



Núm. 102 | Octubre 2019

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Grans actuacions de la Jèssica Vall, la Lidón Muñoz, l'Àfrica Zamorano i en Joanllu Pons al **Mundial de Corea del Sud** • Pàg. 16

En Joanllu, quart del món al 400 estils amb **rècord d'Espanya** inclòs • Pàg. 16

L'Alejandra Aznar i el Javi Aznar, **medalla de plata a Gwangju** en el waterpolo platja • Pàg. 12



**La Maria Elena Sánchez i la Paula Crespi es
proclamen subcampiones del món!**





SALUDA MISSATGE DEL PRESIDENT

Benvolguts socs i sòcies,
el Club Natació Sant Andreu enceta la temporada 2019 – 2020 amb més ganes que mai. El dia de la presentació dels equips ens vau transmetre la il·lusió de tots vosaltres per començar un nou any que estic segur que serà esplèndid. Però és tot un repte per nosaltres intentar superar-nos en l'àmbit esportiu ja que hem viscut un estiu molt intens:

Al mundial de Gwangju, en Joanllu Pons va quedar quart del món al 400 estils i la Jèssica Vall, la Lidón Muñoz i l'Àfrica Zamorano van nedar les semifinals de les seves respectives proves acompanyats sempre pel Jordi Jou. La Maria Elena Sánchez i la Paula Crespí i l'Alejandra Aznar i el Javi Aznar van assolir la medalla de plata a waterpolo i waterpolo platja respectivament.

Pel que fa a l'equip absolut i júnior de natació, han estat brillants fins a la darrera competició de la temporada, el Campionat d'Espanya al CN Terrassa, en què es van proclamar campiones i sotscampions amb rècord nacional al relleu 4x200 lliures femenins inclòs. Els júnior van quedar primers al Campionat de Catalunya i els infantils van fer el mateix sumant, a més, la primera posició al campionat d'Espanya en categoria masculina.

Però aquest estiu no només ha estat un èxit a nivell esportiu, també ho ha sigut en l'àmbit social ja que hem tornat a celebrar festes que ja són habituals en aquesta època de l'any al Club. Hem tingut les Havaneres, el jazz a la fresca i una orquestra, ens ha visitat en Josep M^a Minguella, els Amics de Can Fabra ens han presentat les seves pel·lícules, ens hem mullat per l'Esclerosi Múltiple i hem començat a preparar les activitats de la Festa Major entre les quals destaquen la 41 edició de la Cursa de Sant Andreu i el concurs d'arrossos entre moltes altres coses.

Seguint amb les accions socials, us vull comunicar que després de l'èxit de la donació de sang de l'any passat, estem organitzant una altra per al proper 16 de novembre així que us convido a tots a participar-hi i ajudar a salvar vides.

Espero que afronteu aquesta temporada amb tantes ganes com ho fem nosaltres i que assoliu els vostres objectius proposats. Molta sort a tots i totes!

Àngel Bernet i Ribó
President

ÍNDEX

- 3 Saluda
- 5 La Junta informa
- 7 Equips
- 12 Waterpolo
- 16 Natació
- 20 Esquaix
- 21 Tennis
- 22 Pàdel
- 23 Tennis Taula
- 24 La Social
- 28 Fitness
- 29 Piscina
- 30 Empreses amb avantatges
pels nostres socis

CRÈDITS

Edita: Club Natació Sant Andreu

Coordinadora i redactora: Laura Baldoví

Col·laboradors: Adolf Ayza, Javier Aznar, Pep Gil, Manel Camañes, JJ Aymerich, Helena Pérez, Àngels Domingo, Juan Carlos Sanchón, Albert García, Mercè Sala, Paco Núñez, Xavier Ricart, Juan Diego Martínez, Blai Ibáñez, Pili Ronda, Cristina Mulero, Sergio Sánchez, Josep Arnau / Atelier Photo i Sergi Crespi

Disseny, maquetació: Marta Portales

Impressió: LITOGAMA S.L.



