CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

núm. 97
juliol 2018

CNSA

La revista del teu Club

EXCEL·LENT NIVELL DELS NEDADORS I NEDADORES DEL CN SANT ANDREU AL 39è CIUTAT DE BARCELONA!

Aprofitem l'estiu per viure **els esdeveniments socials** més especials.

Els usuaris del fitness estan cada dia més en forma.

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 esportius i socials de molta rellevància.

En primer lloc, us vull donar les gràcies a tots els socis i a totes les sòcies per la vostra comprensió i ben entesa durant **la 39a edició del Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona. Com sabeu, va ser un èxit organitzatiu i participatiu, ja que 500 esportistes d'arreu del món van venir a competir a casa nostra lluint un nivell espectacular. A part, l'equip absolut del Club Natació Sant Andreu va realitzar unes excel·lents actuacions com la Lidon Muñoz, que va batre el rècord d'Espanya en 50 lliures i la Jessica Vall que es va penjar la medalla d'argent en 200 braça.**

D'altra banda, **les jugadores de waterpolo han finalitzat la temporada convertint-se en subcampiones en el Play-Off, un mèrit merescut després de l'esforç dedicat durant tota la temporada**. Aquest estiu esdevindran campionats molt interessants on podrem gaudir de la representació andreuenca: **l'Europeu de waterpolo a Barcelona i l'Europeu de natació a Glasgow. Molta sort a tots els esportistes**.

També m'agradaria felicitar als 140 excursionistes que van arribar a Montserrat sortint des de les instal·lacions del Club el passat 18 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 37a 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.

Pel que fa a La Social, em complau que continueu celebrant **la revetlla de Sant Joan al Club Natació Sant Andreu**, doncs sempre ha estat un indret màgic per viure la nit més curta de l'any. És un goig veure les taules tan ben vestides i a tots vosaltres celebrant l'inici de l'estiu amb un bon sopar i ball entre família i amics com fa anys.

Vull acabar desitjant-vos molt bon estiu a tots i a totes.

Àngel Bernet i Ribó
President

ÍNDEX

- Saluda 3
- La Junta informa 5
- Natació 6
- Ciutat de Barcelona 10
- Waterpolo 12
- Esquaix 14
- Futbol Sala 15
- Tennis 16
- Pàdel 17
- La Social 18
- Gent del Club 21
- Fitness 22
- Piscina 26
- CEM Sant Andreu-La Sagrera 28
- Cursets 29
- 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

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 el passat trimestre:

INSTAL·LACIONS:

Piscines: S'ha portat a terme les tasques d'adequació del sistema contraincendis a la normativa actual. S'ha fet la revisió prèvia de la cúpula de la piscina de 20m. S'ha portat a terme la posada a punt i corresponents proves d'obertura de la cúpula i s'han instal·lat els comptadors reparats de la piscina de 50m. S'han canviat els tubs per on es baixen les surades de la piscina.

Vestidors: S'han fixat els bancs a les parets. Hem posat bàscules noves al vestidor masculí i femení. S'ha fet una instal·lació elèctrica al vestidor femení, així com s'han instal·lat llums noves i s'han substituït les llums foses. S'han posat llums noves al passadís.

Sauna: S'ha canviat els llums de la zona d'aigües.

Pistes: S'ha fet una reparació integral de la pista 2, especialment de la zona del fons i les línies més gastades per l'ús s'han substituït per unes noves i la reparació del tensor de la xarxa. S'ha posat paviment nou a la pista 6 i al frontó.

Varis: S'ha instal·lat un nou tobogan per a nens i nenes menors de 5 anys. S'han col·locat noves càmeres de seguretat a la zona de l'esquaix i al gimnàs. S'ha reparat la màquina d'aire condicionat de la sala de tennis de taula i de la sala infantil. S'ha reparat la paret de l'escala de la sortida d'emergència del gimnàs. S'ha canviat la font d'aigua de les pistes d'esquaix. S'ha fet la instal·lació elèctrica per connectar el nou rètol lluminós de l'entrada al club. S'ha fet una actuació "extra" per erradicar les cuques per potenciar l'efecte del tractament aquests dies que la temperatura ha augmentat. Hem canviat els desfibril·ladors per uns models més moderns. Hem posat altaveus nous als passadissos dels vestuaris. Hem netejat el solàrium per preparar la temporada d'estiu. S'han repassat les llums de l'edifici i s'ha afegit il·luminació a la sala de tennis de taula. S'han reparat les xarxes de les porteries de futbol sala. S'han posat focus nous a l'entrada al jardí per millorar la il·luminació general.

NATACIÓ

EN EL PRIMER NIVELL DE **LA COPA CATALANA**

Les diferents categories de natació, infantil, aleví júnior i absolut van disputar la Copa Catalana, una competició grupal que sempre suposa una emoció especial.

En aquesta ocasió els nedadors de Juanmi Rando, els infantils, es van proclamar subcampions autonòmics, per darrere del CN Sabadell i davant del CN Barcelona. I els nedadors de Carlos Peña, els alevins, es van proclamar campions de la Copa Catalana de la seva categoria, per davant del CN Sabadell i del CN Mataró. Pel que fa als júniors i absoluts, es van proclamar campions d'aquesta competició en un nou format de dues jornades classificatòries.

El CN Sant Andreu es troba al capdamunt d'aquestes competicions d'equips, un fet que demostra la gran capacitat de competir en qualsevol situació i la motivació que comporta nedar amb l'objectiu de sumar dins d'un gran equip.

ALBERTO HERNANDEZ MEDALLISTA INTERNACIONAL!

El nedador infantil del Club Natació Sant Andreu Alberto Hernandez va disputar el primer repte internacional de la seva trajectòria esportiva: la Mediterranean Cup. El nedador va guanyar el bronze en la prova individual, el 200 esquena, amb 2:10.90 i l'argent en el relleu de 4×100 estils, 4×100 lliures i 4×200 lliures. El campionat, que reunia els millors nedadors europeus, s'ha celebrat a Xipre i ha estat una fantàstica aventura pel nedador entrenat per Juanmi Rando, ja que ha pogut aprendre i viure un conjunt d'experiències que l'enriquiran com a esportista i com a persona.

