CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Núm. 106 | Novembre 2021
La revista del teu Club

Campiones del món júnior
Maria Palacio, Martina Terré, Gisel·la Farré i Ariadna Ruiz

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU
1971-2021

Orgull olímpic

L'Àfrica Zamorano, el Joanllu Pons, el Jordi Jou, la Lidón Muñoz i la Jèssica Vall fan història a Tòquio

Missatge del President

Benvolguts socis, benvolgudes sòcies,

Hem iniciat la nova temporada amb molta il·lusió després del final impecable que hem tingut de l'anterior, veient als nostres esportistes competint als Jocs Olímpics de Tòquio. Va ser increïble gaudir del debut olímpic de la Lidón, el rècord d'Espanya del Joanllu i, sobretot, les semifinals de la Jèssica i l'Àfrica. Quin orgull!

M'agradaria fer una menció especial a les noves incorporacions de l'equip absolut de natació. Vull donar la benvinguda a l'Ainhoa Campabadal, l'Emma Carrasco i l'Ander Arruabarrena desitjant que aquesta sigui la primera temporada andreuenca de moltes. Però vull felicitar especialment a l'Alberto Hernández, al Gerardo Hernández, a l'Arnau Alcázar i al Pedro Ruano que ascendeixen al primer equip des de les categories del Club, demostrant la bona feina que estem fent amb l'esport base.

L'àrea de waterpolo també ens ha donat moltes alegries recentment. La Martina, la Maria, la Gisel·la i l'Ari s'han proclamat campiones del món júnior a Netanya, Israel. Per si no en teníem prou amb aquesta fita extraordinària, la Martina Terré va rebre el premi a Millor Portera del campionat.

Aquest últim trimestre no ha estat d´èxit només pels mèrits esportius, sinó que també ho ha sigut per la represa de les activitats socials del Club. Hem organitzat una festa infantil, hem fet un concert al jardí, hem ballat sardanes, hem anat la Sagrada Família i hem començat a preparar tots els campionats de la Festa Major. A més, hem obert les inscripcions de la Cursa de Sant Andreu per al dia 6 de desembre i poder reprendre totes aquestes activitats després de les respectives cancel·lacions de l'any passat, és motiu de satisfacció.

Pel que fa a les instal·lacions, estem molt contents d'informar-vos que hem estrenat un nou sistema de desinfecció a les dues piscines del Fabra. Es tracta de la tecnologia més avançada de tractament d'aigua i, el fet de fer-ho sense productes químics, millora exponencialment l'experiència del bany. Encara no tenim la parametrització al 100% i ja ens heu fet saber que valoreu molt positivament poder nedar sense clor. M'agradaria agrair-vos la vostra comprensió amb les obres de rehabilitació de la cúpula. Com us vam comentar, eren unes accions imprescindibles i ara podem dir que la cúpula de la Pere Serrat compleix totes les mesures de seguretat i confort.

No voldria acabar sense donar-vos les gràcies per la vostra assistència a l'Assemblea General Ordinària de socis i sòcies que vam celebrar al setembre. Per nosaltres era molt important retrobar-nos per explicar-vos la situació actual del Club i poder resoldre els vostres dubtes.

Salutacions,

Àngel Bernet i Ribó
President

Índex

03
Saluda

05
La Junta informa

07
Equips 2021-2022

12
Natació

16
Waterpolo

20
Tennis i pàdel

21
Esquaix

22
Fitness

24
Social

27
Club

31
CEM Sant Andreu - La Sagrera

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, Xavier Ricart, Blai Ibáñez, Pili Ronda, Sergio Sánchez, Cristóbal Carrasco, Nekane Martínez, Carlos Peña, Jordi López, Josep Arnau Atelier, Eva Barra, Gemma Botey, RFEN, Josep Ponferrada, Miguel Ángel Lario, Genís Bernabé i Joan Ayguasenosa.

Disseny i maquetació: Gaudium Sports

Impressió: LITOGAMA S.L.

La Junta Informa

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

Instal·lacions

Piscines

S'ha posat en marxa el nou sistema de filtratge de la piscina de 20m i a la piscina de 50m. S'han fet les tasques de neteja del dipòsit de compensació de la piscina d'estiu. S'ha portat a terme el tractament dels greixos (provocats per les cremes corporals) a la piscina de 50m. S'ha reparat algunes rajoles de la platja d'estiu. S'ha instal·lat provisionalment les llums de la piscina de 50m, quan s'acabi la rehabilitació de la cúpula es tornaran a col·locar de forma permanent. S'han instal·lat les llums de la piscina de 50m. S'ha reparat el terra de les grades de la piscina. S'han restaurat els suports dels patins de la cúpula. S'ha reparat les surades de la piscina de 50m. S'han finalitzat les obres de la cúpula.

