



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

núm.
95
gener
2018

CNSA

La revista del teu Club

JÈSSICA VALL ES PROCLAMA CAMPIONA D'EUROPA!



L'**Africa Zamorano**, la **Lidon Muñoz** i la **Jessica Vall**, acompanyades del tècnic **Jordi Jou**, han brillat a Copenhaguen, on han lluit unes actuacions excepcionals.

La **39a edició de la Cursa de Sant Andreu** és un èxit participatiu i organitzatiu!

Els nedadors i nedadores del CNSA es proclamen campions i campiones a la **Copa d'Espanya de Clubs** celebrada a la piscina Pere Serrat.



ÍNDEX

■ Saluda	3	■ Tennis	19
■ La junta informa	5	■ La Social	20
■ Campionat d'Europa de Natació	8	■ La Cursa	24
■ Copa d'Espanya de Clubs	10	■ Piscina	26
■ Natació	12	■ Fútbol sala	27
■ Waterpolo	14	■ Fitness	28
■ Esquaix	16	■ Cursets	29
■ Pàdel	18	■ CEM Sant Andreu-La Sagrera	30

CRÈDITS

Edita: Club Natació Sant Andreu.

Coordinadora i redactora: Natàlia Torné.

Col·laboradors: Adolf Ayza, Javier Aznar, Pep Gil, Manel Camañes, JJ Aymerich, Helena Pérez, Àngels Domingo, Mercè Sala, Paco Núñez, Elisenda Pascual, Joan Mendez, Pili Ronda i Sergio Sanchez.

Fotos de la Cursa i de Jessica Vall: Josep Arnau, Atelier Photo.

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

MISSATGE DEL PRESIDENT

SALUDA



Benvinguts socis i benvingudes sòcies,

Com tots ja haureu vist en els mitjans de comunicació autonòmics i estatals, la Jèssica Vall, nedadora del nostre Club, s'ha proclamat Campiona d'Europa en 200 braça a Copenhaguen. Ella és, sens dubte, el reflex del bon funcionament de la nostra pedrera. Tots els nostres esportistes creixen i aprenen entre les parets del CNSA i, gràcies al talent dels nostres professionals, entre ells el tècnic Jordi Jou, i de la capacitat i la constància dels nostres esportistes, es creen grans figures. **El cas de la Jèssica Vall és extraordinari, així com les seves companyes Lidon Muñoz i Àfrica Zamorano que han estat finalistes a l'Europeu i han batut rècords d'Espanya.**

D'altra banda i pel que fa a l'esport també, em complau comunicar-vos que l'equip de waterpolo absolut femení va superar la primera fase de l'Eurolliga a Messina, i actualment estan disputant la segona ronda a la piscina Sant Jordi. Aquest és un gran equip, ple de figures joves, que comencen a despuntar per espantar rivals i, en el que portem de temporada, han guanyat tots els partits disputats a la Divisió d'Honor Espanyola.

Pel que fa a l'àmbit social, m'agradaria felicitar a tots els socis i les sòcies per la inoblidable Festa Major de Sant Andreu que hem viscut al Club. Com sempre, totes les activitats socials han tingut un rècord de participació gràcies a la vostra il·lusió. Hem pogut gaudir dels tornejos de petanca, de dòmino, de mus, de canastra, de pàdel, de tennis taula i molts més que ens han estat possible gràcies a tots vosaltres.

La cursa ha estat un dels esdeveniments més importants d'aquesta Festa Major, ja que hem batut el rècord de participació (1.250 corredors), i l'organització va ser un èxit: es va professionalitzar la cursa de 5km incorporant la figura de la "llebre" i definint calaixos per velocitats, es va incorporar la cursa "júnior" pels nens i nenes més grans, es va incorporar a gent amb necessitats especials per fer possible la seva inclusió en el món esportiu i molts aspectes més que van comportar que la cursa fos un èxit rotund. L'any vinent ja arribarem a la 40a edició i volem fer un pas més en aquesta línia per celebrar-ho.

També us volia agrair l'entusiasme mostrat davant de la novetat dels àlbums de cromos. Ha estat una molt bona iniciativa, i més tenint en compte el gran benefici que representa per les seccions esportives.

Així doncs, abans d'acomiar-me, espero que hàgiu gaudit de la nova Sala d'Spinning, la nova Sala d'Estudi i les novetats del gimnàs. Continuarem reformant la instal·lació per què cada vegada us sentiu més a gust al Club Natació Sant Andreu.

Desitjo que hàgiu passat molt bones festes i que tinguem un exitós any 2018.

Àngel Bernet i Ribó
President



LA JUNTA INFORMA:

Fidels al nostre compromís electoral d'Informació i Transparència, us detallarem seguidament totes les millores i/o actuacions que s'han dut a terme durant octubre, novembre i desembre:

INSTAL·LACIONS:

Piscines: s'ha segellat les juntes de les vidrieres de les piscines. S'ha verificat tot el circuit de clima de la piscina de 20m. S'ha reparat la canonada d'escalfament d'aigua de la piscina de 20m.

Pistes de tennis: s'han fet diferents tasques de manteniment de les pistes 1 i 4. S'han reparat les llums de la pista 4. S'ha començat a reparar la pista 3.

Gimnàs: S'ha continuat canviant les llums de la sala de fitness. S'ha modificat la distribució de les màquines de fitness per una millor circulació dels socis.

S'han col·locat noves màquines de fitness i s'han redistribuït tots els aparells per una millor circulació. A part s'han canviat les 35 bicicletes d'spinnings per unes molt més modernes i funcionals.

Vestidors: s'han fumigat els vestuaris generals masculins i femenins. S'han reparat les dutxes del vestuari masculí i s'han posat les portes fenòliques al vestuari femení.

S'han fet diverses reparacions als vestuaris de l'esquaix. S'han reparat els assecadors de tots els vestuaris de grups. S'ha col·locat el cable per l'iman de la porta d'emergència del vestuari femení.

Pistes Esquaix: s'han canviat les llums de les pistes i s'han ajustat les portes.

Pista Frontennis: s'ha reparat el terra de la pista i s'han reparat les llums.

Sauna: s'ha canviat la maquinària del bany de vapor femení per les mateixes màquines que tenim al bany de vapor masculí. S'ha reparat el motor turbo de l'Spa masculí. S'ha canviat l'escalfador d'aigua del jacuzzi masculí i s'ha reparat el terra de la sauna seca masculina. S'ha col·locat el diferencial pel quadre de megafonia de la sauna.