Moltes felicitats Alberto!

UNS JOCS DEL MEDITERRANI EXCEPCIONALS!

Ja podíem intuir que els Jocs del Mediterrani a Tarragona serien especials pel fet de competir al costat de casa en una competició internacional, però el que no podíem arribar a imaginar és la magnitud dels èxits que assolirien els nedadors i nedadores del Club Natació Sant Andreu.

Amb la suma dels resultats dels tres dies; 23, 24 i 25 de juny; els nedadors i nedadores de Jordi Jou van assolir nou classificacions a les finals i van guanyar les següents medalles individuals: dues d'or, tres de plata i una de bronze. Pel que fa als relleus, dues nedadores van guanyar els bronzes en els dues proves col·lectives de lliures i les tres esportistes del CNSA van guanyar la plata en el relleu d'estils. Però la Celeste Guerrero, la Marta González, la Jessica Vall, l'Àfrica Zamorano, la Lidon Muñoz, l'Alberto Lozano i el Mario Navea van afrontar el repte internacional amb la màxima il·lusió, a pesar que per alguns es tractava de la primera competició fora de l'àmbit nacional.

Però no ha estat un obstacle i l'equip absolut del Club Natació Sant Andreu ha tornat a fer història.

EL MILLOR **CAMPIONAT DELS MÀSTERS!**

Els nedadors veterans van disputar el Campionat de Catalunya el passat 2 i 3 de juny a les instal·lacions del CE Mediterrani.

En les dues jornades tots els integrants de l'equip ho van donar tot en les seves proves i en els relleus, i van gaudir de la natació i de la companyia, veient així els resultats en algunes millors marques personals i en un total de 34 medalles tant en proves individuals com en relleus. D'aquesta manera, van obtenir la setena posició del total pel que fa al medaller.

Dels quatre relleus que es van "tirar", tres dels quals van assolir medalla, un mèrit molt destacable i Josep Farré va endur-se el premi pel Circuit Català de Trofeus màster, per les bones actuacions en la categoria +70.

NATACIÓ

EXCEL·LENT NACIONAL D'AIGÜES OBERTES!

Els nedadors andreuencs especialitzats en la llarga distància es van desplaçar Sevilla el 16 i 17 de juny per disputar el Campionat d'Espanya d'aigües obertes. El nedador Arnau Honrubia es va proclamar subcampió nacional júnior en 10.000 traçant la distància amb 1h58s43m, i Judith Navarro es va penjar el bronze en la categoria absoluta dels 5.000 amb 1h3m55s. D'altra banda, el relleu de 4×1250 format per Navarro, Jordi Escalada, Clàudia Giralt i Honrubia van ser segons amb 54.08 sent superats només per Portugal. Dos integrants de l'equip màster també hi van participar en la distància de 3.000m: en Josep Farré es va proclamar campió en la categoria +70 (50m34s) i la Sara Romera va lluir una estrena espectacular en aquest ambiciós campionat.

ELS ALEVINS ES PROCLAMEN SUBCAMPIONS DE CATALUNYA!

Els nedadors i nedadores de la categoria aleví van disputar el campionat autonòmic el passat 30 de juny, 1 i 2 de juliol a les instal·lacions del CN Reus Ploms. A part de penjar-se una vintena de medalles tant individuals com col·lectives, els nedadors de Carlos Peña i Judith Tarracó van batre un 90% de millors marques personals i es van proclamar subcampions de Catalunya en la classificació general.

UN PAS MÉS DELS JÚNIORS

Els nedadors de l'equip d'Oriol Plans i Judith Tarraco, els júniors, van finalitzar el Campionat de Catalunya de la seva categoria a les instal·lacions del Centre Natació Mataró. Ho van fer sumant un total de 14 finals A i 19 finals B, dels quals es van obtenir 8 medalles d'or, quatre d'argent i sis bronzes. Però el que realment va ser un mèrit d'aquest equip de cracks és la segona posició assolida en la classificació general conjunta. Els júniors no s'aturen, ja que volen atrapar molts somnis més gràcies a la il·lusió que dipositen cada dia en els entrenaments.

JOSE ANTONIO DEL CASTILLO, NOU DIRECTOR TÈCNIC A LA FCN

El "Casti", entrenador de natació del Club Natació Sant Andreu des del 1998 al 2009, ha estat designat director tècnic de la secció de natació de la Federació Catalana de Natació.

ELS BENJAMINS I PREBENJAMINS, IMPARABLES!

Els esportistes més petits de la secció de natació van tancar la temporada durant el mes de juny en dos campionats molt especials: **La Final Territorial i la Final de Relleus**.

La primera va ser un campionat individual celebrat a la piscina Pere Serrat on van participar el 95% dels nedadors; i tots junts es van proclamar campions per la suma de punts de totes les actuacions acumulades.

I a la Final de Relleus, que es va celebrar al CN Reus Ploms els petits andreuenc van demostrar estar a primera fila a nivell col·lectiu, ja que tots els relleus van arribar entre els vuit primers classificats i molts d'ells van assolir medalla.

Tenen futur però el millor és que tenen il·lusió i ganes de més natació. FELICITATS PER UN ANY ESPECTACULAR!

CIUTAT DE BARCELONA

UNA ORGANITZACIÓ IMPECABLE

La 39a edició del Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona de Natació es va celebrar els passats 13 i 14 de juny a la piscina Pere Serrat i, com sempre, va ser l'esdeveniment més potent de tot l'any. El Club Natació Sant Andreu va estar a l'altura de les circumstàncies, ja que l'organització va ser un èxit gràcies a la implicació dels treballadors i dels voluntaris.