Fitness

S'ha canviat el parquet de la sala 1. S'ha instal·lat la màquina circular a la sala 3 pels entrenaments dels equips de natació.

Pistes de tennis

S'ha canviat la sorra de les pistes i s'ha netejat els vorals. S'han substituït els fanals de les pistes 1 i 2 de tennis. S'ha netejat i posat a punt la pista de frontó i la pista 6 per finalització de les obres de la cúpula. S'han pintat les línies de les pistes.

Gimnàs

S'ha reparat l'equip de música de la sala 1.

Pistes de pàdel

S'ha portat a terme les tasques de neteja i manteniment d'aquestes pistes. S'han fet les tasques de neteja i manteniment del terra de les pistes.

Vestidors

S'ha reparat els lavabos del vestuari general masculí. S'han col·locat els assecadors als vestuaris. S'han canviat les dutxes dels vestuaris generals per posar el nou sistema de legionel·la. S'ha posat en marxa el servei d'assecadors. S'ha reparat la porta del vestuari de treballadors.

Varis

S'ha muntat els marcadors de 30" pels partits de waterpolo. S'ha netejat i realitzat el tractament mitjançant hipercloració de les fonts de canaletes. S'ha fet la preinstal·lació del nou sistema de control horari d'enllumenat dels vestidors generals. S'ha pintat la recepció. S'ha instal·lat un nou sistema de seguretat. S'ha reparat fuita d'aigua de la màquina d'aire condicionat de recepció. S'ha reparat i pintat la paret de la sala blanca. S'han tapat els forats i s'ha pintat de les parets de la sala de tennis de taula. Substitució urinari lavabo del hall de la piscina. S'ha instal·lat el reg automàtic de les plantes del passadís de les pistes de petanca. S'han fet les actuacions corresponents a la finalització de la temporada d'estiu (zona platja). S'ha reparat la porta del lavabo masculí del hall de la piscina. S'han fet les tasques de revisió del nou software del marcador de waterpolo. S'han fet les tasques de recollida de la bastida de les tasques de la cúpula. S'han canviat les portes de l'ascensor. S'ha fet una rampa i s'ha adequat per millorar l'accessibilitat del vestuari 12. Instal·lació del nou sistema de seguretat. S'han canviat de lloc les taquilles de la zona de l'esquaix. S'ha reparat la fuita d'aigua de l'escomesa general de l'aigua de l'edifici. S'ha canviat la il·luminació de la sala 2 de la segona planta de l'edifici social del club. S'ha reparat el torn d'accés al club. S'ha reorganitzat les oficines de la recepció del club per millorar el servei.

T'AGRADA L'ESPORT?

ESCOLA VITAE

CICLES FORMATIUS D'ESPORT

- CFGS Animació d'Activitats Físiques i Esportives
- CFGM Conudcció 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

escola VITAE
www.escolavitae.com

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Centre autoritzat
Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

93 417 05 14 www.escolavitae.com info@escolavitae.com

Equips de natació

Temporada 2021-2022

Absolut

Màster

Júnior

Infantil

Aleví

Benjamí

Prebenjamí

Escola i Prebenjamí

Equips de waterpolo

Temporada 2021-2022

Absolut masculí

Absolut femení

Absolut B

Màster

Juvenil masculí

Juvenil femení

Cadet masculí

Cadet femení

Infantil masculí

Infantil femení

Aleví masculí

Aleví femení

Benjamí

Equips de tennis

Temporada 2021-2022

Absolut

Veteranes

Júnior

Cadet

Infantil

Aleví

Benjamí

Equips d'esquaix

Temporada 2021-2022

1a categoria

2a categoria

Soft-raquet

Femení

Infantil

Veterans

Equips de tennis taula

Temporada 2021-2022

Veterans

CURSA SANT ANDREU

42ª edició

6 de desembre a les 9h

5 KM / JÚNIOR / 3 CURSES INFANTILS

Inscripcions a www.cnsantandreu.com/cursa

@nataciosantandreu @cnsantandreu @cnsantandreu

Col·laboració amb: La Marató 3

Més informació
www.cnsantandreu.com
#SomSantAndreu

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Experiència Olímpica

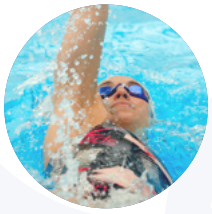
La participació dels nostres esportistes a Tòquio 2020 va finalitzar amb dos semifinals i un rècord d'Espanya! Es tractava dels segons Jocs Olímpics per a la Jèssica Vall, el Joanllu Pons, l'Àfrica Zamorano i el Jordi Jou, després de Rio 2016, i els primers per la Lidón Muñoz.

