



CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU

núm.  
94  
octubre  
2017

# CNSA

La revista del teu Club

## LA REMODELACIÓ INTEGRAL DEL GIMNÀS HA ESTAT UN ÈXIT.



**A la nova Sala de Fitness s'han instal·lat llums leds, noves màquines de 'cardio' i musculació i tres terres que defineixen les zones del gimnàs.**

**Gràcies a tots els canvis realitzats i a la modernització total, el gimnàs del Fabra és un referent a la ciutat.**



## SALUDA

Apreciats socis i sòcies,

**D**esprés de gaudir de l'estiu, el Club reprèn tota la seva activitat per encetar una nova temporada que esperem que estigui carregada d'èxits, tant esportius com socials. La presentació dels equips i el dia del soci van transmetre les ganes i la il·lusió de tots vosaltres per engegar un nou any, que ben segur que serà esplèndid.

**Tanmateix, la temporada 2016/2017 ha tingut un final impecable:** Un dels èxits més importants es va aconseguir a Budapest, on es va celebrar el Campionat del Món. Les nostres jugadores de waterpolo Paula Crespí i Helena Lloret es van proclamar subcampiones mundials amb la selecció espanyola, lluint un paper extraordinari dins d'aquest equip. Pel que fa a la natació, **la Jèssica Vall** va assolir dues finals, 100 i 200 braça, i la jove **Àfrica Zamorano** va ser semifinalista en el 200 esquena batent el seu millor registre, igual que en el 100 esquena.

D'altra banda, les waterpolistes **Ruth Ariño, Alejandra Aznar, Sílvia Morell i Mireia Guiral** es van proclamar campiones d'Europa Juvenils a Novi Sad, Sèrbia. Aquest equip el dirigia el nostre responsable de la secció de waterpolo, **Javi Aznar**. Tots cinc han estat peces imprescindibles per guanyar una de les competicions més ambicioses de l'any.

**L'equip absolut de natació ha estat brillant fins a la darrera competició, el Campionat d'Espanya a Terrassa.** L'equip femení es va endur el títol de campiones (batent dos rècords nacionals en relleus) i el masculí tercer. Tota la secció de natació està creixent esportivament i progressant; sumant encara més il·lusió per la temporada acabada d'estrenar.

Pel que fa a les nostres instal·lacions, em plau comunicar-vos que la reforma integral de la Sala de Fitness ha estat finalitzada. Els treballadors del Club han invertit tots els seus esforços perquè el nou gimnàs satisfaci les necessitats dels nostres socis i abonats. Esperem que el gaudiu i que feu esport amb més motivació i energia, utilitzant els nous recursos que hem posat a la vostra disposició.



Espero que entengueu les incomoditats que comporten totes aquestes millores que s'estan duent a terme, però és imprescindible realitzar-les per a tenir el nostre Club amb les més modernes i actuals instal·lacions.

**Per acabar, vull avançar-vos que estem preparant les diferents activitats que organitzem durant la Festa Major al Fabra, així com la Cursa Popular del barri (6 de desembre) i el concurs dels arrossos.** Esperem que en aquesta edició siguem encara més dels participants i que ens ho passem tan bé com sempre.

Us hi esperem.

Atentament,

Àngel Bernet i Ribó  
President

# ÍNDEX

■ Saluda	3	■ La Social	18
■ La junta informa	5	■ Triatló	20
■ La Diada del Soci	8	■ Fútbol sala	21
■ Natació	10	■ És el moment dels joves	22
■ Waterpolo	12	■ Cursets	24
■ Esquaix	14	■ Piscina	25
■ Pàdel	14	■ Gimnàs	26
■ Tennis	15	■ CEM Sant Andreu-La Sagrera	28
■ L'Entrevista	16	■ Avantatges	30

## CRÈDITS

**Edita:** Club Natació Sant Andreu.

**Coordinadora i redactora:** Natàlia Torné.

**Col·laboradors:** Adolf Ayza, Javier Aznar, Pep Gil, Manel Camañes, JJ Aymerich, 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](http://www.cnsantandreu.com)

# LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA:

Fidels al nostre compromís electoral d'Informació i Transparència, us detallem seguidament totes les millores i/o actuacions que s'han dut a terme durant els mesos de juliol, agost, setembre i octubre:

## INSTAL·LACIONS:

**Piscines:** S'ha reparat i s'ha instal·lat el motor i s'ha hiperclorat la piscina de 20m.

**Pistes de tennis:** S'ha soldat la porta que hi ha entre la pista 1 i la 2 de tennis. S'ha arreglat la connexió de la mànega de rec de la pista 5. S'han reparat els pals que separen les pistes 1 i 2. A la pista 1 s'ha canviat el terra i s'ha substituït el pal de la xarxa de camp, així com s'ha arreglat la canaleta del desguàs. S'ha canviat el terra de la pista 3 i 4.

**Pistes d'esquaix:** S'han pintat les línies del terra.

**Pistes de pàdel:** S'ha reposat sílex a les tres pistes.

**Zona d'aigües:** S'ha canviat la sonda del bany de vapor. S'han canviat dos comptadors del quadre elèctric de la sauna. S'ha canviat el motor turbo del jacuzzi femení. S'ha canviat la vàlvula antiretorn dels jacuzzis. S'ha fet la vorada de la zona d'aigües.

**Vestidors:** S'han reparat les portes dels vestidors de grups. S'ha modificat al quadre elèctric la instal·lació elèctrica de la bomba de recirculació de l'aigua de les dutxes. S'han fet diverses actuacions al vestidor de l'esquaix masculí i del vestidor número 7.

**Pista poliesportiva:** S'han arreglat les cistelles de bàsquet de la pista poliesportiva i s'ha substituït la reixa que l'envolta.

**Sala d'spinning:** S'ha col·locat una nova instal·lació elèctrica dels extractors d'aire.



**Local social:** S'ha pintat i s'ha substituït els fluorescents de la sala social blanca per leds

**Varis:** S'ha instal·lat un rellotge i una cèl·lula crepuscular per al control de l'enllumenat del jardí. S'ha canviat la turbina d'extracció d'aire de la cuina del bar. S'ha reparat la porta de sortida d'emergència del carrer Camil Fabra. S'ha reparat la porta del lavabo masculí del hall. S'han instal·lat saboneres noves a diferents lavabos de la instal·lació. S'han modificat i reparat les connexions informàtiques, wifi i megafonia. S'ha ampliat la comesa elèctrica per augmentar la potència. S'ha canviat el motor 1 de recirculació de l'aire condicionat. S'ha sanejat el quadre elèctric de la sala de màquines corresponent a la piscina de 50m. S'ha instal·lat un nou aparell d'aire condicionat a la sala infantil.

