CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

núm. 96
abril 2018

CNSA

La revista del teu Club

TRENCA ELS TEUS LÍMITS EN EL FITNESS!

El fitness del Fabra fa un salt endavant: les sales d'activitats dirigides disposen de material nou i s'hi ha afegit noves màquines al gimnàs. Prepara't per posar-te en forma!

La jornada Escolar de natació torna a ser un èxit participatiu i organitzatiu. És un dia ple de reconeixement pels cursetistes del CNSA. L'any vinent repetirem!

ÍNDEX

- Saluda 3
- Assemblea General Ordinaria 4
- La junta informa 5
- Natació 8
- Waterpolo 12
- Esquaix 15
- Tennis 18
- Pàdel 19
- La Social 20
- Gent del Club 22
- Karate 23
- Fitness 24
- Piscina 26
- Cursets 27
- CEM Sant Andreu-La Sagrera 28
- Empreses amb avantatges pels nostres socis 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.
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

SALUDA

Benvinguts socis i benvingudes sòcies,

El Club Natació Sant Andreu ha estrenat l'any amb ganes de renovar-se. Durant els darrers mesos els treballadors del nostre Club han treballat de valent per reparar zones del nostre club que no són visibles al soci, però no per això menys importants. Per aquest motiu hem hagut de deixar durant unes setmanes les reparacions més estètiques. A principis del mes de febrer vam tornar a reprendre les tasques més visibles al soci.

Com molts de vosaltres haureu vist, hem arreglat el sostre dels passadissos dels vestuaris, treball que es va haver de fer durant les vacances de Setmana Santa per afectar el mínim possible als socis. Així mateix hem arreglat algunes sales d'activitats dirigides i una de les sales socials. Esperem que aquestes millores siguin apreciades per tots els socis i les sòcies i realitzeu les vostres activitats més a gust que mai.

D'altra banda, aquest trimestre també ha estat molt intens en l'àmbit esportiu. **La nedadora Lidon Muñoz va batre el rècord d'Espanya en 50 lliures després d'haver-se situat com la nedadora més ràpida del país. Per una altra banda, les jugadores de waterpolo estan exhibint una lliga nacional fantàstica, ja que es posicionen segones al rànquing; un fet esplèndid que els motiva encara més pels Play Offs. El waterpolo masculí, a part, està fent un salt qualitatiu molt notable: actualment són sisens a la lliga i van fer un magnífic paper a la Copa del Rei.**

Pel que fa a les activitats socials, estem treballant per oferir un conjunt d'activitats inoblidables durant la primavera i l'estiu: entre altres, **la 37a edició de la Pujada a Peu a Montserrat que se celebrarà la nit de divendres 18 de maig i la Revetlla de Sant Joan**, que com sempre, és un dels esdeveniments socials més esperats.

No puc deixar de mencionar que ja estem preparant amb passió i dedicació la 39a edició del Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona de Natació; i us avanço que aquesta vegada podrem viure un espectacle inèdit pel que fa al nivell dels nedadors internacionals que acudiran a aquesta cita esportiva.

Per acabar, us vull comentar que l'assemblea ordinària de socis se celebrarà dijous 26 d'abril, i com sempre, us convido a tots i a totes a assistir-hi, per aconseguir entre tots fer un Club millor.

Atentament,

Àngel Bernet i Ribó
President

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

CONVOCATÒRIA DE L'ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA DE SOCIS

La Junta Directiva del Club Natació Sant Andreu ha acordat convocar tots els socis amb dret a participar a l' Assemblea General Ordinària de l'entitat, a realitzar el proper **dia 26 d'abril de 2018, a les 19.00 hores en primera convocatòria i a les 19.30 hores en segona, en el Col·legi Jesús Maria i Josep, carrer de Sant Sebastià, 55 (entrada pel carrer Pare Manyanet cantonada carrer Sant Sebastià) de Barcelona**, amb la finalitat de desenvolupar el següent

ORDRE DEL DIA

1. Informe del President.
2. Memòria de les activitats realitzades l'any 2017.
3. Presentació i aprovació, si s'escau, de la liquidació i balanç de tancament de l'exercici 2017.
4. Presentació i aprovació, si s'escau, del pressupost per a l'any 2018.
5. Ratificació de Càrrecs de nous membres de la Junta Directiva.
6. Informació del pla d'inversions 2015-2019 i el Nou Fons Patrimonial. Estat de comptes.
7. Aprovació, si s'escau, de propostes econòmiques i financeres per adequar l' última fase d'obres prevista en el Pla d'Inversions extraordinàries 2015-2019.
8. Torn obert de paraules.

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

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

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

El Secretari del Club Natació Sant Andreu

Albert Marrugat i de la Iglesia

Barcelona, 5 de març de 2018

LA JUNTA 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 de gener, febrer i març:

INSTAL·LACIONS:

Piscines: S'ha reparat el col·lector de la piscina de 20m. S'han reparat surades malmeses de la piscina de 50m. S'han arreglat les reixetes del carrer 1. S'han reparat les llums i els filtres de les piscines de 50m i 20m. S'ha instal·lat l'aportació d'aire calent a la piscina de 20m.

Sauna: S'ha canviat el motor i la bomba de filtració de l'spa femení i s'ha arreglat la fluida d'aigua de l'spa masculí. S'ha fet la preinstal·lació del control d'accés i de les càmeres. S'han canviat algunes fustes malmeses de la sauna seca masculina. S'ha substituït el sílex per vidre de l'spa femení i s'ha modificat la connexió elèctrica de l'escalfador d'aigua de l'spa femení. S'ha instal·lat una arqueta nova a la sauna masculina. S'ha posat el marxa els spa masculins amb renovació de maquinària.