Dels 9 representants espanyols que formaven l'equip de natació, 4 eren del Club Natació Sant Andreu i això ens feia sentir orgullosos fossin quins fossin els resultats. Però encara vam tenir més alegries! La Jèssica Vall va nedar la semifinal del 200m braça i l'Àfrica Zamorano la del 200 esquena. Al Joanllu se li va escapar la semifinal el primer dia, però va aconseguir el rècord d'Espanya.

Resultats

Jèssica Vall

Va finalitzar 18a a l'eliminatòria dels 100m braça amb un temps de 1:07.07 i 13a a la semifinal dels 200m braça aturant el crono en 2:24.87.



Àfrica Zamorano

L'Àfrica Zamorano va nedar l'eliminatòria dels 200m estils en 2:13.81 finalitzant en 20a posició i 13a a la semifinal dels 200m esquena en 2:10.42.

Joan Lluis Pons

Va fer el rècord d'Espanya en els 400m estils amb una marca de 4:12.67 finalitzant 15è.

Lidón Muñoz

Va finalitzar 27a nedant els 100m lliures (54.97) i 23a en els 50m lliures (25.10).

4x100 estils

L'Àfrica Zamorano, la Jèssica Vall i la Lidón Muñoz, amb la Mireia Belmonte, van nedar amb un temps de 4:04.14 acabant en 16a posició.

Des del Japó van volar directament cap a Las Palmas per seguir nedant al Campionat d'Espanya Open d'Estiu. Allà els esperava la natació espanyola per aplaudir les gran fites que acabaven d'aconseguir tots els nedadors i totes les nedadores que van representar Espanya als Jocs Olímpics de Tòquio.

Campiones d'Espanya

Les nostres nedadores es van proclamar campiones en categoria absoluta i els nois subcampions en categoria júnior al campionat d'Espanya d'estiu que es va celebrar a Las Palmas.

Cal destacar el rècord d'Espanya de Clubs en el 4x100 estils de l'Àfrica Zamorano, la Jèssica Vall, l'Alba Guillamón i la Lidón Muñoz aturant el crono en 4:03.58 (anterior: 4.03.84). No hi havia millor manera de tancar la temporada!

Medalles

Absoluts: 20

7 7 6

Júniors: 5

1 4

Jove: 4

1 2 1

Campions de Copa Catalana

El passat dissabte dia 23 d'octubre es va disputar la Copa Catalana Absoluta a les piscines Manel Estiarte i Duocastellà del CN Manresa, i el CN Sant Andreu es va proclamar campió amb 663 punts per davant del CN Sabadell (648 punts) i el CN Barcelona (504,50 punts). Amb aquesta, ja en van 11! La primera la vam guanyar la temporada 2009-2010 i des de llavors només se'ns va escapar la temporada 2013-2014. Moltes felicitats a tot l'equip absolut i júnior per la gran feina feta!

Resultats 1a Divisió

Cls.	Club	Punts
1	CN Sant Andreu	663,00
2	CN Sabadell	648,00
3	CN Barcelona	504,50
4	CE Mediterrani	493,00
5	CN Terrassa	449,00
6	CN Mataró	448,50

Benvinguts!

Noves cares a la secció de natació. Aquesta temporada s'han incorporat a l'equip absolut de natació l'Ainhoa Campabadal, procedent del CN Caldes, l'Emma Carrasco, de l'INEFC Lleida i l'Ander Arruabarrena, del C.D. Bidasoa XXI. També s'han sumat a l'equip absolut l'Alberto Hernández, el Gerardo Hernández, l'Arnau Alcázar i el Pedro Ruano procedents del primer equip des de les categories del Club. Quin orgull de natació base!

Ainhoa Campabadal

Emma Carrasco

Ander Arruabarrena

Alberto Hernández

Gerardo Hernández

Arnau Alcázar

Pedro Ruano

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'ANALÍTIQUES · TRACTAMENTS LEGIONEL·LA

Gran experiència a l'Euro Cup masculina

L'equip masculí de Divisió d'honor del Club ha tornat a la competició europea gràcies al cinquè lloc aconseguit a la lliga, fita que no s'assolia des de la temporada 2008-2009 amb Manolo Suárez a la banqueta. Tretze anys després, i sota les ordres de Juan Carlos Sanchón, han disputat la primera fase de l'Euro Cup a Sibenik (Croàcia).

Vam quedar emparellats al grup A amb els següents equips: els italians del Telimar Palermo, els suïssos del Carouge Natation, els locals del Solaris Sibenik i els rusos del Shturm 2002 Ruza.

El primer partit el vam perdre per la mínima contra els italians (13-14). Va ser un inici complicat, però vam saber reaccionar i, fins i tot, vam estar a punt d'aconseguir l'empat en els últims 7 segons de l'enfrontament.

Divendres al matí vam aconseguir còmodament la primera victòria contra el Carouge Natation per 5-14. Vam començar perdent, però vam saber imposar ràpidament la nostra superioritat i donar-li la volta al partit abans de finalitzar el primer quart (2-4). Al descans ja dominàvem per 3-7 i vam sentenciar el partit en el tercer període amb un parcial de 0-4 que deixava el marcador en 3-11. Cal destacar els 4 gols del Guillem Frigola, una de les noves incorporacions en l'equip d'aquest any.

Al vespre vam jugar el segon partit de la jornada contra els amfitrions, el Solaris Sibenik. Era un partit decisiu, però un desafortunat parcial de 5-0 en el segon període va determinar el desenllaç de l'enfrontament. En el tercer període van retallar una mica la diferència, però en el quart, van tornar a ser superats. El resultat final va ser de 13-6, amb cinc gols de Niko Paul i un de Germán Yañez.

Dissabte vam descansar i diumenge al matí vam disputar l'últim partit en el qual ens disputàvem la tercera plaça de grup. Vam aconseguir un triomf contundent amb un resultat de 17-7 contra l'Sthurm 2002 Ruza rus.

La competició va acabar amb un balanç de dues victòries i dues derrotes que ens donava la tercera plaça del grup A i ens deixava fora de la segona fase. No obstant això, estem molt orgullosos dels nostres jugadors i de tot l'equip tècnic que ha fet possible aquesta gran experiència europea. 50 gols a favor i 39 en contra... Bona feina!

Torna el Trofeu Lluís Giralt a la Pere Serrat

Al mes d'octubre vam celebrar a la Pere Serrat la setena edició del Trofeu Lluís Giralt. Com és habitual, van participar tres clubs: el Club Natació Sant Andreu, el Club Natació Rubí i el Club Natació Terrassa en categoria aleví i infantil, tant masculí com femení. El Club Natació Terrassa es va imposar a la categoria infantil masculina guanyant els dos partits disputats. La classificació final ha estat la següent:

1r- CN Terrassa
2n- CN Rubí
3r- CN Sant Andreu

Pel que fa a la categoria Infantil femenina, les jugadores del Club Natació Sant Andreu van aconseguir la segona plaça. El Club Natació Terrassa va tornar a proclamar-se campió per davant del CN Sant Andreu i el CN Rubí.

1r- CN Terrassa
2n - CN Sant Andreu
3r- CN Rubí

Pel que fa a l'Aleví Masculí, el CN Sant Andreu va imposar-se en els dos partits guanyant 9 - 6 contra el CN Terrassa i 4 - 8 contra el CN Rubí. El CN Terrassa va aconseguir la segona plaça i el CN Rubí, la tercera.

1r - CN Sant Andreu
2n - CN Terrassa
3r - CN Rubí

Finalment, respecte a les alevines, el CN Sant Andreu es va imposar per 10 - 3 al CN Terrassa, 1 - 11 al CN Rubí i es van proclamar campiones de la categoria per davant del CN Terrassa i del CN Rubí respectivament.

1r - CN Sant Andreu
2n - CN Terrassa
3r - CN Rubí

Quina il·lusió tornar a veure la Pere Serrat plena del waterpolo base, la gran passió del Lluís. Gràcies al CN Terrassa i al CN Rubí per la seva participació i a la família del Lluís per la seva implicació en aquest torneig tan especial. Ens veiem l'any vinent!

Campiones del món!

La Martina Terré, la Maria Palacio, la Gisel·la Farré i l'Ariadna Ruiz van aconseguir la medalla d'or al Campionat del món disputat a Netanya, Israel. Van debutar al campionat amb victòria contra les franceses per 5-15, van empatar contra Holanda (5-5) i van guanyar 4-16 l'últim partit de la fase de grups contra Sud-àfrica (4-16), que les situava com a segones del grup B.

Van imposar-se amb comoditat a Alemanya als vuitens de final (2-18), van guanyar a Rússia per 5-10 als quarts, van lluitar el triomf a semifinals contra les italianes (12-14) i van aconseguir la victòria final davant de Grècia (5-10) amb un partit impecable. Estem molt orgullosos de vosaltres!

A més de l'extraordinari premi col·lectiu, vam poder celebrar un altre d'individual, ja que la Martina Terré va ser designada millor portera de la competició. Enhorabona, Martina!

Abans de començar el primer partit de la temporada a la Pere Serrat, el Club va fer un homenatge a les quatre jugadores davant l'afició per aquesta gran fita assolida.

A banda de les 4 campiones, també vam tenir a la Maylen Sampedro convocada al Campionat del Món júnior femení amb la selecció d'Argentina.

El Dídac Garcia, al Campionat d'Europa

El nostre jugador Dídac Garcia va anar convocat amb la selecció espanyola al Campionat d'Europa juvenil que es va celebrar a Malta el passat mes de setembre. Van tenir un inici de competició impecable, amb tres grans victòries contra Croàcia (7-8), Romania (6-15) i Malta (10-16) i un triomf molt emocionant davant d'Itàlia que es va decidir als penals (13-14). Van perdre la semifinal contra Grècia (8-11) i malauradament van cedir el bronze a Hongria també als penals (13-12). Una gran experiència pel Dídac que esperem que sigui la primera de moltes!

CONNECTA'T A **LA VIDA**

I aprofita tots els moments

Vine a visitar-nos i sol·licita:

REVISIÓ AUDITIVA GRATUÏTA

PROVA D'AUDIÒFONS GRATUÏTA
DURANT 15 DIES A CASA

Demana cita al
900 29 30 78

amb so WIDEX

Als centres auditius Aural creiem que millorant l'audició de les persones, millorem el seu benestar i les connectem a la seva vida. Per això portem més de 40 anys treballant amb rigor i professionalitat i, per sobre de tot, amb passió i prioritzant sempre les persones, ja que el nostre gran repte és connectar vides.

Gran de Sant Andreu, 161. **T. 933 60 32 72**

Aural
CENTRES AUDITIUS

El Júnior masculí, campió de la lliga catalana

Al mes de setembre vam reprendre la segona fase de la lliga catalana a la qual hi participen aquells equips que en la fase regular havien quedat entre els tres primers de la seva lliga. Tres equips del CN Sant Andreu estaven classificats: el cadet masculí, el Júnior masculí A i el Júnior masculí B.

Tant el Júnior masculí B com el Cadet masculí van perdre a la primera ronda contra el CT Malgrat i el CE Valldoreix respectivament. Per altra banda, el Júnior masculí A va anar superant rondes fins a la final on els esperava el CT Andrés Gimeno.

Es presentava una final molt emocionant, ja que ens enfrontàvem al cap de sèrie número 2 de la competició. Finalment, ens vam imposar per un clar 3 a 1 proclamant-nos CAMPIONS de la LLIGA CATALANA 2021.

Felicitats David Serra, Estanis Jiménez, Miquel Seixas, Victor Jimenez, Dídac Jiménez i Martí Gil!

Resultats Fases Finals Lliga Catalana:

Cadet masculí
CNSA 1 – CE Valldoreix 3

Júnior Masc – B
CNSA 1 – CT Malgrat 3

Júnior Masc – A
Campions
1a ronda Cercle Sabadellès 0 – CNSA 4
2a ronda CNSA 4 – CT Montbui 0
Final CNSA 3 – CT A.Gimeno 1

Iniciem les lligues socials de pàdel i tennis

Amb l'objectiu de fer esport i passar-ho bé mentre fomentem la relació entre socis i sòcies, aquesta temporada hem iniciat novament les lligues socials de tennis i de pàdel. Es tracta de la competició preferida de tothom, amb prop de 150 parelles en el cas de pàdel i més de 50 participants a la de tennis, que van disputant partits durant tota la temporada. Segons els resultats obtinguts a cada enfrontament, es va confeccionant un ànquing que determina qui són els millors jugadors i jugadores del CNSA!

Esquaix

Yago Agruña

Subcampió de Catalunya sots-15 al Centre de Tecnificació Marconi de Terrassa

Pablo Dolz

Tercer classificat a l'Open Estatal a Anaitasuna, Pamplona

David Cornudella

Tercer classificat al campionat de Catalunya de veterans (+55) d'Squash 57 (Soft-Raquet) celebrat a les instal·lacions del Club Bonasport

Acord de col·laboració amb Mapfre Gran de Sant Andreu

Oficina situada al barri de Sant Andreu, concretament al Carrer Gran de Sant Andreu, 87, amb més de 25 anys d'antiguitat i una àmplia experiència en el sector.

A continuació us detallem una varietat dels productes que gestionen per a donar-nos la millor solució i adaptar-se a les nostres necessitats:

Assegurances de cotxes, motos, furgonetes, camions, llars, salut, decessos, accidents, vida, comunitats, comerços, empreses, prevenció riscos laborals, hipoteques-préstecs, alarmes, pensions, en definitiva gestió patrimonial i empresarial entre altres.

Ens ofereixen un estudi 360º per a particulars, autònoms i empreses totalment gratuït per a valorar els nostres riscos sense cap compromís. Per venir de part del Club, tenim un descompte de 15€ en l'assegurança que contractem.

MAPFRE

Andrea Sosa

Monitora de ioga del Club

> “Al Club fem un ioga de qualitat”

Laura Baldoví

L’Andrea va arribar al Club fa 12 anys. Al principi feia les activitats dirigides aeròbiques coreografiades i tonificants i l’any següent li vam proposar que comencés a impartir les classes de ioga. Cada vegada més socis i sòcies practiquen aquesta disciplina i hem volgut parlar amb ella per conèixer més a fons els seus beneficis.

Quina modalitat de ioga s’imparteix al club?

Al Club practiquem el Hatha Ioga, una disciplina molt completa que busca la connexió entre el cos i la ment. És una variant més física del ioga que intenta treballar amb diferents postures una salut que puguis portar també emocionalment a la teva ment i a la teva tranquil·litat. A més de treballar la força, l’equilibri o la flexibilitat, aquest tipus de ioga busca equilibrar les dues energies que es mouen al cos humà: la més activa i la més relaxant. Per això es diu Hatha, perquè “Ha” vol dir sol i Tha vol dir “lluna”.

Qui imparteix el ioga?

Actualment som dues professores de ioga: la Bea i jo. Això ens permet oferir dos tipus de classes diferents, ja que jo treballo més la flexibilitat i la Bea la força. A més, també fem sessions puntuals de ioga restauratiu, que és més relaxant i més suau i està indicat pels problemes d’estrès i cansament.

Quin és el perfil de l’usuari de les classes de ioga?

Actualment tenim dos perfils diferenciats: els primers són els que tenen lesions a escala lumbar o de vèrtebres, els que tenen tifosis i volen guanyar mobilitat, o simplement que volen millorar males postures i respirar millor.

El segon perfil és la gent més jove que vol treballar la força, l’elasticitat i la flexibilitat. A més, últimament s’ha sumat el públic masculí que li costava més venir. Ells fan esports més de força o tonificació i no estaven treballant l’elasticitat, però ara amb el ioga poden millorar també en aquest sentit.

Què li diries als socis i les sòcies que no han fet ioga mai?

Que el provin. El ioga canvia positivament la teva actitud i ajuda a controlar el teu cos de manera eficient controlant i aprenent en moments d’estrès. A més, potencies la teva concentració i aprens a respirar

millor. A escala muscular la millora també és molt notòria, tot són beneficis!

Quin és el valor afegit que tenen les classes de ioga al CN Sant Andreu?

Encara que no som una escola de ioga, les nostres classes són molt completes i de molta qualitat. Això fa que qualsevol persona pugui venir a les nostres classes i sentir-se còmode. A més, el tipus de ioga que oferim és una disciplina que acompanya i complementa a la perfecció la resta de les activitats.

Quan podem fer ioga al Club?

Fem classes a totes les franges: poden venir al matí, i combinar-la amb una classe de Pilates, al migdia o al vespre.

Horaris de les classes de ioga

Dilluns i dimecres
18:30 h

Dimecres
10 h

Divendres
15:20 h

Concert de la Beat Band

Diumenge 17 d'octubre al vespre, vam poder gaudir d'un concert organitzat per la Beat Band. Amb en Joan Vayreda com a director, ens van transmetre la seva passió per la música a través d'un repertori divers conformat per obres musicals de diferents èpoques entre les quals van figurar música de pel·lícules, jazz o música clàssica.

Festa infantil

Diumenge 10 d'octubre vam celebrar la segona edició del diumenge familiar del CN Sant Andreu! Una festa infantil pensada perquè els petits i les petites del Club passessin una bona estona i gaudissin de les activitats que vàrem organitzar especialment per ells. Vam fer un taller de percussió amb Els Diables del Mercadal Infernal després de jugar amb els Xispetes, pintar-nos les cares i fer la ludoteca d'aigua amb Aigües de Barcelona. La jornada va acabar amb una divertida actuació del mag Pampa que va agradar molt a la canalla!

Ballada de sardanes

Diumenge 12 de setembre vam ballar sardanes al jardí del Club amb motiu de la Diada de Catalunya. Una vegada més, vam comptar amb la presència de la Cobla Ciutat de Terrassa que va preparar un repertori variat de diferents compositors i passar-ho d'allò més bé!

Preparats per la Festa Major

La Social del Club ha recuperat la majoria de les tradicionals activitats que organitzàvem per a la Festa Major de Sant Andreu abans de la pandèmia. Així doncs, tornarem a gaudir de tornejos, esdeveniments socials i la tan esperada Cursa de Sant Andreu!

Programació d'actes Festa Major 2021

Dissabte 27	Diumenge 28	Dijous 2	Dissabte 4	Dilluns 6	Dimecres 8	Dissabte 11
Camp.Dòmino 9:00-14:00 Local Social	**Camp. T. Taula** 9:00-14:00 Soterrani/Local	**Camp. Bridge** 16:30-20:30 Planta 2	**Camp. Botifarra** 9:30-14:00 Local social	**Cursa** 9:00-13:00 Rambla	**Cassoles Arròs** 11:30-16:00 Jardins del club	**Camp. Frontó** 8:00-14:00 Pista Frontó
Camp. Guiñote 9:30-15:00 Sala Blanca	**Camp. Pàdel** 9:00-21:00 Pistes pàdel		**Camp. Petanca** 9:00-14:00 Pistes club			
	Camp. Tennis 9:00-21:00 Pistes tennis					
	Mini tennis 10:00-13:00 Pista greeset					
	Mus 10:00-13:00 Planta 2					

CURSA SANT ANDREU 42ª edició

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Vols ser voluntari? ET NECESSITEM!

Dilluns, 6 de desembre de 8h a 11h

Inscriu-te a la Secretaria social dilluns, dimecres i dijous de 16:30h a 20h
o escrivint un correu a social@cnsantandreu.com

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

Nova tecnologia per desinfectar les piscines sense químics

Hem estrenat un nou sistema de desinfecció de les dues piscines del Fabra.

L'empresa Geodesic Innovations ha desenvolupat la tecnologia més avançada per al tractament de l'aigua eliminant l'ús de productes químics i altres additius. La tecnologia de Geodesic està basada en l'electroporació, l'oxidació avançada i la generació de clor lliure natural a partir dels clorurs presents en l'aigua, fet que ens permetrà sortir de la piscina sense la sensació d'olor i gust de químic, sense irritació o sequedat de mucoses i pell, i sense dipòsits de sal.

Aquest sistema únic en el món, no només aconsegueix d'una aigua cristal·lina amb les millors condicions higienicosanitàries, sinó que també ens serveix per reduir fins al 80% la renovació de l'aigua i eliminar els abocaments químics procedents de les piscines. Un altre avantatge és l'estalvi del 100% del cost de productes químics per al tractament de la piscina, desapareixent la manipulació, gestió i emmagatzematge d'aquests productes, i eliminant els riscos laborals associats. També hi ha una major seguretat sanitària, ja que el control de la qualitat de l'aigua és continu i automàtic. A més, aquesta tecnologia és completament operable de manera remota, permetent controlar diferents paràmetres minimitzant les gestions de manteniment.

D'altra banda, aquest sistema genera un estalvi del 50% del temps de mà d'obra dedicat a la piscina, redueix entre el 50-70% la terbolesa de l'aigua, elimina el greix en la línia de flotació, i redueix dràsticament la brutícia de les parets del got de la piscina.

Anàlisi del benestar ambiental del fabra

Hem instal·lat 4 detectors per a monitorar l'activitat ambiental del gimnàs i les oficines del Club.

Es tracta d'una prova pilot amb l'empresa Blava Healthy Spaces que ens permet tenir una anàlisi en temps real de l'entorn. Amb aquestes dades, treballem per fer del Fabra un espai encara més segur i saludable.

blava HEALTHY SPACES x CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Productes commemoratius del 50è aniversari del club

El 2021 és un any molt especial per la nostra entitat i hem volgut oferir-vos una sèrie d'articles commemoratius per tots els socis i totes les sòcies que vulguin un record per sempre. Els podeu trobar a la recepció del Fabra:

Bidó
5,50 €

Necesser
5,00 €

Polo brodat
18,00 €

Llibreta
7,50 €

Clauer
5,00 €

Tassa
7,00 €

Samarreta brodada
10,00 €

Casquet de bany
6,00 €

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU
1971-2021

Assemblea General Ordinària 19-20

El dia 27 de setembre vam celebrar l'Assemblea General Ordinària de Socis i Sòcies del Club Natació Sant Andreu a la sala d'actes del Col·legi Jesús Maria i Josep respectant totes les mesures de seguretat vigents. Cal recordar que l'assemblea no es va poder dur a terme en el 2020 a causa de la crisi sanitària generada per la Covid-19.

L'Àngel Bernet, president del Club, va començar demanant un minut de silenci en memòria de tots els socis i totes les sòcies que ens han deixat, fent menció especial a Joan Anton Audet i Agustí González, expresidents de l'entitat, i en Josep Antón Sauqué, el nostre soci número 1. A continuació va fer el repàs del 2019 i el 2020 i va posar de manifest el compromís i la fidelitat de tots els socis i totes les sòcies que ens han acompanyat en aquests mesos tan complicats a causa de l'impacte de la pandèmia.

Les principals conclusions de l'acte van ser les següents:

- Es va ratificar el càrrec de l'arquitecte Pau Díez Oliva, soci 12.366, com a vocal d'instal·lacions.

- Es va ratificar la memòria, liquidació i balanç de tancament del Club Natació Sant Andreu de l'exercici 2019 i també la memòria, liquidació i balanç de tancament de l'exercici iniciat l'1/01/2020 i tancat el 31/08/2020 (DL 31/2020 de 8 de setembre, disp. transitòria 1a. i 2a.).

- Es va decidir aprovar la proposta de la Junta Directiva de destinar l'excedent de 68.309€ de l'exercici 2020 a compensar l'exercici 2020-21, ja que, tal com vam exposar a l'Assemblea i a causa de les afectacions de la Covid-19, es preveu un dèficit pressupostari important.

Volem agrair a tots els socis i totes les sòcies la seva presència en l'acte, així com les aportacions fetes en el torn obert de paraules.

Casal de Nadal

El nadal és una època especial per a la nostra canalla. Els més menuts del Club són els que més gaudeixen del temps lliure i no hi ha millor manera de passar-ho bé que als casals del Club.

Es tracta d'espais de trobada on els nens i nenes fan noves amistats o coincideixen amb companys d'alguna secció esportiva, sempre amb el fil conductor del joc. Com és habitual, oferirem el casal de cangurosport, ludosport i l'intensiu de tennis.

Cangurosport
2015, 2017 i 2018

Ludosport
Del 2005 al 2009

Intensiu de tennis
Del 2007 al 2015

Psicologia esportiva

Assessorament a l'esportista

Coneixeu el servei de psicologia esportiva del club?

Des del 2017, el servei de psicologia i assessorament esportiu del Club Natació Sant Andreu, vol posar el seu granet per acompanyar i formar a tots els nostres esportistes en el seu creixement personal a través de l'esport.

El servei de psicologia esportiva té com objectiu:

- Millorar el benestar dels esportistes i prevenir emocions desadaptatives i elevats nivells d'estrès.

- Complementar el procés formatiu-educatiu dels esportistes a través d'un pla formatiu i entorn esportiu adequat.

- Proporcionar als responsables pertinents, la informació necessària sobre els diferents recursos i carències psicològiques dels esportistes.

- Orientar i reforçar el paper actiu que tenen tots els agents d'intervenció en el seu desenvolupament personal.

Com treballem?

La nostre metodologia de treball és sistèmica on busquem treballar amb el **triangle esportiu** (famílies, tècnics i esportistes) implicant a tots els agents esportius en benefici al desenvolupament integral de l'esportista i al seu millor acompanyament i formació.

Les intervencions psicològiques i formatives són de caràcter grupal amb els equips, i individuals segons les necessitats específiques de l'esportista i a demanda de l'entrenador/a i família.

Novetats 2021-2022 del servei de psicologia cnsa

Aquesta temporada a través de la Fundació Club Natació Sant Andreu hem iniciat noves propostes formatives a les famílies, i tècnics i tècniques per tal d'acompanyar-los en el seu procés educatiu-esportiu.

Amb les famílies:

Estem oferint tallers i xerrades informatives a les famílies per ajudar-los en el seu rol com a pares i mares i complementant el seu procés esportiu i educatiu.

- Tallers de caràcter vivencial
- Xerrades d'expert/a

Amb els joves entrenadors/es:

- Formacions i activitats grupals

Per altra banda, estem treballant per establir un parell de convenis de col·laboració amb la Universitat de Barcelona i Abat Oliva, per donar força al servei de psicologia i ajuts a l'esportista per conciliar la seva carrera dual (esports-estudis).

Qui coordina el servei de psicologia al Club?

El servei de Psicologia està coordinat per la Judith Tarracó, la nostre Psicòloga especialitzada en esportiva, infantojuvenil, i psicopedagogia. A més, té un ampli recorregut esportiu en el nostre Club com a ex esportista i nedadora, així com a entrenadora de la secció esportiva de Natació.

Remodelació del parc infantil

Tal com us vam explicar al programa electoral, una de les nostres intencions era remodelar el parc infantil. És per aquest motiu que hem iniciat les obres de renovació d'aquest espai amb la finalitat de tenir aquesta zona en les millors condicions possibles. Entre les accions previstes, destaquen la restauració dels elements de jocs, la substitució del terra de cautxú i la reixa al voltant del parc.

CEM

Bona acollida de les dirigides del CEM

Les activitats dirigides del CEM Sant Andreu – La Sagrera, cada vegada us agraden més! Estem molt contents de veure que mica en mica anem reprenem la normalitat i ens tornem a trobar tots i totes a les classes, especialment al Zumba i tonificació! En Roger, la Vivi, l'Àlex, el Guillem, la Lorena i el Francesc us esperen a les sales per fer esport plegats!

Segueix-nos!

@nataciosantandreu

@cnsantandreu

CN Sant Andreu

@cnsantandreu

@cnsantandreu

www.cnsantandreu.com