Amb un format ràpid i dinàmic, es va complir l'horari amb exactitud i tots els nedadors que disputaven les finals tenien temps de descansar durant les hores centrals del dia. A part, el CNSA ha anat més enllà aquest any afegint animació en tot moment i com cada any la grada ha estat plena de gom a gom. En fi, el Ciutat de Barcelona cada any es reafirma com un dels esdeveniments més interessants i importants pel Club Natació Sant Andreu.

L'ESPECTACLE DE **LA MILLOR NATACIÓ**

Els millors nedadors de tot el món van competir en el Ciutat de Barcelona abans de la gran cita internacional: l'Europeu de Glasgow. Noms com Katinka Hosszú, Missy Franklin, Yuliya Efimova, James Guy, Luca Dotto i un llarguíssim etcètera van tirar-se a la Pere Serrat per donar el màxim.

Tanmateix, els esportistes més destacats van ser l'americana Kathleen Baker i el japonès Ippei Watanabe, els campions d'aquesta 37a edició. A part, Baker va assolir el rècord Mare Nostrum en 100 esquena (58.77) i del Campionat en 50 esquena (27.15). Watanabe també va batre el rècord del Mare Nostrum en 200 braça (2:07.74) i el del Ciutat de Barcelona en 100 braça (59.01).

L'EPICENTRE DE LA NATACIÓ

Durant els dos dies de competició, el CN Sant Andreu va sortir en tots els mitjans de comunicació locals, autonòmics i nacionals. Desenes de periodistes van fer difusió de l'esdeveniment donant-li una importància inèdita; sobretot Esport 3 qui va retransmetre en directe les finals.

EL CNSA A PRIMERA LÍNIA

L'equip de nedadors de Jordi Jou van competir davant dels millors esportistes del món lluint unes excel·lents actuacions que van desembocar en l'eufòria del públic. Una de les més brillants va ser Lidon Muñoz, qui va batre el rècord d'Espanya en 50 lliures deixant-lo en 25.20. A part, la Jessica Vall es penjar la medalla d'argent en 200 braça amb uns espectaculars 2.25.03, sent superada únicament per la japonesa Kanako Watanabe. Vall va ser la guanyadora del nou premi Neus Cañardo (millor catalana) i el seu company Albert Escrits es va endur el premi David Moner (millor català).

Moltes felicitats a tot l'equipàs!

MOLTES GRÀCIES A TOTS!

Els voluntaris han estat claus en aquest Ciutat de Barcelona i per això el Club Natació Sant Andreu agraeix immensament l'esforç de tots i cada de les persones que van donar suport a l'organització. Sense vosaltres no hauria estat possible.

I també agraïm la col·laboració de Turbo, Catalonia Hotels, La Maquinista, Isostar i Fundació Damm juntament amb els següents organismes: Ajuntament de Barcelona, la Generalitat de Catalunya, la Diputació, la Federació Catalana de Natació i a TV3 per la seva implicació.

WATERPOLO

SUBCAMPIONES **DE LLIGA!**

L'equip de waterpolo absolut femení ha finalitzat una temporada excel·lent en la qual s'ha consolidat com el segon millor equip del país. Després d'haver arribat al segon escaló del podi en la Lliga Iberdrola, les andreuenques van tornar a demostrar-ho en els Play Off, ja que les jugadores de Javi Aznar van plantar cara al Centre Natació Mataró sense deixar cap tipus d'opció al conjunt del Maresme. Tanmateix, a la final, no van poder superar al CN Sabadell. El Sant Andreu cada vegada està més fort i les jugadores han obtingut molta maduresa l'hora d'afrontar partits i assumir nous reptes. És un gran equip, amb futur i passió pel waterpolo.

BRONZE A **LA MAREA VERDE**

Els jugadors de waterpolo del Club Natació Sant Andreu cada vegada estan més forts i més preparats per lluitar en campionats d'alt nivell. Un fet que ho demostra és l'excel·lent torneig que va realitzar el cadet masculí a mitjans de juny. **L'equipàs del Javi Aguilar es va proclamar tercer de la Marea Verde celebrat al CN Montjuic**, una competició de joves talentosos que va servir als andreuencs a guanyar confiança i a acabar la temporada amb la màxima il·lusió.

ELENA SÁNCHEZ CAMPIONA DELS JOCS DEL MEDITERRANI

La jugadora de waterpolo del CN Sant Andreu Elena Sanchez s'ha proclamat campiona dels Jocs del Mediterrani amb la selecció espanyola. El conjunt nacional es va imposar 9-8 davant d'Itàlia en una final del tot disputada; tot i que els dies anteriors es van imposar a Grècia (9-8) i a Portugal (27-6).

Sanchez continua entrenant al màxim amb la mirada fixada a la classificació de l'Europeu de Barcelona. **Felicitats!**

LES JUVENILS ES PROCLAMEN **CAMPIONES DE CATALUNYA**

L'equip de waterpolo juvenil femení es va proclamar campió de Catalunya de la seva categoria després d'haver realitzat un conjunt de partits impecables en el CN Barcelona. L'últim va esdevenir davant del CN Sabadell, i les de Javi Aznar es van endur la victòria amb un contundent 15-8; i unes hores abans el CNSA es va imposar al CN Terrassa amb 9-2.

En aquest campionat, **la jugadora Alejandra Aznar va ser nombrada MVP** gràcies al seu bon joc i l'excel·lent qualitat demostrada a cada partit. D'altra banda, **l'equip cadet femení es va proclamar quart en el campionat de Catalunya** de la seva categoria després de perdre davant del CN Sant Feliu en un partit ajustat però desafortunat per les andreuenques. Aquestes jugadores ja s'estan preparant el pròxim repte: el Campionat d'Espanya Juvenil: felicitats i a per totes!

A PEL MUNDIAL A CASA!

