar les motxilles a les furgonetes i saludar als voluntaris, els aventurers van iniciar el trajecte, quan el tret de sortida va sonar a les 7 en punt del vespre d'aquest màgic dinou de maig del 2017: la 36a edició de la Pujada a Peu Nocturna a Montserrat ja havia començat.

Rambla Fabra i Puig amunt fins a arribar el Velòdrom d'Horta va ser el tram d'incertesa i nervis inicials. El guia Albert Garcia va explicar el funcionament de l'excursió i els diferents punts d'avitallament. Amb només deu minuts de descans van emprendre el camí de muntanya, traçant els preciosos corriols Collserola i patint les primeres pujades mentre el sol queia i il·luminava els rostres esperançadors i il·lusionats de tots els caminants.

Passades les 10 de la nit, quan ja era fosc, Sant Cugat va rebre a l'expedició amb galetes i xocolata: els voluntaris del CNSA ho tenien tot a punt perquè ningú passés gana i l'avitallament fos ràpid però suficient per seguir endavant. Dues hores i escaig més tard, els 145 excursionistes ja arribaven a Rubí, a un parc preciós on van parar per sopar un entrepà. **Els voluntaris una vegada més van animar a tothom, explicant que la naturalesa que es trobarien a partir d'aquell munt seria aclaparadora.**

I així va ser: com més a prop d'Ullastrell, més estrelles s'hi sumaven en un cel del tot destapat amb alguns llums vermellorsos en el cel que despistaven a la majoria i convertien aquell moment en una màgia i una tranquil·litat indescriptibles. El cansament no es percebia, quedant substituït per la bellesa del paisatge. A quarts de quatre de la matinada els voluntaris ja tornaven a fer el desplegament d'aliments enmig d'Ullastrell. Aquesta vegada oferien fruits secs, plàtans i taronges que van servir per afrontar un dels camins més durs: en fila índia van haver de baixar un infinit corriol que requeria tècnica i



força i va comportar un desgast físic considerable; però tots s'aferraven a la idea que quedava menys per veure sortir el sol.

A Olesa ja era de dia però el fred es filtrava juntament amb el cansament i les ganes d'arribar. A les sis del matí els voluntaris tornaven a oferir suc i begudes energètiques per trencar el camí que conduïa a l'Aeri de Montserrat. El camí es va tenir de vermell gràcies a les roques tan acolorides que hi ha a la muntanya i el verd de la vegetació augmentava a mesura que s'aproximaven a l'objectiu. **Un dels instants més reconfortables de l'excursió va ser a l'Aeri, doncs la xocolata desfeta i els croissants tenien gust de glòria, després de 14 hores caminant. Però els esperava el tram més dur: pujar (o escalar) fins al Monestir.**

El sol ja acalorava els cossos cansats però l'emoció d'assolir el cim creixia a mesura que pujaven. Grimpant i amb el cor accelerat, l'eufòria de tots en veure que ja pràcticament eren dalt va comportar que pugessin amb més ganes i un somriure que il·luminava la muntanya de Montserrat. A les 10 del matí ja tothom era a dalt abraçant-se i compartint el millor instant: l'alegria i la satisfacció d'haver assolit un repte preciós però del tot ambiciós. La 36a edició de la pujada a Montserrat va tornar a ser un èxit organitzatiu i el CNSA es consolida cada vegada més com a organitzador d'esdeveniments esportius (tant d'alt rendiment com socials) que comporta felicitat a les persones que hi participen.



El CNSA vol donar un immens agraïment al supermercat Condís per oferir-nos els aliments de cada avituallament. No van passar gana ni va faltar energia en cap moment gràcies a la col·laboració d'aquest solidari supermercat que any rere any és present en aquesta nit tan especial. També gràcies a Meridiana Rent a Car per deixar-nos les furgonetes que van seguir tot el camí als aventurers i gràcies a ells van poder tenir la motxilla a cada localitat.