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'han reparat les proteccions del motor i altres incidències de la cúpula de la piscina de 50m. S'han col·locat interruptors als cronòmetres de la piscina. S'ha reforçat l'encofrat de la cúpula. S'han posat en marxa les calderes. A la piscina de 20m s'han col·locat les mampares i s'han reparat les rajoles trencades del voltant del vas de la piscina. S'ha substituït la vàlvula antiretorn dels filtres. A la piscina de 50m, s'han repassat les surades per muntar els partits de waterpolo. S'han fet els treballs de final de temporada d'estiu a la cúpula i als diferents tractaments químics d'aquesta piscina i s'ha tancat la piscina de clapoteig.

Gimnàs: s'han fet diverses actuacions de condicionament de la nova instal·lació del sistema d'aire condicionat de la sala de fitness.

Zona de l'esquaix: s'han netejat les canonades i s'ha reparat el parquet de la pista d'esquaix número 1 malmesa per la fuga d'aigua, així com el sostre d'aquesta mateixa pista.

Pistes de pàdel i tennis: s'ha reparat la xarxa de la pista 6. S'han fet diverses actuacions a les pistes de pàdel.

Zona d'aigües: s'ha reparat la línia elèctrica de l'UVA femení. S'han canviat les multiclaus, els crepins i la sorra dels spa masculins.

Vestuaris: s'han reparat els desguassos de les dutxes dels vestuaris generals femenins. S'han fet tasques de manteniment i millora dels sistemes de ventilació dels vestuaris generals. S'ha substituït les barres de les dutxes del vestuari general masculí. S'ha reparat la porta d'un dels vestuaris de grup i s'ha fet una nova instal·lació de les ventilacions dels vestuaris generals.

Varis: s'ha substituït la impermeabilització del sostre del bar-restaurant. S'ha reparat la barana de la rampa d'accés al club. S'han adequat els magatzems on es guarden els materials per tal de deixar-los en condicions per l'inici de la nova temporada. S'han pintat les parets de les escales d'accés als vestuaris generals. S'ha reparat el desguàs i les rajoles del solàrium. S'ha instal·lat un sistema ionitzador i s'ha col·locat un sistema de tancament de les finestres de la sala social. S'han reparat els lavabos del hall de la piscina. S'ha reparat la fuga d'aigua de les dutxes d'accés a la piscina. S'han reparat les porteries de waterpolo. S'ha modificat la instal·lació elèctrica de la sala blanca. S'ha finalitzat la instal·lació contraincendis. S'ha reparat la porta d'accés exclusiu per cotxets de recepció. S'ha reparat el sostre del hall d'accés a les pistes d'esquaix. S'han netejat les calderes.



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



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU



Centre autoritzat

Generalitat de Catalunya
**Departament
d'Ensenyament**



93 417 05 14



www.escolavitae.com



info@escolavitae.com

TEMPORADA
2019 - 2020

NATACIÓ



Absolut



Màster



Júnior



Infantil



Aleví



Benjamí



Prebenjamí



Absolut Femení



Absolut Masculí



Màster



Juvenil Femení



Juvenil Masculí



Cadet Femení



Cadet Masculí



Infantil Femení



Infantil Masculí



Alevi Femení



Alevi Masculí



Benjamí

TENNIS

**Absolut****Veteranes****Júnior****Cadet****Infantil****Aleví****Benjamí**

ESQUAIX



Femení, veterans i 2a categoria



Infantil



Soft Raquet



Veterans

TENNIS TAULA

Cursa Sant Andreu

41a Edició

Divendres 6 de desembre 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

Col·laboració amb:

La Marató 

Més informació
www.cnsantandreu.com
#SomSantAndreu



**CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU**

SOTSCAMPIONES DEL MÓN

La Maria Elena Sánchez i la Paula Crespí s'han proclamat sotscampiones del món després d'un mundial per emmarcar. Les nostres jugadores van formar part d'aquest nou èxit del waterpolo femení espanyol que els assegura la plaça olímpica per Tòquio 2020. Es van jugar l'or contra Estats Units, el gegant del waterpolo femení, en una final passada per aigua en què el resultat d'11-6 no representa el gran partit que van fer les espanyoles. Moltes felicitats!

