CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

núm. 98
octubre
2018

CNSA

La revista del teu Club

JÈSSICA VALL ES PROCLAMA SUBCAMPIONA D'EUROPA!

El waterpolo andreuenc és medallista internacional!

La Brigitte Sleeking campiona d'Europa L'Helena Sanchez tercera d'Europa L'Alejandra Aznar, Ruth Ariño, Sílvia Morell, Paula Nieto i Mireia Guiral amb l'entrenador Javier Aznar campiones del món

Helena Dalmases, Mireia Guiral, Alejandra Aznar i la Silvia Morell campiones d'Europa

Mario Tenorio tercer d'Europa! Joan Coloma subcampió del món!

SALUDA

El president va lliurar a l'Helena Sánchez, la Brigitte Sleeking i a la Jèssica Vall els quadres commemoratius que es troben a les oficines del Club juntament amb els medallistes absoluts internacionals de tota la història del CNSA.

Benvolguts socis i sòcies,

Espero que hagueu gaudit d'un bon estiu. Des del CN Sant Andreu us volem transmetre la il·lusió i la passió amb la que afrontem la nova temporada, una mentalitat que ben segur que es veurà reflectida en tots els aspectes. Tanmateix serà complicat i alhora un repte superar-nos en l'àmbit esportiu, ja que hem viscut un estiu molt intens:

La nedadora Jessica Vall s'ha proclamat subcampiona d'Europa a Glasgow en 200 braça; en un campionat on els altres quatre integrants, la Lidon Muñoz, l'Albert Escrits, l'Africa Zamorano i l'Alex Ramos han lluït unes fantàstiques actuacions de la mà del entrenador Jordi Jou. D'altra banda, les jugadores de waterpolo Alejandra Aznar, Sílvia Morell, Paula Nieto, Mireia Guiral i Ruth Ariño s'han proclamat campiones del món juvenils a Belgrad, en una selecció dirigida pel nostre tècnic Javi Aznar. Només unes setmanes després, Morell, Guiral, Aznar i l'Helena Dalmases s'han proclamat campiones d'Europa júniors a Madeira. Pel que fa a l'àmbit absolut, la Brigitte Sleeking s'ha proclamat campiona d'Europa de waterpolo a Barcelona amb la selecció holandesa i l'Helena Sanchez ha estat tercera amb l'equip nacional.

Però aquest estiu no només ha estat exitós pels mèrits esportius, sinó que també hem celebrat moltes festes socials al club com són les Havaneres i el sopar a la fresca amb música en directe. Ara ja estem preparant i organitzant la festa major i la 40a edició de la cursa de Sant Andreu. Us vull comunicar que estem treballant per dur a terme una iniciativa solidària: durant aquesta tardor vindrà al Fabra el Banc de Sang amb l'objectiu de que tots els socis i les sòcies solidaris donin un cop de mà a les persones que més ho necessitin donant sang.

Pel que fa a la instal·lació i als serveis, us agraeixo la comprensió per les obres realitzades durant el mes d'agost i setembre: era imprescindible aprofitar les temperatures altes per millorar el voltant de la piscina de 20m, i també buidar la piscina de 50m amb l'objectiu de començar a reparar la cúpula i dur a terme la substitució d'aigua; una inversió que ens hem vist obligats a realitzar-la, ja que la normativa inclou la obligació de la renovació d'aigua cada dos anys.

Espero que afronteu aquesta nova temporada amb tantes ganes com el CN Sant Andreu i que pugueu fer realitat tots els vostres reptes.

Cordialment,

Àngel Bernet i Ribó
President

ÍNDEX

- Saluda 3
- La Junta informa 5
- Natació 8
- Waterpolo 12
- Esquaix 15
- Tennis 16
- Pàdel 18
- La Social 20
- Fitness 23
- Triatló 26
- Piscina 27
- Cursets 28
- CEM Sant Andreu-La Sagrera 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, Sergio Sanchez i Albert Garcia.
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 els mesos de juliol, agost i setembre:

INSTAL·LACIONS:

Piscines: S'ha substituït les llums de la piscina de 50m per il·luminació Led. S'ha dut a terme les tasques de rehabilitació dels encofrats de la piscina de 50m, sala de màquines i zona d'aigües. S'han pintat els pilars de la cúpula de la piscina de 20m. S'ha substituït el motor que hi ha a la fosa de la zona de l'esquaix.

Pistes de tennis: s'ha reparat la xarxa lateral de la pista 6 i s'ha canviat la xarxa de la pista 5. S'ha substituït els protectors dels fanals de les pistes.

Gimnàs: S'ha reparat el parquet de la sala de fitness.

Zona d'aigües: S'ha canviat el motor del jacuzzi masculí. S'ha posat en marxa el nou sistema de control d'accés amb polseres de proximitat. S'ha reparat el marbre dels spas.

Vestidors: s'han reparat els bancs dels vestidors de la zona de l'esquaix. S'han substituït els assecadors del vestidor general femení.

Sala d'spinning: S'ha reparat l'aparell d'aire condicionat de la sala d'spinning.

Varis: s'ha continuat amb l'adaptació dels sistemes de detecció d'incendis a la nova normativa. S'ha reparat el marcador i les porteries de waterpolo. S'ha col·locat nova il·luminació a les oficines. S'han revisat i reparat les fonts d'aigua. S'han portat a terme les tasques d' impermeabilització del terra del solàrium. S'ha reparat la paret de la sortida d'emergència del gimnàs. S'està portant a terme l'adequació de la zona que serà l'arxiu de documentació de l'entitat.