Pista poliesportiva: S'ha reparat el mur d'aquesta pista. S'ha canviat la porta del magatzem de material per una de material fenòlic.

Vestidors: S'han canviat algunes plaques del sostre del vestidor general masculí. S'ha netejat i desinfectat els tubs de la climatització dels vestidors generals. S'ha arreglat l'assecador el vestidor general masculí. S'han netejat els conductes de ventilació. Als vestidors de l'esquaix s'han substituït els canviadors de nadons, les saboneres i les rajoles trencades.

Pistes de tennis: S'ha reparat la pista 3. S'ha canviat la xarxa de la pista 1 i 2.

Gimnàs: S'han canviat les llums de la sala de fitness per leds. S'ha instal·lat la porta contraincendis a l'accés al gimnàs. S'ha instal·lat el control d'imants des de la central contraincendis de portes i per accés al soci.

Varis: S'ha implantat un nou pla de prevenció i manteniment. S'ha instal·lat la nova xarxa informàtica a recepció. S'ha pintat el mur de sortida d'aire del pàrquing per eliminar les pintades. S'han pintat i reparat les parets de la recepció. S'ha instal·lat una antena pel senyal wifi a les pistes de tennis. S'han canviat diversos bombins malmesos de les taquilles de lloguer i d'ús puntual. S'han reparat els lavabos del hall de la piscina. S'ha col·locat una nova instal·lació elèctrica a la planta 2. S'ha col·locat una clau nova a la canonada d'injecció floculant del grup 2.S'han instal·lat nous endolls al passadís del hall de la piscina.

S'ha canviat d'ubicació el marcador de waterpolo i la publicitat de la piscina. S'ha col·locat un porter automàtic per accedir a la sala de tennis de taula pels alumnes d'Orthos. S'ha substituït la commutació automàtica de l'edifici. S'han reparat les goteres de la sala de les columnes i de l'aula d'estudi. S'ha reparat i pintat la barana de la terrassa del bar. S'ha reparat el parterre de la palmera.

LA NOVA SALA BLANCA

A finals del mes de febrer el personal de manteniment va invertir els seus esforços en la substitució del terra de la Sala Blanca. Aquesta tasca requereix temps i dedicació, ja que s'ha de treure tot el terra antic i col·locar el nou de forma perfecta. Tanmateix el resultat va ser molt satisfactori: el blau cel que es va escollir va quedar molt bé i la Sala sembla que sigui un espai totalment nou. Se seguirà aprofitant per formacions, xerrades i esdeveniments.

LA REMODELACIÓ DE LA SALA 1

Durant els últims mesos cada racó de la zona de fitness ha estat remodelat. Les últimes actuacions de millora s'han realitzat a la Sala 1, on es duen a terme una quarantena de classes setmanals. El personal de manteniment ha pintat la sala i ha col·locat el parquet nou. A part, el CNSA ha incorporat material per a fer-lo servir durant les classes dirigides. La majoria està dirigit al pilates doncs es disposa de més gomes, matalassos, cèrcols màgics, "forums rules", cinturons, etc.

ELS PASSADISSOS TENEN SOSTRE NOU

Una de les grans millores que s'havien de realitzar al Fabra era la substitució del sostre de la zona dels vestidors. Finalment es va dur a terme a finals de març i principis d'abril. Tot i que el sostre no era perillós, la forma que adoptava com a conseqüència de la força de l'aigua cada vegada era més vistosa. Actualment aquest espai és més modern i més segur.

L'objectiu del Club Natació Sant Andreu és anar modernitzant cada racó de la instal·lació, per seguir creixent en modernitat, seguretat i en serveis.

Sala sembla que sigui un espai totalment nou. Se seguirà aprofitant per formacions, xerrades i esdeveniments.

NATACIÓ

LA NEDADORA LIDON MUÑOZ VA BATRE EL RÈCORD D'ESPANYA EN 50 LLIURES DEIXANT-LO EN 25.31 (ANTERIOR 25.43), EN EL CIRCUIT CATALÀ DE NATACIÓ A SABADELL QUE ES VA CELEBRAR EL 10 I 11 DE FEBRER.

Muñoz es va quedar sense paraules en veure el cronòmetre, ja que no s'esperava aconseguir un fet històric tan ambiciós en una competició secundària, però la nedadora de Jordi Jou es tira a la piscina sempre amb una ambició infinita.

La Lidon està fent història!

ELS ALEVINS SÓN TERCERS DE CATALUNYA!

L'equip de natació aleví es va desplaçar a Manresa durant divendres 23, dissabte 24 i diumenge 25 de febrer per disputar el Campionat de Catalunya Aleví. L'equipàs de Carlos Peña i Judith Tarracó va exhibir un campionat excepcional, en el qual la majoria d'esportistes van assolir els seus objectius i van rebaixar els millors registres personals. Molts d'ells van pujar a podi, com el Pol Aguilera, l'Iker Barrera, la Sandra Roda i el David Mellado, i tots els rellevistes que van participar en els relleus més ràpids. **Gràcies a aquests resultats, el CNSA es va convertir en el guanyador del medaller**.

L'esforç dels nedadors i nedadores del CN Sant Andreu ha tingut la seva recompensa. **Felicitats cracks.** A seguir sumant!

BRUTAL CAMPIONAT D'ESPANYA DE LLARGA DISTÀNCIA!