Pel que fa al waterpolo platja, disputat al mundial de Corea com a torneig d'exhibició, el Club Natació Sant Andreu va estar representat per la jugadora Alejandra Aznar i el tècnic Javi Aznar i es van acabar proclamant sotscampiones. Van jugar la final contra Estats Units perdent per 14 a 12 i van guanyar a la fase prèvia a Xina (21-16) i a Austràlia (17-10). Enhorabona!



DOBLET A LA GABON KOPA

El 21 i 22 de setembre va tenir lloc la Gabon Kopa a l'escola Askartza Claret, a Leioa, amb doble representació del Club Natació Sant Andreu. Es van disputar dos tornejos paral·lels: d'una banda l'absolut masculí amb el nostre primer equip jugant contra el WP Navarra (6-12), el CN Rubí (15-6) i els amfitrions (7-16).

D'altra banda, les nostres infantils també es van desplaçar fins allà per jugar contra el WP Olivar de Saragossa (14-1), el Santoña de Cantàbria (12-2) i el Claret Askartza (6-2). Els dos equips es van proclamar campions en els seus respectius tornejos després de guanyar tots els partits d'aquesta competició que enguany ha celebrat els 30 anys de vida. Felicitats!



DERROTA A SEMIFINALS DE LA SUPERCOPA D'ESPANYA

L'equip femení del CN Sant Andreu va jugar la semifinal de la Supercopa d'Espanya a Can Llong cedint davant del CN Mataró per 8-7. Va ser un partit molt igualat en què les nostres van dominar l'enfrontament en la primera part, van deixar la trobada empatada a 4 al descans i van entrar a l'últim quart per davant en el marcador (5-6) després d'un gol de Paula Crespí a 46 segons de finalitzar el tercer període. Tanmateix, les del maresme van fer un últim parcial de 3-1 que va donar el tomb al marcador i aconseguen el bitllet per la final contra el CN Sabadell que van acabar guanyant.

ESPANYA FINALITZA CINQUENA EN EL MUNDIAL DE FUNCHAL JÚNIOR FEMENÍ

La selecció espanyola va obtenir la cinquena plaça al mundial júnior femení de waterpolo a Funchal (Portugal) després d'imposar-se als Estats Units en una trobada molt igualada. Grècia ens va deixar sense opció de medalles però les jugadores de Javi Aznar van fer un gran paper guanyant els dos següents partits contra la selecció hongaresa per 8 a 13 i Estats Units per 9 a 10.

L'equip estava format per 5 representants del Club: la Ruth Ariño, l'Alejandra Aznar, la Silvia Morell i la Paula Nieto com a jugadores, i el Javi Aznar com a seleccionador.



Fotografia: RFEN

WATERPOLO

CAMPIONES D'EUROPA!

La selecció espanyola juvenil femenina es va proclamar campiona europea a Volos, Grècia, després de guanyar a la final a Rússia per 12-11 sumant la sisena victòria consecutiva. Partit i competició per emmarcar d'una selecció que ha fet història guanyant tots els partits amb triple representació del Club: la Maria Palacio, la Raquel Prieto i el Javi Aznar. Felicitats, campiones!



CAMPIONS A OPORTO

L'absolut masculí de waterpolo va viatjar a Portugal per jugar el Torneo Internacional Polo Aquatico Cidade do Porto. Els nostres jugadors van guanyar tots els partits i es van proclamar campions per davant de l'Stade de Reims, el CN Rubí i el Fluvial Portuense.



