CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Núm. 110 | Febrer 2023
La revista del teu Club

Èxit participatiu a la 43a Cursa de Sant Andreu
Pàg.18

CAMPIONES

Campiones de la Copa d'Espanya per 10a vegada consecutiva
Pàg. 7

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU
TURBO

Missatge del President

Benvolguts socis, benvolgudes sòcies,

M'agradaria començar aquestes línies felicitant al nostre equip absolut de natació per haver fet història guanyant per 10a vegada la Copa d'Espanya. A més, les han aconseguit de manera consecutiva i, de les 10, 9 he tingut l'honor i el privilegi de viure-ho com a president del Club.

A més, els nostres nedadors i nedadores han entrenat de valent per al Campionat d'Espanya en piscina curta i han brillat en totes les seves actuacions, emportant-se fins a 11 medalles d'or.

Voldria destacar també la renovació fins al 2026 de la Martina Terré. La Martina va arribar al Club l'any 2019 i actualment és Campiona d'Europa! A més, va ser premiada com a millor portera del Campionat d'Europa i per nosaltres és un honor molt gran gaudir d'algú com ella les següents tres temporades.

Pel que fa a l'àmbit social, vull felicitar a tots els socis i les sòcies i als treballadors i treballadores per la gran Festa Major de Sant Andreu que hem viscut aquest any. Per fi hem recuperat les dades de participació d'abans de la crisi sanitària a totes les activitats socials, gràcies a la vostra il·lusió i les vostres ganes de passar-ho bé. Hem pogut tornar a gaudir dels tornejos de dòmino, de tennis taula, de bridge, de botifarra, de pàdel i molts més!

La Cursa, com sempre, ha estat un dels esdeveniments més importants de la Festa Major del nostre barri. Hem exhaurit inscripcions abans del previst i això demostra les ganes que teníeu de tornar a fer una Cursa com les de sempre! A més, l'organització va ser un èxit i això va comportar que la cursa fos un èxit rotund.

Respecte a les instal·lacions, la nostra prioritat actualment són les accions destinades a reduir la despesa energètica. Seguim fent les actuacions de manteniment imprescindibles que requereix el Club, però el més important per nosaltres és reduir les factures de consum i això implica millorar l'eficiència energètica de la instal·lació.

Per finalitzar, us vull donar les gràcies per la vostra assistència i el vostre suport a l'Assemblea. Hem treballat de valent per trobar solucions a la situació en la qual ens trobem i veure que comptem amb l'aprovació dels socis i les sòcies, sempre és una gran notícia.

Atentament,

Àngel Bernet i Ribó

President

Índex

03
Saluda

05
La Junta informa

07
Natació

10
Waterpolo

13
Tennis i pàdel

15
Esquaix | Tennis taula

16
Fitness

18
Cursa

20
Social

24
Club

28
Cursets

30
CEM

Crèdits

Edita: Club Natació Sant Andreu

Coordinadora i redactora: Laura Baldoví

Col·laboradors: Manel Camañes, Albert Garcia, Pep Gil, Xavier Ricart, Blai Ibáñez, Cristóbal Carrasco, JuanMi Rando, Eva Márquez, Miquel Delàs i Sílvia Serrano.

Disseny i maquetació: Nats Saucedo

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 durant els últims mesos:

Instal·lació

- Instal·lació del nou sistema de control d'enllumenat.
- Canvi de l'enllumenat del passadís de les taquilles.
- Reparació de la font del gimnàs.
- Hipertèrmia dels aires condicionats.
- Ajustament del tancament de les mampares mòbils.
- Obres de millora a la quarta planta.
- Canvi de l'enllumenat al passadís d'accés dels vestidors.
- Reparació de monitors i realització de proves.
- Instal·lació d'una nova porta a la sala de màquines de la sauna.
- Canvi de les dutxes als vestidors generals.
- Preparació de les instal·lacions per a la Festa Major.
- Reformes a les dutxes dels vestidors d'esquaix.
- Reparació dels marcadors de 30'' i de l'antic marcador de waterpolo.
- Preparació de la cursa popular de Sant Andreu.
- Habilitació dels vestidors per a esportistes.
- Modificacions al gimnàs d'esportistes.
- Implementació del nou sistema de gestió d'enllumenat als passadissos i vestidors generals.
- Reparacions al lavabo masculí.
- Inspecció dels sistemes contraincendis de la instal·lació.
- Instal·lació de polsadors i detectors contraincendis.
- Reparació de les taules del local social.
- Preparació per a la implementació dels nous sistemes d'eficiència energètica.
- Obres de millora al terra de la terrassa per a la col·locació de les plaques fotovoltaiques.
- Neteja de l'aigua a les fonts canaletes.
- Reformes a la sala de futbolí.
- Adequació del sistema elèctric i col·locació de plaques fotovoltaiques.
- Substitució de les catifes.

Piscines

- Tractament dels greixos de la piscina de 50.
- Reparació del terra de la piscina de 50.
- Modificacions del nou sistema de filtratge a la piscina de 50m.
- Obres de millora al terra de la piscina de 20m.
- Instal·lació final de la deshumectadora.

Pistes

- Reparació fuita escomesa general de l'aigua de les pistes 1 i 2.
- Nou desguàs d'aigües de les pistes 1 i 2.
- Eliminació de la terra sobrant de les pistes 3, 4 i 5.
- Reparació del fons de la pista 1.
- Reparació de l'avaria de la llum del frontó.
- Modificació dels desguàs d'aigües del frontó.
- Reparació del desguàs del frontó.
- Neteja i manteniment dels terres de les pistes de pàdel.
- Reparacions a la pista 3 de tennis.
- Canvis del cablejat de llums a les pistes de frontó.

Modificacions al gimnàs d'esportistes

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

Campiones de la Copa d'Espanya de divisió d'honor per 10a vegada consecutiva

Les nostres nedadores, després d'emportar-se l'any passat la 9a Copa, es van proposar el gran repte d'arribar a la número 10.

I així ho han fet! Han guanyat la 10a Copa d'Espanya! I no només això, sinó que s'han convertit en l'equip que ha guanyat més vegades aquesta competició. I per si no n'hi hagués prou... Ho han fet de manera consecutiva! Fa 10 anys que la guanyen!

La Jèssica Vall i l'Àfrica Zamorano van aconseguir la primera d'aquestes Copes i, juntament amb en Jordi Jou, han sabut transmetre la passió per aquesta competició a les noves generacions de nedadores del Club, transformant un esport individual en la competició més maca del calendari nacional.

Pels que no sàpiguen com funciona la Copa: cada club amb un màxim de 14 inscrites ha de competir en totes les proves del calendari amb 2 nedadores.

La competició es du a terme en 4 sessions separades en 3 jornades i es tracta de quedar en la millor posició possible per anar acumulant el màxim de punts possibles.

I així ho van fer des de la primera sessió, escapant-se en la classificació i convertint-se en el millor equip femení de la història!! Estem molt orgullosos de vosaltres!!!

4a posició a la Copa d'Espanya Divisió d'Honor Masculina

Els nostres joves nedadors del primer equip es van endur la 4a posició a la passada Copa d'Espanya Divisió d'Honor celebrada a Terrassa al mes de desembre.

Lluny d'estar tristos per quedar-se tan a prop del podi, i havent estat tercers durant tres de les quatre sessions que dura la competició, els nostres nedadors van finalitzar molt satisfets, conscients que van fer un paper excel·lent.

Vam presentar l'equip més jove de tota la competició que, amb l'ajut dels nedadors amb més experiència en competicions d'aquest tipus, van defensar fins a l'últim moment les opcions de pujar a l'últim calaix del podi.