La jugadora Elena Sanchez està entrenant amb la selecció espanyola, una vegada acabada la lliga, amb l'objectiu de participar en el Campionat d'Europa que se celebrarà a Barcelona del 14 al 28 de juliol. Tot i que la convocatòria no sortirà fins una setmana abans de l'inici del campionat, la andreuenca està entrenant dur per formar part de l'equip nacional. Cada any les millors jugadores del país s'il·lusionen amb el repte internacional de l'estiu, però enguany tenen una motivació especial: l'Europeu se celebrarà a Barcelona, concretament a les piscines Bernat Picornell. **Esperem veure-les!**

CAMPIONS A PORTUGAL!

L'equip de waterpolo infantil masculí s'ha proclamat campió del Trofeu Internacional MX d'Oporto!!! Un gran campionat, una bonica experiència i un espectacular equipàs! **FELICITATS CAMPIONS!**

NANI GUIU, NOU DIRECTOR TÈCNIC A LA FCN

El nostre soci d'honor Ignasi Guiu ha estat designat director tècnic de la secció de waterpolo de la Federació Catalana de Natació.

ESQUAIX

ELS ANDREUENCS AL CAMPIONAT DE CATALUNYA

Els diferents jugadors del CN Sant Andreu van disputar el Campionat de Catalunya absolut a les instal·lacions del Tipi Park, a Girona. **L'Edmon Lopez i la Sofia Mateos es van proclamar campions autonòmics, la Noa Romero es va penjar el bronze i el Pablo Dolz va ser cinquè**.

BONA EXPERIÈNCIA DE ROMERO

La jove promesa **Noa Romero**, que ja s'està convertint en una realitat, va viatjar a la ciutat de Malmö, al sud de suècia per afrontar un repte de gran magnitud internacional: el campionat d'Europa per equips. **Romero, juntament amb les companyes de selecció, es va proclamar subcampiona d'Europa!**

EL SOFTRÀQUET EN PLENA FORMA!

Els jugadors i jugadores d'aquest esport tan especial com motivant estan afrontant la temporada amb moltes ganes, competint en diferents reptes i tornejos. Un dels jugadors més destacats ha estat **Txema Minguez es va proclamar campió de l'Open del Circuit Català al Club Natació Barcelona i campió del Circuit Català de segona categoria al Club Bonasport**.

TAMBÉ EN EL NACIONAL!

Aquests jugadors d'esquaix també van estar a primera línia al campionat d'Espanya Absolut que es va celebrar Pamplona: **L'Edmon va tornar a revalidar el títol de campió nacional i la Sofia Mateos es va penjar un meritós bronze.** Pel que fa a les categories, **la Noa Romero es va proclamar subcampiona d'Espanya sub17 a Girona, el Pablo Dolz es va endur el bronze en la mateixa categoria i el jove Aleix Romero va ser quart en sub13**.

FÚTBOL SALA

UNA TEMPORADA PER EMMARCAR

Els equips de futbol sala han acabat els partits disputats en el final de temporada i tots ells han fet un sopar per celebrar el tancament d'un any ple d'anècdotes.

Un dels trofeus més esperats va ser La Copa 2018, qui va disputar el Tikitaca davant de Els Taurons. Finalment van guanyar Els Taurons en un partit de moltíssima esportivitat i bon rotllo. Pel que fa a la lliga, el campió també va ser l'equip de Els Taurons davant del Tikitaca, subcampió, i del Barcelonès, el tercer classificat. D'altra banda, l'equip que es va endur el Trofeu del col·lectiu més esportiu de la Lliga va ser el Balconitis. Pel que fa als mèrits individuals, Xavier Montse va rebre el premi de millor porter, un jugador del Laorma, l'Albert Gimenez de Els Taurons va ser el millor jugador de la Lliga. El Sergi Orodea, del Barcelonés va ser el millor porter de la Copa i el David Giménez el millor jugador de la Copa 2018.

TENNIS TENNIS

LES 12 HORES DE TENNIS

Com ens agrada el dia més especial de la secció de tennis! I és que una vegada a l'any es realitza un esdeveniment que ajunta a tots els apassionats del tennis del CN Sant Andreu. Es tracta de les 12 hores jugant a base de fer partits entre grups perquè tots els que vulguin tinguin el seu torn participant en aquest esdeveniment tan especial. Enguany ha estat un èxit de participació i de bon rotllo, un any per recordar la gran festa de les 12 hores de tennis.

UN PAS MÉS ALS **CAMPIONATS SOCIALS**

La secció de tennis organitza cada any un conjunt de Campionats Socials que permeten als jugadors i jugadores del CN Sant Andreu competir en un gran nivell entre els integrants del Club. Es realitza per fases que estan classificades en les categories individuals, dobles i juvenils.

Cada any els jugadors i jugadores se superen i aquest any no ha estat una excepció. **Felicitats!**

IMPRESSIONANT TEMPORADA DE LES VETERANES

Les jugadores de tennis de l'equip veterà han tornat a fer història al CN Sant Andreu demostrant aquestes ganes, il·lusió i passió pel món de l'esport. **Les veteranes han acabat una excel·lent temporada en vuitena posició de la lliga de primera categoria, un campionat en el qual hi participen 16 equips.** Després de fer el salt i jugar en aquesta exigent lliga, les veteranes s'hi ha adaptat amb facilitat i l'han lluït com mai. Per això, la temporada vinent l'afronten amb més ganes que mai. Felicitats a totes!!

ROGER JOVÉ, DÍDAC JIMÈNEZ I RICARD PADRENY SUMEN MÉS MÈRITS INDIVIDUALS

Els jugadors de tennis han fet un pas més en la seva trajectòria esportiva, tant en l'àmbit individual com col·lectiu. Tanmateix Jové, Jimènez i Padreny han estat els dos noms més destacats de les últimes setmanes. En Roger Jové es va proclamar campió dels Tornejos Oberts del Cercle Sabadellès i de l'Atlètic de Terrassa; en Ricard Padreny va aconseguir la meritosa segona plaça al Torneig Obert CE Vall d'Hebron Circuit FCT de la categoria cadet i en Dídac Jimènez es va proclamar subcampió del Circuit Pere Massip al CT La Salut en la categoria aleví. Així doncs, aquests jugadors continuen la seva trajectòria amb més il·lusió que mai i més ganes d'assolir més reptes.