SISENA EDICIÓ DEL TROFEU LLUÍS GIRALT

La sisena edició del Trofeu Lluís Giralt va ser un èxit rotund. Les quatre categories participants, l'alevi masculí i femení i l'infantil masculí i femení van poder disputar un total de dotze enfrontaments entre els habituals equips participants: el C.N. Terrassa, el C.N. Rubí i el C.N. Sant Andreu.

El conjunt del Vallès es va endur la victòria gràcies a la suma de punts conseqüents amb els triomfs assolits. Els locals van ser segons i els de Rubí, tercers.

Tots els participants van rebre una medalla individual, a banda del trofeu col·lectiu, de mans de la família d'en Lluís. La Pere Serrat va vibrar per l'emoció que desprèn aquesta competició i tot el que representa el Trofeu Lluís Giralt per al Club.



MÉS INFORMACIÓ

- 1 El jugador Pol Grajea es va proclamar campió del Waterball Word Festival de Pescara amb la selecció Be Water My Friend.
- 2 La jugadora de l'equip absolut Danijela Jackovich va ser guardonada com a màxima golejadora de la Lliga Premaat.
- 3 El primer equip femení va quedar quart a la Copa Catalunya per darrera del CN Sabadell, el CE Mediterrani i el CN Mataró.
- 4 L'Àlex Mérida es va classificar segon amb la selecció espanyola a la Copa Mediterrània juvenil de waterpolo masculí a Cagliari.

MÉS DE 25 ANYS D'EXPERIÈNCIA AVALEN LA NOSTRA QUALITAT



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'ANALÍTQUES



TRACTAMENTS LEGIONEL·LA

JOANLLU PONS, QUART DEL MÓN

En Joanllu Pons va aconseguir la millor classificació de la natació espanyola al mundial de Gwangju: quart al 400 estils amb el rècord d'Espanya i un temps de 4.13.30.

El mallorquí es va classificar per la seva primera final mundialista amb el setè millor temps, va passar sisè en els parcials de papallona i esquena, va començar la remuntada amb la braça i va volar en el crol per finalitzar quart del món. Moltíssimes felicitats, Joanllu!



ELS NOSTRES MUNDIALISTES

El mundial de Gwangju va ser la competició més important de l'any i el CN Sant Andreu comptava amb quatre nedadors, la Jèssica Vall, l'Àfrica Zamorano, la Lidón Muñoz i el Joanllu Pons i l'entrenador Jordi Jou. Amb tots ells, el CNSA va ser el Club amb més representació, un mèrit extraordinari que demostra el bon nivell de la nostra natació.

Tots ells van saber donar la talla aconseguint molts bons resultats: el Joanllu amb la millor classificació espanyola quedant quart i la Jèssica, la Lidón i l'Àfrica disputant totes elles les semifinals de les seves respectives proves.

Estem molt orgullosos de vosaltres!





CAMPIONES I SUBCAMPIONS D'ESPANYA!

En el campionat d'Espanya absolut-júnior de natació celebrat al CN Terrassa, el primer equip femení es va proclamar campió nacional en la classificació general per punts i el masculí, subcampió. Un total de 69 finals, 14 ors, 7 plates, 7 bronzes, 48 millors marques personals, 2 rècords del campionat, 1 rècord de Catalunya i 1 rècord d'Espanya.

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 finalitzant amb una meritòria setena plaça. Felicitats campions i campiones!



ELS JÚNIORS, CAMPIONS DE CATALUNYA

El CN Sant Andreu es va proclamar campió de Catalunya d'estiu junior de natació a la classificació conjunta. El CN Sabadell va ocupar el segon esglaó del podi mentre que el CE Mediterrani va acabar en tercera posició. La competició, que a la vegada va ser el Trofeu Ciutat de Mataró 'Memorial Josep Mons' del Circuit Català de Trofeus, es va celebrar de divendres 12 a diumenge 14 de juliol a la piscina platja del CN Mataró.