**CEM SANT ANDREU-LA SAGRERA :**  
A les instal·lacions municipals s'han fet diferents actuacions de millora com han estat: col·locació de portes d'emergència, vorada de la piscina petita, etc.



# LA JUNTA DIRECTIVA INFORMA

## TAQUILLES NOVES!

A partir de l'octubre el gimnàs del CNSA disposa de taquilles per als seus usuaris. Els socis i abonats que vulguin tenir a prop els objectes personals podran fer-les servir amb el mateix sistema de les taquilles situades al passadís. D'aquesta manera s'evitarà que es deixin motxilles a terra per a tenir una zona més ampla i còmode.



## EL NOU TERRA DEL TENNIS TAULA

Durant l'estiu també es va aprofitar per substituir el terra de la Sala de Tennis Taula. S'ha instal·lat un sol antilliscant per a que els jugadors practiquin amb la seguretat que no relliscaran en cap moment. És un dels terres més moderns i li dona un caire més espaiós i il·luminat.



## BENVINGUTS AL GIMNÀS NOU!

La Sala de Fitness del Fabra va ser inaugurada el passat 28 d'agost, després d'haver patit una reforma integral per convertir-se en un dels gimnasos més moderns de la ciutat.

El Club Natació Sant Andreu ha bolcat tots els seus esforços en modernitzar el gimnàs segons les necessitats i les prioritats dels socis i de les sòcies, cuidant cada detall perquè l'esport al CNSA sigui un moment de màxim gaudiment utilitzant els recursos més confortables.

Durant el mes d'agost s'ha substituït el terra, dividint el gimnàs en tres zones: la zona de 'cardio' i màquines, la de manuelles i barres i la zona on es durà a terme el CrossFabra. A part, també s'ha instal·lat un nou format d'enllumenat, doncs tots els llums són

leds i aconsegueixen que es vegi un gimnàs més clar i més ampli. També s'han afegit màquines noves com les el·líptiques, bicicletes estàtiques, cintes de córrer, rem, una polivalent de vuit estacions, etc. i s'ha pintat cada racó, sanejant també les parets i el terra.

El resultat de totes aquestes millores ha estat obtenir una Sala de Fitness més moderna, espaiosa i atractiva. Els usuaris del Club Natació Sant Andreu poden gaudir al màxim mentre fan esport i viure la nova temporada amb més ganes que mai.

Esperem que la gaudiu!

# APUNTA'T A LA FESTA ESPORTIVA MÉS FAMILIAR!

Dimecres 6 de desembre del 2017 A les 9.00h!



5km  
+1 JÚNIOR  
+4 CURSES INFANTILS



Inscripcions:  
[www.championship.cat](http://www.championship.cat)

Més informació:  
[www.cnsantandreu.com](http://www.cnsantandreu.com)  
#RunSantAndreu





# LA DIADA DEL SOCI I PRESENTACIÓ DELS EQUIPS ESPORTIUS.

El dissabte 16 de setembre va ser un dia històric pel Club Natació Sant Andreu, ja que es van celebrar dos dels esdeveniments més importants per l'entitat andreuca: la diada del soci i la presentació dels equips federats. D'aquesta manera, els esportistes van poder ajuntar-se amb els socis vivint un entorn ple de germanor, i els socis van poder gaudir de la desfilada dels representants del CNSA, que enguany estrenen una nova temporada.



## LA PRESENTACIÓ MÉS EMOTIVA

És un goig per a tots els pares, mares, socis, abonats i esportistes viure la presentació dels equips federats, doncs la piscina Pere Serrat s'omple de gom a gom per a celebrar la temporada que està a punt de començar.

Tots els integrants dels equips de les quatre seccions (natació, waterpolo, tennis i esquaix) van desfilat entre l'aplaudiment de la grada; i la bandera del Club es va penjar com a símbol d'il·lusió i ganes, després del parlament del president, Àngel Bernet, que va encoratjar als esportistes de la casa a lluitar per fer realitat tots els seus somnis. Com sempre, va ser un dia inoblidable per l'esport andreuenc.

## UN MATÍ PLE D'ACTIVITAT

Les famílies del Fabra van gaudir d'un matí ple de jocs, tant dins com a fora de l'aigua. Es van organitzar partits de waterpolo i de futbol entre pares i fills, i van ser els grans els que van quedar esgotats! Va ser una bonica manera de què tothom pogués interactuar amb els seus en el medi que més preferís. A part, també es va celebrar una masterclass de Zumba a la platja de la piscina, on tots junts vam ballar intentant seguir el ritme imparabile dels monitors del fitness.



## TARDA PELS MÉS PETITS

A les cinc de la tarda va començar la festa pels nens i nenes més petits de la casa. La pista poliesportiva es va omplir de jocs perquè tots poguessin tancar una jornada compartint l'estona amb altres nens i divertint-se entre les activitats més divertides. Van quedar fascinats!

Sens dubte, va ser un dia inoblidable per tots els integrants del CNSA. Vam arribar a casa esgotats, però amb una sensació de felicitat absoluta.

Gràcies a tots per ser-hi!



## BOTIFARRADA AMB REGALS

Mentre els voluntaris acabaven de cuinar les botifarres, es va sortejar una dotzena de regals entre tots aquells que dinaven al Fabra. Gràcies a Precor, es van regalar sorpreses impressionants, com motxilles de muntanya i pales de pàdel.

També es van lliurar productes esportius de la marca Turbo, doncs van voler participar també en aquest dia tan especial. I tots els regals van anar acompanyats d'una cervesa Inèdit, d'Estrella Damm, que sempre hi és present en els esdeveniments més importants del Club.

Amb la il·lusió d'haver rebut els regals, la botifarrada va iniciar i tots els familiars, socis i esportistes van compartir un dinar ple de germanor.