Els nedadors i les nedadores del Club Natació Sant Andreu van arrasar a la piscina del CN Mataró, on es va disputar el Campionat d'Espanya de llarga distància el 24 de febrer.

La Claudia Giralt es va proclamar subcampiona nacional júnior en 5.000m, i en la mateixa categoria l'Arnau Honrubia també es va proclamar subcampió. En Jordi Escalada va ser sisè infantil en el 3.000 i la Judith Navarro tercera absoluta en 5.000m.

Els esportistes van viure un molt bon campionat, ja que es troben en un període de durs entrenaments i van saber superar la situació lluint unes excel·lents actuacions.

NATACIÓ

ÈXIT A EDIMBURG!

UN TOTAL DE DEU NEDADORS I NEDADORES DE **L'EQUIP ABSOLUT DEL CN SANT ANDREU VAN COMPETIR A EDIMBURG, AL CAMPIONAT BRITÀNIC OPEN.**

La Sandra García, l'Alba Guillamón, l'Atlas Guerrero, el Roger Serradell, l'Arnau Rovira, l'Alberto Lozano, l'Africa Zamorano, la Jessica Vall, la Lidon Muñoz i l'Albert Escrits van assolir unes òptimes marques, just un mes abans del Campionat d'Espanya Open, la fita més important d'aquest cicle de primavera.

La nedadora més destacada va ser la Jèssica Vall, qui va aconseguir dos ors batent les seves millors marques personals de la temporada. En 100 i 200 braça es va imposar, i en 50 braça va ser cinquena. A part, la nedadora Lidon Muñoz es va proclamar campiona en 50 lliures i quarta en 100 lliures. L'Albert Escrits va fer unes magnífiques actuacions: en 800 lliures va ser cinquè i quart en 1500 lliures. La jove Àfrica Zamorano es va classificar en dues finals lluint uns magistrals resultats: Es va proclamar sisena en 400 estils i setena en 200 esquena

Els nedadors entrenats per Jordi Jou, qui també va estar present a la competició, van fer un pas més en la temporada i van poder competir entre els millors esportistes europeus.

CAMPIONS I SUBCAMPIONS D'ESPANYA PER AUTONOMIES!

Els nedadors Alberto Hernández, Marta Borrella, Iker Barrera i Pol Aguilera es van disputar el Campionat d'Espanya per Comunitats, després de ser seleccionats per la Federació Catalana de Natació.

Hernandez i Borrella van competir a Oviedo en la categoria infantil i Aguilera i Barrera, juntament amb el seu entrenador Carlos Peña, van viatjar a Castelló on hi van participar en la categoria aleví.

Els quatre esportistes van sumar punts perquè Catalunya acabés realitzar una excel·lent competició i els va aportar molta motivació saber que es troben entre els millors nedadors catalans i espanyols. Finalment, els alevins, Pol Aguilera i Iker Barrera van ser subcampions; i els infantils, l'Alberto Hernández i Marta Borrella, es van proclamar campions d'Espanya. **Felicitats a tots cinc!**

CASINO BARCELONA
PRESENTA
FESTIVAL ÍNTIMS
sopar+concert
Nacho Campillo
Tam Tam Go!
28 ABRIL + 5 MAIG
Coque Malla
6/20/27 OCTUBRE
Alba Molina
12/19 MAIG
Juan Perro
3/10 NOVEMBRE
Kiko Veneno
9/16/30 JUNY
21.30h
VENDA D'ENTRADES: 900 354 354 - www.casinobarcelona.com
És imprescindible DNI, Permís de Conduir o Passaport. Només Passaport per als ciutadans que no pertanyen a la Unió Europea. Només majors de 18 anys.

EXCEL·LENT **COPA DEL REI!**

L'equip de Waterpolo Absolut Masculí va disputar la XXXII Copa del Rei a Tenerife durant la primera setmana de febrer. Els de Dani Ballart van realitzar una impecable primera actuació davant del local Canarias Echeyde guanyant 13-8 en els quarts de final; l'endemà, però, van caure davant l'actual campió CN Atlètic – Barceloneta (14-5).

Tanmateix, aquest equipàs està realitzant uns partits de lliga excepcionals on es pot apreciar la contundent millora en el joc des de l'inici de temporada. És un equip en ple creixement el qual ambiciona el final de temporada i el Play Off.

UNA LLIGA **PER RECORDAR**

L'equip absolut de waterpolo es troba a la part final de la lliga espanyola, i cada vegada estan més preparades per afrontar la part més intensa i emocionant: els Play Off. De moment se situen segones en el rànquing, sent només superades pel CN Sabadell. En canvi el CN Mataró queda molt lluny després que les de Javi Aznar es fessin amb la victòria a la capital del Maresme (7-8).

Després de tantes victòries assolides en les últimes setmanes, l'equip andreuenc té ganes de més triomfs i ganes de jugar aquest tram final de la temporada.

! INSCRIPCIONS LIMITADES!

37ena
PUJADA A PEU
Montserrat 2018

Divendres 18 de maig a les 18:45h

20€ SOCIS
30€ NO SOCIS

Inscripcions a social@cnsantandreu.com i a la recepció del Club Natació Sant Andreu de dimarts a divendres de 16.00h a 20.00h.

#SomSantAndreu

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

L'EUROLLIGA ORGANITZADA PEL CNSA

La segona fase de la ronda preliminar de la Lliga Europea es va celebrar a la piscina Sant Jordi el 19, 20 i 21 de gener. L'entitat organitzadora va ser el Club Natació Sant Andreu, qui va oferir un espectacle esplèndid en tots els aspectes.