Varis: s'ha instal·lat un nou control d'entrada per fixar pel personal del club. S'han netejat la canaleta del desguàs del local social. S'han reparat les anomalies detectades a l'informe de Termografia. S'han instal·lat llums noves al pati d'aigües. S'han canviat les aixetes dels lavabos del hall de la piscina. S'ha fet un repàs de totes les llums de la primera planta. S'ha reparat la porta de la rampa dels vestuaris de l'esquaix. S'han fet diverses actuacions per acondicionar la nova sala d'estudi. S'ha reparat el vas d'expansió.



TAQUILLES AL GIMNÀS

A part de totes les millores integrades a la Sala de Fitness, s'hi han col·locat nous armariets amb l'objectiu de deixar les motxilles més a prop del gimnàs. Amb aquesta incorporació, els usuaris que no facin ús dels vestidors, podran deixar les pertinences en un lloc segur. D'aquesta manera el CNSA pretén que el terra sigui un espai vuit i net on tothom pugui passar en cas d'emergència.



NOVA SALA D'ESTUDI

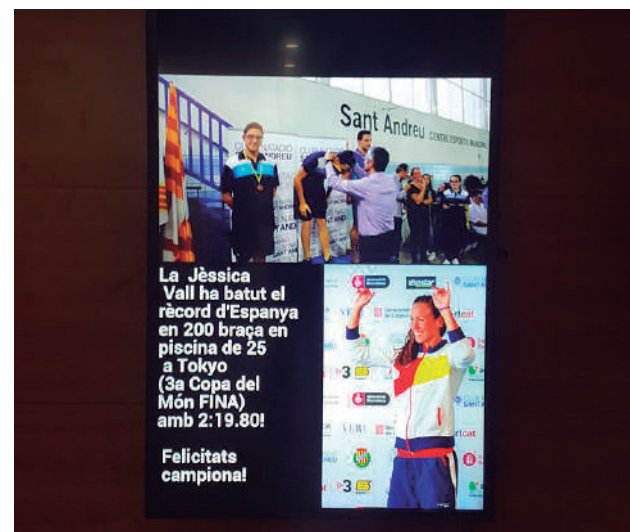
A partir del mes de desembre la instal·lació Fabra disposa d'una sala de silenci per tots aquells que vulguin passar una estona concentrats. A la Sala es pot treballar, estudiar, llegir, etc, un lloc idíl·lic per complir les nostres obligacions després de fer esport.

LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA

VOLS SABER QUÈ PASSA? CONSULTA LA PANTALLA!

El CNSA ha instal·lat una pantalla informativa al passadís de davant de recepció que permet millorar la comunicació dels diferents serveis i notícies del club.

D'aquesta manera, mai et podràs perdre l'actualitat més rellevant del nostre centre, els resultats esportius dels esportistes o les novetats i activitats que es realitzen.



EL PESSEBRE PELS NENS

Com cada inici de desembre, els nens i nenes del Fabra s'han dedicat a muntar el pessebre de la Palmera. Per ells és un esdeveniment únic i excepcional que significa inaugurar el Nadal de la forma més especial. Hi posen les figures amb tot el carinyo i van acostant els reis a la casa de la família de Jesús a mesura que passen els dies, fins el 6 de gener.



ORTHOS

FITNESS ESPORT

MASSATGE OSTEOPATIA

PILATES YOGA

ACTIVITATS DIRIGIDES

Aprofita!

10%Dte.
PER A SOCIS



Converteix-te en un professional

JÈSSICA VALL ÉS CAMPIONA D'EUROPA!



LA NEDADORA DEL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU, JÈSSICA VALL, ES VA PROCLAMAR CAMPIONA D'EUROPA EN PISCINA DE 25M EN 200 BRAÇA, BATENT EL RÈCORD D'ESPANYA I DEIXANT-LO EN UNS EXCEPCIONALS 2:18.41.

Vall, entrenada pel tècnic andreuenc Jordi Jou, ha protagonitzat la prova a Copenhaguen després que el dia anterior guanyés el bronze en 100 braça i batés per tercera vegada consecutiva el rècord d'Espanya en l'hectòmetre (1:04.80).

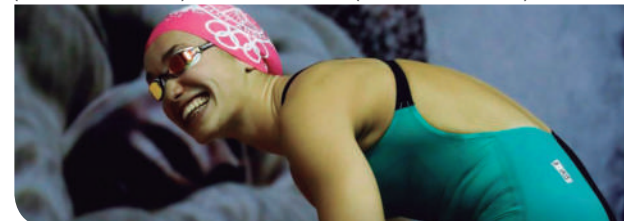
L'esportista veterana de 29 anys ha demostrat que ja no només es conserva en la primera línia nacional sinó que s'ha convertit en un referent internacional. Vall, a part de batre un rècord d'Espanya cada vegada que es tira a l'aigua i de fer-se amb dues medalles a Europa, ha demostrat al continent que els estereotips no serveixen per res i que els somnis es poden fer realitat a pesar de tots els obstacles.

Ella és lluita, perseverança, ambició i, sobretot, il·lusió. Ho ha tornat a fer: Vall torna a brillar. I aquesta vegada és la llum d'Europa.



ZAMORANO, LA JOVE PROMESA TRIOMFA A EUROPA

La polivalent nadadora Àfrica Zamorano va afrontar el seu primer campionat d'Europa Absolut en piscina curta amb molta motivació. La jove de 19 anys es va proclamar cinquena en 400 estils amb 4:35.45, vuitena en 200 esquena (2:05.89) i es va quedar a les portes de la final en 200 estils (9a amb 2:11.58) i de 400 lliures (12a amb 4:08.47).