ELS INFANTILS, CAMPIONS DE CATALUNYA

L'equip del CN Sant Andreu va guanyar el Campionat de Catalunya infantil de natació. Darrera seu van acabar el CN Mataró en segon lloc i el CN Barcelona, que es va situar tercer. La competició va tenir lloc de divendres 5 a diumenge 7 de juliol a una piscina increïble com és la Sylvia Fontana de Tarragona.



I CAMPIONS D'ESPANYA!

Les piscines Bernat Picornell van acollir el Campionat d'Espanya Infantil de natació en què els nostres nedadors es van proclamar campions amb 497 punts. Va ser una competició plena de millors marques dels nostres esportistes que els va permetre marxar de vacances amb la sensació d'haver fet una molt bona feina.

Els nois van finalitzar el primer dia en segona posició però gràcies a les finals de l'endemà es van poder posar primers i ja van saber mantenir la plaça amb dos dies excel·lents que els va permetre agafant distància amb els altres clubs. Felicitats campions!

NATACIÓ

LA NOSTRA NATACIÓ, A LA TRAVESSIA DE L'ESTANY DE BANYOLES

Més de 80 nedadors i nedadores del Club Natació Sant Andreu van participar a la 76 edició de la Travessia de l'Estany de Banyoles. El CNSA va rebre el premi Llorenç Castañer i Viñas com a club amb les tres millors nedadores classificades (la Clàudia Giralt 4a, l'Àfrica Zamorano 7a i la Júlia Pujadas 8a) i el nedador màster Josep Farré va quedar primer a la seva categoria. Una gran ocasió per fer equip i donar per finalitzada la pretemporada!



ESCRITS I LOZANO A LA UNIVERSIADA NAPOLI

L'Alberto Lozano i l'Albert Escrits van anar convocats amb l'equip nacional a la 30 Summer Universiada a Nàpols, una competició de molt nivell en què els nostres nedadors van saber estar a l'alçada.

L'Albert es va quedar a un lloc de la medalla de bronze però amb millor marca personal (15.10.78) en el 1500 lliures i cinquè al 800 lliures amb un temps de 7.59.64. Bona feina!



MÉS INFORMACIÓ

- 1 La Jèssica Vall, la Clàudia Giralt, l'Albert Escrits, la Lidón Muñoz, l'Àfrica Zamorano, el Raul Sánchez i el Joanllu Pons van nedar la Marnatón de Cadaqués el 14 de setembre, dins de la iniciativa #MARNATON4FERO impulsada per la Fundació Fero, institució privada que té com a objectiu contribuir en el desenvolupament de la recerca oncològica.
- 2 La Clàudia Giralt va quedar 21ena a la Copa d'Europa en els 10km d'aigües obertes i a la 11a a la mateixa distància al Campionat d'Europa Júnior a Racice.

- 3 L'Alberto Hernández va anar convocat amb l'equip nacional al Festival Olímpic de la Juventut Europea (Foje de Baku) i a la Mediterranean Cup aconseguint la tercera posició en el 4x100 lliures masculí.
- 4 Totes les categories de la secció de natació van assolir podi en els campionats de Catalunya.

Recollida solidària d'aliments

Setmana del 9 al 15 de desembre

Es necessita:

Llegums secs: cigrons, llenties i mongetes

Llegums cuits: cigrons i llenties

Caldo de pollastre

Purè de patates



A càrrec del Rebost
Solidari de Sant Andreu

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

La secció d'esquaix enceta la temporada amb molta il·lusió després dels bons resultats assolits la temporada anterior. Molta sort!



SOFIA MATEOS:

10a classificada en el prestigiós open internacional júnior sots-19 celebrat a Amsterdam (Dutch Open Júnior) i 4a classificada a l'open estatal absolut d'esquaix (Open San Antolín) celebrat a Palència.



NOA ROMERO:

6a classificada en el prestigiós Open Internacional Júnior sots-17 celebrat a Amsterdam (Dutch Open Júnior) i sotscampiona a l'open estatal absolut d'esquaix (Open San Antolín) celebrat a Palència.