Les jugadores de Javi Aznar van brillar en el primer partit davant de l'holandès US ZC Utrecht (13-5) però no van poder superar els altres dos: Dunajvaros (8-15 i CN Sabadell (7-13). No obstant això, com explica l'article anterior, el conjunt femení està obtenint cada vegada més experiència per obrir nous horitzons internacionals. L'any vinent més i millor!

CREANT UNA BONA BASE

La secció de waterpolo està formant a molts nens i nenes en la categoria benjamí. L'objectiu d'aquest grup és la correcció de la tècnica, la cohesió de grup i el gaudiment dels esportistes.

D'aquesta manera creixen en un ambient de col·laboració i sana esportivitat amb les ganes i l'ambició d'arribar al primer equip. Els inicis sempre són una experiència inoblidable en aquest grup, ja que els encanta posar-se a prova en els primers partits i, al cap i a la fi, jugar entre companys al que més els hi agrada: el waterpolo.

ELS JUVENILS
ES TROBEN ENTRE ELS MILLORS!

Si una temporada ha sortit rodona per l'equip juvenil masculí ha estat aquest 2017/2018, ja que han aconseguit classificar-se entre els sis millors clubs a la Lliga Catalana. Actualment estan disputant aquesta intensa fase la qual, en primer lloc, els serveix d'experiència i, en segon lloc, els serveix per voler seguir lluitant entre els millors clubs catalans.

LES JUVENILS
NO CONEIXEN LA DERROTA

El somni de qualsevol equip esportiu és arribar a final de temporada i no haver perdut cap partit. Doncs les jugadores juvenils ho estan aconseguint: des de l'inici de la Lliga Catalana, a l'octubre, s'han imposat a tots els encontres. No s'han trobat amb cap derrota ni amb cap empat, ja que han afrontat cada competició amb ganes de seguir intactes en aquest meritós campionat. I ho estan aconseguint amb èxit!

BELLIDO, CAMPIONA D'ESPANYA!

La nostra jugadora de waterpolo Georgina Bellido s'ha proclamat campiona d'Espanya Infantil per Comunitats Autònomes amb la selecció catalana a Madrid.

FELICITATS CAMPIONA!

ESQUAIX

ÈXIT ALS NACIONALS!

Els jugadors i les jugadores d'esquaix van participar al Campionat d'Espanya Absolut que es va celebrar a Santiago de Compostela el 10 i 11 de febrer. La Noa Romero i l'Edmon Lopez es van endur un bronze més que merescut i treballat.

I la jove jugadora **Sofia Mateos** va caure a quarts de final davant de la campiona nacional. Així doncs els tres esportistes van assolir una extraordinària experiència per seguir avançant en aquesta exitosa temporada.

ESQUAIX

L'EDMON ES LLUEIX AL PSA

El jugador d'esquaix amb més trajectòria internacional del Club Natació Sant Andreu, **l'Edmon Lopez, es va proclamar campió de l'Open Internacional (PSA) a Skeellefteä, Suècia**.

LA MILLOR TEMPORADA DE LA NOA

La jove jugadora **Noa Romero** està creixent sense escrúpols plantant cara a diferents categories, sempre per davant de la seva. **Romero es va proclamar campiona de Catalunya sub19 i campiona d'Espanya Sub15**. A part, ja està despuntant en l'elit internacional, doncs va ser cinquena a l'Open Internacional Júnior a Hamburg.

UNS JUGADORS PLENS DE TALENT

Els esportistes de l'equaix competeixen freqüentment per posar en practica tots els conceptes apresos en els entrenaments. És per això que el CNSA està assolint molts títols i excel·lents resultats durant tota la temporada:

- **SOFIA MATEOS:** Tercera a l'Open Internacional Júnior Sub17 a Lille, França
- **JESÚS ALONSO:** Campió del Circuit Català de Veterans +35 al Club Esquaix Marconi, Terrassa
- **TXEMA MINGUEZ:** Campió del Circuit Català de 2ª categoria al CN Barcelona
- **DIEGO ESCOBAR:** Campió de Catalunya sub15 a categoria argent
- **ALEIX ROMERO:** Tercer de Catalunya Sub13

UNA REVETLLA DE SANT JOAN ESPECTACULAR
AL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Celebra la nit més curta de l'any fent que sigui inoblidable.

INCLOU:
Sopar, coca i cava.
Música i ball amb orquestra.
Servei d'animació infantil.

OBSEQUI
PER A LES SENYORES
QUE PORTIN
UNA FLOR BLANCA

Ho vols viure o vols que t'ho expliquin?

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

TENNIS

UNS CAMPIONATS DE CATALUNYA PER EMMARCAR

Les diferents categories de la secció de tennis estan lluint un Campionat de Catalunya fantàstic durant tota la temporada. Els jugadors del Júnior i Cadet i es mantenen a la categoria argent exhibint bons resultats. Tanmateix, l'Infantil Masculí, també en categoria argent, es promociona per mantenir la categoria. Les jugadores, en canvi, estan repartides en les tres categories: L'equip infantil es manté en la de bronze, la cadet en argent i la júnior a la categoria or. Tot l'equipàs femení està jugant molt bé aquesta temporada, defensat el nivell assolit i els entrenaments realitzats.

ÈXITS DELS TENNISTES VETERANS!

Seguint amb els partits d'Interclub del grup de veterans de tennis del nostre Club, es van celebrar els següents dos nous encontres durant l'últim més:

Club Natació Sant Andreu – Club Cercle. Es va disputar la tornada a Sabadell, després d'un primer encontre ja efectuat al nostre Club. **Club Natació Sant Andreu – Club Tennis Manresa**. Es va jugar la tornada al Fabra, ja que la primera visita es va fer a Manresa durant el mes de setembre.