LA LIDON DESTAPA TOT EL SEU TALENT

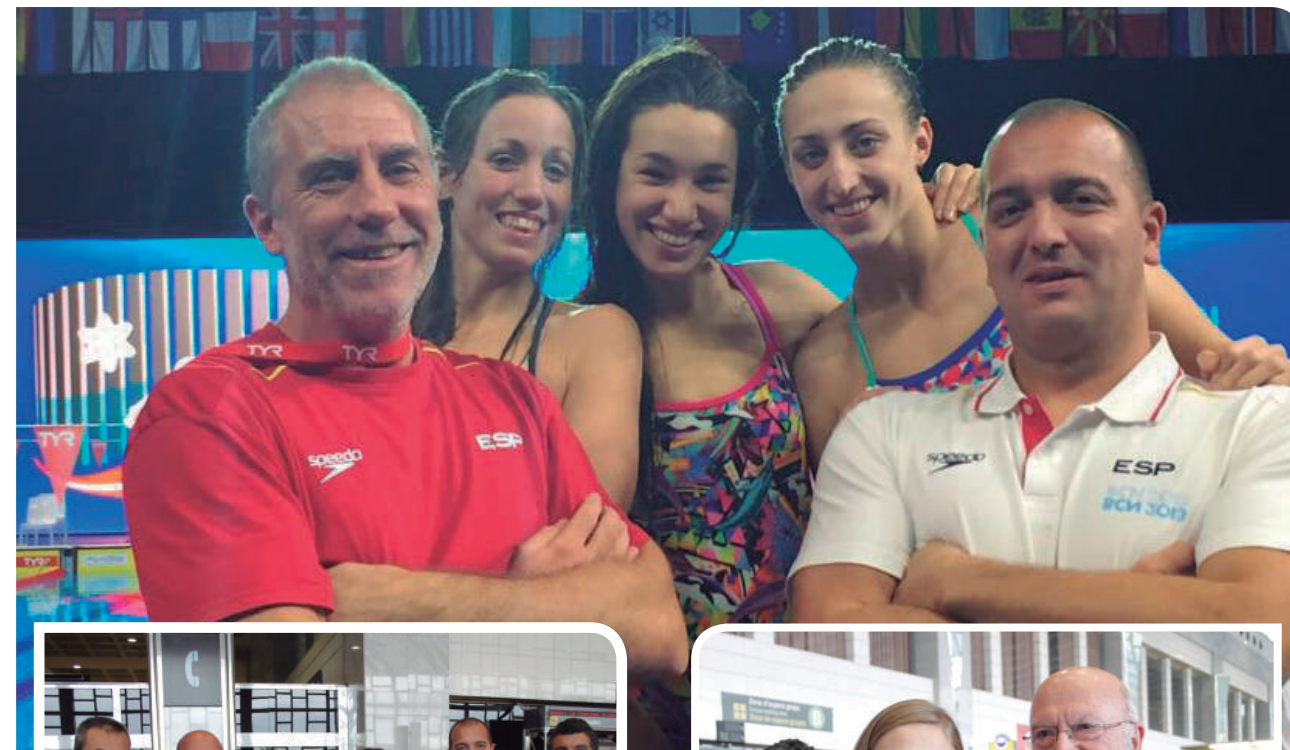
Després d'exhibir un Campionat d'Espanya excepcional, la selecció nacional va convocar a la Lidon Muñoz a participar en el Campionat 'Europa de piscina Curta. Muñoz, sens dubte, va estar a l'altura i va tornar a superar-se: en 50 lliures va batre el rècord d'Espanya, deixant-lo en 24.43, en 100 lliures va ser 12a (53.59) i en 200 lliures vuitena (1:56.67), tots tres registres han estat rècords personals per l'esportista.



UN EQUIP AMB FUTUR

Les tres nedadores entrenades per Jordi Jou han deixat a tothom bocabadat a Copenhaguen. S'esperava que poguessin arribar lluny, però el que ha fet el col·lectiu

andreuenc era impensable: han tornat de Dinamarca després de batre cinc rècords d'Espanya, arribar a vuit semifinals, cinc de les quals també van arribar a finals, guanyar una medalla de bronze, una d'or i batre set millors marques personals.





ELS NEDADORS I NEDADORES DEL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU S'HAN PROCLAMAT CAMPIONS I CAMPIONES DE LA XXVII COPA D'ESPANYA DE CLUBS DE NATACIÓ!

Les noies s'han imposat amb una diferència abismal, ja que han acabat sumant 639 punts, superant el CN Terrassa (466 punts) i el Real Canoe NC (447 punts). Els nois, en canvi, han hagut d'entregar-se al màxim fins al final, doncs la lluita amb el Real Canoe NC ha estat present fins a la darrera prova. Finalment els andreuencs han estat líders amb 590 punts, per davant dels madrilenys (588 punts) i el CD Gredos San Diego (385 punts).



D'aquesta manera l'equip absolut de natació ha fet història una vegada més, demostrant que no hi ha cap somni impossible i que amb lluita, talent i perseverança es pot arribar allà on es vulgui. No obstant això, aquesta ocasió ha estat especial perquè l'escenari on s'ha celebrat l'emocionant competició ha estat la piscina Pere Serrat, la seva "oficina" diària. Els ha motivat, a part, que la grada estigues plena de gom a gom i que tota l'afició del Club Natació Sant Andreu estigués present a cada sessió.

Així doncs, aquest equipàs tanca el primer trimestre de la temporada, una etapa on s'han aconseguit fites inoblidables: els nois i les noies s'han proclamat campions d'Espanya en piscina curta; tres representants van participar al Campionat d'Europa obtenint un or i un bronze més cinc finals; i tots junts s'han proclamat campions i campiones de la Copa d'Espanya de Clubs. Sens dubte, un èxit excepcional.

Moltes felicitats a tots i a totes!

COSTA FAVOLOSA

Opción solo crucero o todo incluido

MARZO

28

5 días / 4 noches

SEMANA SANTA 2018

70 años de felicità

OFERTA ESPECIAL MEJOR QUE 2X1

Sergi Tours s.l.

AGENCIA DE VIATGES

Y PARA QUE TE GASTES A BORDO TE REGALAMOS

FECHA de SALIDA	SEMANA SANTA	Interior Classic	Interior Premium	Exterior Classic	Exterior Premium	3ª y 4ª adulto
mié 28-mar-18	P.V.P	459 €	489 €	519 €	549 €	99 €
	OFERTA	224 €	239 €	275 €	289 €	
	+ BEBIDAS COMIDAS Y EXCURSIONES	351 €	366 €	402 €	416 €	226 €
	+ T. I. "BRINDIAMO" Y EXCURSIONES	377 €	392 €	428 €	442 €	252 €
	+ T. I. "PIU GUSTO" Y EXCURSIONES	390 €	405 €	441 €	455 €	265 €

500€

DE DESCUENTO EN GASTOS A BORDO

Todos nuestros clientes disfrutaran de esta promoción

*consulte su aplicación

EL PRECIO INCLUYE:

- Pensión Completa
- Camarote en categoría escogida
- Uso instalaciones y animación
- Paquetes bebidas y excursiones si se contrata esta opción

EL PRECIO NO INCLUYE:

- Servicios no especificados
- Bebidas a Bordo diferentes a las contratadas opcionalmente
- Excursiones en tierra
- Tasas: **150 € por persona**
- Todas las personas con descuento o gratuidades han de pagar las tasas
- Cuota de servicio a bordo: **40 €**
- Seguro de viaje (obligatorio que el viajero tenga uno)
- Opción INNOVAC solo **26 €** (incluye 601 € gastos anulación (*))
- (*) Ver coberturas, causas y ampliaciones

Disponibles Cabinas familiares suplemento por adulto de 125 € la triple y 185 € la cuádruple

Niños gratis

De 2 a 17 años

Pack bebidas sin excursiones

CONSULTE OPCION

Precios, a 1 Octubre de 2017, sujetos a modificación por las navieras y que se reconfirmarán antes de que el cliente acepte la reserva. No incluyen posibles gastos de gestión por reserva. **Oferta válida a partir del 27 de Diciembre de 2017 y hasta fin de plazas en esta oferta.**

Información y reservas en

SERGI TOURS

BISBE SIVILLA, 33

932 116 233

sergi@sergitours.eu



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

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



CAMPIONS D'ESPANYA ABSOLUTS!