VETERANS:

L'equip del CN Sant Andreu de veterans format pels jugadors Gabi Morales, Jesús Alonso, David Cornudella i Jesús Castan s'ha proclamat campió de la lliga catalana de veterans en el play-off final celebrat a l'esquaix Marconi de Terrassa.



A LES PORTES DE LA SEGONA FASE

Diumenge 15 de setembre va tenir lloc a les pistes de tennis del Club Natació Sant Andreu l'eliminatòria del Campionat d'Espanya per equips, una competició en què el nostre equip absolut masculí es va imposar al CT Gijón.

Els rivals van estrenar el marcador amb el 0-1 en contra però el Lluís Riu va guanyar el seu partit (6-2, 6-3) empatant la classificació. Tot i això, els del CT Gijón van tornar a

trencar la igualtat dels punts sumant una nova victòria. No obstant, el Roger Jové i l'Oriol Salvanyà encara no havien dit la seva i els dos van aconseguir dos triomfs que va permetre als nostres finalitzar els partits individuals per davant en el marcador (3-2).

La parella de dobles Jové-Riu van guanyar l'enfrontament. El Joan i l'Oriol també ho van aconseguir tot i que amb més dificultats, ja que va

ser l'únic partit de tota la jornada que es va decidir al tercer set.

El resultat final va ser de 5-2 però depenien del resultat del CT Gijón contra l'RST Santander ja que els nostres havien perdut l'enfrontament contra els segons i finalment va ser l'RST Santander l'equip classificat per la fase d'ascens a segona categoria.



RÈCORD DE PARTICIPANTS A LA Lliga SOCIAL DE PÀDEL

Els nostres padelistes també han estrenat temporada i aquesta vegada ho han fet amb rècord d'inscrits. Cada any són més jugadors i jugadores els que s'animen a formar part d'aquest torneig que es disputa durant tota la temporada a les pistes del Club que, per cert, celebren 4 anys!

Aquesta vegada tenim 264 participants: 74 parelles masculines, 20 femenines i 38 mixtes. Us desitgem una temporada plena de bons partits!

ENS ESTRENEM A L'INTERCLUBS!

Aquesta temporada hi ha novetats a la secció de pàdel ja que s'ha impulsat una nova proposta de competició: el Torneig d'Interclubs Guinotprunera (PadelCat). Aquesta lliga no federada es divideix en tres fases: La primera serà d'octubre a gener i es jugarà amb el sistema de lligueta a doble volta, la segona serà de gener a maig i decidirà els 4 primers equips classificats que jugaran el màster final que tindrà lloc els mesos de juny i juliol.

Molta sort a tots i totes!





ESTRENEM SECCIÓ FEDERADA!

Els veterans de tennis taula ja estan federats. L'equip format per Florenci Guiteras, Edwin Medina, Oscar Rodríguez, Eduard Riera, Toni Martín, Miquel Barrera, Jesús López, Joaquim Renom, Carles Castillo, Fran i Xavi Julià tenen el repte de pujar a segona categoria, un objectiu ambiciós però factible si tenim en compte les ganes amb què arriben. Comparteixen grup amb el Blanxart Xaloc Olesa, el Mollet 2002 TT, el Titus Badalona i el CTT Sentmenat. Benvinguts i sort!

15 **sat!**
ANYS teatre

www.sat-teatre.cat
Neopàtria, 54
08030 Barcelona
T. 933 457 930

SAT! La casa dels petits espectadors



10% de descompte
per a socis!

Teatre
Titelles
Circ
Màgia
Remenuts
Dansa



ELS ESTIUS AL FABRA

Un any més hem passat l'estiu junts als jardins del Fabra gaudint de les activitats que la Social organitza pels socis i sòcies del Club Natació Sant Andreu. Al juliol vam començar amb el sopar a la fresca acompanyats del jazz de la Senior's Band.