UN SOPAR EMBLEMÀTIC

Cada any la secció de tennis organitza un sopar amb l'objectiu de reconèixer els mèrits assolits durant tota la temporada. Enguany ha obtingut un caire més especial, ja que hi van haver molts guardonats per la bona feina realitzada durant tota la temporada. **Ens veiem al setembre!**

PÀDEL PÀDEL

ÈXIT A LA LLIGA DE PÀDEL!

La tercera Lliga Social de Pàdel va finalitzar el 30 de juny amb un èxit de participació, ja que un total de 114 parelles en les tres categories de joc femení, masculí i mixt, van participar en aquesta temporada.

En les màximes categories els guanyadors de Doble Masculí van ser el Mario Serrano i el Guillermo Jiménez i del Doble Femení l'Àngels Vintro i la Montserrat Vintro mentre que en categoria Mixt els guanyadors van ser l'Anna Toneu i el Gerard Sanroma.

En acabar tots els partits el president del CNSA, Àngel Bernet, va lliurar els trofeus als campions i subcampions d'aquesta inoblidable lliga de pàdel. Per finalitzar l'acte, es va realitzar un sorteig amb articles Tecnifibre i els assistents van poder gaudir d'un petit refrigeri. **Moltes felicitats a tots i a totes.**

MONTSERRAT, EL SOMNI DE TOT ESPORTISTA

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 tenyir de blau gràcies als 140 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 divuit de maig del 2018: **la 37a edició de la Pujada a Peu Nocturna a Montserrat ja havia començat.**

Amb una organització renovada i molts participants nous, l'excursió va transcórrer amb seguretat i a bon ritme. Van passar pel Velòdrom d'Horta, on un dels guies va exposar uns quants consells a seguir durant la nit, i tot seguit es van endinsar a Collserola mentre es feia fosc.

Tres hores més tard de la sortida, els excursionistes arribaven a Sant Cugat amb direcció a Rubí, on van aturar-se per sopar un entrepà. A partir d'aquell moment van gaudir d'una natura màgica: com més a prop d'Ullastrell, més estrelles s'hi sumaven en un cel del tot destapat amb alguns llums vermellosos en el cel que despistaven a la majoria i convertien aquell moment en una màgia i una tranquil·litat indescriptibles.

Arribant a Olesa el clima es va tornar fred i segurament va ser el tram més dur per tothom: feia deu hores que caminaven i encara quedava un bon tros. Per això els voluntaris oferien menjar i beguda a cada localitat que tresaven, però quan realment els participants es van animar va ser a l'Aeri de Montserrat, en veure xocolata desfeta i deliciosos croissants. Tanmateix, quedava el tram més dur: pujar al Monestir.

Cada excursionista va pujar al seu ritme, gaudint del paisatge però fent front al cansament. El fred va marxar ràpidament i la calor es va apoderar dels cossos que pujaven a peu. A les onze del matí ja tothom havia conquerit el cim, on els representants del Club Natació Sant Andreu els esperaven per felicitar als cracks d'aquesta 37a edició.

La pujada a Peu a Montserrat torna a fer història al CNSA i l'any que ve hi tornarà amb més ganes que mai.

Agraïments

El CNSA vol donar un immens agraïment al supermercat Condis 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. I sobretot a CardioSafe per ajudar-nos a fer un pas endavant pel que fa a la seguretat dels caminants, oferint dos desfibril·ladors durant tota l'expedició.

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!

TAST DE VINS

La Social ha impulsat una nova activitat puntual a la Sala Blanca del Fabra: el tast de vins. Un conjunt de persones es van reunir el passat 17 de maig per tastar uns quants vins blancs i aprendre a apreciar-los, així com saber detectar les olors, els colors, el gust del principi i el regust del final. Va agradar tant als participants que es va proposar fer una segona edició d'aquesta activitat, però en vins negres. Dues setmanes més tard, una vintena de socis i sòcies es van tornar a reunir a la Sala Blanca per degustar un conjunt de vins negres. Evidentment, va tornar a ser una experiència formidable per tothom.

LA SOCIAL

UNA REVETLLA INOBLIDABLE

La nit més curta de l'any és molt especial pels socis i les sòcies del Club Natació Sant Andreu; ja que se celebra la revetlla de Sant Joan en els jardins del Fabra. Van ser un total de 170 persones els que van gaudir d'un sopar en taules rodones envoltats de la gent de tota la vida. Quan van acabar l'àpat, com sempre, van brindar i menjar coca per, tot seguit, ballar gràcies a la música en directe. A la mitja part, quan els músics descansaven, van aprofitar per tirar petards al carrer i d'aquesta manera contents als menuts de la casa. Cada any l'organització de la revetlla se supera, i aquesta vegada no ha estat una excepció. Gràcies a tots i a totes per celebrar una vegada més l'arribada de l'estiu a les instal·lacions del CNSA.

ESCAPADES AMB ENCANT

Durant aquesta primavera s'han organitzat dues sortides amb l'objectiu de que els socis i les sòcies gaudissin d'uns dies diferents. L'Ametlla de Mar i el Pallars Sobirà van ser les dues localitats escollides i, tal com diuen els que s'hi van apuntar, va ser una molt bona tria. Al final, del que es tracta és de visitar espais diferents i de gaudir d'un poble durant el bon temps de la primavera.

EL SANT ANDREU, TERCER AL PLAY OFF DE TENNIS TAULA

El passat 12 de maig es va disputar a les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu el 9è Play Off de la lliga de Tennis de Taula. El campió d'aquest torneig va ser l'equip dels Lluïsos d'Horta, un conjunt que es va imposar a l'Agrupació Congrés (2-4). L'equip local va assolir la tercera plaça, ja que va guanyar al Tennis Taula Sant Andreu (4-0).

GENT DEL CLUB

EL JOAN, L'ENDOLCIDOR DEL FABRA

En Joan Cespedes arriba cada dia al Club Natació Sant Andreu a quarts de vuit del matí, després d'haver caminat una mitja hora des de casa seva. Farà 87 anys però el somriure i la generositat no els ha perdut mai (ni els perdrà). Normalment arriba amb una bossa que, si no el coneixes, no sabràs que hi porta. Però si ets dels socis que estan en el jardí del Club a les primeres hores del dia sabràs que hi porta caramels, perquè te'n haurà donat. Cada dia en reparteix uns quants a cada soci, treballador o esportista que estigui encetant el dia al Club Natació Sant Andreu.

Sempre has estat vinculat al Club... De forma esportiva?

I tant! Vaig començar a jugar a petanca en aquest jardí amb molts companys del Club. Érem un bon equip, i ens agradava molt passar l'estona jugant. Guanyàvem molts trofeus, sobretot durant la festa major del barri!

I havies practicat algun altre esport?

Em passava el dia amunt i avall. Durant moltes temporades jugava a futbol al Club Esportiu Sagrerenc i veníem a jugar a Sant Andreu. Recordo el camp de futbol que estava aquí, hi jugava molt. Va ser una època molt divertida.

Però també diuen que erets tenista

Sí! (riu) jugava a tennis a Sant Andreu quan era jovenet, era un esport que tothom adorava. Nosaltres fèiem tornejos tant individuals com d'equips i ens encantava jugar amb altres clubs i disputar partits interessants.

I tota aquesta pràctica esportiva la compaginaves amb la feina?

Si, havia de guanyar-me els diners, però alhora em divertia molt. Era mecànic de motos a La Montesa i m'encantava conduir-les. Feia curses amb moto pel bosc... com gaudia! Eren d'una altra època, les motos no corrien tant com ara, però tenien el seu encant.

I de tant en tant viatjaves...

Vaig voltar per tot el món arreglant les motos. Viatjava constantment i anava a totes les competicions seguint les nostres motos i lluitant, perquè estiguessin a primera línia. Treballar era un goig.

Però quan estaves a Barcelona venies al Club.

I vaig aprendre a nedar i tot! Era al principi d'haver construït la piscina Pere Serrat i em vaig apuntar a un curset perquè m'ensenyessin a respirar, a col·locar els braços i les cames, a deslliçar, etc .

Et va costar gaire?

No... (dubta). M'ho vaig passar bé però ara no sé si sabria nedar!

Clar que sí!

Però ara és moment de tenir una vida més tranquil·la. M'agrada venir al Fabra, veure a la gent, anar a caminar pel barri, repartir caramels... És un dia a dia molt satisfactori. És el que em fa feliç.

EL DIA DE LES NOSTRES BALLARINES

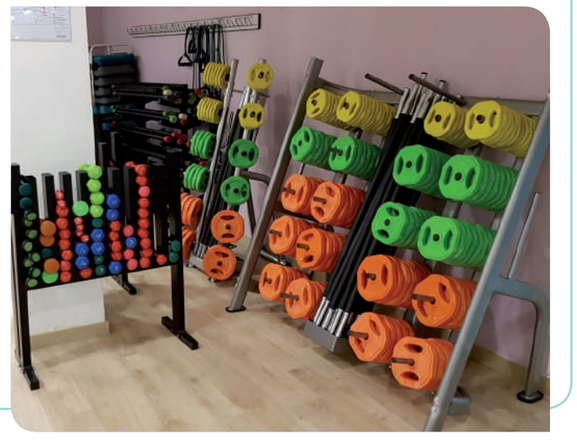
Cada estiu, amb motiu del tancament de la temporada, **les noies del MiniZumba** exhibeixen tots els balls apresos durant la temporada. És un dia molt especial perquè totes es vesteixen igual i llueixen les coreografies davant dels pares, mares, avis, etc... és una molt bona manera de tancar uns mesos molt intensos i donar la benvinguda a l'estiu. Però al setembre tornarem amb més energia i més balls!

UNA MÀSTER CLASS DIFERENT

Un diumenge de primavera **els nostres monitors van ballar a sobre de l'escenari del pàrquing de La Maquinista**. Tot i que era un dia plujós, molts socis i abonats es van desplaçar fins al centre comercial per viure una experiència diferent i animar un dia gris. Tothom va donar el màxim i van gaudir moltíssim entre bona música i un ambient brillant.

UN PERÍODE DE PLENA FORMACIÓ

Els monitors i monitores del Fabra i del CEM Sant Andreu han aprofitat aquesta temporada per formar-se encara més en les diferents disciplines del fitness. Han aprofitat els caps de setmana per aprendre noves dinàmiques d'entrenament, diferents mètodes per posar-se en forma, activitats dirigides diferents i un llarguíssim etcètera. Els nostres monitors són molt ambiciosos i tenen moltes ganes de seguir aprenent per oferir el millor servei als usuaris.



L'ENTRENAMENT FUNCIONAL, IDEAL PER POSAR-SE EN FORMA

Les velles teories sempre han defensat que la millor manera de posar-se en forma és treballar amb el propi mes, i així s'està demostrant també en els últims anys; per això va néixer l'entrenament funcional.

Aquest particular mètode es basa en moviments que ens ajudin a exercir tasques que siguin d'utilitat per a l'usuari, és a dir que ens serveixin dia a dia. Per això treballa els músculs mitjançant la imitació de la nostra quotidianitat i conseqüentment involucra activament diversos grups musculars en la mateixa sessió, utilitzant gran varietat d'exercicis amb moviments molt complets.

En una sessió d'entrenament funcional es treballa totes les capacitats motrius: equilibri, coordinació, flexibilitat, agilitat, força, potència, resistència, etc. i és per això que els seus resultats són tan ràpids i els beneficis tan evidents. Te'n descrivim uns quants:

- **Tonifica els músculs establidors sobretot el tronc**
- **Millora la mobilitat articular**
- **Alleuja l'estrès**
- **Crema calories**
- **Es treballa la força - resistència**
- **Millora la salut cardiovascular**
- **Fa que et sentis millor**

Encara estàs dubtant? Consulta la graella d'activitats dirigides i prova una sessió. **T'hi enganxaràs!**

EL FITNESS ET DONA CONSELLS SOBRE... LA RETENCIÓ DE LÍQUIDS

Ara que arriba el bon temps i com a conseqüència els nostres cossos són més visibles, ja sigui perquè portem menys roba en el dia a dia o perquè anem a la piscina, li donem més importància al nostre cos. Una gran preocupació és la retenció de líquids, especialment en el sector femení.

Segur que hauràs escoltat alguna vegada que el nostre cos és 60-70% aigua. Aquesta aigua es troba tant a l'interior com a l'exterior de cadascuna de les nostres cèl·lules. La retenció de líquids s'origina quan hi ha un desequilibri entre els nivells d'aigua i solut entre l'interior i l'exterior de la cèl·lula.

Són molts els factors que desencadenen aquestes situacions fisiològiques (els veurem a continuació). En ells destaquen la menstruació, menopausa i embaràs, a causa dels constants canvis hormonals, entre molts altres factors.

Factors a tenir en compte per prevenir o disminuir la retenció de líquids:

1. Canvis hormonals: És el motiu més important. Encara que pensem que poc podem fer en aquest àmbit (especialment durant la menstruació i menopausa), els següents factors seran claus per a aconseguir una bona salut hormonal.

2. Alimentació saludable i hidratació: És molt important dur a terme una dieta saludable i estar hidratat amb aigua o infusions. Aquesta hidratació també podem aconseguir-la a través d'una dieta on la base siguin les verdures, les hortalisses, la fruita, afegint aliments diürètics i amb un alt contingut en electròlits, entre d'altres.

3. Moderar el consum de sal: Segurament estiguis pensant en la sal de taula, però ella no és la principal culpable. La sal s'amaga en la gran majoria de productes ultraprocessats. Mira les etiquetes nutricionals abans de comprar segons quin producte i assegura't que el producte s'adapta al teu objectiu i a les teves necessitats.

4. Vida activa: Estigues actiu durant el dia. No em refereixo a fer 1 hora de gimnàs i estar 8 hores assegut treballant a l'oficina. Intenta evitar períodes prolongats assegut o en la mateixa postura, puja les escales en lloc d'agafar l'ascensor, baixa't una parada al bus i aprofita per caminar 5 minuts més,...

5. Descans: Respecta els teus horari de son. Si compleixes les anteriors premisses, això et resultarà una mica més senzill. El descans és fonamental per a una bona salut hormonal. Un mal descans pot desencadenar una sèrie de complicacions, no només la retenció de líquids.

6. Pes saludable: Si portes a terme els 5 punts anteriors, ho aconseguiràs. Si tens dificultat per estar en el teu pes, consulta a un dietista o nutricionista i compagina-ho amb el teu monitor de gimnàs o entrenador personal.

7. Medicaments: Pot ser que siguin els possibles culpables de la teva mala salut hormonal. Assegura't que els medicaments que prens són imprescindibles, i si pots prescindir d'algun, fes-ho (consultant el teu metge). També els errors renals, hepàtics i cardiovasculars són un problema.

8. Peces ajustades: Evita utilitzar peces molt ajustades per tal que no obstrueixi la circulació de líquids cel·lulars i sanguinis.

Departament de fitness

VENDA DE NETEJAFONS

REPARACIONS/REFORMES I CONSTRUCCIÓ DE PISCINES

ELECTRÒLISI SALINA
La solució més completa per al tractament de l'aigua de piscines d'ús privat, simplificant el manteniment general de la piscina.

DETECCIÓ DE FUITES
Detecció de fuites d'aigua mitjançant equips d'anàlisi.

JUAN SUÑE PISCINES DESDE 1924

WWW.JUANSUNYE.COM
La Plana, 16 Pol. Ind. Sud
08754 El Papiol · Barcelona
Tel. 93 673 04 40 Fax. 93 673 02 84
jsunye@juansunye.com

SERVEIS TÈCNICS · MANTENIMENTS · PRODUCTES QUÍMICS · SERVEIS D'ANALÍTIQUES · TRACTAMENTS LEGIONEL·LA

PISCINA

LA NATACIÓ, L'ESPORT PERFECTE PER COMBATRE LA CALOR

Comença l'estiu i no tenim ganes de fer esport perquè la calor ens esgota. Les vacances s'acosten i sembla que ens exigim molt menys que en els mesos de plena temporada, en tots els aspectes. És cert, però hi ha maneres de combatre aquesta apatia i nosaltres te n'aportem una: la natació.

Nedar ens relaxa, ens refresca i ens fa sentir bé. Molts de nosaltres no ens plantegem fer esport a l'aigua perquè ho veiem un com un indret de relaxació; però el que no sabem és la quantitat de beneficis que ens pot aportar una sessió de natació, o aquest esport a llarg termini:

Millora la circulació: ja que és un esport en el qual es mou cada òrgan del nostre cos, la sang s'activa i fa que circuli per tot arreu. Aquest fet provoca que les nostres extremitats inferiors tinguin una millor circulació així com l'augment d'agilitat.

Exercita el cor amb suavitat, ja que els moviments no són gens bruscos.

Es millora la respiració: com cal treure el cap per respirar en moments concrets i amb una freqüència determinada, l'esportista aprèn a controlar la seva respiració.

Redueix i prevé el dolor d'esquena: tenint aquesta part del cos com a protagonista de tots els moviments, comporta que millorem la postura, fem forta l'esquena i així, ens faci menys mal.