Els nedadors i nedadores del primer equip de natació es van proclamar campions i campiones en el Campionat Nacional en piscina de 25m que es va celebrar al CN Barcelona.

L'equip de Jordi Jou va brodar una competició excepcional on es van batre dos rècords d'Espanya (4x100 estils femení de Zamorano, Vall, Guillamon i Muñoz i 100 lliures de Lidon Muñoz. Amb aquestes extraordinàries actuacions sumades al primer i segon dia de competició, el Club Natació Sant Andreu s'ha proclamat campió d'Espanya Masculí i Femení en la classificació general amb 689 punts els nois i 895 punts les noies.

L'equip de Jordi Jou ha tornat a demostrar que que res és impossible i que són capaços de fer realitat tot el que es proposin a base d'esforç, talent i constància.

Els nedadors i nedadores de l'equip infantil del Club Natació Sant Andreu van brodar un campionat de Catalunya excepcional. Els esportistes entrenats per Juanmi Rando van registrar les seves millors marques en piscina de 25m, evidenciant que aquest primer trimestre de la temporada han entrenat molt dur. A part, van assolir desenes de medalles i la majoria de nedadors s'han classificat a les finals.

L'equip es va proclamar subcampioni a la classificació general amb 3.085 punts, per darrera del local amfitrò CN Barcelona (3.089 punts) i per davant del CN Sabadell (3.004 punts).

Ara molts d'ells ja tenen la mirada fixada en el proper objectiu: el Campionat d'Espanya que se celebrarà Pontevedra a finals de març. Alguns ja tenen el bitllet, altres se'l guanyaran durant les pròximes setmanes. Tanmateix, el Campionat de Catalunya va ser una senyal sòlida que els nedadors infantils ja són una realitat tangible i, alhora, un futur esperançador.



Els veterans de la secció de natació, els màsters, van celebrar tots junts el Nadal en un entrenament de 5.000m. Semblava un repte complicat, però els nedadors van afrontar-lo amb tantes ganes que l'entrenament va passar volant.

Aquesta categoria ha demostrat ser un grup molt unit amb ganes d'entrenar i competir. Cada setmana afronten reptes nous per seguir progressant i augmentant el nivell de tots els integrants. El 2018 continuen amb aquesta filosofia que els permetrà volar més alt.

NIT DE L'ESPORT INOBLIDABLE

Els nedadors i nedadores del CNSA van triomfar el passat 3 de novembre a la nit de l'esport de Sant Andreu, ja que van ser premiats tots i cada un dels esportistes pels mèrits assolits durant la temporada passada. Des dels benjamins fins els màsters, passant pels alevins, infantils, júnior i absoluts, els peixos andreuencs van ser reconeguts davant de tot el districte.

Aquests reconeixements són molt motivants per les estrelles del CNSA, ja que els dona força, ganes i un gran sentit per seguir endavant.



ÈXIT EN EL TROFEU POLO AMIGOS

La secció de waterpolo ha estat present en el Polo Amigos, un Trofeu que s'ha celebrat a la ciutat de Saragossa durant aquest cap de setmana. Els resultats d'aquests jugadors han estat excepcionals, ja que aleví mixt s'ha proclamat campió, l'aleví femení tercer i l'infantil masculí quart.

Aquest torneig ha servit als andreuencs per agafar més confiança i competir amb altres equips, fet que els permet aprendre dels contrincants i cohesionar-se com a grup. Aquesta és una competició que cada any la disputen, ja que en surten molts satisfets i poden lluir el seu talent i la progressió adquirida durant la temporada. L'any vinent hi tornarem!



L'ABSOLUT, L'EQUIP DE FUTUR

El waterpolo absolut masculí ha dut a terme una preparació extraordinària durant l'inici d'aquesta temporada. L'entrenador Dani Ballart ha bolcat tots els seus esforços perquè els jugadors es posin en forma i es cohesionin tècnicament i tàcticament al més aviat possible. Sens dubte, ho ha aconseguit i aquest fet es percep en el canvi de joc que han fet, en les habilitats de tot el conjunt i, per tant, les ganes que els posen en cada encontre.

La primera volta sempre és més costosa pel CNSA que la segona, quan ja se senten més alliberats assumint la pressió de cada partit. Actualment ocupen la setena plaça del rànquing espanyol però augmentant la capacitat de seguir creixent i escalant posicions, ja que els rivals directes els té a tocar.

Ben segur que el final de lliga serà emocionant, per això els aficionats del waterpolo andreuenc hi són cada dissabte a la Pere Serrat per animar als nostres equips. Seguim!



MÉS CONCENTRACIÓ = ÈXIT

Els jugadors i jugadores de waterpolo de les diferents categories del Club Natació Sant Andreu han fet un gir en la preparació psicològica dels partits. Els entrenadors mentalitzen als seus equips perquè després donin el cent per cent a l'aigua. Es tracta de transmetre'ls confiança i tàctiques conexas al rival per poder sorprendre'ls en els instants més inesperats dels partits. El factor psicologia és imprescindible en els moments claus de cada encontre i, per això, els tècnics andreuencs han fet un pas més en aquest aspecte per transmetre-ho a les futures estrelles del waterpolo català.



BONS RESULTATS AL NADAL!

Els equips de base de la secció de waterpolo van competir durant les festes de Nadal en dos ambiciosos tornejos.

El juvenil masculí va jugar a les instal·lacions de Lloret de Mar, on va acabar dotzè del Be Water My Friend. Mentrestant, els més petits, els benjamins, es van posicionar onzens al Christmas Cup organitzat pel CN Sabadell, l'aleví masculí catorzè i el femení cinquè d'una trentena de col·lectius nacionals i internacionals.

Així doncs, aquests waterpolistes de futur van tancar un any ple d'èxits, per encetar-ne un que ben segur serà encara millor.



ÀLEX ORTEGA JA ÉS ÀRBITRE INTERNACIONAL!

L'entrenador de natació i triatló del CN Sant Andreu, Àlex Ortega, ja forma part de l'equip d'àrbitres de waterpolo internacionals des d'aquest gener del 2018. Ortega, que té una àmplia trajectòria en l'àmbit esportiu, té intenció de 'xiular' partits d'alt nivell i d'aquesta manera continuar avançant en la feina tan fascinant i complicada d'àrbitre, sempre compaginant-la amb les grans tasques que realitza al Fabra. Felicitats Àlex!