## AGRAÏMENTS ESPECIALS

EL CNSA vol reconèixer la tasca altruista que fan els nostres voluntaris a cada esdeveniment. Treballen de valent aportant bonrotllisme a cada ocasió, sempre amb el millor somriure. Durant la diada del soci van cuinar les botifarres, van organitzar la barra de begudes i fruites i van estar fent els entrepans. Però sigui al Fabra o en un altre indret, sempre hi són per sumar. Moltes gràcies voluntaris!





Les referents del Club Natació Sant Andreu, la Jèssica Vall i l'Àfrica Zamorano, han tornat a estar en la primera línia de la natació internacional, lluint les seves capacitats i el treball realitzat durant tota la temporada. Enguany s'han superat de nou en el Campionat del Món en piscina llarga, una competició exigent que la van poder afrontar al costat del tècnic andreuenc Jordi Jou.

La Jèssica Vall en l'hectòmetre va finalitzar setena del món i en els 200 braça va ser vuitena. I la jove estrella del CNSA Àfrica Zamorano va brodar dues actuacions excepcionals: en 200 esquena es va classificar a la semifinal i en els 100 va exhibir la seva millor marca personal.

Tant Vall com Zamorano han estat preparant aquesta competició durant tot l'any, però ara ja tenen nous reptes i noves ambicions. Des de principis de setembre estan entrenant amb la mirada posada en el Campionat d'Europa. Els espera una temporada intensa, i plena de reptes.

Les categories joves de la secció de natació, els alevins i infantils, van acabar la temporada progressant en l'àmbit individual. Tots els esportistes de la casa van finalitzar la temporada batent els registres personals en els Campionats de Catalunya i d'Espanya.

Però l'objectiu del CNSA va molt més enllà: els treballadors de la secció andreuenc pretenen que els joves esportistes assimilïn una bona tècnica, que els durà a bons resultats de cara al futur, i alhora inculcar-los una mentalitat enfocada en la superació personal i la unió de l'equip. Aquest és el motor de la motivació diària que els comporta seguir endavant.



## BONA BASE DE LA NATACIÓ

### EN JOSEP FARRÉ TORNA A DEMOSTRAR QUE L'EDAT NO ÉS UN OBSTACLE

El nedador màster Josep Farré va tornar a donar una lliçó de valentia i sacrifici en la darrera part de la temporada. Farré, als seus 71 anys, va viatjar fins a Budapest per disputar el Campionat del Món, només 3 mesos després d'haver creuat l'estret de Gibraltar. No obstant això, la seva actuació ens va deixar amb la boca oberta, ja que Farré es va proclamar tercer del món a la distància dels tres quilòmetres. Especialitzat amb les aigües obertes, en Josep ha tornat a demostrar la seva passió per la natació i les seves ganes per seguir entrenant i competint en l'alt nivell.



### EL PUNT I A PART MÉS BRILLANT

Els equips absolut i júnior de la secció de natació van finalitzar la temporada en el Campionat d'Espanya celebrat a les instal·lacions del CN Terrassa. Les noies van ser primeres en la classificació general i els nois tercers. A part, es van aconseguir 39 millors marques personals, 81 finals i un impactant nombre de medalles dividides en 22 ors, 10 argents i 13 bronzes, en les quals quatre han estat rècords del Campionat, dos rècords de Catalunya i dos rècords d'Espanya.

D'aquesta manera la secció de natació es va acomiadar d'una temporada plena d'èxits. La natació andreuenc ha estat més unida que mai i aquest fet s'ha traslladat a la il·lusió i la passió per seguir creixent. El Club Natació Sant Andreu seguirà amb aquesta filosofia que comporta tants èxits i tanta motivació per afrontar qualsevol repte.



### LA JUDITH NAVARRO AMB L'EQUIP NACIONAL

Després que la Judith participés en dues copes d'Europa i una copa del món d'aigües obertes durant la temporada passada, s'ha fixat més objectius en aquesta especialitat.

Enguany ja forma part de la selecció espanyola absoluta, participant en les concentracions i els stages de l'equip nacional.

Navarro va estrenar la temporada fent-se amb el títol de la Travessa de Banyoles, on la seva companya, la Claudia Giral, es va proclamar subcampiona. Les dues tenen un futur trepidant!



## CAMPIONES D'EUROPA!

Les quatre jugadores de waterpolo que van disputar l'Europeu Juvenil, la Mireia Guiral, la Ruth Ariño, l'Alejandra Aznar i la Sílvia Morell, es van proclamar campiones d'Europa a Novi Sad, Sèrbia. La selecció espanyola d'aquesta categoria la va dirigir el tècnic andreuenc Javi Aznar, qui va dur a les quatre joves promeses a l'escaló més alt del podi del continent. I l'Alejandra Aznar, a part, va ser la MVP (millor jugadora) i màxima golejadora de la competició.

Aquest campionat reflecteix que la feina que està duent a terme Javi Aznar és excepcional i que les andreuencs es van consolidant com a jugadores d'alt nivell internacional. Tot l'equip espanyol va estar concentrat al Centre d'Alt Rendiment durant el mes d'agost, on van haver d'entrenar dur i mantenir una alta concentració pel repte que afrontarien a finals de mes. Però amb la il·lusió que sempre desprenen, van assolir l'or que tant desitjaven i tant valoraven.

## SUBCAMPIONES MUNDIALS!

Les jugadores de waterpolo del Club Natació Sant Andreu, Paula Crespí i Helena Lloret, es van proclamar subcampiones del món a Budapest. Les joves promeses van brodar un paper extraordinari en tots els partits disputats i van ser les protagonistes dels èxits assolits per la selecció nacional.

Tot i perdre davant de Estats Units, l'equip espanyol es va imposar a la resta de matxs, com va ser la superació davant de Grècia en els penals a quarts de final; i el 10-12 davant de Canadà a la semifinal. Les dues joveníssimes jugadores andreuencs, entrenades per Javi Aznar han tornat a fer història i han pujat a Espanya en el segon escaló del podi mundial.

La Paula i l'Helena són excepcionals i encara queda molt futur per aprendre, per créixer, per guanyar.