Moltes gràcies als voluntaris i als guies per fer-ho possible: per ser-hi i per regalar un somriure a casa instant! I gràcies a tots els caminants per atrevir-se a viure aquesta aventura!

L'ANY VINENT HI TORNAREM!



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

L'HARMONIA ENTRE EL COS I LA MENT

Els socis i les sòcies del Club van gaudir d'un taller de dansa el passat 22 de maig. L'objectiu era aconseguir la relaxació absoluta i la calma interior mitjançant els moviments que anaven acord amb una tranquil·la música que ajuda a aconseguir un benestar absolut. Aquest tipus d'activitats pretenen cercar l'harmonia individual, no només durant la sessió, sinó com un estat general de la persona. És per això, que cal practicar-la constantment i acostumar al cos i a la ment a treballar plegats per assolir aquesta calma tan apreciada per tots.



UN ANY MÉS D'ORQUESTRA

Els jardins del Club van ser l'escenari de l'actuació de la Symphonic Beat Band, una de les millors orquestres simfòniques de Barcelona. L'esdeveniment va ser un èxit rotund; ja que va enamorar a una gran assistència de socis i sòcies en un diumenge assolit de maig. Només és la segona vegada que el CNSA acull un esdeveniment musical d'aquest tipus, però observant l'aforament de les dues edicions, l'any vinent repetirem!



EL SANT JOAN MÉS DIVERTIT: UNA VETLLADA INOBLIDABLE

Les 200 persones que van assistir al Club Natació Sant Andreu durant la revetlla de Sant Joan es van divertir com mai en una festa plena de sorpreses, d'alegria i de germanor.

Eren quarts de nou del vespre quan els socis i abonats entraven al Fabra – molt guapos i elegants- i es van aturar a l'entrada per fer-se fotos al Photocall. Entre salutacions i somriures van anar seient en les espectaculars taules rodones per degustar un menú exquisit que va finalitzar amb un brindis i la famosa coca de Sant Joan. Després de la sobretaula, l'orquestra va començar a sonar i els andreuencs i andreuencques es van aixecar per ballar i continuar el que seria una festa inol·lidable.



Les famílies amb nens petits van poder gaudir lliurement de la festa, ja que dos monitors del Fabra van estar a disposició dels petits de la casa per a que es divertissin tant o més que els pares durant la revetlla. A part, les dones que duen una flor vermella van rebre un petit regal i tots els Joans i les Juanes van ser felicitats pel CNSA.

La vetllada va ser fantàstica i els socis i les sòcies van "fer pinya" una vegada més. La tradició de celebrar la revetlla junts converteix la nit més curta de l'any en una festa màgica.



Promocions per als socis C.N. Sant Andreu

Preus per persona.



Estades d'una nit a la COSTA DAURADA

Des de 55€



CIUTATS EUROPEES

Des de 260€



CREUERS

Des de 760€



Circuits per EUROPA

Des de 910€



JAMAICA

Des de 1.100€

Consulti condicions d'aquestes i d'altres promocions a:

Pg. Fabra i Puig, 118-120 | BARCELONA | 93 515 72 46 | Contacto Cristina León

PISCINA

LA INCERTESA DELS INFANTS ELS PRIMERS DIES DE CURSETS

La natació és l'activitat ideal pels més petits, els nens de 3, 4 i 5 anys. El treball en un medi tan diferent del que estan acostumats comporta un desenvolupament físic i psíquic ideal pels nens i nenes.

Tot i així, les primeres vegades sempre són difícils. Quan els primers dies acudeixen a la piscina i es troben envoltats de gent desconeguda (no coneixen ni als monitors, ni als companys) fent una activitat que mai havien provat, els infants se senten desubicats.

Per ells és una experiència nova en la qual, per primera vegada, surten de la seva zona de confort i s'hi adapten a poc a poc, cadascú al seu ritme. Aquest procés d'aprenentatge el fan ells sols juntament amb els factors del seu voltant (la relació amb els companys, les sensacions a l'aigua, l'apreciació cap al monitor, etc.)