PISTES DE TENNIS

Durant aquests mesos les pistes també han estat una prioritat i per això s'han pintat les línies, s'han reparat les xarxes i s'ha col·locat sorra nova.

LA JUNTA INFORMA:

LES ACTUACIONS MÉS IMPORTANTS

El personal de manteniment ha estat treballant tot l'estiu en millorar la instal·lació amb l'objectiu d'oferir el millor serveis als socis i sòcies del CNSA. Us expliquem a continuació en profunditat totes les actuacions de millora:

CÚPULA

Durant la primera setmana de setembre es va dur a terme un sanejament dels rodaments, una complicada tasca que es va finalitzar amb èxit.

PISCINA DE 50m

Per compliment de normativa, vam buidar la piscina de 50 metres i la vam omplir d'aigua nova. Durant aquest procés es va aprofitar per sanejar el liner, reparar els talls del vas de la piscina i es van netejar i realitzar tractaments a les canonades i en els filtres. A part també es va realitzar una profunda desinfecció de les ventilacions de la piscina.

SOLÀRIUM

Es van detectar filtracions d'aigua en el gimnàs i es va investigar la causa. Després d'un estudi es va detectar que les filtracions eren causades per la piscina de 20m, sobretot al voltat de les vidrieres. Es va aprofitar l'estiu, que les vidrieres no estan posades per impermeabilitzar tota la zona, ja que no es podria haver fet en un altre moment per aquest requisit. Es va restaurar la major part de la zona afectada, tot i que la zona delicada requerirà una altra intervenció. El CNSA vol agrair la paciència i la comprensió a tots els socis.

VALL, SUBCAMPIONA D'EUROPA!

JÈSSICA VALL VA TORNAR A FER HISTÒRIA EN LA NATACIÓ INTERNACIONAL, TRENCANT LÍMITS I DEMOSTRANT QUE TOT ÉS POSSIBLE.

El passat 7 d'agost va fer realitat un altre somni: penjar-se la medalla d'argent en 200 braça al Campionat d'Europa en piscina llarga. Ho va aconseguir amb un fantàstic temps de 2:23.02, sent només superada per Yuliya Effimova (2:21.31).

Vall va sortir rapidíssima en els primers metres i ella mateixa va explicar que "volia apretar des de l'inici per marcar terreny a les rivals". Sens dubte va aconseguir el que pretenia. Tanmateix ens ha confessat que mantenir-se en l'alt nivell ha requerit un esforç important: "Hem treballat per guanyar seguretat i ganes a l'hora de nedar i avui estic molt contenta perquè he aconseguit gaudir d'aquesta mentalitat". Jèssica no frena ni vol frenar. Continua sent única i demostrant que si es treballa amb constància i passió es pot arribar tan lluny com es desitgi.

UN EUROPEU EXCEPCIONAL

El Campionat d'Europa Absolut de Natació va ser la competició més important de l'any i el CN Sant Andreu comptava amb cinc nedadors (la Jessica Vall, l'Africa Zamorano, la Lidon Muñoz, l'Albert Escrits i l'Alex Ramos) i l'entrenador Jordi Jou.

Amb aquests representants el CNSA ha ocupat gairebé la meitat de la selecció, un mèrit extraordinari que demostra la bona salut dels nostres equips de natació.

Glasgow era el perfecte escenari per demostrar la capacitat dels andreuencs després d'una dura i motivant temporada. Una vegada més van superar les expectatives de tothom: Jessica Vall, a part de penjar-se l'argent en 200 braça, va assolir el quart lloc en 100 braça amb un temps de 1:06.98. La jove Àfrica Zamorano es va convertir en semifinalista, proclamant-se vuitena en 200 esquena amb 2:11.55. La Lidon Muñoz va ser novena d'Europa en 100 lliures (54.64) i desena en 50 lliures (25.15). Pel que fa als nois, l'Alex Ramos es va proclamar cinquè d'Europa en el relleu 4 x 200 lliures amb un temps de 7:13.07, i una posta de 1:48.14. I l'Albert Escrits va exhibir una prova excel·lent, ja que en 800 lliures va acabar en 8:01.39, sent 19è i superant el rànquing inicial. Aquest campionat ha quedat registrat en la història del Club Natació Sant Andreu ja que tenir cinc esportistes entre els millors d'Europa és molt difícil d'aconseguir. Gràcies a la disciplina i la motivació de l'equip de Jordi Jou, ho han aconseguit.

NATACIÓ

ELS NEDADORS ALEVINS **CAMPIONS D'ESPANYA!**

L'equip aleví masculí de natació es va proclamar campió d'Espanya en el nacional celebrat a les instal·lacions del CN Sabadell. El conjunt entrenat per Carlos Peña va lluir una majoria de records personals i la unitat de tot l'equip. Aquest fet es va veure reflectit en els relleus, ja que en les tres proves els nedadors del CN Sant Andreu van pujar a podi: el quartet del 4×100 lliures i del 4×200 lliures es va proclamar campió, mentre que en el 4×100 estils van ser subcampions.

Pel que fa a l'àmbit individual, el Pol Aguilera es va penjar l'or en 400 estils, 200 braça, 200 estils i va ser tercer en 200 esquena. D'altra banda, l'Iker Barrera va aconseguir l'argent en 100 i en 200 lliures.

A part, la gran part de l'equip ha aconseguit superar-se en velocitat i tècnica. D'aquesta manera, l'equipàs de Carlos Peña tanca una temporada plena d'èxits i d'aprenentatge. El CN Sant Andreu també vol agrair la gran tasca de les delegades, que donen suport en tot moment. Gràcies!