## LA MILLOR SUPERCOPA!

La Piscina Pere Serrat va ser l'escenari de la Supercopa d'Espanya de waterpolo masculí durant els dies 22, 23 i 24 de setembre. El Club Natació Sant Andreu va oferir una organització impecable i va sortir tot segons el previst. Molts mitjans de comunicació de tot el país van ser-hi presents per a retransmetre-ho en directe fent difusió de la magnífica seu que s'havia triat per aquesta edició. A part, en Wopit, la mascota del Campionat d'Europa de waterpolo que se celebrarà l'any vinent a Barcelona, va ser el gran protagonista de la final, un partit guanyat pel CN Atlètic-Barceloneta.



## EL LLUÍS GIRALT, EL TROFEU MÉS EMOTIU

Aquest any el Trofeu Lluís Giralt ja ha arribat a la quarta edició. Com sempre, s'ha celebrat a la piscina Pere Serrat i ha promogut el waterpolo i l'esport en general als jugadors i jugadores de les categories aleví i infantil. El Club Natació Sant Andreu ha rebut la participació del CN Terrassa i del CN Rubí, uns excel·lents companys per a compartir un dia tan important com aquest. Gràcies a tots els que un any més ho heu fet possible!



## ESTRENEM TEMPORADA AMB EL BE WATER MY FRIEND

Tres equips de waterpolo, l'infantil, el cadet femení i el cadet masculí, es van desplaçar a Lloret de Mar per disputar el primer torneig de la temporada. El Be Water My Friend és sempre un campionat de referència d'alta exigència internacional, que serveix perquè els esportistes es posin les piles en plena pretemporada.

Enguany, l'equip infantil va ser tretzè i el cadet masculí onzè. La millor actuació se la va endur el cadet femení, ja que es va proclamar tercer. A part, la Raquel Prieto, jugadora del CNSA, va ser nomenada com a una de les millors jugadores del trofeu, segons el criteri de l'organització.

Així doncs, la base del waterpolo andreuenc ha començat amb força, una tendència que s'ha notat a mesura que ha evolucionat la temporada.



## DOS SINCERS ACOMIADAMENTS

La Maria Hernández i l'Estel Grajea, dues jugadores de waterpolo absolutes, han posat punt final a la seva carrera esportiva. Després de tota una vida en el Club entregant-se per l'esport han decidit prioritzar els estudis deixant enrere la seva etapa com a waterpolistes. Tant l'Estel com la Maria han estat evolucionant i avançant en el món del waterpolo, començant a l'escola esportiva fins a acabar formant part del primer equip. Ara el Club Natació Sant Andreu els desitja molt bona sort en aquesta etapa, tot i que seguiran vinculades i aferrades als colors andreuencs. Gràcies per tot Maria i Estel!



# ESQUAIX

## BONA COPA D'ESPANYA

Els jugadors joves d'Esquaix del Club Natació Sant Andreu es van desplaçar fins a Vigo per disputar la Copa d'Espanya 17, una competició que va servir per estrenar noves sensacions en la temporada acabada de estrenar i familiaritzar-se amb els partits més exigents. La Sofia Mateos es va endur el bronze i el Pablo Dolz va arribar cinquè, dues extraordinàries posicions que els ha comportat més motivació per seguir entrenant.



Durant la darrera setmana de setembre es va disputar la Copa Federació de primera categoria a Girona i hi ha participat l'Edmon Lopez i la Noa Romero. L'Edmon va ser el segon del campionat mentre que la Noa es va proclamar campiona, a pesar de la seva joventut.

## L'EDMON I LA NOA A LA COPA FEDERACIÓ

## BON INICI DEL CAMPIONAT D'ESPANYA!

L'equip absolut de la secció de tennis ha estrenat la temporada brillant a cada partit, especialment a les eliminatòries del Campionat d'Espanya. En el partit disputat a Race de Madrid es van imposar amb un aclaparador resultat (1-6) i dues setmanes més tard van disputar a les instal·lacions del CN Sant Andreu l'eliminatòria davant del CT de Murcia, la qual també van superar amb superioritat. Tots els jugadors es troben en un moment molt motivant, i tenen ganes d'afrontar més reptes i assolir els objectius tan ambiciosos que s'han plantejat. Una gran temporada els espera!



## LA LAIA GONZÀLEZ CAMPIONA!

La jove jugadora de tennis del Club Natació Sant Andreu, la Laia González, s'ha proclamat campiona del Torneig Juvenil al Pere Masip Platinium. L'esportista pertanyent a la categoria benjamí estava radiant de felicitat després de fer-se amb el primer títol de la temporada.

## TOTS A JUGAR A TENNIS

L'escola de tennis ofereix classes per a totes les edats i nivells durant la setmana. Amb l'objectiu de què els usuaris gaudeixin de l'esport i millorin la pràctica del tennis, els entrenadors estan distribuïts en diferents nivells perquè tothom se senti a gust. A part, la diversitat d'horaris que ofereixen encaixen amb les necessitats dels jugadors de tennis del CNSA, siguin nens, adults, professionals o aficionats. A què esperes per apuntar-te?



# PÀDEL PÀDEL



## L'ESPORT DE MODA TRIOMFA AL FABRA

Aquesta temporada ha començat amb molta intensitat a les tres pistes de pàdel. Tots els jugadors aficionats s'han posat en forma ràpidament per donar el màxim en els propers trofeus socials.

Després d'una jornada de feina, molts amics s'ajunten per gaudir de l'esport entre companys i tancar un dia de la millor manera. Però els caps de setmana és quan s'omple més; ja que el millor pla pels socis és passar-lo fent esport a l'aire lliure.

Molt bona temporada a tots els padelistes!



HELENA PEREZ:

“La meva feina és un repte constant en el que mai deixo d'aprendre”.



Helena és la treballadora tot-terreny del Club Natació Sant Andreu. Es responsabilitza de l'organització d'esdeveniments, del protocol i de la secretaria de direcció; tres feines absolutament diferents que compagina amb un somriure i molta confiança gràcies a la seva llarga experiència en el CNSA. Coneguem-la una mica més.

**Quan vas trepitjar al Club per primera vegada?**

L'any 1981, amb cinc anys, venia al Fabra perquè el meu germà feia natació; i jo m'hi vaig apuntar un any més tard. Vaig passar la meva infantesa i adolescència aquí, al CNSA, i, quan vaig començar a estudiar Ciències de l'Activitat Física i Esportiva vaig tenir l'oportunitat de ser monitora de cursets de natació durant els caps de setmana i els estius treballava al Casal.