Una altra de les activitats que més ens agrada de l'estiu és la cantada d'havaneres. Aquest any es va celebrar el 12 de juliol i vam poder gaudir de música en directe i el rom cremat que van fer els nostres voluntaris.





Vam continuar el dia 14 amb el mulla't per l'esclerosi múltiple, una jornada que va estar amenitzada pels Diablers del Mercadal Infernal, un grup de batucada del nostre barri. Vam ballar al ritme de la batucada, vam nedar molts "metres solidaris" i vam saltar tots junts a la piscina; tot plegat com a símbol de suport a les persones que pateixen aquesta malaltia.

El mes el vam finalitzar amb els Amics de Can Fabra presentant les seves pel·lícules: Quan la Fabra feia fil, el procés de la fàbrica als nostres socis i sòcies.



El passat 14 de setembre, va tenir lloc als jardins del Club un concert a càrrec de la formació musical Beat Band de Symphocat que amb la seva música ens va fer passar un vespre màgic.



El 26 de setembre ens va visitar en Josep Maria Minguella, President de la Reial Societat de Tennis Pompeia. Va fer un col·loqui amb els nostres socis sobre la seva vinculació amb el FC Barcelona fent un repàs a la seva llarga trajectòria com a representant de jugadors. Abans de la xerrada, va fer parella amb el nostre President a una partida de dòmino contra els campions del Campionat Social d'enguany: en Lluís Plana i en Josep Solana.



A PUNT PER LA FESTA MAJOR

La Social està acabant d'ultimar els detalls de totes les activitats que organitzem per la Festa Major de Sant Andreu. Com sempre, estarà plena de tornejos, esdeveniments socials i la tan esperada Cursa de Sant Andreu que enguany arriba a la 41 edició!

No us la podeu perdre!

MIRADA AL PASSAT

En Santiago Fontfreda, en Pere Serrat, en Benet Ferrer (president), en Marià Cañardo, en Francesc Sala i en Raúl Carim l'any 1974 a la piscina antiga del CEM Sant Andreu - La Sagrera.





Divendres, 6
de desembre
de 8h a 11h

Vols ser voluntari? ET NECESSITEM!

La 41a edició de la Cursa de Sant Andreu
serà possible gràcies a tots vosaltres!

Inscriu-te a Secretaria social de dilluns a
divendres de 17h a 20h o escrivint un correu
a social@cnsantandreu.com

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

L'SPINNING NO PASSA DE MODA

El ciclisme en sala és una de les opcions esportives preferides per a aquells que busquen aprimar-se i perdre pes gràcies a la seva alta exigència calòrica. És una de les activitats més completes i amb millor rendiment per temps invertit però encara existeix la idea errònia de que és un exercici massa dur que no tothom pot practicar. A continuació us parlem dels beneficis més destacats:

Disminueix el risc de lesions.

L'spinning no té impacte directe a les articulacions ja que la bicicleta té un seient i un manillar amb un sistema de recolzament espacial que fa més confortable l'entrenament i ens protegeix de lesions en zones de l'esquena, els genolls i l'espatlla. De fet, és una de les recomanacions esportives més habituals per part dels metges i fisioterapeutes per a aquelles persones que pateixen malalties en el genoll ja que aconsegueix exercitar el teu cos disminuint la probabilitat de lesions.

Redueix l'estrès. Com tots els esports amb un alt treball cardiovascular, l'spinning és ideal per a desconnectar dels problemes. L'exercici d'alta intensitat ens fa eliminar la tensió acumulada i ens deixa en una agradable sensació de confort en finalitzar l'activitat física. Durant la sessió et centres en el pedaleig, la música i com respon el teu cos.

Òptima relació temps/rendiment. Es tracta d'una de les modalitats més completes i intenses per a aquells que vulguin donar-ho tot en menys d'una hora. 45 minuts frenètics d'aquesta activitat difícilment es podrien igualar amb la pràctica d'altres esports.