De continuar treballant i competint com han fet, aquests joves nedadors ens donaran moltes alegries en poc temps. Moltes felicitats!

Campions de Catalunya de Clubs per 9a vegada consecutiva

Aquesta temporada, hem revalidat el títol de Campions de Catalunya de Clubs per novena vegada consecutiva. Els nostres nedadors i nedadores es van imposar en 14 de les 29 proves de la Copa Catalana Absoluta que vam celebrar al Club Natació Barcelona. Bona feina, campions!

Campions al Campionat d'Espanya Absolut d'hivern

Els dies 16, 17 i 18 de desembre es va celebrar a CN Sabadell el Campionat d'Espanya en piscina de 25 metres.

Els nedadors s'enfrontaven a un doble repte: fer un bon paper a nivell individual en aquest campionat, sabent que tres dies després es disputava la Copa d'Espanya i havien d'estar al 100% allà també. I ho van fer de la millor manera possible!

Amb un nou sistema de puntuació i classificació pels equips en el qual ara es premia per medalles i de manera conjunta (femenines i masculines), es van emportar la primera posició, sent l'equip en aconseguir més medalles d'or de tots els participants, un total d'11! A més, vam ser l'equip amb més medalles totals, pujant al podi un total de 24 vegades (8 vegades més que el segon equip a la classificació del medaller).

I per acabar, i posar encara més en valor el treball conjunt d'aquest equip, explicarem que per primera vegada en àmbit nacional es disputaven relleus mixtos, formats per 2 noies i 2 noies. Els nostres nedadors i nedadores es van endur l'or en les dues proves, amb el Rècord de la Competició, convertint-se així en els primers Campions d'Espanya de la història per relleus mixtos!

Enhorabona, equip!!!

L'Àfrica ha batut dos nous rècords a Melbourne

L'Àfrica Zamorano, juntament amb el Jodi Jou, ha participat al Campionat del Món de piscina curta (25M) de Melbourne a les categories de 100m esquena, 100m estils i 200m esquena.

La nedadora del Club ha batut el Rècord de Catalunya (58.28) als 100m esquena i el Rècord d'Espanya a les eliminatòries del 100m estils, on ha aturat el cronòmetre en 59 segons i 99 mil·lèsimes, cosa que significa que és la primera dona que aconsegueix baixar del minut en aquesta modalitat.

Felicitats a l'Àfrica i al Jordi Jou per la gran aventura australiana que heu vinscut!

Campionat de Catalunya infantil i júnior

La base del Club també està imparable. Hem aconseguit 38 medalles al Campionat de Catalunya infantil i júnior, amb un balanç de 17 ors, 12 plates i 9 bronzes.

En aquest campionat, el Nil Cadevall va establir dues noves Millors Marques Catalanes de 16 anys en piscina de 50m als 200m estils (2:05.44) i als 50m braça (29.45).

El Nil Cadevall i el Carlos Peña van anar a la Flanders Swimming Cup d'Amberes amb la selecció espanyola. El Nil va nedar els 50m braça (12è), els 200m estils (3r), els 100m braça (9è), els 4×100 lliures (3r), 4×200 lliures (4t). Enhorabona, Nil!!

El Club més guardonat del Circuit Català de Trofeus

La 23a edició del Circuit Català de Trofeus de Natació es va presentar al Museu Olímpic i de l'Esport i el nostre Club va estar el més guardonat amb 9 premiats: Lidón Muñoz, Albert Escrits, Alberto Hernández, Júlia Pujadas, Raúl Santiago, Marta González, África Zamorano, Lluís Escrits i Clàudia Espinosa. A més, la Lidón Muñoz va finalitzar subcampiona de la classificació conjunta.

L'Arena Swim Meeting tanca l'any a la Pere Serrat

L'Arena Swim Meeting, el campionat de promoció de la categoria aleví, va tancar el calendari de competicions del 2022 a casa nostra.

Vam tenir a la Pere Serrat 300 esportistes nascuts entre el 2009 i el 2012 representant 18 clubs de tota Espanya. Quina gran manera de finalitzar l'any!

La Martina Terré renova fins al 2023 amb el CN Sant Andreu

La prometedora portera Martina Terré, actual Campiona d'Europa, ha renovat amb el Club fins al 2026. Des que es va unir al CNSA la temporada 2019/2020, Terré ha reforçat la nostra posició en el waterpolo femení i és considerada una de les millors porteres del panorama nacional i internacional.

La jugadora ha participat en nombroses competicions d'elit, incloent-hi la seva participació el passat estiu a l'Europeu d'Split, en el qual la selecció femenina absoluta es va proclamar campiona i es va reconèixer a Terré com la millor portera del campionat.

"Estem molt contents per la renovació de la Martina. En primer lloc, perquè podem gaudir d'ella més temporades i sobretot, estem especialment orgullosos de la gran maduresa que ens ha demostrat en aquesta gestió, la qual cosa fa que encara ens faci més il·lusió que estigui amb nosaltres", ha declarat Javier Aznar, entrenador de Martina Terré en el CN Sant Andreu.

El president del CN Sant Andreu, Àngel Bernet, ha remarcat: "La renovació de la Martina és una molt bona notícia. Creiem molt en ella i en el seu futur, i estem emocionats de continuar veient-la créixer al nostre Club".

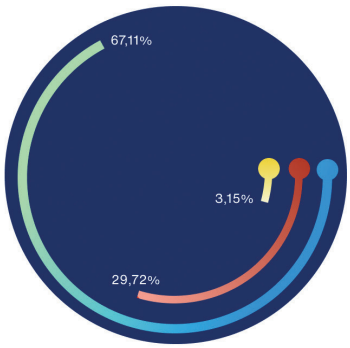
Davant la seva renovació, la Martina ha expressat el seu entusiasme per continuar treballant amb l'equip i continuar la seva projecció a Sant Andreu: "Estic molt contenta de continuar sumant temporades en aquest club i formar part d'aquesta gran família".

Lligues de waterpolo

Ja hem començat les Lligues de Divisió d'Honor.

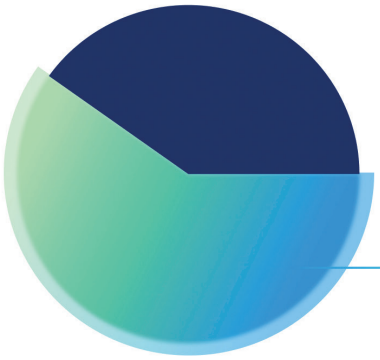
A continuació us detallem com han finalitzat els nostres equips la primera fase de les seves respectives lligues.

Categoria	Grup	Màxim golejador/a fins al 31/01/23	Classificació	
Absolut femení	Únic	Ariadna Ruíz (36 gols)	3r	Final 1a volta
Absolut masculí	Únic	Germán Yáñez (25 gols)	6è	Final 1a volta
Absolut B masculí	1-12	Hugo Sanchón (31 gols)	2n	Final 1a volta
Màster	Únic	Albert Encabo	9è	Meitat de la competició
Juvenil femení	1-12	Maylen Sampedro (26 gols)	4t	Final 1a volta
Juvenil masculí	1-12	Hugo Sanchón (31 gols)	4t	Final 1a volta
Cadet femení	B	Queralt Antón (25 gols)	2n	Final 1a fase
Cadet masculí	1-12	Guillem Güemez (46 gols)	9è	Final 1a volta
Infantil femení	B	Carlota Lasserrot (12 gols)	3r	Final 1a fase
Infantil masculí	D	Guillem Navarro (27 gols)	1r	Final 1a fase
Infantil B mixt	A	Martí Piñera (18 gols)	1r	Final 1a fase
Aleví femení	Únic	Jana Cortés (10 gols)	9è	Meitat de la competició
Aleví masculí	B	Marc Astor (25 gols)	1r	Final 1a fase
Aleví B mixt	Únic	Antolín Serrano (8 gols)	3r	Meitat de la competició
Benjamí femení	E	Greta Burgalés (16 gols)	1r	Final 1a fase
Benjamí masculí	B	Izan Hijarrubia (20 gols)	1r	Final 1a fase