I de seguida vas fer un pas mes.

Sí. Immediatament després de llicenciar-me, el CNSA necessitava una persona que es responsabilitzés de la Secretaria Social i vaig accedir-hi.

**Com va ser aquesta experiència?**

Tot era nou: al principi estava a la recepció i anava aprenent les diferents tasques de La Social. Vaig tenir la sort de que el noi que hi havia abans ho va deixar tot molt bé i amb el directiu ens vam avenir molt. Amb la predisposició d'aprendre cada dia i les ganes de treballar de valent, vaig fer-me ràpidament amb la feina. Va anar tot rodat.

**Quants temps hi vas estar?**

10 anys, la persona que més temps ha estat en aquest càrrec. Però m'ho vaig passar molt bé! Administrava totes les activitats socials, organitzava els esdeveniments, feia les inscripcions, etc. M'agradava estar de cara al soci i fer el possible perquè sortís tot perfecte.

**Vas afrontar algun esdeveniment amb més il·lusió?**

Totes les activitats les organitzava amb moltes ganes, però recordo un en concret que em va encantar. Vam celebrar una festa infantil on hi havia un camp de golf. El vaig estar muntant a casa a

mà, gràcies al camp de gespa antic i les closques dels ous (una per una). Finalment va agradar moltíssim als nens.

També recordo una tasca que em va costar molt, però va valer la pena: dissenyar, retallar i plastificar totes les fitxes del Bridge. N'hi havia centenars! I m'ho enduia cada dia a casa per avançar durant tres mesos. Va ser una feineda, però també va agradar moltíssim.

**algun dia que enyores en especial?**

El sopar del Dia del Club. Recordo que els socis s'arreglaven molt, es donaven els premis de natació i de la social. Era un sopar diferent i molt emotiu... Però econòmicament era insostenible. Així doncs, ens vam bolcar amb altres esdeveniments més assequibles i en els quals tothom també gaudís, com la Revetlla de Sant Joan o les Havaneres.



**Sembla que no hi hagués cap inconvenient.**

Sí: havia de passar totes les festes fora de casa. Per exemple, vaig estar deu anys sense poder celebrar Sant Joan amb els meus amics o la meua família. Aquesta va ser l'única dificultat; però quan la feina t'agrada tant no li dones massa importància.

**Com vas fer el salt a protocol?**

Se'm va proposar ser secretaria de direcció de la Junta Directiva de l'Agustí González. Vaig acceptar perquè significava fer un pas més, pel que fa a la gestió. Per tant, compaginava la feina de protocol amb la social. Però cada dia anava sumant més hores d'organització d'esdeveniments i de secretaria. No podia afrontar-ho tot, així que es va decidir que una altre persona es responsabilitzés únicament de La Social.

**Para amb que gaudeixes més: amb l'organització d'esdeveniments, la secretaria de direcció o el protocol?**

No deixaria res. Gràcies a la secretaria de direcció aprenc cada

dia; he après de tots els presidents. Pel fet d'estar a protocol i relacions institucionals, conec a gent molt interessant. I organitzar esdeveniments em permet estar sempre activa, i mai caure en la rutina. Cada dia faig una cosa diferent.

**Com gestiones la pressió?**

Quan vaig començar sempre hi havia un dia que plorava, quan no em sortien les coses com volia. Ara, en canvi, he après a relativitzar gràcies a la confiança acumulada durant els anys i l'experiència viscuda.

Per tant, estàs en un bon moment de la teua carrera professional.

Sí, és un moment molt dolç. No només per tots els aspectes comentats sinó també perquè treballar amb el President actual representa aprendre constantment en diferents àmbits i, a part, el Club s'ha vist molt reforçat.

**Que representa per tu la teua feina?**

El lloc on em puc sentir realitzada, perquè, entre altres coses, se'm valora. El millor a la feina per tothom és el reconeixement, i aquí tinc molta sort.



## UNES HAVANERES INOBLIDABLES



Cada any el Club Natació Sant Andreu acull l'esdeveniment més encantador de l'estiu: la cantada d'Havanes. Enguany el vam viure durant la nit del divendres 14 de juliol, amb música en directe i els nostres voluntaris elaborant el rom cremat.

Com sempre va ser una nit màgica en els jardins del Fabra, on tots els socis i les sòcies van aprofitar per gaudir de l'estiu i fer pinya junts. L'organització del Club Natació Sant Andreu va repartir uns braçalets de coloraines que s'il·luminaven entre el públic i aquest, a la vegada, acompanyava la música amb mocadors blancs.

Els cantants van fer sonar la tradicional música de les Havanes, un repertori que va tocar el cor de molts andreuencs. Gràcies a tots per ser-hi un any més!



## 8È PLAY OFF DE TENNIS TAULA

El CNSA va organitzar el Play Off de final de temporada, un campionat molt exigent que no deixa a ningú indiferent. Els campions van ser els Lluïsos d'Horta, avançant-se al Casal Catòlic de Sant Andreu, qui es va endur l'argent. L'Agrupació Congrés va ser tercer i el CN Sant Andreu "A" quart. Finalment, el cinquè va ser el Tennis Taula Sant Andreu La Lira i sisè el CN Sant Andreu "B".

Així doncs, tots els equips han iniciat una nova temporada per seguir cercant els millors objectius, així sí: sempre divertint-se i gaudint d'aquest esport que tant aprecien.



## TOT A PUNT PER A LA FESTA MAJOR!

El Club Natació Sant Andreu està preparant i organitzant els diferents trofeus socials que se celebren durant la festa major del barri. Totes les seccions i esports socials podran participar-hi en aquestes dates tan especials i gaudir entre amics i companys. El CNSA desitja que tots i cadascun dels socis, abonats i esportistes tinguin una molt bona festa major!

## ARRIBA EL CENTRE D'ESTÈTICA

A tots aquells que els hi agrada cuidar-se, que els hi agrada posar-se guapos o guapes, i que troben que la salut de la pell és important: ha arribat el vostre centre!

A les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu, concretament al Fabra, ha aterrat l'esteticista Rosa Maria, una especialista en estètica amb més de 20 anys d'experiència que ens ofereix tractaments facials i corporals per a la cura de la pell, tant per hidratar com per embellir, prevenir, reduir, mantenir o simplement relaxar-se.