Millora la resistència. Encara que en el rendiment esportiu influeixen molts factors, és evident que la resistència té un rol important. Com que es tracta d'un entrenament intervàl·lic, l'spinning millora la resistència tant aeròbica com anaeròbica. Encara que no siguis esportista, això ho notaràs en el dia a dia, per exemple, al pujar escales o al caminar, perquè estaràs menys cansat.

Enforteix les cames. A més de ser un excel·lent exercici de cardio, practicar spinning no només treballa la resistència, també ens serveix per tenir una condició física més saludable al tonificar i enfortir els músculs de cames. És aconsellable augmentar la intensitat quan portem un determinat temps practicant-lo, ja que si ho fem cremarem calories extres i tonificarem més ràpid els nostres músculs.

Accés lliure. es tracta d'una activitat oberta a tothom. L'spinning s'adapta a qualsevol edat i a qualsevol nivell ja que cadascú pot regular la intensitat de la sessió segons la seva sensació.

Crema calories. en una rutina de spinning de 40 minuts poden arribar-se a cremar entre 400 i 600 calories mentre que en una de 60 minuts cremarem més de 800.

Et motiva. El fet de que es practiqui en grup fa que encara sigui més motivant i, per tant, resulta més fàcil seguir fent-lo i gaudint-lo al llarg del temps.





PISCINA

UN CASAL DIVERTIT

Els nens i nenes van passar les vacances estiuenques al casal del Club Natació Sant Andreu divertint-se, jugant i aprenent. Gràcies a la dedicació i la passió dels nostres monitors, els infants es van sentir en les millors mans fent tot el possible perquè cada nen s'ho passés d'allò més bé. Aquests casals ja s'han tornat un imprescindible per als petits ja que són unes vacances al Club, en el seu entorn habitual i amb activitats fetes a la seva mida. El grau de satisfacció dels pares i mares és molt alt

perquè veuen que els nens i nenes es diverteixen dins d'un marc d'activitats esportives i educatives.

Si voleu tornar a posar la vostra confiança en el nostre Club, recordeu que al nadal, tornem! El Club Natació Sant Andreu ja ho està organitzant tot perquè les necessitats dels nostres socis, abonats i esportistes quedin satisfetes i els infants puguin tornar a passar amb nosaltres les seves vacances de l'escola.

EMPRESSES AMB AVANTATGES PELS NOSTRES SOCIS



La Roca Village

La Roca

10% de descompte



SAT. Sant Andreu Teatre

Carrer Neopàtria, 54

10% de descompte



Òptica Univers de la Visió

Gran de Sant Andreu, 103

10% de descompte



Instituts Odontològics

Carrer Neopàtria, 55

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 acumulable



Òptica & Audiologia Universitària

Gran de Sant Andreu, 254

Preus fins a un 50% sobre PVP de mercat + 10% adicional* per a socis

*Consulta condicions al punt de venda
Tel. 93 345 47 75



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



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 cicle que podeu cursar a les instal·lacions del CN Sant Andreu.

Consulta més info a www.escolavitae.com



Clinica Rusca Sagüés

Doctor santponç 137

Gaudeix d'una sessió professional de fisioteràpia

10% de descompte en socis



Per als socis del CN Sant Andreu
Retalla i presenta aquest val i obtindràs un

10% DE DESCOMPTA 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.pepatomategroup.com



Cambia tu vida

ORTHOS, ESCUELA DE FITNESS
Y TÉCNICAS MANUALES

Fitness y Deporte
Masaje y Osteopatía
Pilates y Yoga
Actividades Dirigidas

ORTHOS FORMAMOS PERSONAS QUE **CUIDAN** PERSONAS

T. 932 077 303 / info@orthos.es / orthos.es





Segueix-nos!

 @nataciosantandreu

 @cnsantandreu

 @cnsantandreu

 @cnsantandreu

www.cnsantandreu.com



**CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU**