



Núm. 103 | Gener 2020

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



**La Jèssica, el Joanllu i la Lidón,
preclassificats per Tòquio 2020**



**Campiones a la Copa
d'Espanya! · Pàg. 7**



**Entrevistem al nostre
president · Pàg. 16**





SALUDA MISSATGE DEL PRESIDENT

Apreciats socis i sòcies, m'adreço a vosaltres per fer-vos arribar el meu orgull amb tot allò aconseguit en aquest 2019: ha estat un any ple d'èxits esportius i socials dels quals vosaltres també heu format part.

M'agradaria començar fent una menció especial a la inoblidable Festa Major de Sant Andreu que hem viscut al Club. Enguany hem tornat a celebrar tots els campionats de les diferents seccions i ha estat un èxit tan a nivell d'organització com de participació en un ambient de molta germanor. Hem pogut gaudir de dos esdeveniments imprescindibles per nosaltres com són la Cursa de Sant Andreu, que aquest any ha arribat a la 41a edició, i el concurs de cassoles d'arròs al qual es van fer fins a 21 paelles!

Aquest trimestre també hem fet el lliurament de les insígnies de plata a tots aquells socis i sòcies que es van vincular al Club Natació Sant Andreu durant l'any 1994. Aprofito aquesta línia per felicitar-los per aquests 25 anys a la nostra entitat desitjant que siguin molts més els que passem junts.

Aquests mesos també hem decidit posar en marxa la Fundació Club Natació Sant Andreu. El principal objectiu d'aquesta és atorgar diferents beques i ajudes adaptades a les necessitats dels esportistes posant-

los les màximes facilitats possibles. Creiem que acompanyar-los en el seu camí formatiu és la millor manera de compensar l'esforç que fan diàriament defensant el nostre Club.

Em fa especial il·lusió informar-vos de la nova il·luminació led que hem posat a les pistes. El 20 de desembre vam fer l'encesa oficial i des de llavors és un goig veure el Club a la nit. Esperem que tots aquells socis i sòcies que feu esport al vespre a les pistes de tennis, de pàdel, de frontó i a la poliesportiva gaudiu molt d'aquesta gran millora.

Vull acabar felicitant al nostre equip absolut de natació pels resultats a la Copa d'Espanya per clubs: les noies van ser campiones i els nois van finalitzar tercers. Aquesta competició sempre demostra el gran nivell i la bona connexió que hi ha entre ells i aquest any hem tingut el plaer de viure-la a la Pere Serrat.

El 2020 és olímpic així que comencem un any ple de reptes. Confio plenament en la feina que estan fent en els nostres tècnics i els nostres esportistes i estic segur que aquest serà un gran any. Molta sort a tots i totes!

Àngel Bernet i Ribó
President

ÍNDEX

- 3 Saluda
- 5 La Junta informa
- 7 Natació
- 11 Waterpolo
- 13 Tennis
- 14 Pàdel
- 15 Esquaix
- 16 Entrevista
- 20 La Cursa
- 22 La Social
- 26 Fitness
- 27 Nutrició
- 38 CEM Sant Andreu - La Sagrera
- 28 Cursets
- 29 Avantatges pels socis
- 30 Empreses amb descomptes 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 Garcia, Mercè Sala, Paco Núñez, Xavier Ricart, Juan Diego Martínez, Blai Ibáñez, Pili Ronda, Cristina Mulero, Sergio Sánchez, Josep Arnau / Atelier Photo i Sergi Crespí

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 d' octubre, novembre i desembre:

INSTAL·LACIONS

Piscines: s'ha reparat el sistema d'escalfament de la piscina de 20m i s'ha instal·lat el sistema de variació de climatització de la de 50m. S'han reparat les rajoles trencades del lavabo. A la de 50m s'ha fet el tractament de fosfats. S'ha reparat un dels motors de la piscina i s'ha reparat el motor d'escalfament. S'han reparat les rajoles de la platja d'estiu. S'ha canviat el cos de la caldera 1. S'ha reparat la lona que separa les piscines de 50m i 20m. S'ha reparat la porta d'accés. S'ha desinfectat el vas d'expansió. S'han fet diverses reparacions a les porteries i bancs de la piscina. A la de 20 m 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 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 els diferents tractaments químics. S'ha tancat la piscina de clapoteig.

Vestuaris: s'ha fet la connexió de la ventilació del vestuari general femení i una nova instal·lació de les ventilacions dels vestuaris generals. S'han canviat les plaques del sostre de les dutxes i s'ha substituït l'asseca-mans del vestuari masculí.

Pistes de tennis: s'ha reparat la xarxa de la pista 2 i s'han fet diferents actuacions de reparacions del material necessari per impartir les classes. S'han canviat les llums de totes les pistes exteriors per llums leds. S'han reparat els pals de les xarxes de la pista 3.

Gimnàs: s'han actualitzat els equips de música de la sala d'spinning.

Zona de l'esquaix: s'ha reparat el parquet i el sostre de la pista d'esquaix número 1 malmesa per la fuga d'aigua. S'ha reparat la filtració del passadís de la zona de les pistes i s'ha reparat el sostre del hall.

Varis: s'ha reparat la porta d'emergència del solàrium que dóna accés a les grades. S'ha fet una nova canalització per recollir l'aigua de les pluges torrencials. S'ha ampliat la xarxa d'internet al local social. S'han reparat les llums del jardí. S'han col·locat noves papereres al local social i al passadís. S'ha reparat els bombins de les taquilles d'ús puntual malmesos per l'ús. S'ha reparat la màquina de fitxar dels treballadors. S'ha reparat la porta automàtica del jardí. S'han posat llums leds al hall de la piscina. S'ha reparat el terra del solàrium de la zona del gimnàs d'esportistes. S'ha reparat la megafonia de la sala 2. S'han netejat i reparat les canonades del bar. S'han reparat les rajoles trencades de la zona de les pistes de petanca. S'ha fet la instal·lació de les càmeres per retransmetre per streaming els partits de waterpolo. S'ha reparat l'esglaó d'accés a la pista de poliesportiva. S'ha reparat la xarxa d'internet de la sala blanca. S'ha reparat les porteries de waterpolo. S'ha modificat la instal·lació elèctrica de la sala blanca. S'ha finalitzat la instal·lació contra incendis. S'ha reparat la porta d'accés exclusiva per cotxets de recepció. S'han netejat les calderes. S'ha reparat els WC del hall de la piscina.



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



CAMPIONES A LA COPA D'ESPANYA DE CLUBS

L'equip femení del CN Sant Andreu es van proclamar campiones d'Espanya de clubs de la XXIX Copa d'Espanya de Clubs de Divisió d'Honor de Natació a la Pere Serrat per setena vegada consecutiva. Les amfitriones es van imposar amb 606 punts avalats per tres rècords d'Espanya de clubs i dos absoluts en 4x50 i 4x100 lliure i en 4x50 estils. Cal destacar la meritòria tercera plaça en categoria masculina per darrera del Real Canoe i del CD gredos San Diego.

Sempre és un plaer competir a la Pere Serrat amb la grada plena i amb els nens i nenes de la secció tan entregats amb els absoluts. Van ser 4 sessions molt intenses per tots i tothom va posar el seu granet de sorra per aconseguir uns resultats tan destacables.



ELS INFANTILS I ELS JÚNIORS ES PROCLAMEN CAMPIONS DE CATALUNYA

El CN Sant Andreu va aixecar la copa de campions de Catalunya en dues ocasions el 15 de desembre ja que tant els infantils com els júniors van acabar en primera posició a la classificació per clubs. Els nostres nedadors i nedadores van aconseguir uns resultats excel·lents amb un balanç final de 53 medalles: 19 ors, 19 plates i 15 bronzes.

La competició es va desenvolupar a les instal·lacions del CN Barcelona sent un èxit de participació amb un total de 700 esportistes nedant. En categoria júnior la plata va ser pel CN Terrassa i el bronze pel CN Barcelona. En categoria infantil el CN Mataró va ser segon i el CN Terrassa, tercer.



NATACIÓ

3 PRECLASSIFICATS PER TÒQUIO 2020

L'Amsterdam Swim Cup aquest any tenia l'afegit de ser el primer esdeveniment en els criteris de selecció del camí cap a Tòquio 2020. El Club va tenir 7 representants: la Jèssica Vall, la Lidón Muñoz, el Joanllu Pons, l'Albert Escrits i l'Àfrica Zamorano, convocats amb l'equip nacional i la Júlia Pujadas i el Raúl Santiago com a Club Natació Sant Andreu.

3 d'ells van aconseguir nedar per sota de la mínima olímpica:

La Jèssica Vall en el 200 braça 4:15.74

La Lidón Muñoz en el 100 lliures 54.33 (rècord d'Espanya)

El Joanllu Pons en els 400 estils 4:15.74

Per la Lidón Muñoz, el canvi a la piscina de 50 no va suposar cap hàndicap per seguir batent rècords d'Espanya. Ho va fer en els 50 papallona, prova no olímpica, amb un registre de 26.57 i el del 100 lliures amb 54.33, un temps per sota de la mínima que la convertia en preseleccionada dels Jocs. L'anterior marca la tenia ella mateixa des del 2018 amb un temps de 54:48.

La Jèssica Vall es va quedar a només dues centèsimes de la preclassificació en el 100 braça amb un temps de 1.07:09 quan la mínima de la tarda estava en 1:07.07. El mateix li va passar a l'Àfrica Zamorano que va nedar ràpid en els 200 esquena del matí amb un temps de 2:11.69 però no va poder rebaixar la mínima de 2:10.39 a la tarda tot i finalitzar en primera posició. En la mateixa situació es va trobar la Lidón Muñoz que va ser tercera en els 50 lliures amb un temps de 25.11 al matí però no va nedar per sota dels criteris de la RFEN a la tarda. I també l'Albert Escrits en el 1500 lliures que va fer un temps de 15.23:94.

Per assegurar la plaça als Jocs Olímpics hauran de finalitzar en el Top2 al Campionat d'Espanya Open que tindrà lloc a Sabadell de l'1 al 5 d'abril. Aquesta competició també serà la segona oportunitat per tots aquells nedadors i nedadores que no han assolit les mínimes a Amsterdam.



L'ARENA SWIMMING MEETING A LA PERE SERRAT

Com mana la tradició, els alevins van tancar l'any amb el Trofeu Arena Swimming Meeting amb més de 300 nedadors de desenes de clubs catalans competint a la Pere Serrat. Aquest esdeveniment serveix als joves esportistes per tancar l'any batent els seus propis registres en piscina llarga i molts d'ells van rebaixar les mínimes classificant-se per al campionat d'Espanya d'estiu.





CAMPIONES D'ESPANYA A GIJÓN

Les nostres nedadores van finalitzar primeres al Campionat d'Espanya d'Hivern de piscina curta que es va celebrar del 14 al 17 de novembre a Gijón. Els nois van aconseguir una meritòria tercera plaça a la classificació per clubs. La nostra natació va estar brillant amb 5 nedadors (la Jèssica Vall, la Lidón Muñoz, l'Albert Escrits, el Joanllu Pons i l'Àfrica Zamorano) aconseguint un total de 10 mínimes per l'Europeu de Glasgow.

El balanç final va ser de 31 medalles: 15 ors, 8 plates i 8 bronzes. En categoria femenina: 13 ors, 5 plates i 4 bronzes. En categoria masculina: 2 ors, 3 plates i 4 bronzes.

La Lidón Muñoz, la gran estrella

La gran protagonista del Campionat d'Espanya d'Hivern va ser la Lidón Muñoz que va fer una competició per emmarcar. Un total de 10 medalles, vuit d'or i dues de plata, sumats als quatre rècords d'Espanya i 5 del campionat, la van convertir en la millor nedadora de la competició.

Va superar els rècords d'Espanya en els 100 metres estils, 50 lliures, 100 lliures i en els 50 papallona. A les proves individuals va aconseguir 5 podis: l'or en els 50 i 100 lliures i en els 100 estils i plata en els 200 lliures o els 50 papallona. Pel que fa als relleus, va sumar l'or en el 4x50, el 4x100 i el 4x200 lliures, i en el 4x50 i el 4x100 estils. A més, va aconseguir la mínima europea en els 200 lliures, 100 lliures, 100 estils i 50 lliures.



CAMPIONS A LA COPA CATALANA

El Club Natació Sant Andreu es va proclamar campió de la Copa Catalana de primera divisió al CN Barcelona per 11a vegada consecutiva. Aquesta vegada va competir l'equip absolut juntament amb l'equip júnior, una cohesió que els va portar al calaix més alt del podi després de dos dies intensos de campionat estructurats en tres sessions. Bona feina!

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



BENVINGUTS

Els nostres jugadors del benjamí B van debutar el 10 de novembre per primera vegada en el món del waterpolo amb només 7 i 8 anys. Van jugar contra el CN Montjuïc i la UE Horta vivint per primera vegada l'experiència de competir contra un altre equip. Esperem que sigui el primer partit de molts i que s'aficionin a aquest esport tant com nosaltres!

ÒSCAR MONTES I NIKO PAUL, AL MUNDIAL SUB20

Els dos jugadors del primer equip del CN Sant Andreu van anar convocats amb la selecció espanyola al Mundial de Kuwait. Van començar la competició amb un bon ritme accedint directament a quarts després de guanyar-ho tot a la fase de grups, però el partit contra Croàcia els va deixar sense opció a lluitar per les medalles i finalment es van haver de conformar amb la cinquena plaça. Menció especial per al Mario Tenorio que es va quedar a les portes de poder disputar el campionat.



WATERPOLO

CAMPIONS A LA CHRISTMAS CUP

Els benjamins del Pablo Morillas es van proclamar campions de la Christmas Cup 2019. Van començar empatant contra el CE Mediterrani però després van enllaçar 7 victòries que els va portar a l'or. Moltes felicitats, Pol, Álvaro, Hugo, Axel, Martí, Tariq, Arnau, Ivan, Àngel i Xavier!



CAMPIONES A LA CHRISTMAS CUP

L'aleví femení de la Maria va saber fer el mateix. Des de l'inici de la temporada han progressat moltíssim gràcies al seu gran esforç i dedicació. Tot i no tenir l'experiència dels equips rivals, van saber estar a l'alçada i, fins i tot, proclamar-se campiones contra tot pronòstic. Moltes felicitats, Ainhoa R, Queral, Sofia, Ainhoa, Aina, Carlota G, Anna, Valentina, Ari, Paula, Carlota L, Mar i Txell. estem molt orgullosos de vosaltres!



ELIMINADES D'EUROPA

Les nostres noies van perdre contra el Dynamo Uralochka per 16 a 9 en el darrer partit de la segona fase de l'Eurolliga de waterpolo. Una derrota que es va sumar a la de l'Ekipe Orizzonte (16-9), i a la del Zuglo (11-9), dos partits que ja ens havien deixar sense opcions a classificar-nos per la següent ronda.

Van accedir a aquesta segona fase com a segones de grup després de guanyar al Lille UC (8-5) i al ZVL 1886 (7-5) a Budapest. A Catània però, no van tenir la mateixa sort i van haver de finalitzar allà l'aventura europea.



ESTRENEM LLUMS!

Divendres 20 de desembre vam fer l'encesa oficial de la nova il·luminació de les pistes i des de llavors el Club no ha deixat de brillar. Amb aquest canvi, no només hem guanyat en qualitat (és espectacular la llum que fan!) sinó que hem reduït considerablement el consum, ja que són molt més eficients energèticament que les bombetes de vapor de sodi que teníem anteriorment. Hem instal·lat un total de 105 llums: 72 al tennis, 9 al frontó, 12 al futbol i 12 al pàdel. Quin gust jugar de nit a les pistes del Club Natació Sant Andreu!

EN MARXA TOTES LES LLIGUES

A l'octubre va iniciar el campionat social individual masculí i les lligues interclubs dels veterans i les veteranes del CNSA. Al novembre també van fer el tret de sortida la lliga catalana i la lliga barcelonès així com la de súper-tennis de l'escola. Totes elles estaran en joc fins al mes de juny així que us desitgem molta sort a tothom!





EQUIP A



A PER LA SEGONA FASE!

Ens hem estrenat amb bon peu al Torneig d'Interclubs GuinotPrunera (PàdelCat). En aquest últim trimestre de l'any es jugava la primera fase que els tres equips del Club Natació Sant Andreu (l'A, el B i el femení), han superat amb èxit. Tots ells s'han classificat entre els 4 millors i jugaran la segona etapa que tindrà lloc fins al mes de maig i hauran de tornar a quedar entre els 4 primers per poder jugar el màster final.



EQUIP B



EQUIP FEMENÍ

Resultats destacats de la secció d'esquaix durant els mesos d'octubre, novembre i desembre:

JAVI AGRUÑA:

Subcampió de l'Open de 3a categoria celebrat al Bonasport.

3er classificat a l'Open de veterans d'esquaix (+45) celebrat al CN Barcelona



NOA ROMERO:

Subcampiona a l'Open estatal absolut d'esquaix celebrat a Palència, 6a classificada en el prestigiós Dutch Open Júnior, torneig internacional sots-17 celebrat a Amsterdam (Holanda) i 7a classificada en l'Open internacional sots-19 (Belgian júnior open) celebrat a Bèlgica.



TXEMA MINGUEZ:

Subcampió de l'Open de 2a categoria celebrat al Bonasport



GABI MORALES:

Campió de l'Open de veterans d'esquaix (+35) celebrat al CN Barcelona



DAVID CORNUDELLA:

3r classificat a l'Open de 3a categoria celebrat al Bonasport, subcampió de l'Open de veterans (+45) d'esquaix celebrat al Club Triops (Banyoles), subcampió de l'Open de veterans d'esquaix (+55) celebrat al CN Barcelona i 3r classificat a l'Open de veterans (+55) de soft-raquet celebrat al club Bonasport.



YAGO AGRUÑA:

Campió de Catalunya (sots-13) celebrat a l'esquaix Marconi de Terrassa.



JESUS CASTÁN:

Campió de l'Open de veterans (+45) d'esquaix celebrat al club Triops (Banyoles)

Campió de l'Open de veterans d'esquaix (+45) celebrat al CN Barcelona



SOFIA MATEOS:

Subcampiona d'Espanya absoluta en la categoria femenina a l'esquaix Castellana (Madrid), 4a classificada a l'Open estatal absolut d'esquaix a Palència, 10a classificada en el prestigiós open internacional júnior sots-19 celebrat a Amsterdam - Holanda (Dutch Open Júnior) i 4a classificada en el Swiss Júnior Open d'esquaix (sots-19) celebrat a Lagnau am Albis (Suïssa).



ALEIX ROMERO:

Campió de l'Open de veterans d'esquaix (+35) celebrat al CN Barcelona



Vine a esquiar amb nosaltres!

Del 6 al 8 de març

Hotel Jaume I *** (Andorra la Vella)

Preu soci: 185€

Preu no soci: 190€

El preu inclou:

- Viatge en autocar des de Barcelona (trasllats a pistes inclosos)
- 2 nit d'hotel en règim de 1AD+1MP (2 esmorzars + 1 sopar)
- 2 dies de forfait a Grandvalira
- Assistència de guia

Serveis opcionals:

- Assegurança d'accident d'esquí 2 dies: 11€
- Classes per a debutants d'esquí o snow 2 hores dissabte: 10€
- Lloguer material 2 dies:
 - Esquis+botes+pals: 28€
 - Snow+ botes: 35€
 - Casc: 6€

Inscripcions a secretaria social de dilluns a divendres de 16h a 20h. Places limitades a 25.

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

ÀNGEL BERNET

PRESIDENT



“És una sensació magnífica veure que a tot arreu tenen una gran admiració per la feina que estem realitzant diàriament.”

Laura Baldoví

L'Àngel Bernet va arribar a la presidència del Club Natació Sant Andreu a l'estiu del 2014. En aquesta edició de la revista hem volgut parlar amb ell per fer una valoració del seu mandat i conèixer més a fons la situació actual del Club.

Què implica ser president del Club Natació Sant Andreu?

Molta responsabilitat i, a la vegada, molta satisfacció. Afortunadament som un club de referència a tot l'estat espanyol i per mi això és un orgull. És una sensació magnífica anar a competir fora de Catalunya i veure que a tot arreu tenen una gran admiració per la feina que estem realitzant diàriament. Ser president requereix molta implicació però per sort estic jubilat i puc dedicar-li al club tota l'atenció que es mereix.

Quina és la teva filosofia com a president?

La meua filosofia, i la de la Junta que encapçalo, és principalment respectar els quatre pilars bàsics amb què ens vam presentar, i guanyar, les eleccions: atendre al soci, fomentar la nostra pedrera, cuidar i atendre al nostre personal i desenvolupar un pla director de reforma i manteniment de les nostres instal·lacions.

Des que ets president, quines són les prioritats del Club?

A més de les que he exposat anteriorment, podria afegir-ne moltes altres com per exemple: dotar els nostres equips de competició dels millors professionals, educar i inculcar a tots els nostres esportistes els valors de la pràctica de l'esport i fomentar i formar a la nostra nodrida pedrera, ja que ells i elles són el futur del nostre Club.



Quines dificultats presenta la presidència d'un club com el Club Natació Sant Andreu?

Gestionar el dia a dia d'un club amb més de 8.000 socis i sòcies presenta dificultats constants que intentem resoldre de la millor manera possible. Hem d'entendre que el Club ha anat envellint i cal dur a terme un pla urgent de manteniment. Tenim el repte de donar el millor servei possible al soci i això implica ser molt acurat en què les instal·lacions siguin idònies i l'atenció, excel·lent.

En què ha millorat el Club des de l'arribada de la teva junta?

Hem sabut recuperar, i mantenir, la pau social al Club i crec que s'han fet tot un seguit de millores que mai abans s'havien dut terme. A nivell d'instal·lació, hem inaugurat les pistes de pàdel, hem rehabilitat els vestidors, hem renovat totalment el vas de la piscina i les màquines del gimnàs, ara hem canviat tota la il·luminació de les pistes... I pel que fa a l'àmbit esportiu, hem volgut potenciar moltíssim la pedrera.

De quina fita estàs més satisfet?

En general de totes les millores realitzades a les nostres instal·lacions i dels èxits assolits per tots els nostres equips de competició. M'he implicat en totes elles.

Quins objectius de futur tens?

Seguir i incrementar la filosofia dels nostres quatre pilars bàsics, però jo destacaria que per aquest any 2020, volem acabar d'enllestir la remodelació de la cúpula de la piscina de 50m, la reforma del control d'accés, l'adequació dels vestidors de grups, la instal·lació de 300 armariets als vestuaris, la renovació total del terra de la pista poliesportiva i la incorporació a la nostra piscina d'un nou marcador de competició, de 6x3 metres, entre d'altres actuacions.

Quines possibilitats de millora li veus al Club?

Moltíssimes, i per aconseguir-les només cal complir i executar amb tot l'exposat anteriorment.

“Tots els clubs hauríem de tenir una implicació total en cuidar i millorar la pedrera ja que són el nostre futur.”



Quina importància té la pedrera per tu?

La pedrera per mi és fonamental. Treballem cada dia per donar les eines necessàries als nostres professionals per aconseguir tenir una bona base de nens i nenes esportistes de cada disciplina que creixin estimant l'esport com ho fem nosaltres. Penso que tots els clubs hauríem de tenir una implicació total en cuidar i millorar la pedrera ja que, com he dit anteriorment, són el futur del nostre club.

Esportivament, com fa front el Club Natació Sant Andreu al 2020 tenint en compte que es tracta d'un any olímpic?

Amb més motivació que mai. Els nostres entrenadors i les nostres entrenadores estan fent un treball específic que estic segur que donarà els resultats esperats. Confio plenament en la feina que estan fent els nostres tècnics i tinc fundades esperances que podré enorgullir-me que el Club Natació Sant Andreu sigui el club espanyol que aporti més nedadors/es de tota la delegació de natació estatal a Tòquio 2020. Pel que fa al waterpolo, de moment, comptem amb tres jugadores preseleccionades així que ens esperen uns mesos molt intensos.

A la darrera junta directiva es va aprovar la creació de la Fundació Club Natació Sant Andreu. Amb quin objectiu neix?

El principal objectiu de la Fundació és poder dotar els nostres esportistes d'estudis de nivell superior per poder compensar de la millor manera l'esforç que diàriament fan en defensa, reconeixent i enaltiment del nostre Club. Al cap i a la fi, no només estem formant esportistes sinó que també formem persones que volem acompanyar en el seu camí acadèmic. A més, la fundació té diverses deduccions fiscals per tots els nostres socis i les nostres sòcies que puguin i vulguin col·laborar en aquesta causa tan solidària.

Al 2021 el Club Natació Sant Andreu farà 50 anys. Què teniu previst fer per l'aniversari?

Des de l'any passat s'està treballant en una comissió formada per 10 socis experimentats i amb molta vinculació amb el Club en tot un reguitzell d'actes i reconeixents que es duran a terme per poder commemorar com cal aquesta gran efemèride.

LA CURSA



I JA EN VAN 41!

Divendres 6 de desembre el nostre barri va viure un dels millors dies de la Festa Major: el de la Cursa! Els participants van poder córrer 5 quilòmetres pels carrers més emblemàtics del districte en un entorn familiar i festiu que ni les fortes pluges dels dies previs van poder aturar. Tots ells van tornar a estar distribuïts en calaixos (-20', -25' i -30') amb tres llebres a perseguir. A l'arribada els esperava un any més l'Alberto Montenegro que rebia a la Rambla de Fabra i Puig a tots els finishers d'aquesta 41 edició i que enguany celebrava que feia 20 anys de la primera vegada que va fer d'speaker en aquesta cursa.



Ja sabeu com ens agrada que tota la família pugui participar a les nostres activitats així que, una vegada finalitzada la cursa, els protagonistes van passar a ser els més petits. A les 10:10 del matí van començar els circuits infantils: els júniors van fer 2km, els infantils 1km, 500m pels alevins i 135 pels benjamins. Què divertit!



GRÀCIES!

El Club Natació Sant Andreu vol agrair la presència de tots els runners però sobretot vol destacar la capacitat i l'esforç dels voluntaris. Sense vosaltres, no seria possible! També volem donar les gràcies als col·laboradors sense els quals seria inviable tirar endavant un esdeveniment com aquest: Ajuntament de Barcelona, Aigües de Barcelona, La Maquinista, Escola Vitae, Meridiana Rent A Car, BBVA, Livingstone, Grup Pascual, Coral, Championship, Clínica Rusca, Esportíssim, Pizzeria Diego, Turbo, Espai Gràfic, Mcdonald's, Sant Andreu Teatre, Espai Dental Tamarit, Senyor Fabra, Aviram, Gallina Blanca i Mestic.

Us esperem a la 42a edició de la Cursa de Sant Andreu!

GRAN FESTA MAJOR!

El Club Natació Sant Andreu ha tornat a ser un dels grans organitzadors de les activitats realitzades a la Festa Major del nostre barri. Enguany hem celebrat una vintena d'iniciatives socials i esportives dins i fora del Club, amb la gran quantitat de tornejos que han tingut lloc a les nostres instal·lacions així com la masterclass de Zumba i la Cursa, dues activitats que han omplert els carrers de Sant Andreu.



ZUMBA



BACHATA



ESQUAIX



FRONTÓ



TENNIS



GUIÑOTE



TENNIS TAULA



DÒMINO



PETANCA



BOTIFARRA



PÀDEL

GUANYADORS FESTA MAJOR · 2019		
BOTIFARRA	PARELLA CAMPIONA	Pablo Campo Toribio
	PARELLA SUBCAMPIONA	Joan Rius Ramón Salvanya
	3ª PARELLA CLASSIFICADA	Tomas Gomà Carles Gomà
BRIDGE	PARELLA CAMPIONA	Rosa Bosch Esther Garcia
	PARELLA SUBCAMPIONA	Conxita Ortega Montse Estadella
	3ª PARELLA CLASSIFICADA	Josep Mª Bibiloni Enric Borrellas
CASSOLES	1r MILLOR GUST	Loida / Pepita / Katie / Jose
	2n MILLOR GUST	Antonio / Guillen-Adrian
	3r MILLOR GUST	Dani
	1r MILLOR PRESENTACIÓ	Dani / Katie
	2n MILLOR PRESENTACIÓ	Antonio
	3r MILLOR PRESENTACIÓ	Loida
DÒMINO	MILLOR DISFRESSA	Katie / Dani
	PARELLA CAMPIONA	Luis de la Vega Rafael Gomis
	PARELLA SUBCAMPIONA	Manel Maydo Paco Bierzo
ESQUAIX	3ª PARELLA CLASSIFICADA	Joaquim Renom José Arés
	CAMPIÓ 1ª CATEGORIA	Xavier Blasco
	SUBCAMPIÓ 1ª CATEGORIA	Dani Quian
	3r CLASSIFICAT 1ª CATEGORIA	Nacho Fajardo
	CAMPIÓ CONSOLACIÓ	Selena Georgieva
	CAMPIÓ 2ª CATEGORIA	Felipe Hidalgo
	SUBCAMPIÓ 2ª CATEGORIA	Gabi Morales
	3r CLASSIFICAT 2ª CATEGORIA	Jesus Castan
	CAMPIÓ CONSOLACIÓ	Jesus Alonso
	CAMPIÓ 3ª CATEGORIA	Marc Altarriba
	SUBCAMPIÓ 3ª CATEGORIA	David Alcalde
FRONTÓ	3r CLASSIFICAT 3ª CATEGORIA	Roger Capdet
	CAMPIÓ CONSOLACIÓ	Aleix Romero
	1r CLASSIFICAT	Ruben Berzoa Pablo Esteban
	2n CLASSIFICAT	Ferran Carod Dani Carod
	3r CLASSIFICAT	Jose Luis Rastrojo Omar
PETANCA	4t CLASSIFICAT	Manolo Bravo Sergi Antolin Manolo Felix
	TRIPLETA CAMPIONA	Lluís Antonio Pedro Victor
	TRIPLETA SUBCAMPIONA	J. Corman L. Hernandez J. Gimeno
TENNIS TAULA	3ª TRIPLETA CLASSIFICADA	J. Gimeno
	1r CLASSIFICAT	Exposito
	2n CLASSIFICAT	Carles Sala
GUIÑOTE	3r CLASSIFICAT	Antoni Guinovart
	PARELLA CAMPIONA	Crescencio Martinez Juan Antonio Pascual
	PARELLA SUBCAMPIONA	Miguel Albesa Luis Blasco
MARIÀ CAÑARDO	3ª PARELLA CLASSIFICADA	Francisco Alegre Manuel Alegre
	1r CLASSIFICAT	C. N. Sant Andreu
	2n CLASSIFICAT	Real Canoe , N. C.

QUIN ÉS EL MILLOR ARRÒS?

Com mana la tradició, el 8 de desembre es va celebrar el concurs de cassoles d'arròs als jardins del Fabra. Aquest any però, amb rècord d'inscrits, ja que es van presentar 21 paelles boníssimes amb un jurat de primer nivell: la Màxima Bonet, presidenta de la Societat Arrossaires del Delta de l'Ebre, el Manuel Camino, president de la Unió Esportiva Sant Andreu, la cantant Núria Feliu, l'Anna Satorra, consellera municipal del districte de Sant Andreu i la Pilar Masgoret, botiguera de Can Masgoret.

Com és habitual, es va valorar el millor gust, la millor presentació i la millor disfressa. La més bona la van fer la Loida, la Pepita, la Katie i el Jose i la més maca el Dani i la Katie, que a més van guanyar el premi a la millor disfressa.





25 ANYS JUNTS!

El 12 de novembre va tenir lloc el lliurament de les insígnies de plata a tots aquells socis i sòcies que es van vincular al Club Natació Sant Andreu durant l'any 1994. Molts d'ells van venir acompanyats de familiars i amics i vam finalitzar l'acte amb un brindis desitjant que siguin molt més anys junts!

DIUMENGE EN FAMILIA

Diumenge 20 d'octubre vam celebrar el primer diumenge familiar del Club Natació Sant Andreu! Una festa infantil a la qual els petits i petites de la casa van passar una bona estona gaudint de les activitats que vam organitzar especialment per ells. Vam tenir un taller de castells amb la Colla Jove de Barcelona, màgia, globoflèxia, pintacares i la Festa d' Aigües de Barcelona, entre moltes altres sorpreses que van convertir el diumenge en un dia de molta diversió que no va poder parar ni la previsió de pluja.



RECAPTE D'ALIMENTS

Com cada any durant les dates nadalenes, vam organitzar la recollida d'aliments a la recepció del Club amb motiu del Gran Recapte. Aquesta vegada va ser del 9 al 15 de desembre i demanàvem llegums secs, llegums cuits, brou de pollastre i puré de patates. Al llarg de tota la setmana vam aconseguir 209kg d'aliments i 54 lliures de llet a càrrec del Rebost Solidari de Sant Andreu DISA. Moltes gràcies, una vegada més, per la vostra solidaritat!



SORTIDA A L'ÀREA DE GUISSONA

El 5 de desembre ens vam llevar ben d'hora per anar a l'Àrea de Guissona. Vam sortir del Club a tres quarts de vuit del matí i vam parar a esmorzar a La Panadella. A les 10h vam començar la visita guiada en un tren elèctric que ens va fer el recorregut per les grans instal·lacions de Bon Àrea. Vam conèixer el procés productiu dels diferents articles destacant els fuets, el pollastre a l'ast, les llonganisses i la llet entre d'altres, a més de contemplar els assecadors de pernils amb uns dos milions en procés de curació. Després vam veure els laboratoris on es dediquen a comprovar la qualitat i fiabilitat de tots els aliments que es produeixen durant el dia. Finalment, vam dinar tots junts per donar per finalitzada l'activitat.



162 PERSONES ES PODRAN BENEFICIAR DE LES NOSTRES DONACIONS DE SANG

Dissabte 16 de novembre el Banc de Sang i Teixits es va instal·lar al Fabra per portar a terme la segona edició de la donació de sang al Club Natació Sant Andreu. Es van fer 54 donacions, 4 de les quals van ser donants nous i 9 oferiments de persones que per motius diversos finalment no van poder donar. Aquestes xifres es tradueixen en què 162 pacients es podran beneficiar de les nostres donacions!



54
persones
es van apropar
a la campanya

45
persones
van poder
donar sang

4
persones
van fer la
seva primera
donació

162
pacients
es podran
beneficiar

PER FER ESPORT A PRIMERA HORA DEL MATÍ

Qualsevol moment és bo per fer esport però fer-ho a primera hora del matí té, encara, més beneficis. L'inici del dia és la franja ideal per dedicar-nos un temps a nosaltres mateixos i en aquesta revista et donem 10 motius que et motivaran a voler entrenar ben d'hora i començar el dia amb els piles carregades!

1. CREMES MÉS

Segons un estudi publicat per la Universitat de Northumbria a Newcastle en el British Journal of Nutrition, cremem un 20% més de greix fent exercici en dejú. Això passa perquè fent esport amb l'estómac buit, eliminem el greix de reserva mentre que si ho fem havent menjat abans, ens limitem a cremar el que acabem de consumir.

2. MILLORES EL TEU HUMOR

L'activitat física millora l'humor perquè augmenta la sensació de benestar però, sobretot, per la gran producció d'endorfines. Aquestes són unes molècules produïdes per una petita glàndula situada a la base del cervell que s'estimula amb l'exercici físic i començar el nostre dia amb una bona dosi d'endorfines ens farà estar de millor humor durant tota la jornada.

3. REDUEIXES L'ESTRÈS

Aquestes endorfines també ens ajudaran a reduir l'ansietat a la feina, tindrem menys estrès i estarem més relaxats durant tota la jornada. Per contra, si practiquem esport a la tarda o a la nit, aquesta sensació només ens durarà fins que anem a dormir.

4. DORMS MILLOR

La pràctica regular d'esport ens ajudarà a millorar la qualitat del somni. Els ritmes circadianis són els que regulen el cicle son-vigília que es repeteix constantment en la

nostra vida i l'exercici al matutí ajuda a regular-lo. A més, venir al gimnàs a última hora del dia pot provocar-nos una activació del nostre organisme que ens pot dificultar agafar el son després.

5. REGULES L'ORGANISME

A primera hora del matí el nostre cos comença a regular-se i fer exercici físic ajuda considerablement en aquesta tasca. Amb aquesta rutina d'exercici ens costarà ben poc despertar-nos, tindrem les hormones preparades per regular la pressió sanguínia i, a més, reduïrem les complicacions cardíaques.

6. ET DONA ENERGIA

Hi ha moltes persones a les quals els hi costa activar-se al matí i necessiten, per exemple, un cafè per posar en marxa el cos i la ment. Si fem esport a primera hora del matí, les endorfines s'encarregaran de donar-nos totes les forces que necessitem. Els beneficis de l'exercici potencien la nostra activitat mental durant les 10 hores posteriors a l'entrenament. Els primers dies és possible que ens sentim més fatigats però mica en mica aquesta sensació es tornarà energia.

7. ET FA MÉS CONSTANT

Matinar per practicar exercici abans de començar la nostra jornada laboral ens ajudarà a mantenir un horari fix i no saltar-nos el nostre període d'exercici diari. A més, ràpidament veurem que la nostra energia a primera hora del matí és molt més alta que després de tota la jornada i això ens ajudarà a mantenir aquesta constància.

8. EVITES LA CALOR

Quan entrenem amb calor el cos es cansa molt abans però si ho fem a primera hora del dia, les temperatures són més baixes i l'exercici no es fa tan

pesat. No obstant això, hem de tenir sempre molt present la importància de la hidratació mentre fem esport.

9. ADÉU ALS IMPREVISTOS

Si establim el nostre horari per fer exercici al vespre és molt més probable que ens sorgeixin un altre tipus de plans que ens vinguin més de gust o obligacions per les quals haurem de saltar-nos l'entrenament. Però a primera hora hi ha menys conflicte d'horaris; els imprevistos a les 7 del matí són molt poc probables.

10. ET SENTS REALITZAT

Imposar-nos uns horaris matutins i tenir la força de voluntat de mantenir-los no és gens fàcil. Si finalment ho aconseguim, obtindrem una satisfacció que ens farà rebre els reptes de la vida diària amb la sensació de poder fer front a qualsevol desafiament.

Activitats dirigides que pots fer al Club Natació Sant Andreu a primera hora del matí:

De 7 a 7:50:

Dilluns, dimecres i divendres:

CrossFabra - Programa de condicionament físic basat en un entrenament constantment variat de moviments funcionals i que es desenvolupa amb una alta intensitat.

Dimarts i dijous: **Ciclisme indoor** -

Activitat aeròbica d'alta intensitat que simula etapes ciclistes pedalejant en una bicicleta estàtica en sessions de 45 minuts.





MITES I LLEGENDES DE LA NUTRICIÓ

És realment un miracle que pugui escriure aquest article, ja que ahir a la nit vaig cometre la bogeria de barrejar per sopar, hidrats de carboni i proteïnes i per si fos poc, se'm va ocórrer menjar fruita com a postres, una poma per ser exactes (hagués hagut de tenir una explosió a l'estómac segons certa gent...). Quan m'he despertat, sí, he sobreviscut, he volgut seguir jugant-me la vida i no he fet el super got d'aigua amb suc de llimona, en lloc d'això he fet el meu esmorzar de pa amb tomàquet i cafè amb llet.

Tenim la costum de fer més cas a Google o qualsevol "influencer" d'Instagram que a persones que han estudiat o a articles ben fonamentats...

Qualsevol persona que us digui la paraula aliment DETOX, fugiu... no hi ha res DETOX, ni sucs verds, ni pastilles ni res... El nostre propi cos té mecanismes per netejar-se, i reconstruir-se. El fetge, és un òrgan que està en contant canvi, de fet, és l'únic òrgan capaç de regenerar-se, sí sí, regenerar-se. Ell tot solet, pot fer-se nou, si la persona està sana i no fa ninguna salvatjada de les que s'anuncien per internet.

Un exemple seria el de l'aigua amb el suc de llimona o directament el suc de la llimona. Si el que busquem és fer un DETOX de les dents, és la millor opció, ja que l'àcid de la llimona es menja l'esmalt dental debilitant-lo amb conseqüències com la sensibilitat dental...

Si seguim amb mites, les famoses dietes dissociades... Així les dissociades, que diuen que no pots barrejar macronutrients (hidrats de carboni, proteïnes i greixos). Si ens mengem un plat de llegums, ja estem barrejant hidrats de carboni i proteïnes, ja que el llegum conté grans quantitats de proteïna per 100g. I si només mengem proteïna, necessitaríem una quantitat molt alta per sentir-nos saciats i bé, un bon entrecot de 500g al punt entra molt bé, però el problema està en que el nostre cos només pot tolerar per ingesta entre 20-25g de proteïna, és a dir, en el mig quilo de carn, estem ingerint aproximadament uns 110 grams de proteïna... un excés que el nostre cos a de metabolitzar perquè és tòxic per nosaltres. Tranquils que al moment no passa res, però fer-ho cada dia, provoca danys al fetge, sí aquell òrgan tant fantàstic que es regenera sol, doncs, si el castiguem així ja no ho farà o li costarà molt més.

Per sort, tenim la sort de viure a una zona geogràfica genial pel que fa a aliments, portem molts anys a la terra i hem evolucionat molt, però cada cop, anem a pitjor, portant els nostres cossos a límits que a la llarga pagarem. No fem coses rares amb el menjar, mengem de tot, deixeu-vos d'instagramers, Google i pseudociències sense evidència científica. És la vostra salut i ens ha de durar en les millors condicions possibles el màxim de temps.

Roger Orrit Casals

Dietista (Nº Col·legiat SETSS: 614)

CEM SANT ANDREU - LA SAGRERA

DINARS DE GERMANOR

La gent gran de les activitats aquàtiques del CEM van organitzar esmorzars, dinars i sopars per celebrar les festes nadalenques. Acabar l'any amb aquests grans moments de germanor ja és una tradició! Esperem que el 2020 compartim encara més instants dins de l'aigua!



ES JUBILEN!

El 7 de gener va ser l'últim dia de la Mercè Sala al Club Natació Sant Andreu després de tota la vida vinculada a nosaltres. Primer com a nedadora, després com a entrenadora i més tard com a directora tant de la instal·lació Fabra, com la del CEM Sant Andreu - La

Sagrera. La Mercè és un referent: a escala de Club, va lluitar per ser la primera dona a dirigir l'equip de manteniment però a escala espanyola, va aconseguir ser la primera directora d'una competició internacional com el Ciutat de Barcelona. Durant els últims anys ha sigut la màxima responsable del CEM Sant Andreu - La Sagrera i volem agrair-li la seva feina, no només per la gran tasca que ha fet en aquesta instal·lació sinó per tot el que ha fet per aquest Club que sempre serà casa seva. Molta sort en aquesta nova etapa, Mercè!



Aquest any també s'ha jubilat la Glòria després de més de 20 anys com a monitora del CEM Sant Andreu - La Sagrera. Una persona molt treballadora i complidora a qui també volem donar-li les gràcies per la feina feta i dir-li que la trobarem a faltar!



CURSETS

Les vacances nadalenques són sinònim de diversió al Fabra! Mentre els pares i les mares van haver de treballar els dies laborables, els nens i nenes van tenir l'oportunitat de desconnectar de l'escola en el millor ambient: el Club Natació Sant Andreu. A més, quan els petits i les petites van arribar el dia 7, es van trobar amb

una gran sorpresa: havien passat els reis mags i van haver de buscar els regals que els hi havien deixat!

Recordeu que tornarem a fer casal a Setmana Santa així que... us hi esperem a tots per seguir gaudint de les vacances junts!



AVANTATGES PELS SOCIS



EL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU I COMÚ D'ENCAMP SIGNEN UN ACORD DE COL·LABORACIÓ

El cònsol major del Comú d'Encamp, Hble. Jordi Torres, i el president del Club Natació Sant Andreu, Sr. Àngel Bernet, han signat un conveni de col·laboració amb la voluntat d'afavorir el foment de l'activitat física i esportiva i de possibilitar la mobilitat dels esportistes i dels abonats d'ambdues entitats.

El Comú d'Encamp disposa del Centre Esportiu Pas de la Casa i el Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp, dues instal·lacions que els socis i sòcies del Club Natació Sant Andreu podran fer servir, segons disponibilitat i de

manera limitada, fent una sol·licitud prèvia a la nostra recepció. A més, el conveni inclou 3 estades dels nostres esportistes a les seves instal·lacions durant les quals impartiran xerrades i clínics formatius als joves locals.

Desitgem mantenir aquest acord durant molt anys i que les dues entitats segueixin treballant en projectes comuns, sempre amb l'objectiu de donar suport a la promoció i pràctica esportiva.

15 ANYS **sat!** 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

EMPRESSES AMB DESCOMPTES PELS NOSTRES SOCIS



La Roca Village

La Roca

10% de descompte



Centre Dental Sant Andreu

Gran de Sant Andreu, 56

15% de descompte



SAT. Sant Andreu Teatre

Carrer Neopàtria, 54

10% de descompte



Cercenado Esports

Gran de Sant Andreu, 229

10% de descompte



Òptica Univers de la Visió

Gran de Sant Andreu, 103

10% de descompte



Nautalia

Coroleu, 1

5% de descompte



Instituts Odontològics

Carrer Neopàtria, 55

20% de descompte

Higiene bucal gratis pels socis i familiars.



Ashi "Sports & Lifestyle"

www.ashisports.es

5-15% de descompte



Aural

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



Mestic Solucions Informàtiques

Gran de Sant Andreu, 248

5% de descompte



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

Consulta més info a www.escolavitae.com



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



Clínica Rusca Sagüés

Doctor santponç 137

Gaudeix d'una sessió professional de fisioteràpia

10% de descompte en socis



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



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.pepatomategrup.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**