Durant aquestes estones aprenen a sentir-se còmodes en un altre indret totalment diferent del que estan acostumats. És per això que és contraproductiu per ells veure als seus pares i a les seves mares a la grada, perquè barregen dos àmbits diferents. Quan el seu cap s'està intentant adaptar



a la piscina i a aquesta "zona inexplorada", veuen als seus pares i els seus esforços canvien de direcció, volent únicament tornar amb la família.

Per a una major autonomia i una ràpida adaptació a l'activitat, és beneficiari per ells que els pares i les mares no hi siguin presents. D'aquesta manera l'infant s'anirà apoderant d'aquest espai propi i s'hi sentirà cada vegada més a gust percebent-se també en la progressió en el seu aprenentatge i en la relació amb els companys. Aquest període d'incertesa anirà desapareixent i se sentiran com a casa.

Els nervis són normals, igual que el primer dia d'escola. Però per això el Fabra compta amb un personal capacitats i especialitzat en nens i en la natació. Tots acaben gaudint; només és qüestió de temps. Deixa'ls a les nostres mans i tot fluirà.



CURSETS

LA MÀXIMA FELICITAT DELS NENS

Hem tornat a acollir el Casal d'Estiu aquesta temporada seguint la mateixa filosofia que sempre però introduint activitats, jocs i sortides nous perquè els nens i les nenes que passen l'estiu al Club Natació Sant Andreu visquin cada dia de forma extraordinària.

Els monitors i monitores han treballat diferents activitats que han tingut el joc com a vehicle d'aprenentatge, com els jocs d'expressió corporal, de coordinació de moviments, iniciació a alguns esports, natació... I també han realitzat activitats en anglès, per a aprendre i normalitzar aquesta llengua entre companys, sempre de forma divertida.

Els nens i les nenes aquest any han realitzat sortides per a ampliar el seu coneixement i la seva curiositat a El Cosmocaixa, al CRAM, el Laberint d'Horta, però els dies preferits dels "peques" de la casa són els que passen en el Parc d'Atraccions el Tibidabo i el Parc Aquàtic Illa Fantasia.

És allà quan radien de felicitat tirant-se pels tobogans més atractius i passant nervis a les atraccions més xules com el Castell Misteriós, el Museu dels Miralls o l'Embruixabruixes.

Al CNSA li encanta acollir el Casal durant aquestes setmanes d'estiu, doncs sempre el plantejament és oferir el millor servei a través dels valors de l'esport i les ganes de contagiar coneixement i curiositat a tots els nens i nenes de la casa. Sempre cerquem mètodes per a millorar i sorprendre-us positivament. I, aquest any, ho hem tornat a aconseguir!

Gràcies a tots els nens i les nenes que han format part del Casal d'Estiu '17!



GIMNÀS

EL IOGA, LA CLAU PER SENTIR-TE BÉ

Tot i que últimament s'han multiplicat els diferents tipus d'activitats dirigides, el ioga continua sent una de les classes preferides pels usuaris del gimnàs. És una disciplina variada que aporta molts beneficis físics i psíquics, per això continua sent un èxit entre el fitness del CNSA.

BENEFICIS FÍSICS:

FORTALESA: es tonifica cada part del cos.

RESISTÈNCIA: incrementa la capacitat aeròbica

FLEXIBILITAT: gràcies als múltiples estiraments, s'aconsegueix un cos més flexible

POSTURA: es realitzen postures correctes sense esforç extra

ENERGIA: Gràcies a la calma que comporta el ioga, després tenim més energia per afrontar la rutina

TRANQUIL·LITAT: sentir que el cos i la ment estan equilibrats comporta una sensació de tranquil·litat interior

Millora de la circulació sanguínia.

BENEFICIS MENTALS DEL IOGA:

CONCENTRACIÓ: la constància de la practica del ioga aprofundeix i estén la concentració, la memòria i l'atenció.

ESTABILITAT EMOCIONAL: el contacte amb el "jo intern" ens dona perspectiva sobre la vida i aïlla la ment de les alteracions.