HISTÒRICA TEMPORADA DELS MÀSTERS!

L'equip màster de waterpolo ha tancat el primer trimestre de la temporada amb uns resultats excepcionals, guanyant gairebé tots els partits disputats. Els veterans del CNSA han sumat motivació i molta il·lusió des de la tornada de vacances d'estiu gràcies, en part, a les noves incorporacions que rejuveneixen l'equip.

Si els jugadors andreuencs continuen mantenint l'alt nivell, podran disputar els següents partits en el quadre dels sis millors clubs catalans, tot un mèrit que caldrà continuar lluitant i gaudint a cada partit.



MATEOS EN PLENA FORMA

La jugadora d'esquaix Sofia Mateos va prescindir de dies de descans durant el pont de desembre per poder competir a la localitat de Langnau am Albis (Suïssa), on es va celebrar el Swiss Open Junior. La jugadora andreuca va exhibir un conjunt d'extraordinàries actuacions fins a finalitzar tercera en la categoria sub17.



SUBCAMPIONS DE CATALUNYA!

L'equip masculí absolut d'esquaix es va proclamar subcampió de Catalunya el passat 31 d'Octubre. Els andreuencs ho van assolir a les instal·lacions d'Esquaix Montjuïc de Palau de Plegamans, després d'haver estat preparant-se la cita des de l'inici de la temporada. Felicitats!



EL KARATE COMENÇA LA TEMPORADA!

Els nens i nenes de l'escola del karate estan molt engrescats amb la seva activitat extraescolar, ja que aporta múltiples beneficis i s'ho passen molt bé. A seguir millorant!



TAMBÉ A LA FESTA MAJOR!

Durant les festes del barri l'equip va estar present en el Torneig de la Festa Major, un campionat que va tenir un èxit de participació excepcional, ja que als socis i a les sòcies els encanta disputar aquesta festa social i esportiva que se celebra cada any. Els destacats locals van ser el Pablo Dolz, qui va assolir l'argent; i el Toni Lopez, que es va endur el bronze.



L'EDMON EN PRIMERA FILA INTERNACIONAL

El jugador d'esquaix Edmon Lopez continua demostrant el seu nivell, sobretot en les competicions internacionals. Així ho va fer en el darrer Open Internacional (PSA) que es va celebrar a Bratislava (Eslovàquia) durant l'últim cap de setmana de novembre.

A part, Lopez també es va convertir en jugador semifinalista de la Copa d'Espanya Absoluta que es va disputar al Club Olímpic de València.

Tot i que es un jugador amb molt futur, se centra en el present: en donar el màxim a cada entrenament i a cada partit per ser millor en els següents.



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

MÉS TROFEUS SOCIALS DE PÀDEL!

Des de la inauguració de les tres pistes de pàdel, aquest esport ha estat en constant creixement al Fabra. Cada vegada són més socis els que s'hi han sumat a jugar diàriament, ja que tantes satisfaccions comporta. I, per tant, també són cada vegada més els esportistes que s'apunten als trofeus socials que organitza la secció de pàdel.

El darrer torneig que es va celebrar va ser el de Festa Major i va tenir lloc el diumenge 27 de novembre. Els guanyadors de la primera categoria van ser el Daniel González i el Gerard Álvarez, una parella que va guanyar a la final al Jordi Padró i al Miguel Gómez, subcampions del torneig. Pel que fa a la segona categoria, els campions Rosa Helena i Javier Martínez es van imposar als subcampions José Antonio Jiménez i Montse Torrente. La pròxima cita esportiva esdevindrà durant l'hivern. Estigueu atents!



EL TORNEIG DE VETERANS: UNA INICIATIVA QUE ES REPETIRÀ



El Grup de Veterans de Tennis del CN Sant Andreu van organitzar un encontre al nostre Club el prou passat dijous 23 de novembre en el qual hi participaven ells mateixos i un dels Grups de veterans de Tennis del Club Cercle Sabadellès 1856. En concret es disputaven cinc partits de dobles i per tant hi participaven deu jugadors de cada equip.

El resultat, pels dos equips, no va ser l'important, ja que l'atenció la centraven a fomentar aquest esport entre els nostres socis aficionats majors de 60 anys. La idea de l'organització és incentivar aquest tipus d'encontres de veterans amb altres Clubs de Tennis del nostre entorn proper.

LA LAIA GONZÀLEZ UNA CAMPIONA I FUTURA ESTRELLA

La jugadora aleví de tennis Laia Gonzàlez es va proclamar campiona al Torneig Pere Masip al CT Barcino Aleví, un mèrit assolit gràcies al seu esforç i al seu talent. Felicitats Laia!



XERRADA PER L'ESPORT DE PARES I FILLS

La secció de tennis del Club Natació Sant Andreu va organitzar una xerrada el passat 30 de novembre per debatre com hem de gestionar la relació entre pares i fills en el món de l'esport i especialment en el tennis, ja que l'entorn familiar té una incidència directa en la motivació, el benestar i el rendiment dels joves esportistes. Hi van acudir tots els familiars d'esportistes del CNSA, en concret del tennis, qui van escoltar amb atenció al Sr. Xavier Montero, psicòleg, coach esportiu i Soci del Club. Montero va explicar què representa pels nens l'atenció dels seus pares i com han de gestionar les relacions en l'àmbit esportiu, sobretot en els partits i entrenaments. Els pares es van mostrar força satisfets i molts d'ells van demanar més xerrades com aquesta.



LA SOCIAL

NOVEMBRE-DESEMBRE

UNA FESTA MAJOR INOBLIDABLE

El Club Natació Sant Andreu ha estat, com cada any, un dels organitzadors de les activitats realitzades a la Festa Major del Barri. Durant la darrera setmana de novembre i la primera de desembre s'han celebrat una vintena d'activitats socials i esportives al CNSA. Vam viure una màsterclass d'aiguagim que va ser un èxit, un seguit de Campionats Socials, el Trofeu de pàdel i de tennis, etc.

GUANYADORS DE LA FESTA MAJOR:

PETANCA:

Antonio Nespereira - Víctor Villa - Pedro Sánchez



TENNIS TAULA:

Va guanyar Juan Exposito, Subcampio: Albert Garriga, 3r Xavier Garcia.



TUTE:

1ra parella: Rafael Herranz i Carlos Calvo

2a parella: Tomás Castellanos i Aurelio Manzanal

3a parella: Jose Miguel Isidro i Manolo Martinez



DOMINO:

1r: Jordi Padró i Pedro Diaz

2on: Paco Bierzo i Manel Sala

3r: Jacinto Suarez i Jose Luis Fernandez



LA SOCIAL

BRIDGE:

1r: Conxita Ortega i Montserrat Estadella

2on: Josep Mª Babiloni i Enric Borrellas

3r: Mayte Fontbote i Montserrat Urrutia



MUS:

1r: J.M Isidro i Carlos Ibañez

2on: Dionisio Ortiz i Ricardo Urdaguiz

3r: Joan Boix i Oscar Jimenez



MARIÀ CAÑARDO:

Equip campió: CN SANT ANDREU

Subcampió: AUTOMOCION CANARIAS ECHEYDE

Millor porter: Ramón Santís

Millor jugadors: Alberto Barroso

Van donar premis: Neus Cañardo, Albert Marrugat, Joan Marimon i Angel Bernet.



FRONTENNIS:

Ferran Carod i Jaime Rodriguez.



BOTIFARRA:

1r: Josep Sánchez i Fernando Molero

2on: Adrià Canals i Rafael Ferran

3r: Ramon Vallribera i J.L Soria



QUI CUINA EL MILLOR ARRÒS?

Com cada any, el 8 de desembre es va celebrar el concurs de cassoles d'arròs al Fabra. La desena de grups que s'hi van presentar van elaborar uns arrossos boníssims, tastats pel jurat. Les disfresses també van ser presents en un dia màgic per tothom, ja que grans i petits van gaudir d'una jornada festiva i molt divertida!



25 ANYS SENT SOCIS

A bans de tancar el 2017 es va celebrar l'acte de lliurament de les insígnies pels socis i les sòcies que pertanyen al Club Natació Sant Andreu des de fa 25 anys. Un total de 97 premiats van rebre regals del Club, a part de la insígnia, i van brindar per la trajectòria viscuda a les instal·lacions del CNSA.

Cada any s'organitza aquest esdeveniment, ja que és un dels moments més màgics pels socis de la casa. Per molts anys més!



GRÀCIES PER COL·LABORAR AMB LA MARATÓ!

El Club Natació Sant Andreu ha venut tots els bolígrafs per recollir fons per La Marató de TV3. Després d'un conjunt d'activitats esportives realitzades durant la festa Major de Sant Andreu, com l'èxit Crosspool que es va celebrar el passat 15 de desembre, s'han sumat els diners recopilats: UN TOTAL DE 450 EUROS.

Aquesta ha estat la nostra col·laboració amb la Marató, una ajuda que ha estat gràcies als socis, abonats, gent del carrer que han comprat un o diversos bolis per invertir en la investigació de les malalties infeccioses. Així doncs, agraïm a tots i a totes que van posar el seu gra de sorra per fer possible aquesta donació. L'any que ve, més i millor!

FELIÇ NADAL A TOTS ELS PETITS!

Aquestes festes han estat molt especials pels més petits de la casa, ja que tots han presentat un dibuix en el concurs de la postal de nadal del Club Natació Sant Andreu. Es tractava d'elaborar un dibuix on apareixen algun racó del Club vestit de Nadal. Alguns van ser molt originals, però només podia guanyar un nen o nena. Finalment el campió va ser l'Anna Seoane.

Per celebrar la participació, tots ells es van reunir en una xocolatada durant la tarda de divendres 15 de desembre. Van rebre molts regals i van estar tots junts mentre miraven els dibuixos dels companys.



CROMOS PER TOTHOM!

El Club Natació Sant Andreu ha estat una vegada més original i pioner. Com? Creant un àlbum de cromos de tots els esportistes del Club!

El cap de setmana del 16 i 17 de desembre tots els nedadors, jugadors de waterpolo, tennistes i jugadors d'esquix van rebre un àlbum del Club. La cara de satisfacció en veure que els mateixos esportistes apareixien va il·luminar tot el Fabra. Així doncs van comprar més sobres de cromos i els van intercanviar entre companys.

Ara, l'àlbum de cromos és la moda però d'aquí a uns anys serà un record inesborrable. Gràcies a tots els esportistes per fer-ho possible!

FELICITATS A TOTS ELS CORREDORS DE LA CURSA!

Dimecres 6 de desembre el barri de Sant Andreu va viure un dels millors dies de la Festa Major: es va celebrar la 39a edició de la Cursa de Sant Andreu, organitzada pel CNSA. Els 1250 corredors inscrits van córrer pels carrers més emblemàtics del districte en un entorn familiar i festiu. A dos quarts de sis del matí va començar el gran dia pels treballadors del Club Natació Sant Andreu, doncs va ser quan es va començar a muntar el material imprescindible per fer possible la cursa. Passades les set arribaven els voluntaris, sempre amb un somriure a la cara i moltes ganes d'ajudar. Es van col·locar ràpidament als seus llocs mentre els corredors ja es preparaven i es dirigien a la línia de sortida. Per primera vegada es van definir calaixos segons la velocitat de cada "runner" i hi havia tres llebres perquè tothom tingués un objectiu a assolir. Com sempre, la cursa va ser ràpida, dinàmica i màgica: un recorregut de cinc quilòmetres que agrada a tothom. Al final, com sempre, els esperava l'speaker Montenegro qui cantava els noms dels finishers d'aquesta 39a edició. Tot seguit, després d'haver-se refrescat una mica, els corredors feien fotos i es felicitaven entre ells.



MONTLLOR I RIERA GUANYADORS!

El **Carles Montllor** es va convertir en el guanyador de la Cursa, traçant els cinc quilòmetres en uns extraordinaris 16min 05seg. La **Yolanda Riera** va ser la guanyadora, que amb 19min 02seg es va imposar amb un minut de diferència respecte a les altres corredores.



LA JÚNIOR: UNA GRAN ESTRENA

A bans de les curses infantils es va donar el tret de sortida de la Cursa Júnior, on hi participaven nens i nenes de 12, 13 i 14 anys. Enguany van ser 50 inscrits recorren els dos quilòmetres. L'any vinent encara en serem més!



LA MILLOR, LA CURSA DELS NENS

Per finalitzar la jornada van córrer 315 nens i nenes per la Rambla Fabra i Puig. Primer, els més grans, van disputar la cursa infantil que transcorria en un circuit d'un quilòmetre. Seguidament, els alevins que van córrer 500m i els benjamins, de 4 a 6 anys, que van fer la de 135m. Els petits i petites de la casa estaven contentíssims, ja que quan arribaven se'ls lliurava una medalla. A part, a la bossa del corredor hi havia molts regals i la samarreta els va encantar!



UNA ORGANITZACIÓ RENOVADA

El CN Sant Andreu ha volgut fer un pas endavant en l'organització de l'esdeveniment, cuidant tots els detalls i incorporant alguns elements que vestien i professionalitzaven més la cursa. Aquest conjunt d'iniciatives s'han vist reflectides en l'èxit de la cursa, ja que tothom en va quedar satisfet. Tanmateix, el CNSA vol seguir avançant i per això ja ha estudiat totes les millores proposades per l'any vinent.

Us esperem a la 40a edició de la Cursa de Sant Andreu!

PISCINA

LA NATACIÓ COM A MÈTODE DE DESCONNEXIÓ

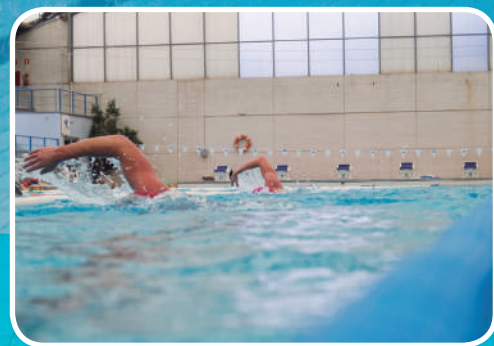
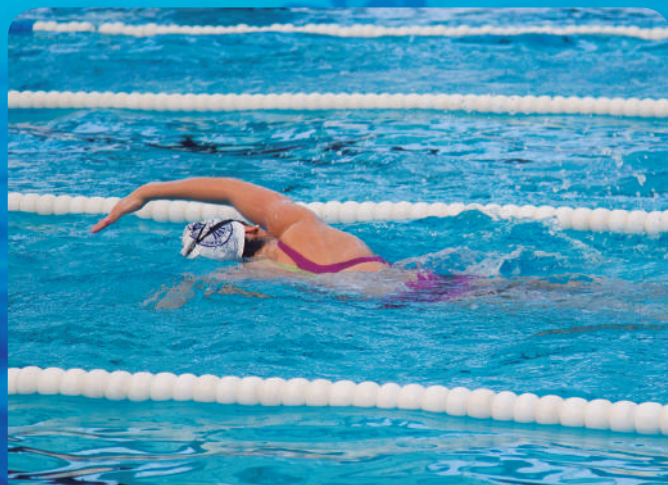
Molts de nosaltres vivim una rutina esgotadora, plena d'obligacions i estres en la qual hem de complir amb la feina, els fills, la casa, etc. Ens costa trobar moments per nosaltres i gaudir-los, ja que sempre estem pensant en el que hem fet i en el que encara hem de fer. Ja fa molts anys que es va posar de moda fer esport (beneïda modal) i molts hem introduït la pràctica esportiva en el nostre dia a dia. Ho hem afegit com un ingredient més de la nostra vida, un aspecte que és tan intocable com la resta. I així ha de ser.

Tanmateix, a vegades estem obsessionats en anar al gimnàs, a córrer, a fer contra més millor, ja que ens dona la sensació que aprofitem més el temps. Si tenim una hora per fer esport, ens "matem" al gimnàs realitzant els màxims exercicis possibles per aconseguir la sensació de satisfacció i sortir dient: "ha valgut la pena". Aquesta és una sensació única i insaciable, doncs es tracta de l'endorfina, l'hormona de la felicitat.

Tanmateix, de tant en tant és bo practicar un esport relaxat que no requereixi gaire esforç físic ni mental. L'activitat perfecte com a aliada a aquesta situació és la natació. Nedar ens permet deixar fluir el nostre cos i la nostre ment sense cap objectiu. Nedar és desconneció, és llibertat. Quan fem natació no estem pendent de ningú, només de sentir el nostre cos.

També és bo, mentre nedem, que no pensem en res, sinó que deixem que els pensaments es belluguin com vulguin, sense nosaltres controlar-los. També podem pensar en com ha anat el dia i com volem que sigui l'endemà, o anar més enllà: com estem enfocant la nostra vida i cap a on volem dirigir-la. Aquests pensaments, dins de l'aigua, fa que es tornin més profunds, més reals i podem reflexionar amb molta més pau, individualitat i llibertat, tenint el món en perspectiva.

Quan estem envoltats d'aigua només sentim les bombolles i només veiem el fons de la piscina. Fluïm, flitem i ens sentim a nosaltres mateixos. Quan acabem de nedar ens sentim relaxats i tranquils, com si en comptes d'esport haguéssim fet una classe de meditació. Però, sense donar-nos compte, hem exercitat tots i cada un dels músculs del cos a part de fer exercici cardiovascular. És a dir, hem treballat resistència i força sense donar-nos compte. Per això la natació com a activitat social és cada vegada més freqüent. No ho dubteu i introduïu-vos en el món aquàtic.



FÚTBOL SALA

FÚTBOL SALA

ELS FUTURS FUTBOLISTES DEL CLUB

L'escola de futbol acull a sis grups de diferents edats entre parvulari i primària i els entrenadors tenen com a objectiu fer-los gaudir de l'esport mentre aprenen els valors i la tècnica del futbol. Tots els jugadors estan molt involucrats i els agrada compartir una estona al dia amb els amics mentre tinguin una pilota als peus, tot i que cada grup és ben diferent:

Els més petits, els nens de p4 i p5 són curiosos i estan fascinats pel futbol. A les classes treballen la motricitat corporal i la tècnica esportiva dins del futbol sala, però encara no fan partits. Serà aviat quan s'estrenin! D'altra banda, els futurs futbolistes de p5 i primer ja porten dos i tres anys a l'escola. Tenen molta complicitat entre ells i se senten segurs amb la pilota. Però... els agrada massa guanyar!

Els nens que cursen segon, tercer i quart de primària han disputat molts partits, i els encanta posar en pràctica tots els conceptes apresos en els entrenaments. Aprenen de pressa i ells ho saben, per això cada vegada tenen més ganes de competir. Així i tot, tenen molt clar que el més important és jugar i divertir-se al camp entre companys.

I per acabar, els més grans que cursen entre quart i sisè, no falten mai als entrenaments. Són uns jugadors molt constants i s'hi esforcen moltíssim; i a part la seva capacitat és extraordinària. Els més grans han guanyat vuit dels deu partits disputats. Tenen molt futur al davant. Seguirem entrenant!



CONEIX
LA NOSTRA FÓRMULA
DE PREUS INCREÏBLES!

PREUS FINS A UN

50%
DE DESCOMPTE

+

10%

ADDITIONAL PER SER SOCI DEL
CLUB NATACIÓ SANT ANDREU*

* Imprescindible presentar acreditació

SANT ANDREU

Gran de Sant Andreu, 254
Tel. 93 345 47 75

Centre amb servei
d'audiologia

L'ÒPTICA
UNIVERSITÀRIA

opticauniversitaria.com



25
ANYS
INSPIRANT
MIRADES

FITNESS

ESTRENA DEL NOU GIM!