Aquests encontres amistosos de veterans es disputen en la modalitat de dobles, i el més important pels jugadors és gaudir de l'esport entre bons amics. És per això que no li donen importància al resultat i prefereixen fomentar l'activitat física i la bona relació. Amb aquesta mentalitat, disfruten tots junts i cada vegada són més els qui s'apunten a fer esport social. Així doncs la idea es anar fent aquests partits de veterans entre diferents clubs i seguir sumant moments entre pistes de tennis.

A NIVELL INDIVIDUAL TAMBÉ HI HA ÈXITS

- **Joan Moreno:** Juga Fase Prèvia i es classifica per la Fase Final 1/32 de final
- **Marina Gil i Elena Gaspar:** Juguen Fase Final 1/32 de final
- **Dídac Jimenez:** Juga Fase Final 1/16 de final
- **Ricard Padreny i Estanis Jiménez:** Juguen Fase Prèvia competició.

PEP GIL, VICEPRESIDENT DE LA FCT

Recentment el nostre responsable de la Secció de Tennis ha estat designat com a **Vicepresident Esportiu de la Federació Catalana de Tennis.** Es tracta d'un lloc privilegiat dins de la Junta Directiva que ha assolit Gil gràcies a la seva trajectòria en el món del tennis, la seva visió de futur i la seva responsabilitat.

PÀDEL

SERÀ L'AMERICANA EL TORNEIG MÉS EMOCIONANT?

Els padelistes del Club Natació Sant Andreu van disputar el Torneig d'Americana, un trofeu innovador però molt divertit i dinàmic, diumenge 18 de febrer. El campionat es va dividir en dues categories (primera i segona) per donar-li més rivalitat i emoció a la competició social.

Després de molts partits i d'un dia esgotador però satisfactori, el Jorge Romero i l'Alberto Navarro es van proclamar campions del Torneig Americana 2018 de primera categoria. Van guanyar als subcampions, la parella formada pel Mario Serrano i l'Oriol Salvanya. Pel que fa a la segona categoria, es van imposar el David Areste i el Sergio Jiménez, els quals van disputar la final davant dels segons classificats: el Julio Frajedas i l'Antonio Puertas.

Així doncs es va tancar el primer torneig de l'any, amb ganes de disputar-ne més i de seguir gaudint tots junts d'aquest esport tan interessant com motivant.

ELS **TRES TOMBS**

Aquesta festa és una tradició emblemàtica per molts socis i sòcies del Club Natació Sant Andreu. Cada any durant les festes de Sant Antoni els representants del CNSA pugen a una carrossa i fan tres voltes al barri, un recital que transmet sort a l'entitat andreuenca.

UNA **CALÇOTADA INOBLIDABLE**

Quan arriba l'època dels calçots els socis i les sòcies del CN Sant Andreu esperen la sortida a la muntanya per fer una calçotada junts. Aquesta vegada es va celebrar el 10 de març a Berga i, com sempre, va ser un dia màgic.

Unes cinquanta persones van agafar l'autobús a primera hora per dirigir-se al Bergadà. Després d'haver-se aturat per esmorzar, els andreuencs van realitzar una excursió per la ciutat de Berga i van quedar-se impressionats pel cementiri de Queralt situat a 1.200 metres. Tot seguit es van dirigir al restaurant on van poder gaudir d'una deliciosa calçotada amb ball final.

LA MILLOR **ANIMACIÓ A LA MARATÓ**

Tots els participants de La Marató Zurich de Barcelona van ser animats pels representants del Club Natació Sant Andreu, qui es van situar a la Rambla Fabra i Puig amb Concepció Arenal per donar suport als runners en el quilòmetre 20, gairebé a la meitat de la cursa.

Felicitats a tots els finishers. L'any vinent hi tornarem.

NOVÈ PLAY OFF **DE TENNIS TAULA**

EL Club Natació Sant Andreu tornarà a ser l'escenari del final de la Lliga de tennis taula. **Aquest any el Play Off arriba a la novena edició i se celebrarà dissabte 12 de maig.** A les nou del matí el Club Natació Sant Andreu i el Tennis Taula Sant Andreu es disputaran el tercer i quart lloc i a les deu es viurà la final entre l'Agrupació Congrés i els Lluïsos d'Horta. Al final de l'acte es lliuraran els premis d'aquest emocionant campionat. Us hi esperem a tots! ".

GENT DEL CLUB

RECORDEM A LA **NEUS CAÑARDO**

La Neus Cañardo i Corominas va heretar la passió per l'esport i la devoció pel nostre Club del seu pare, el mític ciclista Mariano Cañardo i soci fundador del Club Natació Sant Andreu. Així ens ho ha demostrat durant tota la seva vida.

En la seva llarga trajectòria va ser una persona influent en l'esport català, espanyol i europeu on podem destacar que va ser "attachée" (delegada) del Comitè Olímpic Francès a les Olimpíades de Barcelona 1992 i guardonada amb la medalla de plata. Va ser membre de la Junta Directiva de la Federació Catalana de Natació durant la dècada dels 80 fins al 2000, en les presidències de David Moner i Lluís Bestit, rebent la medalla al mèrit directiu l'any 1993 i la distinció de l'escut d'or de la Federació Catalana de Natació en el 2000. Va ser membre de la nostra entitat durant més de 30 anys i merescuda sòcia d'honor des del 2013 així com membre de l'Assemblea de garanties del Club Natació Sant Andreu.