PAU: tranquil·litat, tolerància i l'absorció en el jo intern genera un estat permanent de pau i tranquil·litat.

AUTORECONEIXEMENT: desenvolupa les habilitats necessàries per comprendre el funcionament de la ment a través de l'observació de l'activitat del mateix cos i de la respiració.

DESENVOLUPAMENT INTEGRAL I PROGRESSIU DE MENT I COS: facilitant l'expressió dels potencials del practicant i enfortint l'autoestima.



EL CROSSFABRA, DE COMPETICIÓ!

La primera competició de l'esport més dur del fitness ja ha arribat! Tots els aficionats del CrossFabra van acudir el dissabte 1 de juliol a les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu per posar-se a prova en les diferents disciplines que formen part del CrossFabra. Abdominals, dominades, squats, burpees, carrera i desenes d'obstacles van formar part d'aquest matí de cap de setmana divertit però sacrificat. Tots els participants ho van lluitar fins al final però van fer pinya i van passar-ho bé tots junts. Repetirem!

LA CHALLENGE, EL PRIMER REPTA COL·LECTIU DEL FITNESS

Els monitors i monitores van proposar un repte als usuaris del gimnàs: **variar les classes dirigides durant un mes per posar-se en forma i descobrir quines activitats eren més del seu gust.** El resultat d'aquest repte, a part d'haver-se posat en forma ràpidament, va ser l'afició que molts abonats han obtingut en altres disciplines. S'ho han passat d'allò més bé i han comentat amb els companys el seu procés. La recompensa d'aquest sacrifici ha estat una samarreta per fer esport. Ara tots els challengers els podreu reconèixer per aquesta samarreta cridanera de color rosa. I, si aquesta vegada no us heu apuntat, no patiu. A l'octubre viurem la Challenge 2!

LES NENES DEL MINIZUMBA SÓN LES ESTRELLES DE LA CASA!

Aquesta activitat dirigida a nenes de 6 a 11 anys és un èxit al Fabra i, per això, es van esgotar les places des de la seva estrena. El MiniZumba és per les nostres ballarines l'activitat preferida i els encanta passar les tardes amb l'Andrea, la seva professora, i les companyes. Durant tota la temporada han après, han compartit i s'han divertit. És un privilegi veure com "les estrelles" de la casa gaudeixen tant i progressen amb una velocitat fascinant.



TOTS A GAC!

L'activitat dirigida que tonifica els glutis, els abdominals i les cames s'ha convertit en una de les més famoses del CEM Sant Andreu, ja que els abonats i les abonades es diverteixen i fan un esport molt intens en una sessió de només 45 minuts. És esgotador però motivant. Els esportistes que més s'hi ha enganxat organitzen esmorzars i berenars després de l'exercici per estar tots junts. I, és que al CEM Sant Andreu no només es fa esport, sinó que l'oci sempre hi és present.

EL CASAL AMB MILIONS D'ACTIVITATS

Aquest any el casal del CEM està sent més mogut que mai. Els nens i les nenes fan excursions i sortides diferents amb l'objectiu d'aprendre, compartir experiències amb companys i gaudir de cada instant. La platja és un dels llocs que més els hi agrada i allà aprofiten per jugar, fer gimcanes, nedar, xerrar, etc.

LA SAGRERA, L'OPCIÓ MÉS ESTIUENCA

La piscina de La Sagrera obra quan arriba la calor, i com que aquest estiu ha aterrat sense avisar i amb tanta intensitat, s'ha omplert de seguida. Tots els abonats i abonades els encanta passar els dies de festa a la piscina, refrescant-se i prenent el sol. Altres aprofiten els carrils per nedar i fer esport, altres van al gimnàs però tots acaben disfrutant d'aquesta emblemàtica instal·lació.

PRIMERA GIMCANA SUPERADA!

El passat 14 de juny els més valents del CEM van realitzar una gimcana gegant, amb proves físiques i psicològiques. Van acabar cansadíssims però s'ho van passar molt bé treballant amb equip i fent pinya tots junts. Ja s'està pensant en la segona edició d'aquesta extraordinària activitat. No hi falteu!



MILLORANT LA INSTAL·LACIÓ

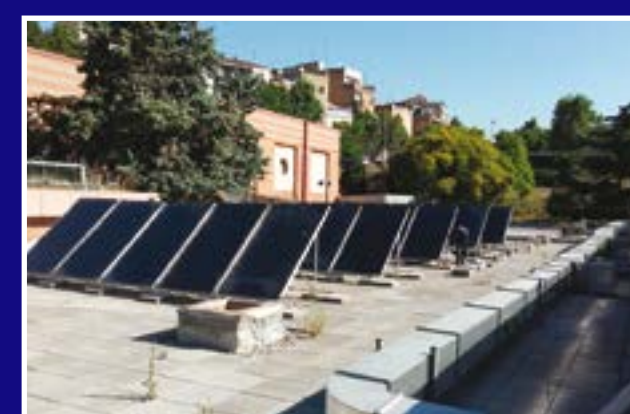
El Centre Esportiu Municipal de la Trinitat Vella està en un període d'actuacions de millora de la instal·lació per a oferir un millor servei als abonats. L'Institut de Barcelona Esports ha incentivat les obres de neteja de la zona del jardí per evitar les filtracions d'aigua i impedir moviments de l'estructura de la piscina. D'aquesta manera, la instal·lació és més segura i molt més eficient. D'altra banda, s'hi han instal·lat bombes d'impulsió per a les tres piscines. També s'hi ha instal·lat una bomba d'aire en el terrat per a millorar la climatització dels vestidors i de les dutxes i s'han afegit 28 plaques solars per escalfar aigua sanitària i el nou comandament del quadre elèctric. Totes aquestes intervencions s'han realitzat amb la intenció de l'obtenció de la Llicència Mediambiental dels CEMs; i sobretot els nostres abonats se senten més a gust i estem convertint "la Trini" en un centre absolutament confortable.

LA PISCINA D'ESTIU, LA MILLOR DIVERSIÓ PER ALS NENS

El jardí de la Trinitat Vella juntament amb la piscina descoberta és l'indret on passen més hores els nens i les nenes. Les hores volen mentre corren i es remullen durant els mesos d'estiu. Després de tancar una temporada d'èxit pel que fa als cursets i les activitats, ara els abonats i els més petits descansen fent ús d'aquesta magnífica instal·lació.

TREBALLANT LA RESISTÈNCIA

Els abonats de "La Trini" no s'aturen encara que la calor augmenti, i per això aquests dies fan ús de les cintes, les el·líptiques i les bicicletes estàtiques. En la sala on únicament es treballa la resistència cardiovascular s'hi ajunten els esportistes aficionats més exigents. Sempre troben un moment per venir al CEM i "fer la suada" del dia. D'aquesta manera, conserven la forma i l'estiu val més la pena!



EMPRESSES AMB AVANTATGES PELS NOSTRES SOCIS

 **La Roca Village**
La Roca
10 % de descompte

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

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

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

 **Instituts Odontològics**
Carrer Neopàtria, 55
10 % de descompte

 **Mestic Solucions Informàtiques**
Gran de Sant Andreu, 248
5 % de descompte

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

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

 **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

 **CORAL**
Servei integrat del 117
www.integrat.com coral@integrat.com Tel: 93 725 67 77

 **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

 **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

 **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

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



isostar

SPORT NUTRITION

CONTIGO, DETRÁS DE TUS RETOS

JAUME LEIVA,
CAMPEÓN DE ESPAÑA 2012
DE MEDIA MARATÓN

MI SELECCIÓN PARA SUPERAR MI PRÓXIMO RETO

GEL ENERGY

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

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

HIGH ENERGY

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

Sabores: Frutas, Banana, Almendra y Chocolate

HYDRATE & PERFORM

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

Sabores: Limón, Naranja, Frutos Rojos y PH neutro



Descubre el #Equipoisostar en:



/isostarSpain



@isostarSpain