CAMPIONES I SUBCAMPIONS D'ESPANYA!

En el campionat d'Espanya Absolut de Natació celebrat al CN Mariena Aljarafe, Sevilla, l'equip femení es va proclamar campió nacional en la classificació general per punts i l'equip masculí subcampió. L'equipàs júnior va tancar la temporada en un excel·lent campionat d'Espanya de la seva categoria competint al costat dels absoluts, amb ganes i ambició de créixer encara més. Felicitats campions i campiones!

JOU, MILLOR ENTRENADOR DE L'ANY!

El nostre entrenador Jordi Jou va ser anomenat millor entrenador de l'any per l'Associació d'Entrenador i Tècnics de Natació, un premi que representa tota la feina realitzada durant cada temporada i els èxits assolits de cada un dels seus nedadors juntament la passió que hi posa tota la secció de natació en millorar i lluitar pels somnis de cada esportista. Moltes felicitats!

LA MILLOR TEMPORADA DELS **INFANTILS**

Els nedadors i nedadores de l'equip infantil de natació han lluït una temporada excel·lent, progressant a cada competició i fent un pas endavant a cada entrenament. Però el més interessant va arribar a final de temporada, ja que aquest equipàs es va proclamar campió de Catalunya en la classificació general del campionat autonòmic de la seva categoria. Els nedadors i nedadores entrenats per Juanmi Rando i Judith Tarracó ho van aconseguir el 7 i 8 de juliol a les instal·lacions de la piscina Sant Jordi. Els esportistes van sumar un conjunt d'èxits individuals que els va portar directament a l'escaló més alt del podi: Van assolir 74 finals en els tres dies de competició i entre les quals es van penjar 32 medalles. Només unes setmanes més tard, l'equip masculí d'aquesta categoria es va proclamar subcampió nacional en la classificació general. Aquest equipàs ha treballat de valent durant tota la temporada i ha estat ara quan han vist reflectit el resultat gràcies al mèrit més satisfactori: la victòria conjunta.

ELS "PEQUES" COMENCEN AMB GANES!

Els equips benjamí i prebenjamí han començat la nova temporada fent entrenaments divertits i diferents, amb l'objectiu de gaudir d'aquest inici tan esperat. Tanmateix, els nostres "peques" s'han posat ràpidament les piles per començar a competir a la Lliga Catalana, un conjunt de competicions on disputaran tots els estils, tant en proves individuals com en relleus. Els petits peixets estan preparats per afrontar una temporada plena d'èxits!

EL JOSEP FARRÉ, PLATA I BRONZE A L'EUROPEU

El nedador màster Josep Farré va participar a principis de setembre en el Campionat d'Europa de llarga distància a Eslovènia. L'esportista veterà es va proclamar subcampió en els 5 quilòmetres, i tercer en els tres quilòmetres a la categoria +70. Per ell l'edat no és un obstacle mentre hi siguin les ganes de seguir nedant.

Pel que fa a tot l'equip dels màsters han començat a entrenar i alguns ja van competir a la Travessa de Banyoles, una mítica cursa de 2.000m celebrada en un ambient de familiaritat i una mescla d'esport social i d'alt rendiment. Seguim!

WATERPOLO

SLEEKING I SANCHEZ MEDALLISTES EUROPEES!

Les jugadores de waterpolo del CN Sant Andreu Brigitte Sleeking i Elena Sanchez van disputar el Campionat d'Europa que es va celebrar a les piscines Bernat Picornell.

Sleeking jugava amb la selecció holandesa, qui es va imposar a la final guanyant a Grècia amb un emocionant 6-4. I l' Elena Sanchez jugava amb la selecció espanyola qui es va endur el bronze després de guanyar a Hongria amb 12-6.

Les dues jugadores internacionals es van convertir en peces claus en els partits de les respectives seleccions i han obtingut una experiència internacional espectacular gràcies al nivell del campionat. Les dues andreuenques continuen jugant aquest any a l'equip de Javi Aznar després de brodar una temporada brillant.

JOAN COLOMA, SUBCAMPIÓ DEL MÓN I DE LA COPA COMEN!

El jugador de waterpolo del primer equip del CN Sant Andreu Joan Coloma es va penjar dues medalles de plata aquest estiu: la primera va ser a la Copa Comen (Mediterranean Cup) amb la selecció espanyola a Belgrad. L'equip nacional es van imposar en tots els partits, però van caure a la final davant de l'amfitrió, Sèrbia, amb un emocionant 9-7. Unes setmanes més tard es va desplaçar a Szombathley (Hongria) i va disputar el mundial sub18 amb l'equip nacional amb la mateixa tònica que la Copa Comen: van guanyar tots els encontres, excepte l'últim, que van caure per la mínima (8-9) davant de Grecia. Coloma ha estat un jugador clau en aquests campionats i per ell ha estat una experiència inoblidable que el farà créixer en l'àmbit esportiu.

MARIO TENORIO 3r D'EUROPA!

El jugador de waterpolo del Club Natació Sant Andreu Mario Tenorio es va proclamar tercer d'Europa júnior amb la selecció espanyola a Minsk, Bielorússia. L'equip nacional es va poder refer de la dura derrota de les semifinals davant Montenegro (van caure en els penals) i es van imposar a Croàcia amb un ajustat i vibrant 9-8, un resultat que els lliurava la meritosa medalla de bronze.

Aquest campionat tant exigent com important ha aportat a Tenorio una experiència inoblidable i una consolidació com a jugador internacional.

CAMPIONES D'EUROPA!

Les nostres jugadores de waterpolo Helena Dalmases, Mireia Guiral, Alejandra Aznar i la Silvia Morell van tornar a fer història en l'àmbit internacional. Aquesta vegada ha estat a Funchal, Portugal, amb la selecció espanyola. L'equip nacional amb les quatre waterpolistes andreuenques es va proclamar campió d'Europa Júnior després d'imposar-se 12-8 davant de Rússia en una final molt intensa i d'altíssim nivell. I la Sílvia Morell va ser nombrada MVP del campionat.

Aquestes jugadores estan progressant esportivament a cada campionat, i amb aquesta competició demostren l'excel·lent nivell que han assolit.

LES JUVENILS GUANYEN L'OR AL NACIONAL

L'equip de waterpolo juvenil femení cada any afronta les competicions de l'estiu amb una especial motivació i sempre es percep aquesta actitud ambiciosa. Enguany les noies es van proclamar campiones d'Espanya!!

Van guanya la final davant del Medi amb el resultat de 11 - 5; i la jugadora Mireia Guiral va ser designada MVP del campionat.

CAMPIONES DEL MÓN!

Les jugadores del CN Sant Andreu Alejandra Aznar, Ruth Ariño, Sílvia Morell, Paula Nieto i Mireia Guiral amb l'entrenador Javier Aznar es van proclamar campiones del món juvenils a Belgrad, Sèrbia, amb la selecció espanyola de waterpolo.

L'equip nacional va superar a Itàlia en una final del tot ajustada que va desembocar en un emocionant 8-7 i, d'aquesta manera, s'han fet amb el triomf més ambiciós del planeta. També van guanyar a Grècia (13-9) en la semifinal i a Hongria (13-10) en els quarts de final, després d'obtenir la primera classificació en la fase de grups.

D'altra banda, la jugadora Alejandra Aznar ha estat nombrada MVP del campionat, un valuós mèrit que se suma a l'eufòria del waterpolo andreuenc.

CINQUENA EDICIÓ DEL LLUÍS GIRALT

El Club Natació Sant Andreu estrena cada any la temporada amb el Trofeu Lluís Giralt de waterpolo, una competició ja consolidada en les categories joves d'aquest esport. La piscina Pere Serrat va tornar a ser seu d'aquest emotiu trofeu, en el qual els treballadors i voluntaris ho van organitzar amb la intenció de fer homenatge al nostre company. Com sempre, vam viure una tarda plena de companyerisme i del millor waterpolo. Finalment el CN Terrassa es va proclamar campió, el Sant Andreu es va endur la copa d'argent i el CN Rubí la de bronze. Gràcies per fer-ho possible!

ÈXIT ORGANITZATIU DE LA SUPERCOPA A LA PERE SERRAT

Les semifinals i la final de la Supercopa d'Espanya de waterpolo masculí es van celebrar a la piscina Pere Serrat el 22 i 23 de setembre, una competició absolutament emocionant gràcies a la rivalitat dels vuit equips i l'espectacularitat de l'organització andreuenca. Tot i que no va poder participar l'equip local, l'organització s'hi va bolcar amb l'objectiu d'oferir una SuperCopa impecable en tots els sentits. Finalment el CN Atlètic- Barceloneta va ser el supercampió, en una final xiulada per l'Alex Ortega, soci i treballador del CNSA.

BONA FORMACIÓ DELS NOSTRES PEQUES!

Totes les categories inferiors de la secció de waterpolo han estat competint durant l'estiu: els alevins i les alevines van participar a l'emblemàtic trofeu HabaWaba, lluitant al costat dels millors equips nacionals. També l'infantil masculí es van desplaçar a Oporto, on es van proclamar campions del Trofeu Internacional Mix. D'altra banda, l'equip de waterpolo cadet femení va ser cinquè, el cadet masculí sisè i l'infantil masculí catorzè al Trofeu my Water My Friend a Lloret de Mar. FELICITATS!

ESQUAIX

ELS JUGADORS D'ESQUAIX ESTRENEN LA TEMPORADA AMB MÉS GANES QUE MAI!

La secció d'esquaix està motivada i té ambició per millorar els excel·lents resultats assolits la temporada passada. Tot i lluir unes competicions nacionals i internacionals magnífiques, aquest any s'ha proposat arribar més lluny. Gràcies als durs entrenaments de pretemporada i al talent dels nostres esportistes ja han atrapat els primers èxits:

- La Sofia Matos, la Noa Romero i el Pablo Dolz van ser seleccionats per la Federació Catalana d'Esquaix per disputar el Campionat d'Espanya de seleccions autonòmiques a Pontevedra. Tots dos equips, el masculí i el femení, es van endur el bronze, una bona classificació que els va servir per començar a familiaritzar-se amb l'exigència de la competició.
- Una setmana més tard, la Noa i el Pablo van participar en la Copa d'Espanya sub17 a València i es van proclamar campiona i subcampió respectivament.

ELS FUTURS JUGADORS S'ESTRENEN AL SETEMBRE

Desenes de nens i nenes han començat el curs escolar amb noves activitats esportives al CN Sant Andreu. Un exemple són els nous jugadors d'esquaix, que s'han introduït a l'equip durant l'inici de temporada. Com que el CNSA ofereix cursets de tots els nivells, els nens i les nenes s'han adaptat amb facilitat. Els "peques" que no són tan nous i ja formaven part de la secció continuen millorant el seu rendiment i creixent dins del món de l'esport.

BON NIVELL EN EL **CAMPIONAT SOCIAL**

Els jugadors i jugadores de tennis van disputar el Campionat Social, classificats per les respectives categories. En totes es va lluir un nivell més que bo i es va gaudir de l'esportivitat més sana entre tots els participants. Els campions i subcampions van ser:

JÚNIOR:

- 1r: Joan MORENO
- 2n: Lluís RIU
- 1r: Marina GIL
- 2n: Elena GASPAR

CADET:

- 1r: Ricard PADRENY
- 2n: Estanis JIMÈNEZ
- 1r: Marta SARRASÍ
- 2n: Sara ABREU

INFANTIL:

- 1r: Martí GIL
- 2n: Dídac JIMÉNEZ
- 1r: Sara ABREU
- 2n: Gisela PALOMINO

ALEVÍ:

- 1r: Dídac JIMÉNEZ
- 2n: Arnau MÉRIDA
- 1r: Laia GONZÀLEZ
- 2n: Emma BESCOS

INDIVIDUAL:

- 1r: Alex MATEU
- 2n: Albert ALONSO

INDIVIDUAL CONSOLIDACIÓ:

- 1r: Estanis JIMÈNEZ
- 2n: Jordi POYO

INDIVIDUAL VETERANS:

- 1r: David ASENSIO
- 2n: Joan FERRAGUT

DOBLES:

- 1r: Àlex i Julio MATEU
- 2n: Estanis JIMÈNEZ i Jan GUICH

CAMPIONS (FINS I TOT DE VACANCES)!

Durant aquest estiu molts jugadors i jugadores de tennis han estat realitzant tornejos per tot Catalunya, amb l'objectiu de gaudir de l'esport d'una manera més tranquil·la però amb les ganes de guanyar cada campionat que hi assistien. Aquests jugadors són la Laia Gonzàlez, el Joan Moreno, l'Elena Gaspar, el Ricard Padreny, la Marina Gil, l'Albert de Dios, l'Alba de Dios i el Didac Jimenez: tenistes de totes les edats que han estat campions i subcampions dels tornejos estiuencs. Moltes felicitats cracks!

L'ELIMINATÒRIA NACIONAL AL FABRA

Diumenge 30 de setembre es va celebrar a les pistes de tennis del Club Natació Sant Andreu l'eliminatòria del Campionat d'Espanya per equips, una competició en la qual s'enfrontava el nostre equip absolut masculí contra el CT Pamplona. El partit va desembocar en un malaurat 0-5 però els nostres van lluitar fins al final, ja que l'any passat van lluir un excel·lent nacional. Aquest, tot i no haver tingut sort en l'eliminatòria, continuaran entregant-se al màxim per arribar més lluny.

La nova temporada també ha començat pels padelistes, que s'han inscrit a **la nova lliga de pàdel 18/19**. Cada vegada són més jugadors els que s'animen a disputar aquest torneig constant però divertit, ja que es manté la motivació durant tota la temporada. Com sempre, esdevindrà des de l'octubre fins el juny i hi juguen les parelles mixtes, les parelles de dones i d'homes perquè tothom pugui escollir el company o companya que prefereixi.

Ja fa tres anys que es van construir les tres pistes de pàdel al Fabra i des de la seva inauguració ha estat aprofitat per la gran majoria de socis.

Molta sort per la nova temporada!

ELS ESTIUS SÓN MÀGICS AL FABRA

Com cada any hem passat un bonic estiu entre els jardins del Fabra gaudint de les activitats a l'aire lliure. Ens agrada, a partir de la primavera, allargar els dies amb els amics de tota la vida jugant o fent esport.

Una de les activitats que més ens agrada és la cantada d'havaneres. Aquest any es va celebrar el 13 de juliol i vam gaudir de música en directe i el rom cremat que van elaborar els nostres voluntaris.

CANTADA D'HAVANERES

LA SOCIAL

SOPAR A LA FRESCA **AMB JAZZ**

També vam celebrar el sopar a la fresca entre jazz, una activitat que va encantar als assistents, una experiència per repetir!

TOT A PUNT PER **LA FESTA MAJOR**

La Social està preparant tots els detalls i organitzant cada una de les activitats per celebrar la Festa Major com sempre: plena de tornejos socials, el concurs d'arrossos, la cursa, etc. Volem que aquesta Festa Major que la gaudiu al màxim i pugueu aprofitar cada un dels esdeveniments que prepara el Club.

Us hi esperem!

40a EDICIÓ CURSA SANT ANDREU

Dijous 6 de desembre de 2018 • A les 9h

5km
+ 1 JÚNIOR
+ 3 CURSES INFANTILS

Trenca els teus límits • Viu l'esport amb nosaltres • Vola a la Festa Major!

Inscripcions a:
www.cnsantandreu.com/cursa

Més informació
www.cnsantandreu.com
#SomSantAndreu

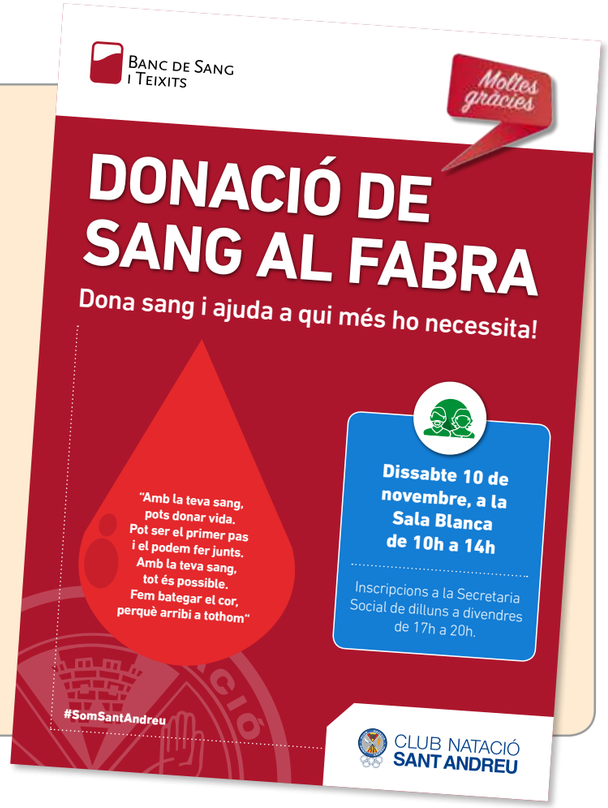
CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

DÓNA SANG I AJUDA A QUI MÉS HO NECESSITA!

Dissabte 10 de novembre, a la Sala Blanca de 10h a 14h.

Ens uns dies el banc de sang s'instal·larà al Fabra amb l'objectiu de recaptar sang per ajudar a les persones que més ho necessiten. Es requereixen almenys 25 persones inscrites.

Us podeu apuntar a la Secretaria Social de dilluns a divendres de 17.00h a 20.00h.



LA FOTO ANTIGA DEL **CLUB**

La foto està captada l'any 1987 durant la 16a edició del Campionat Social. Aquesta competició se celebrava cada any i posteriorment es lliuraven premis i s'organitzava un sopar.

FITNESS

LA NOVA TENDÈNCIA DEL FITNESS: EL POWER PUMP!

Ha arribat al Fabra i al CEM Sant Andreu - La Sagrera una de les grans tendències la industria del fitness: el Power Pump. Es tracta d'una dura activitat dirigida que té com objectiu la millora de la força-resistència i el to muscular.

La sessió té una durada de 45 minuts dividits en vuit blocs. A cada bloc es treballa un grup muscular amb una cançó determinada començant per l'escalfament passant pel pectoral, quàdriceps, deltoides, glutis, tríceps, bíceps i abdominals, acabant amb els estiraments.

Per enfortir cada múscul es duen a terme combinacions d'exercicis així com flexions, aixecaments de la barra i repeticions amb els discos.

La sensació final és d'esgotament general ja que el màxim objectiu és treballar TOT el cos i augmentar tant la força com la resistència. Per tant, el Power Pump és una de les activitats amb més èxit gràcies a la rapidesa de l'obtenció de resultats.

Esteu a punt per provar-ne una sessió?

L'ENTRENADOR PERSONAL, EL TEU GRAN ALIAT

A molts usuaris del fitness ens agrada fer esport i atrapar els nostres objectius en diferents vessants de l'activitat física, però moltes vegades no sabem com arribar-hi o com assolir uns resultats òptims. Els entrenadors personals del Fabra i del CEM Sant Andreu - La Sagrera t'ajudaran a planificar i a ser constant amb els teus entrenaments. Ells et guiaran cap a les teves fites i faran que gaudeixis de cada sessió prevenint les lesions. No dubtis més. Ells són la teva solució.

FITNESS

LA CERCA CAP A LA MOTIVACIÓ

Tot esportista passa experimenta diferents sensacions al llarg de la temporada i, alguns perden la motivació després de l'eufòria inicial de l'estiu. El Club Natació Sant Andreu vol que estiguis en forma tot l'any i que vinguis al gimnàs amb ganes de menjar-te el món. És per això que et donem alguns consells per la teva rutina esportiva:

- **Planifica:** Diumenge al vespre o dilluns al matí és un bon moment per pensar i escriure quines sessions vols fer i quan les podràs realitzar. D'aquesta manera et consciencies de la distribució de la setmana i faràs el possible per assistir-hi a totes.
- **Menja bé, sa i variat:** Controlar els aliments que ingereixes i optar sempre pels sans t'ajudarà a sentir-te millor i a tenir més ganes d'activar-te.
- **Escolta música:** Et quedaràs sorprès. El ritme de la música marcarà el teu!
- **Busca companya:** Quan fas esport amb companyia crees un compromís amb aquella persona o grup que et genera més motivació. A part, és molt més divertit!
- **No et comparis:** Recorda que fas esport per tu mateix, i no pels altres. Ningú té el cos perfecte, i no intentis assemblar-te als tòpics del fitness. Aprecia cada progressió que fas i marca el teu propi camí.
- **Gaudeix:** si fem esport és per disfrutar. Per tant, concentra't en la sensació que obtens durant la practica esportiva i intenta retenir-la, ja que et sentiràs feliç les hores posteriors.

BENEFICIS DEL FUNCIONAL BOXING

El CNSA no només ha apostat per les novetats de les activitats dirigides, sinó que ha volgut oferir classes totalment diferent de les convencional. Un exemple és l'entrenament funcional de boxa, una activitat que ha tingut un gran èxit inicial. Aquestes classes han donat l'oportunitat als socis i abonats de practicar i exercitar-se d'una forma diferent, divertida, efectiva i sense màquines. Ja saps quins són els seus efectes?

- **Augment de la força, l'agilitat i la resistència.**
- **Millora de la confiança en un mateix.**
- **Crema de calories.**
- **Reducció del nivell d'estrès.**
- **Definició del cos.**
- **Augment de la capacitat de reacció.**
- **Millora de la concentració.**
- **Acceleració del metabolisme.**
- **I molta més felicitat!**

TENS ENTRE 12 I 16 ANYS?

EL FUNCIONAL KIDS ÉS LA TEVA OPORTUNITAT!

Dimecres de 18:10h a 19h • Preu mensual: Soci 9,5€ / No Soci: 14,5€

TRIATLÓ

EL TRIATLÓ COMENÇA PER LA PORTA GRAN!

Ja són trenta persones els que s'hi ha sumat en aquesta gran aventura del Club Natació Sant Andreu: el triatló. Els esportistes s'han enamorat d'aquest esport per la varietat de facetes que ofereix i la diversió que comporta entrenar en un equip unit i il·lusionat.

El triatló neix amb la filosofia de promoure l'esport als nens, joves i adults per tal d'aconseguir un estil de vida saludable, tenint en compte que el practiquem per gaudir-lo.

S'han creat tres categories amb diferents horaris i objectius:

• **TRIJOVE:** Està dirigit a nens i a nenes de 12 a 15 anys. Entrenen tres dies a la setmana combinant la natació, el ciclisme indoor, el running i circuits en el gimnàs. Els entrenadors contagien les ganes als joves per tal que vinguin motivats i se sentin a gust fent activitat física.

• **TRIJÚNIOR:** Dirigit a nens de 16 a 18 anys. Compaginen els mateixos esports que el TriJove amb la diferència que entrenen quatre vegades a la setmana i comencen a inscriure's a alguna cursa com les de running socials o aquatlons curts.

• **TRIFABRA:** dirigits a adults. Entrenen cinc dies a la setmana combinant la natació, el running i el ciclisme indoor en sessions on es treballa el perfeccionament de la tècnica, les transicions i el rendiment de cada esport, sempre adaptat a les necessitats de cada persona doncs s'ofereix tant el nivell alt com el d'iniciació.

Tinguis l'edat i el nivell que tinguis el CN Sant Andreu és el teu lloc. **Fes triatló amb nosaltres i gaudiràs! TRIANIMA'T!**

NIL SIRERA, FINISHER EN EL HALF IRONMAN!

El soci del Club Natació Sant Andreu, Nil Sirera i Cabré, va disputar la 100x100 Mar Brava: és a dir el mig ironman el passat 30 de setembre. L'esportista el va completar en 05:48:37, sent el quart de la seva categoria (sub23). Aquest temps el va aconseguir traçant els 1'9km de travessa al mar en 39.33, els 90km de bici de carretera en 3:10.07 i la mitja marató en 1:47.07. Aquest jove andreuenc es troba en plena progressió i s'ha plantejat molts més reptes en un futur immediat. Moltes felicitats!

PISCINA

PEQUES, COMENCEM A NEDAR?

Al setembre vam estrenar una nova temporada i molts nens i nenes van arribar per primera vegada al Fabra o al CEM Sant Andreu -La Sagrera amb l'objectiu d'aprendre a nedar. Segurament tots ja havien estat en alguna **piscina**, a l'estiu i de vacances, però mai com una activitat extraescolar. Aquest fet marca la diferencia per molts motius que us explicarem a continuació, però el més important és que l'infant es troba en un **indret diferent**, amb companys que encara no coneix i monitors nous.

Aquesta situació se li suma a l'adaptació a un medi totalment desconegut: l'**aigua**. Sempre havia desenvolupat les seves aptituds en el medi terrestre i ara, de cop, s'haurà d'adaptar a l'aquàtic i tot el mecanisme haurà de ser nou: els gestos, la manera de desplaçar-se, la forma de respirar, la postura, les sensacions, etc.

Pels nens és una **etapa molt especial**, ja que comporta un aprenentatge que els marcarà per sempre: milloraran la seva **autonomia** i la seva **confiança**. És per això, que recomanem que els pares i les mares no estiguin a la grada els primers dies. Si els petits reconeixen familiars a la piscina, tenen ganes de tornar amb ells i perden la concentració en el que estan fent. És important pel seu benestar i creixement deixar-los en mans dels monitors i fer que s'adaptin per ells mateixos a l'activitat extraescolar.

Aquests mesos estan plens de canvis per la majoria de cursetistes: a vegades tenen poques ganes d'anar a la piscina, altres en tenen més. Es van relacionant amb nous amics, coneixen al monitor, comencen a dominar l'aigua i, poc a poc, superen obstacles i perden la por gràcies a les seves capacitats.

Esperem que tots s'hi enganxin i l'any vinent repeteixin.

L'aigua és vostre, petits!

UN ESPLAI EXCEPCIONAL!

Els nens i les nenes que han passat l'estiu en el casal del Club Natació Sant Andreu han fet un pas més en el seu creixement tant intel·lectual com esportiu. Tots els infants que s'han posat a les mans dels nostres monitors i monitores s'han divertit, han jugat, han rigut, han après a compartir, han parlat en anglès, etc.

Com cada any el Casal d'Estiu, tant el LudoSport com el CanguroSport, s'ha superat introduint noves activitats i sortides aconseguint que els nens i nenes aprenguin i gaudeixin en tot moment: dues premisses que s'han tornat a assolir amb èxit.

Gràcies a la passió i la preparació dels nostres monitors, els infants estan en les millors mans i fan tot el possible perquè cada nen sigui molt feliç aquests dies d'estiu. Tots fan nous amics, altres ja es coneixen, però en general s'adapten amb naturalitat creant nous vincles i vivint noves experiències.

Per tant el Casal d'Estiu'18 s'ha acomiadat amb un somriure extravagant en el rostre de cada nen i nena. A l'hivern us hi esperem!

EL CEM EN EL COMENÇA AL CARRER

Dissabte 6 d'octubre el CEM Sant Andreu - La Sagrera va sortir al carrer, concretament a la Rambla Onze de Setembre. Es van promocionar les activitats dirigides, posant l'accent a les de migdia, es van sortejar regals i van viure desenes de sorpreses. El personal del Club va transmetre l'energia que tant caracteritza als monitors de fitness i d'aigua i van animar a tothom a apuntar-s'hi. Finalment es van obtenir una dotzena d'altes, un nombre que supera les expectatives i demostra que en el CEM cada vegada hi som més!

EL CEM PER LA MOBILITAT SOSTENIBLE

La Comissió Europea ha decidit finançar el projecte Mobility Urban Value (MUV) que forma part del conjunt d'iniciatives que combinen la innovació tecnològica i de recerca, processos participatius i millores de la mobilitat en els diferents mitjans de transport. El CEM Sant Andreu - la Sagrera s'hi ha sumat a la iniciativa dins de l'Ajuntament de Barcelona.

S'està treballant en la recerca d'estratègies de gamificació per aconseguir que els ciutadans utilitzin més la bicicleta i vagin caminant a la feina, a casa, al gimnàs, etc. i quantificar quants quilòmetres de "benzina" han estat estalviats. L'Ajuntament de Barcelona està desenvolupant una aplicació que ajudarà al CEM a incentivar aquesta pràctica. Estigueu molt atents!

OPTICA & AUDIOLOGIA
UNIVERSITARIA

Fem equip!

10% dte.
addicional* per socis
del Club Natació Sant Andreu

*No acumulable a altres promocions o descomptes ni Ray-Ban 89€.
Imprescindible presentar acreditació del club.

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

opticauniversitaria.com

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

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

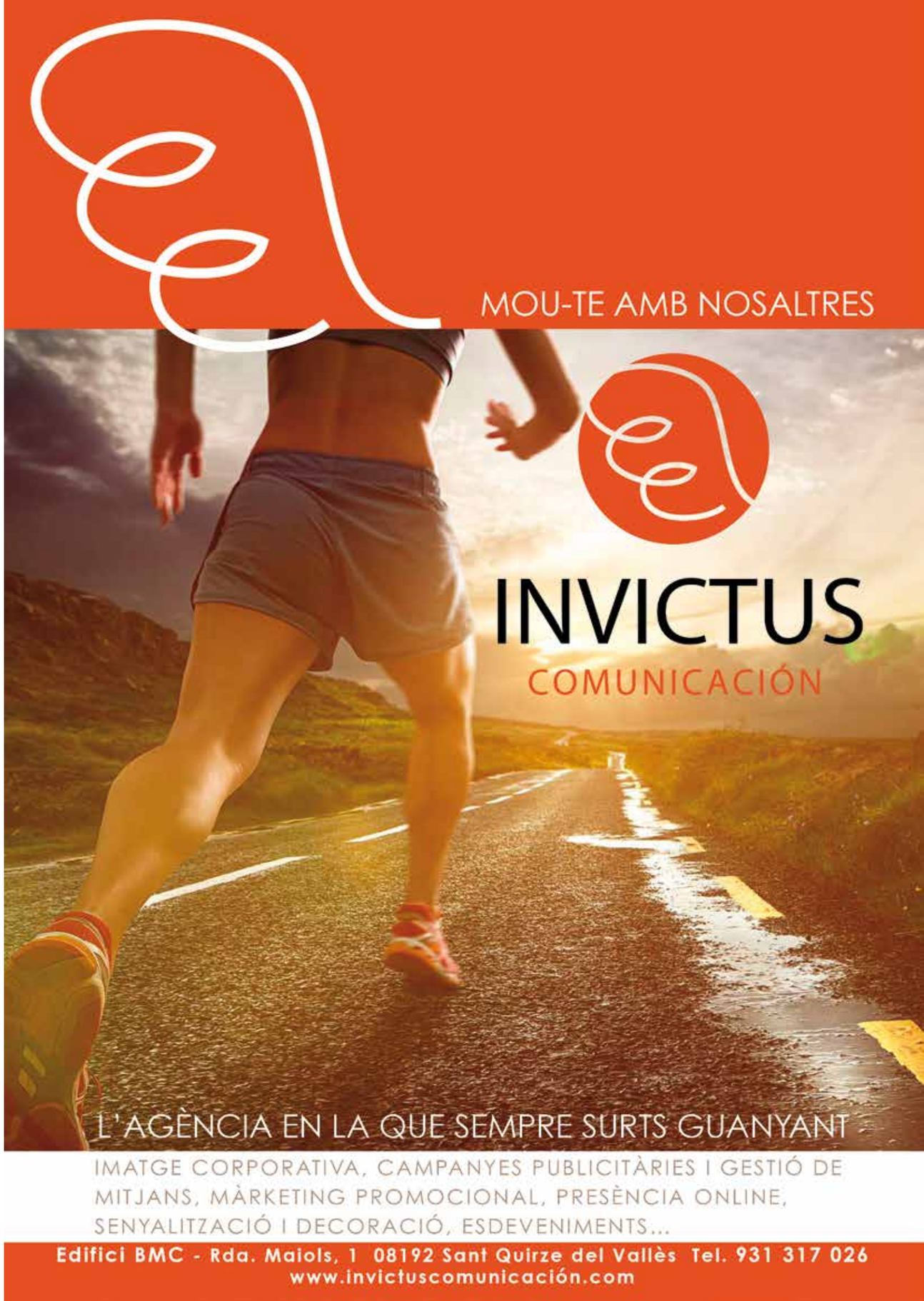
Escola Vitae Sant Andreu
Escola Vitae Sant Andreu, especialistes en Cicles Formatius d'Esport, ofereix als abonats del Club un **10% de descompte en la matrícula** del cicles que podeu cursar a les instal·lacions del CN Sant Andreu.
Consulta més info a **www.escolavitae.com**

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



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