Sempre recordarem la seva presència en els actes esportius i socials del Club Natació Sant Andreu, com el Ciutat de Barcelona de Natació i el Trofeu Marià Cañardo de Waterpolo, amb el seu afable somriure i el seu indiscutible glamur, saludant i interessant-se per tothom. Va ser un referent per a moltes persones sòcies i membres de les juntes directives del Club.

I, d'aquesta manera, amb l'alegria que sempre desprenia i la seva infinita felicitat, la recordarem al Club Natació Sant Andreu per haver donat tant a tots els esportistes, al món de la natació i del waterpolo, als treballadors i socis de la casa.

Gràcies Neus.

KARATE

EL KARATE A LA **TERCERA EDAT**

El valor de l'exercici i del moviment corporal especialment per als més grans s'ha reconegut des de l'antiguitat. És per això que cada vegada la gent gran està més motivada per moure's però el Karate sembla que faci por a partir dels 50 anys... Si el Karate esta arribant a tots els sectors de població, perquè no pot arribar també a la Tercera Edat?

QUÈ APORTA EL KARATE?

A pesar de tots els prejudicis, el karate comporta una incontable quantitat de beneficis; com l'augment de la flexibilitat, de la resistència i la força. Ajuda a concentrar-se i millorar la respiració i reforça la memòria i el sentit de l'orientació. A part, comporta una sensació de relaxació a tots els seus practicants que els deixa en un benestar constant.

COM S'EXECUTEN LES SESSIONS?

El professor proposa situacions individuals o per parelles, i llavors cadascú aporta la seva pròpia solució en resposta a una situació donada. Això afavoreix la creativitat, ja que la persona d'edat té molta imaginació i comencen a pensar-ho encara més. En aquest cas cal controlar-ho molt per evitar lesions, però és un metode que assegura la diversió i l'aprenentatge dels alumnes.

CONCLUSIONS

El karate en la tercera edat és real. Hem d'acabar amb els estereotips, i amb la fatalitat d'ordre biològic, de l'aïllament del subjecte d'edat en el medi i en el sistema en què viu. Sens dubte, els futurs ancians seran més capaços que els actuals per portar una vida millor, més autònoma i menys dependent.

La funció dels professors de karate és fer feliç a la gent trencant motlles i convencent a la societat que el karate pot tenir un paper social importantíssim. Tots sabem que es pot emprendre alguna cosa a qualsevol edat... i per que no ho provem a través del karate?

EXTRAORDINARIS RESULTATS DE LES CLASSES FUNCIONALS!

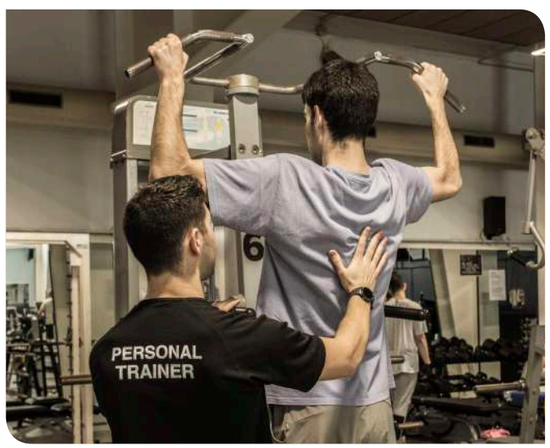
Les noves classes dirigides que s'han incorporat a la graella en les darreres setmanes estan sent molt ben rebudes per la majoria d'usuaris i usuàries del fitness. Alguns exemples són el Strong By, el CrossFabra i les sessions de funcional. Aquest últim, especialment, ha enamorat i fidelitzat als més motivats del gimnàs.

Es tracta d'una activitat realitzada amb el propi pes (sense necessitat de material) on es duen a terme moviments al ritme de la música. D'aquesta manera s'aconsegueix millorar la capacitat aeròbica i de resistència, però sobretot s'assoleix major massa muscular.

Els resultats aconseguits són més que satisfactoris: els esportistes s'han posat en forma ràpidament i cada vegada se senten millor. El funcional, sens dubte, és un fantàstic invent de la indústria del fitness on al CNSA ha agradat moltíssim.

Quan el fem? Dilluns i dimecres de 14.30h a 15.15h i dimarts de 20.10h a 21.00h.

A qui va dirigit? A tothom que vulgui entrenar fort!



VOLS FER BOXA?

Els entrenadors personals del Club Natació Sant Andreu s'estan especialitzant en la boxa, una activitat que s'està posant de moda en els darrers anys. Molts abonats i socis han acudit a ells per aprendre aquesta disciplina tant exigent com satisfactòria. A part de l'adrenalina que comporta, la sessió es converteix en un moment de concentració i desconnexió del món juntament amb una càrrega muscular dura. Si encara no us heu atrevit, pregunta a un dels nostres monitors i apunta't a l'aventura de la boxa!

JOVES, POSEU-VOS EN FORMA!

Si tens entre 12 i 15 anys aquesta és la teva oportunitat! Dimecres a les 18.10h s'inicia una nova activitat pels joves de la casa que es volen iniciar o mantenir en el món de l'esport.

En el Funcional Kids gaudiran de sessions on es treballarà en equip, augmentaran la seva agilitat, la seva força i la seva resistència. Treballaran sobre el propi cos i faran servir material auxiliar per fer més divertit l'entrenament. És una hora a la setmana, però els servirà físicament i mentalment. **Prepara't amb nosaltres!**

PISCINA

L'ENTREVISTA

ROSA RIBET: "L'AQUATERÀPIA ÉS IDEAL PER GENT COM JO"

La Rosa té noranta anys i acumula una vida plena d'experiència i vivències inoblidables, sempre al costat del Club Natació Sant Andreu. Amb un somriure sincer demostra la tendresa de la seva personalitat i les ganes infinites de viure. Cada dilluns i dimecres té una cita obligatòria: l'aquaterapia. Després de tota una vida nedant, continua aferrada a l'aigua. Ella diu que la natació li dona vida. Però és ella qui dóna vida al Fabra.

Ets sòcia?

Sí, i tant; fa alguns anys...

Tants?

Fixa't: quan en tenia vint ja venia a nedar a Can Fabra. Hi havia una petita piscina i tot estava enjardinat, també recordo un camp de futbol gegant.

I ja nedaves?

Sí. Vaig nedar durant deu anys. I m'agradava moltíssim. Recordo com havíem d'esperar que els homes acabessin de nedar perquè poguéssim entrar les dones, ja que a nosaltres ens feia molta vergonya que ens veiessin les cuixes. Era una altra època!

I com et sentiès?

En esquena molt bé, sempre era la primera! Però el crol em costava, igual que la braça. Quan nedava esquena notava com avançava i com desllaçava gràcies a la força dels braços, i encara ara tinc aquesta sensació.

Així doncs, només vas nedar fins als 30 anys?

Sí: quan en tenia 30 aproximadament em vaig veure obligada a deixar l'esport. En aquell moment, en els anys 40 i 50, els homes i les dones solteres treballàvem molt i jo tenia dues feines. Era infermera i sortia de casa a les set del matí i no arribava fins a les onze de la nit. Així que no vaig tenir més remei que deixar de nedar durant un temps...

Quant temps vas estar sense poder anar a la piscina?

Fins als 55 anys. Em van diagnosticar tendinitis a l'espatlla i el metge em va recomanar la piscina, així que va ser l'excusa perfecte per tornar-hi. També vaig començar a venir els caps de setmana i a l'estiu, però nedava pel meu compte.

Fins que et vas jubilar.

Exacte. Quan ja vaig deixar de treballar vaig gaudir molt més de la piscina, perquè tenia més temps. A part, em vaig apuntar a classes dirigides d'aigua que m'anaven molt bé. La monitora em feia fer braça, crol i esquena i una altra vegada era la més ràpida en esquena! Però el crol i la braça, em costava.. quin mal!

Sembla que no, però des de llavors ha passat molt temps...

Buff, sí! Fa un parell d'anys em van regalar la insígnia. És a dir, farà 27 o 28 anys que sóc sòcia, més tota l'experiència anterior.

I actualment estàs apuntada al Aqua Teràpia, oi?

Sí!

Que t'aporta aquesta activitat?

Benestar i tranquil·litat moral. Físicament em va molt bé perquè fem molts moviments a l'aigua, i la monitora sempre ens canvia els exercicis. Quan acabem l'activitat nedem. Realment m'ho passo molt bé.

Et notes més cansada els dies que hi vas?

Gens. L'activitat és mol tranquil·la i va dirigida a persones com jo, que necessiten moure's a la piscina sense fer salts ni ballls (com a l'aiguagim). És cert que durant els 45 minuts que dura l'activitat treballem molt el cos però no em sento fatigada. Tot el contrari, encara tinc més energia!

CURSETS

LA MÀGICA JORNADA ESCOLAR TORNA A SUPERAR-SE

Molts dels nens i nenes que fan cursets de natació al Club Natació Sant Andreu van tenir la cita més important de la temporada el passat 10 de març: la Jornada Escolar. Es tracta d'un festival obert als pares i familiars en el qual els cursetistes neden diferents estils a la piscina de cinquanta metres.

Els protagonistes de la jornada, els peques, es posen nerviosos, ja que és un format semblant al d'una competició i la grada de la Pere Serrat s'omple de gom a gom. Tot i així gaudeixen molt perquè poden demostrar als seus pares i als seus avis el treball fet des de l'inici de la temporada.

Al final de la competició els membres de la Junta Directiva del Club Natació Sant Andreu van lliurar medalles i regals, un fet que als 175 nens els va encantar!

Cada any la Jornada Escolar se supera en termes d'organització i èxit esportiu. Els monitors i monitores del Fabra s'hi esforcen profundament perquè els nens i nenes millorin la tècnica i la posició en la natació. Aquest any ho han tornat a aconseguir.

Moltes gràcies a tots els que ho han fet possible i moltes felicitats als petits de la casa!

LA MARATÓ DE L'ESTALVI ENERGÈTIC

Durant els darrers tres mesos els treballadors i els abonats del CEM Sant Andreu – La Sagrera han estat esforçant-se al cent per cent per estalviar en llum, aigua i gas. Aquesta iniciativa ha estat impulsada per l'Ajuntament de Barcelona, qui ha animat al CEM a intervenir en aspectes pràctics per reduir el consum energètic.

Algunes mesures han estat la substitució de les llums convencionals per leds, la instal·lació de temporitzadors en els lavabos (per a que s'apaguin automàticament), s'han rebaixat les consignes de les calderes durant la nit (la temperatura es recupera a primera hora), durant els matins de sol la llum de la piscina està apagada, la substitució dels dipòsits de compensació de la piscina per aconseguir reduir l'aigua perduda, i la instal·lació de rètols per conscienciar a l'abonat.