Utilitza els mitjans necessaris, com poden ser cremes d'última generació fins als aparells més sofisticats, amb l'assessoria personalitzada i qualificada a cada client d'acord a les seves necessitats.

La finalitat del ROS Beauty Consulting cerca el benestar dels clients a través de la millora de l'estat i cura de la seva pell, i per descomptat, la bellesa i la relaxació.

Vine a visitar-nos. En sortiràs satisfet.



## MAGNUM RESTAURANT

Una gran selecció de vins en format Magnum.  
Alta gastronomia Mediterrània.

Obert cada nit fins la 1h.

**CASINO BARCELONA**  
GRUP PERALADA

www.casino-barcelona.com - T: 900 354 354

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



## EL SOMNI TRIATLETA: UNA REALITAT CONSOLIDADA

Esportistes que s'han apuntat a la innovadora aventura del triatló andreuenc radien felicitat per l'encert d'haver triat aquesta activitat. La clau de l'èxit ha estat la varietat d'esports que presenta el triatló, doncs al CNSA es realitzen entrenaments d'aigua a la piscina de 50 metres, de running a l'asfalt i a la muntanya, de bicicleta amb la Mountain Bike i al Spinning, i finalment, s'imparteixen sessions complementàries de força a la Sala de Fitness.

Aquesta temporada la secció de triatló ha aterrat amb més força gràcies a les incorporacions de nous integrants. Es mescla la gent jove amb persones d'una gran experiència i, tot junt, comporta la fórmula perfecte perquè sumi motivació i ganes de progressar. Alguns estan tan en forma que s'han inscrit en traveses, curses de bicicleta, de running i de triatló.

Si t'agradaria formar part d'aquest equip i fer esport social però exigent vine al TriFabra! TRIENGANXA'T!



## XOCOLATADA I MOLT MÉS

Els petits jugadors del Futbol Sala van tancar la temporada en una jornada festiva amb els pares i mares, disputant un partit tots junts. En finalitzar, van poder riure i celebrar la cloenda en una xocolatada al Fabra.

Els nens i les nenes d'aquest esport estan molt il·lusionats, ja que són els moments de la setmana en els que poden desconectar de les obligacions mentre corren, juguen, riuen i interactuen amb els companys. Aquest any, sens dubte, ha estat inoblidable per tots.



Sergi Tours s.l.  
G.C. 777  
AGÈNCIA DE VIATGES

Sergi Flamarich  
Bisbe Sivilla, 33. 08022 BCN  
Telf: 93 211 62 33  
sergi@sergitours.eu  
www.sergitours.eu

# ÉS EL MOMENT DELS JOVES!

## VARIETAT D'ESPORTS: FEM TRIJOVE!

A vegades no cal especialitzar-se només en un esport, sinó que la diversitat de les activitats físiques comporta un gran control del cos, major resistència i la capacitat d'adaptació a qualsevol circumstància física. En aquesta línia, el CNSA ha desenvolupat el TriJove, un esport pensat per aquells joves de 12 a 16 anys que els hi agrada fer de tot.

En aquest nou curset s'inclouran classes de natació, de spinning i de running. Tot es realitzarà a les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu en un format breu, combinat i intens. **Una oportunitat i un repte que no pots deixar escapar!**



## MINIZUMBA, SEGUIM AMB L'EXIT

A les nenes de sis a onze anys els encanta anar a ballar després de l'escola. Són els 45 minuts més màgics del dia en el qual comparteixen riures i complicitat. L'Andrea, la professora, ensenya les coreografies més modernes perquè les seves alumnes aprenguin passos dinàmics i fàcils d'automatitzar. Ara han tornat amb més energia que mai. Que el ritme no pari!

## FUNCIONAL KIDS

L'entrenament funcional és un dels més eficients per a tonificar, ja que requereix fer força amb el mateix cos, una rutina que comporta el control absolut de cada moviment. Aquesta activitat ha estat tan ben acollida pels adults,

que el CNSA ha creat nous horaris dirigits als joves de 12 a 16 anys.

El funcional Kids és una manera de divertir-se durant una estona després de l'Institut i posar-se en forma entre companys. Podreu "fer pinya" i animar-se els uns als altres. Us hi atreviu?



# CURSETS



L'EXPERIÈNCIA  
INOBLIDABLE  
DEL CASAL

**E**ls 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.



Sens dubte, aquest any el Casal d'Estiu, tant el LudoSport com el CanguroSport, s'ha tornat a superar.

Una de les activitats que agrada més als infants és la dansa, doncs han après les coreografies més divertides. Les classes de ball han passat volant per l'alta concentració que requereix mentre suaven i reien. Després, sols, intentaven repetir els balls apresos entre ells.

A part, han gaudit del medi preferit dels nens: l'aigua. Els jocs aquàtics amb matalassos o tobogans han protagonitzat els dies



de calor. És per això, que la sortida al parc aquàtic Illa Fantasia sempre és un dels dies preferits dels petits de la casa.

Però les sortides no només són lúdiques, sinó també d'aprenentatge: vam visitar el Museu Blau (Museu de les Ciències Naturals de Barcelona) on els nens i les nenes es van quedar al·lucïnats amb els animals dissecats, els esquelets de balenes i dinosaures i exposicions espectaculars.

També vam visitar el CRAM (Centre de Recuperació d'Animals Marins) on els nens es van meravellar amb la quantitat de tortugues que hi ha, juntament amb la diversitat de peixos.

D'aquesta manera, el Casal d'Estiu '17 s'ha acomiadat amb un somriure extravagant en el rostre de cada nen i nena. **A l'hivern us hi esperem!**



# PISCINA

**L'**esport està de moda, i no hi ha arguments per defensar el contrari. Si fa un parell de dècades era estrany trobar algú pel carrer en xandall fent "footing"; ara forma part de la quotidianitat de la nostra societat, fins a tal punt que les persones que no s'han enganxat a l'activitat física s'han quedat enrere.

Però el més sorprenent d'aquest innovador fenomen és la diversitat de la pràctica esportiva que s'ha presentat durant els darrers anys. Ara és tan normal la moda "runner" com ballar Zumba, jugar a pàdel o comprar-te una bicicleta per atrapar tots els cims.