L'SPINNING, L'ESPORT PERFECTE!

Vols començar a fer esport però no saps per on començar? L'spinning serà el perfecte aliat per aconseguir el teu objectiu en un temps molt reduït. A part, gaudiràs de cada sessió amb la sensació que la classe ha passat volant.

El Club Natació Sant Andreu ha remodelat la Sala d'Spinning amb l'objectiu de què els usuaris gaudeixin més de cada sessió, tinguin un major control del ritme i la intensitat que duen a terme i se sentin molt còmodes a sobre de la bicicleta.

És cert que algunes classes són exigents, però un dels punts positius d'aquest esport és que cada usuari pot determinar la resistència que es posa en el pedaleig, per tant, el grau de sacrifici que vol arribar.

Els socis i abonats que normalment fan ús d'aquestes bicicletes estàtiques al ritme de la música els té enganxats pels múltiples beneficis que presenta:

- Elimina l'estrès
- Cremes calories
- Benefici cardiovascular
- Tonifiquen cames i glutis
- Enforteix l'esquena
- Aconsegueixes tenir uns braços més forts
- Fas treball abdominal
- Enforteix els ossos
- Minimitza les lesions
- Fas amics!

Si tenies algun dubte, ara ja ho deus tenir claríssim! El ciclisme indoor, a part de ser l'esport de moda, és un dels millors. A part, amb els nostres monitors t'ho passaràs genial!



MILLOREM CADA RACÓ DEL GIMNÀS

La Sala de Fitness del Fabra ja ha finalitzat oficialment la reforma integral, després d'instal·lar les últimes màquines durant els darrers dies. S'han incorporat sis bancs nous, un banc per realitzar lumbars, una màquina de glutis, l'elevació lateral d'espatlles, el press d'espatlla, una cinta sense motor i una multiestació on es poden realitzar diversos exercicis amb la mateixa màquina.

El Club Natació Sant Andreu ha estat treballant durant l'estiu i la tardor per fer realitat aquest projecte i modernitzar el gimnàs en tots els aspectes. Després de substituir el terra, instal·lar llums leds, pintar tot l'espai, construir una nova sala i substituir la zona de cardio per màquines noves, ha arribat el material que faltava per millorar els exercicis de força.

Esperem que tots els socis i abonats gaudeixin la nova instal·lació i es mantinguin més motivats a l'hora de fer esport!

FITNESS

PER NADAL NINGÚ S'ATURA

Els monitors de fitness del Club Natació Sant Andreu han insistit als usuaris perquè durant les festes de Nadal no deixin de fer esport, exposant la importància que té l'activitat física durant el període nadalenc.

Les classes dirigides dels dies laborables d'aquest final de desembre i principis de gener han estat claus per cremar les grans dosis de menjar dels grans dinars i d'aquesta manera, els socis i els abonats han gaudit de moments molt divertits, han pogut seguir amb la seva rutina esportiva i s'han sentit molt millor quan han fet excessos.

Així doncs, al CNSA hem trobat la forma perfecta per gaudir del Nadal: menjar molts torrons per a després crema-los gaudint de cada instant.



CURSETS

UN CASAL DEL TOT NADALENC



**AL NADAL LA DIVERSIÓ
LA TROBARÀS AL FABRA!**



Els nens i nenes que venen al Casal durant les vacances de Nadal gaudeixen de diferents activitats realitzades al Fabra. Mentre els pares i les mares han de treballar els dies laborables, els infants tenen l'oportunitat de desconnectar de l'escola en un ambient totalment diferent: el Club Natació Sant Andreu.

Els monitors cerquen noves metodologies d'aprenentatge, diferents jocs, activitats especials, etc. perquè, a part de gaudir, els protagonistes d'aquestes festes segueixin aprenent coses noves. Es treballen, tenint en compte les preferències dels nens i de les nenes, diferents activitats que tenen el joc com a vehicle d'aprenentatge (jocs d'expressió, de coordinació, d'habilitat, d'esports...).

Aquest any han après anglès, ja que molts monitors explicaven comptes en aquest idioma. També han realitzat jocs a la piscina i han ballat moltíssim!

El Nadal al Fabra és sempre un Nadal inoblidable!

CEM SANT ANDREU - LA SAGRERA

ELS ESMORZARS DE GERMANOR



Com cada final d'any els abonats i abonades de cada activitat aquàtica i dirigida s'han ajuntat per fer un esmorzar de germanor tots junts.

Els encanta compartir experiències i acomiadar l'any fent una mica de pinya entre tots els que comparteixen l'estona d'esport amb els seus companys. En el CEM Sant Andreu - La Sagrera cada vegada s'ho fa més pinya i, a part de venir a fer esport, molts venen animats pel bon rotllo que s'hi respira.



ENTRENANT PER LA MITJA MARATÓ

L'equip de runners del CEM estan molt motivats per afrontar un any ple d'aventures i nous reptes.

Els agrada planificar quines seran els curses en les quals participaran i preparar-se alguns entrenaments junts. Normalment són els dimecres quan el grup de corredors surt a trotar pels carrers de Sant Andreu. A vegades fan tirades més llargues o més curtes, però una vintena d'esportistes són els que s'hi ajunten per compartir aquesta afició. Esperem que aquest 2018 sigui un any ple d'èxits!



VISCA EL CAGA TIÓ!

El Nadal és una de les èpoques més esperades a les instal·lacions de Sant Andreu i La Sagrera, ja que molts abonats es disfressen, alguns fan concursos, amics invisibles, etc.

Però el que més agrada és el dia en què tots els nadons fan cagar el Tió. Sempre porta regals i els comparteixen entre tots. El més esperat és un barret amb moltes altres sorpreses. La tradició del Tió continua vigent i aquest any s'ha tornat a celebrar, i que duri molts anys!



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



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



U.E. SANT ANDREU



El Club Natació Sant Andreu ha arribat a un acord amb la UE Sant Andreu gràcies al qual cada mes regalarà dos abonaments per anar a veure els partits al camp Narcís Sala. Aquestes invitacions seran sortejades entre els treballadors del club.



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



Cercenado Esports
Gran de Sant Andreu, 229
10 % 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



Per als socis del CN Sant Andreu
Retalla i presenta aquest val i obtindràs un
10% DE DESCOMpte A SENYOR FABRA
Vàlid només per dinars i sopars a la carta. No vàlid amb el menú de migdia ni per a begudes
Rambla de Fabra i Puig, 51 - Tel. 938 586 329
www.papatomategrup.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*

CENTRE DENTAL



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