Amb aquests canvis les dues instal·lacions han aconseguit assumir els objectius i reduir notablement el consum. En electricitat han estalviat 11,2% i en aigua 15%. Aquest trimestre seguirem en la mateixa línia!

EL CARNAVAL MÉS DIVERTIT

Els abonats i abonades del CEM van acudir a la instal·lació disfressats durant els primers dies de febrer. A part de la celebració del carnaval i la gràcia de disfressar-se aquells dies, els treballadors van impulsar un concurs per animar a tothom a portar disfresses encara més originals. Com podeu veure en les fotos ho van aconseguir!

BENVINGUTS ALS NOUS!

Aquests trimestre s'han dut a terme dues campanyes de captació d'abonats, amb l'objectiu de que més gent s'apunti a fer esport entre nosaltres. La primera d'elles, la dels enamorats (s'apuntaven les parelles), es van aconseguir 54 noves inscripcions. I a la segona, que es va dividir en la setmana de la dona treballadora i la setmana del pare, es van assolir 90 nous abonats i abonades.

Així doncs l'aforament del CEM continua creixent i sembla que tothom té cada vegada més ganes de fer esport.

EMPRESES AMB AVANTATGES PELS NOSTRES SOCIS

La Roca Village
La Roca
10 % de descompte

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

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

Instituts Odontològics
Carrer Neopàtria, 55
20 % de descompte
Higiene bucal gratis pels socis i familiars.

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 acomulable

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

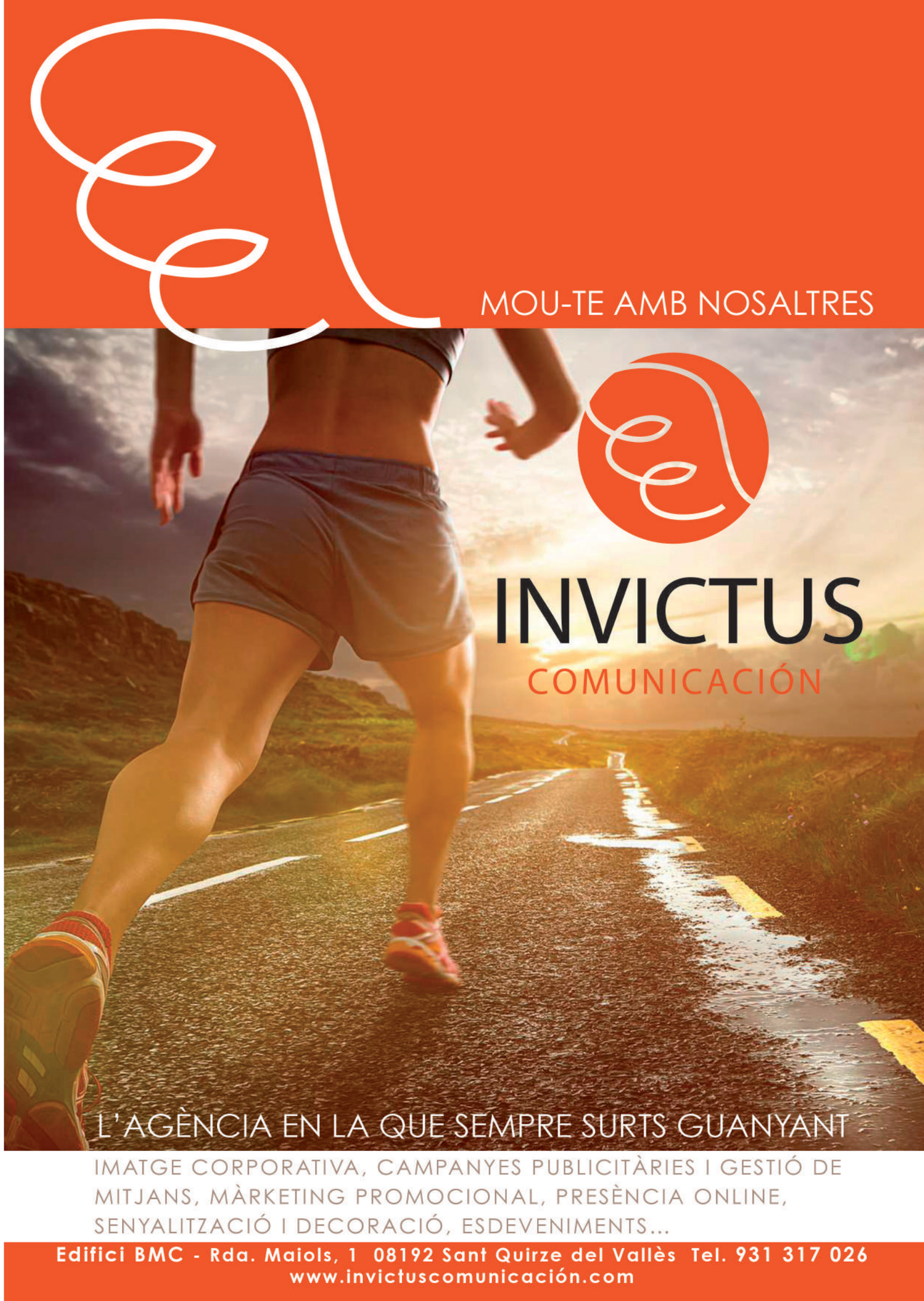
Zoo de Barcelona
Parc de la Ciutadella, s/n
20% de descompte en la teva entrada en la compra on line o presentant el teu carnet del club a la taquilla

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**

U.E. SANT ANDREU
L'Orgull del Poble
fes-te'n soci

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.

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.pepatomategrup.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