Tanmateix, un esport social que indiscutiblement està en ple creixement (tot i que sempre ha estat present) és la natació. És una activitat esportiva que no ofereix impacte i que enganxa per la sensació de descobrir un medi diferent i sentir-se cada vegada més còmode en aquest. Curiosament és un dels esports que més enamora als joves encara que es mantinguin escèptics quan se'ls planteja la idea.

A la piscina aconsegueixen fer amics rapidament, i progressar tècnicament gairebé sense donar-se compte, a part de millorar la seva resistència i força -un fet que els fa sentir molt millor-. Gràcies als monitors especialitzats en la natació i la seva pràctica social, els alumnes milloren ràpidament tots els aspectes necessaris per nedar correctament, el que comporta directament a anar més de pressa dins l'aigua.

Els joves que comencen l'institut o ja estudien batxillerat són el perfil ideal per a endinsar-se en aquest món tan màgic, ja que és una bona excusa per a desconnectar d'una rutina d'estudi en plena adolescència. Els farà créixer esportivament i personalment. La natació pot ser una motivació més en les seves vides.



**ESTRENEM NOVA ACTIVITAT...  
CROSSPOL PER  
ADULTS!**

**POSA'T EN FORMA  
A L'AIGUA!  
DIMECRES A LES  
19.45H.**



# GIMNÀS



## STRONG BY ZUMBA, EN FORMA JA!

**A** cada temporada que estrenem el fitness inaugura una nova activitat dirigida. Enguany ha nascut el Strong By Zumba, una activitat destinada a persones que entrenen i estan preparades doncs requereix un alt estat de forma.

Aquest esport consisteix en la combinació de diferents exercicis de l'entrenament funcional (amb el mateix cos) i Body Combat, seguint el ritme de la música. Perquè sigui efectiu es comença amb una exigència mitjana-alta amb l'objectiu de finalitzar la classe donant el cent per cent.

Els resultats d'aquesta especialitat del fitness és l'augment de la resistència cardíaca i el creixement de la massa muscular així com la millora de l'agilitat, la potència i la força. És a dir, que els resultats són gairebé immediats i espectaculars. T'hi atreveixes?



## PILATES, L'ACTIVITAT MÉS FAMOSA DEL FABRA

**D**urant els últims anys han sigut moltes les activitats que s'han anat posant de moda, innovant i reinventant-se per a satisfer totes les necessitats dels socis i abonats. Els pilates en són un clar exemple d'una moda que no ha passat, sinó que es quedarà al Fabra durant molt temps.

La capacitat dels monitors per dissenyar classes exigents però divertides juntament amb els seus múltiples beneficis que comporta, el pilates és una de les activitats més importants del Club. A continuació, t'expliquem els seus beneficis perquè encara et sentis més motivat:

- Aporta vitalitat i força.
- Major flexibilitat, destresa, agilitat i coordinació dels moviments.
- Figura més estilitzada.
- Correcció d'hàbits posturals perjudicials i reducció dels dolors d'esquena.
- Millor autoconeixement del cos.
- Prevenció i rehabilitació de lesions musculars.
- Millores en els sistemes sanguini i limfàtic.
- Reducció del nivell d'estrès i de les tensions a través del control de la respiració i de la concentració.

**Ara ja no tens excusa! Fes pilates i et sentiràs molt millor!**



# T'AGRADA L'ESPORT?

## ESCOLA VITAE

### CICLES FORMATIUS D'ESPORT



CFGS  
Animació d'Activitats  
Físiques i Esportives



CFGM  
Conducció d'Activitats  
en Medi Natural i Urbà



CFGM  
Tècnic d'Esports  
en Fútbol N1 i N2



CFGM  
Tècnic d'Esports  
Salvament i Socorrisme



CFGS - SEMIPRESENCIAL  
Animació d'Activitats  
Físiques i Esportives



93 417 05 14



www.escolavitae.com



info@escolavitae.com

# CEM SANT ANDREU - LA SAGRERA

## EL SANT ANDREU MÉS REMODELAT

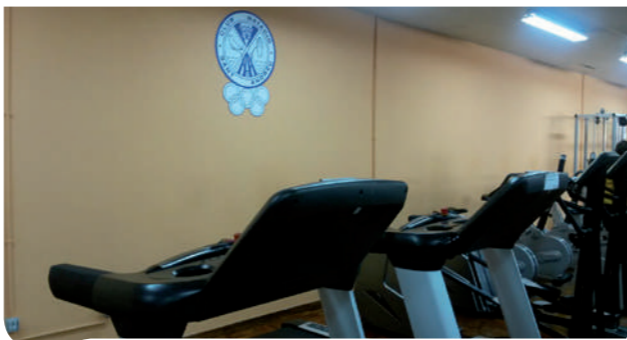
La instal·lació del carrer Santa Coloma ha estat reformada durant aquest estiu amb l'objectiu d'adequar-se a la normativa estipulada per l'Ajuntament de Barcelona. És per això que els treballadors de manteniment del nostre Centre Esportiu Municipal han treballat duríssim durant tot el mes d'agost per dur a terme les reformes necessàries que han deixat la instal·lació en un centre més modern i confortable.

Entre alguns canvis que s'han fet hi figura la substitució del quadre elèctric, s'ha pintat el vestíbul superior i la recepció, s'han modernitzat les dutxes, s'ha elaborat un túnel que ajudarà a la renovació d'aire de la zona dels vasos de compensació, s'han netejat els vasos de la piscina de 25 metres, s'ha dissenyat una nova porta d'emergència, per evitar la condensació a les finestres dels vestidors s'han posat uns lames per fer una càmera i s'han instal·lat exutoris a la teulada de la piscina coberta, és a dir, sortides de fum que s'obren en cas d'incendi i estan connectades a la central d'incendis.

Els resultats han estat extraordinaris i els abonats i abonades del CEM Sant Andreu - La Sagrera estan més que satisfets. Tot i així, el personal del Club Natació Sant Andreu no s'atura i segueix millorant cada racó de la instal·lació.

## PREPARANT A FUTURS PROFESSIONALS

Els entrenadors personals del CEM Sant Andreu han anat més enllà en la seva oferta per a ajudar a tots aquells que s'estan preparant les proves físiques d'accés a Mossos d'Esquadra, bombers, Guàrdia Urbana i el grau universitari d'INEFC. Els professionals del CEM ofereixen entrenaments personals específics per a cada disciplina sent coneixedors de l'exigència de tots els col·lectius. És per això que molts usuaris ja s'hi han incorporat per a fer realitat els seus somnis.