Tonifica: tot i ser un indret menys dur, aconseguim moure totes les parts del cos i, per tant, tonificar d'una forma natural. Normalment no es tenen agulletes, sinó que anem tonificant a poc a poc, sense donar-nos compte.

VIGILEU QUAN US RELAXEU!

Si després voleu anar al solàrium o a la piscina petita a remullar-vos, tingueu en compte les següents observacions:

- Vigileu als nens! Els socorristes estan pendent de l'aigua, però han de ser els pares qui es responsabilitzin dels seus fills.
- Els nens es poden escapar per diferents llocs del Club i tu no sàpigues on han anat si no els has vigilat.
- No us tireu de cap a la piscina poc fonda
- No correu
- Podeu anar sense casquet de bany, però la nostra recomanació és que el portis.
- No fumis a la zona d'hamaques
- Passa amb sabatilles de piscina (que només facis servir en aquest espai).
- Gaudeix de l'estiu!

CEM SANT ANDREU – LA SAGRERA

JA SOM 3.000 ABONATS!

Gràcies a la campanya realitzada el passat 2 de juny, el CEM Sant Andreu – La Sagrera va sumar 40 inscripcions, un número que ja fa arribar als 3.000 abonats. Aquest fet demostra la bona qualitat dels serveis del centre juntament amb les ganes de fer esport de la societat.

ELS RUNNERS SÓN INVENCIBLES!

El grup d'atletes del CEM Sant Andreu – La Sagrera està cada dia més en forma, ja que el "fenomen runner" els ha enganxat totalment. Es plantegen nous reptes a cada entrenament i participen cada vegada a més curses socials. Darrerament han començat a entrenar-se a la muntanya de Collserola, un repte que ha entusiasmat als abonats i els ha comportat una millora física brutal. Durant l'estiu segur que continuen corrent. Estan a tope!

CURSETS DE QUALITAT

Els monitors de cursets estan preparant la temporada vinent i ja han començat a apuntar-se els primers abonats. Segons l'anàlisi d'inscripcions, hi ha un augment considerable de nous cursetistes, un fet que demostra la qualitat dels cursets de natació i dels mètodes d'ensenyament esportius utilitzats en el CEM.

REFORCEM LES ACTIVITATS DIRIGIDES

El personal de manteniment ha instal·lat nou material a la sala d'activitats amb l'objectiu de millorar el servei durant l'estiu. Els abonats cada vegada tenen més ganes de posar-se en forma i els treballadors del CEM fan tot el possible perquè sigui una estona màgica.

CELEBREM EL FINAL DE TEMPORADA!

Tots i cada un dels grups d'aiguagim han organitzat dinars i esmorzars durant el mes de juny per tal de celebrar que ha estat una temporada inoblidable plena de molts moments divertits a l'aigua. L'aiguagim proporciona molta vitalitat als seus usuaris i per això són tan fidels a les activitats planificades. Al final de temporada, tots els grups organitzen un dinar o esmorzar per tal de tancar la temporada oficialment i inaugurar l'estiu.

CURSETS

ELS NENS SÓN L'ALEGRIA DEL FABRA!

L'arribada de l'estiu suposa l'experiència de desenes de nens i nenes en el Casal del Club Natació Sant Andreu. Cada any se segueix una mateixa línia en la qual la màxima prioritat és la seguretat i la diversió dels menuts, així com l'execució del joc com vehicle d'aprenentatge, la realització d'esports i l'iniciació de l'anglès. Tanmateix, algunes sortides i excursions varien en funció de les necessitats i gustos dels petits de la casa.

Aquest any hem anat a...

Camina descalç: Enmig d'Arbúcies vam caminar més d'una hora i mitja descalços. Passàvem per palla, fusta, pedres, fang... una experiència preciosa per la sensibilitat dels nostres peus.

Circuit de Montmeló: A part de veure tot el circuit, vam anar al pàdoc, als boxes, a la zona mixta... I vam poder veure totes les professions que van possible les carreres en el Circuit.

Mont Sant Benet: Vam cuinar dos tipus de menjar: en el primer vam aprendre a fer entrepans sans i divertits i en el segon vam crear una cuina més sofisticada i molt original.

Parc Infantil de Popi: La piscina de boles i els tobogans va ser molt divertit.

Boing!: vam saltar i saltar al Salting Boing de Badalona fins que no vam poder més. Esgotador però gratificant.

El Campionat d'Europa de Waterpolo: estem acostumats a tenir a prop el waterpolo, però veure un campionat tan important com aquest va impressionar als nens i nenes del Casal.

I també vam estar a altres indrets com el Gnomo Parc, l'Illa Fantàsia i a la platja de la Marbella.

Una de les activitats preferides diàries d'aquests petits "tot terrenys" són les guerres d'aigua a l'aire lliure i les classes de zumba. Durant aquests dies comparteixen experiències diferents amb els seus companys, un fet que els ajuda a relacionar-se amb diferents nens de les seves edats i a realitzar activitats que no practiquen durant el seu dia a dia.

Els monitors del Fabra s'ho passen genial treballant en el casal, doncs els nens i nenes aporten una vital indescriptible. Gràcies a la passió i a la professionalitat dels treballadors, s'aconsegueix crear un dels millors casals de la ciutat.

Professionalitat i experiencia.

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

CORAL
Serveis integrals des de 1979
www.netegescoral.com - netoral@netegescoral.com - Tel. 93 735 67 77

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

Aural
20% de descompte en cada parella de taps de bany + Revisió auditiva gratuïta.

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.

SENYOR FABRA
CUINA DE BARRI

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

MOU-TE AMB NOSALTRES

IMATGE CORPORATIVA, CAMPANYES PUBLICITÀRIES I GESTIÓ DE MITJANS, MÀRKETING PROMOCIONAL, PRESÈNCIA ONLINE, SENYALITZACIÓ I DECORACIÓ, ESDEVENIMENTS...

Edifici BMC - Rda. Maiols, 1 08192 Sant Quirze del Vallès Tel. 931 317 026
www.invictuscomunicación.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