## UNA TEMPORADA PLENA D'ÈXITS

La piscina del CEM està tan plena de vida com sempre, i és que les nostres noies d'aiguagem han tornat amb més ganes que mai. Riures, esport i molta complicitat és el que hi ha a cada grup d'aquesta activitat dirigida aquàtica.

Tanmateix, els curssets de natació tampoc s'aturen i continua sent una de les activitats més demandades des de la construcció de la instal·lació.

Aquest any ens estem tornant a superar en tots els esports aquàtics. Seguim endavant!



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

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

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

Des de el Centre Dental Sant Andreu, entenem que el millor tractament que es pot fer, es la prevenció per part dels pacients, per el que us volem donar unes petites pautes, en funcio de l'edat .

### ASPECTES MES IMPORTANTS A TENIR PRESENTS A LA INFANCIA:

#### - PRIMERA DENTICIÓ:

Les primeres dents surten entre els 4 i els 7 mesos, i els símptomes mes comuns, son El babeig, l'inflamació i dolor de genives, l'irritabilitat, i problemes per dormir.

- **SEGONA DENTICIÓ I CANVI:** Es el "adeu a les dents de llet",... Cada nen te el seu propi ritme de canvi; el que es realment important es animar al nen perque ajudi al moviment de la dent amb suavitat. En cas cas s'ha d'arrencar la dent, ja que això exposa les arrels de manera prematura, i por ser motiu d'infeccions.

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

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

Es basic fer una consulta al especialista en el momento de la segona dentició, per asegurar que les dents definitives, ocuparan l'espai adequat, deixat per les dents de llet, ja que gran part de les anomalies en aquest proces, generen posteriorment, tractament de gran complexitat.

En aquesta franja d'edat, es quan es poden començar a perdre peces dentals, i no donem prou importancia a la reposició de les mateixes. Una gran majoria de les patologies dentals, es deuen a la perdua dels espais dentals, i a una oclusió incorrecta, ja que deteriora a un ritme molt important les dents restants

#### - ASPECTES MES IMPORTANTS A TENIR PRESENTS DELS 40 EN ENDEVANT

##### "PREVENCIO VS. TRACTAMENT"

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

La correcta prevenció, mitjançant revisions periodiques, pot disminuir aquestes perdues. Malgrat això, en els ultims anys, la tecnologia ha avançat enormement en aspectos com la cirugia reparadora i l'implantologia, que ens permet, recuperar la funcionalitat gairebé al 100%, i amb uns acabats estetics, d'altissima qualitat.

Gran de Sant Andreu 56, 08030 Barcelona

[www.dentalsantandreu.com](http://www.dentalsantandreu.com)

Tel. 93 222 90 00

## EMPRESSES AMB AVANTATGES PELS NOSTRES SOCIS

	<b>La Roca Village</b> La Roca <b>10 % de descompte</b>		<b>Centre Dental Sant Andreu</b> Gran de Sant Andreu, 56 <b>15 % de descompte</b>
	<b>SAT. Sant Andreu Teatre</b> Carrer Neopàtria, 54 <b>10 % de descompte</b>		<b>Cercenado Esports</b> Gran de Sant Andreu, 229 <b>10 % de descompte</b>
	<b>Òptica Univers de la Visió</b> Gran de Sant Andreu, 103 <b>10 % de descompte</b>		<b>Nautalia</b> Coroleu, 1 <b>5 % de descompte</b>
	<b>Instituts Odontològics</b> Carrer Neopàtria, 55 <b>10 % de descompte</b>		<b>Casino de Barcelona</b> El Club Natació Sant Andreu ha arribat a un acord amb el Casino de Barcelona gràcies al qual <b>cada mes regalarà dues entrades per anar a sopar al bufet del Casino</b> . Aquestes invitacions seran sortejades entre els treballadors del club.
	<b>Mestic Solucions Informàtiques</b> Gran de Sant Andreu, 248 <b>5 % de descompte</b>		<b>Ashi "Sports &amp; Lifestyle"</b> www.ashisports.es <b>5-15 % de descompte</b>
	<b>Cariñena Cicles</b> Rambla de Fabra i Puig, 64 <b>5-10 % de descompte</b>		<b>Zoo de Barcelona</b> 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
	<b>Fil a Fil</b> Rambla de Fabra i Puig, 70 <b>10 % de descompte, promoció no acumulable</b>		<b>Escola Vitae Sant Andreu</b> Escola Vitae Sant Andreu, especialistes en Cicles Formatius d'Esport, ofereix als abonats del Club un <b>10% de descompte en la matrícula</b> del cicles que podeu cursar a les instal·lacions del CN Sant Andreu. Consulta més info a <a href="http://www.escolavitae.com">www.escolavitae.com</a>
	<b>Agrupació ofereix descomptes especials en els seus productes i serveis als socis del CN Sant Andreu</b> Gran Via de les Corts Catalanes, 652, telèfon 933410400, 08010 Barcelona		
	<b>El Club Natació Sant Andreu ha arribat a un acord amb la UE Sant Andreu</b> 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.		



MOU-TE AMB NOSALTRES



**INVICTUS**  
COMUNICACIÓN

L'AGÈNCIA EN LA QUE SEMPRE SURTS GUANYANT

IMATGE CORPORATIVA, CAMPANYES PUBLICITÀRIES I GESTIÓ DE MITJANS, MÀRQUETING PROMOCIONAL, PRESENCIA ONLINE, SENYALITZACIÓ I DECORACIÓ, ESDEVENIMENTS...

Edifici BMC - Rda. Maiols, 1 08192 Sant Quirze del Vallès Tel. 931 317 026  
[www.invictuscomunicación.com](http://www.invictuscomunicación.com)





**CENTRE DENTAL**  
**Sant Andreu**

Gran de Sant Andreu 56, 08030 Barcelona  
[www.dentalsantandreu.com](http://www.dentalsantandreu.com)

**Tel. 93 222 90 00**

*Si vols  
un somriure,  
et donem un  
dels nostres*

**CENTRE DENTAL**



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