- Victòries
- Derrotes
- Empats

149 victòries



+726
gols a favor

2.205
Gols a favor

Les nostres jugadores a la Lliga mundial

La Martina Terré i la Maria Palacio van aconseguir la medalla d'or a la Lliga Mundial disputada a Santa Cruz de Tenerife. La Tara Prentice i la Hanna Shaab es van emportar la medalla de bronze amb Estats Units. La Hayley Ballesty ha finalitzat en sisena posició amb Austràlia.

Campions al torneig Poloamigos

El nostre benjamí mixt es va proclamar campió del prestigiós torneig Poloamigos celebrat a Saragossa al mes de desembre.

Amb ple de victòries a tots els partits disputats, els més petits de la casa es van imposar per 10 gols a 4 al CN Barcelona a la gran final amb l'alegria de tota la família andreuenca.

Els protagonistes van rebre un reconeixement per aquest èxit al primer partit que es va disputar de la categoria absoluta a la Pere Serrat.

Enhorabona a tots els petits waterpolistes i els entrenadors: la Noèlia Mora i el Mario Tenorio.

Hem tingut cinc jugadors convocats amb la selecció espanyola absoluta i júnior: **Pablo Chmyr, Nacho Bargalló, Joan Villamayor, Dídac Garcia** i **Daniel Ivaylov**.

La **Martina Terré** i l'**Ariadna Ruiz** han estat convocades amb la selecció espanyola al Torneo 3 naciones a Los Angeles.

La **Maria Palacio** i l'**Andrea Lorca** han estat convocades amb la selecció espanyola absoluta i júnior a uns entrenaments específics al Car de Sant Cugat.

L'**Ariadna Ruiz**, la **Martina Terré** i la **Maria Palacio** han anat convocades amb la selecció espanyola a uns entrenaments específics al CAR de Sant Cugat.

Tornejos Festa Major de tennis i pàdel

Diumenge 27 de novembre, la Festa Major va arribar a les pistes del Fabra. Des de les 9 del matí, vam tenir a més de 40 tennistes i 60 padelistes jugant els tornejos que organitza la secció de tennis i pàdel del Club. Felicitats a tots els guanyadors i guanyadores!

Dobles tennis

Cat A Campions
Alex Mateu i Julio Mateu

Cat A Sotscampions
Juan Moreno i Joan Moreno

Cat B Campions
Núria Fuster i Carles Gil

Cat B Sotscampions
Isabel Jiménez i Juan Martin

Pàdel

Cat A Campions
Mario Serrano i Edu Abella

Cat A Sotscampions
Jorge Romero i David Checa

Cat B Campions
Pol Casademunt i Marc Mon

Cat B Sotscampions
Enric Tejedor i Albert Claperols

Cat C Campions
Carles Navarro i Miquel Piera

Cat C Sotscampions
Jose L. Cànoves i Pere Guasch

io Instituts Odontològics
CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Visita'ns a IO Sant Andreu!
Carrer de Neopàtria, 55

20% DTE. ODONTOLOGIA GENERAL
20% DTE. IMPLANTS
25% DTE. ORTODÒNCIA (Inclou ortodòncia invisible)
20€ HIGIENE BUCAL (Subjecta a prescripció mèdica)

Condicions exclusives per a socis/ies del Club Natació Sant Andreu

Consulta els detalls i condicions del programa

DEMANA CITA ARA
900 800 850

Clínic amb la Sandra Bellver

Dissabte 7 de gener vam realitzar a les pistes de pàdel del Club un clínic amb la jugadora del World Padel Tour Sandra Bellver.

L'activitat constava de dues parts: primerament, els alumnes de l'escola de pàdel van ser els protagonistes i van poder jugar amb ella i aprendre d'una de les millores jugadores de la Federació Catalana de Pàdel, i també dels tècnics del Club Lluís Riu i la direcció d'en Pep Gil.

En la segona part, 12 alumnes van poder gaudir de conceptes més tècnics, tàctics i de situacions concretes de joc amb la Sandra. Va ser una gran experiència de la qual va sortir tothom molt satisfet i amb nous coneixements per posar en pràctica als propers partits de pàdel!

Jornada Final del Torneig per Equips Juvenil

Diumenge 9 de gener es va celebrar la jornada final del Torneig per Equips Juvenil amb una destacada participació dels jugadors i jugadores del Club.

La competició es va desenvolupar en un format de 4 equips i 4 nivells de joc i es va disputar durant diversos caps de setmana fins a arribar a l'esmentada jornada final.

Van participar a l'activitat al voltant de 60 alumnes de l'escola dels equips del club, i cal destacar el molt bon ambient i l'esportivitat entre tots els participants, així com la presència de totes les famílies que es van apropar a veure l'activitat.

Com a cloenda, tots els participants han rebut un obsequi de la seva participació de mans del president de l'entitat de l'Àngel Bernet, el directiu de la secció Jordi Jové i dels membres de la Comissió de Tennis Ruth Barrera i Matthieu Filiol.

Resultats destacats

L'equip absolut del Club format per l'Aleix Romero, en Felipe Hidalgo, en Diego Munilla i el Carlos Marín han quedat tercers classificats al Campionat de Catalunya absolut.

L'equip del CN Sant Andreu, campió de Lliga catalana de veterans celebrada a les instal·lacions del Mèlich Sports Club.

J. Manuel Flores, campió del Torneig de 3a Catalunya celebrat a Sant Fruitós de Bages.

Pep Trapero, tercer classificat al Campionat de Catalunya sots13.

David Cornudella, tercer classificat a l'Open de veterans +55 d'Squash 57.

Visita de llegendes

Exhibició de primer nivell al Club amb les llegendes del tennis taula Li Qi, Pep Palés i Fede Sardà. En Li Qi és Campió del Món per equips amb Xina, en Pep Palés és campió d'Europa i d'Espanya absolut i en Fede Sardà és campió d'Espanya veterà per equips. Quin honor rebre una visita d'aquest nivell al Club!

Jesús Castan, tercer classificat de lOpen de 3a Catalunya.

Sofía Mateos, tercera classificada a la Copa d'Espanya Absoluta celebrada a Múrcia.

Carlos Martin, sotscampió de Catalunya sub17 i sotscampió de l'Open de 3a Catalunya.

El sedentarisme: una xacra que afecta el 47% dels espanyols

- Segons dades de l'últim Eurobaròmetre de la Comissió Europea, el 47% de la societat espanyola no practica cap esport o exercici físic.
- Les principals limitacions per a practicar esport són la falta de temps i de motivació.
- *"Institucions governamentals i entitats esportives hem de redoblar esforços per a conscienciar sobre els beneficis de l'esport en la salut física i mental",* remarca Albert Garcia, responsable de Fitness del Club.

El 47% de la societat espanyola no realitza cap esport o exercici físic, segons les últimes dades de l'Eurobaròmetre de la Comissió Europea. L'enquesta recull que Espanya és el 9è país de la Unió Europea que registra majors xifres de sedentarisme, situant-se dos punts per davant de la mitjana europea.

"Institucions governamentals i entitats esportives hem de redoblar esforços per a conscienciar sobre els beneficis de l'esport en la salut física i mental, perquè el sedentarisme afecta greument a la mortalitat i al risc de patir malalties metabòliques o múscul esquelètiques", adverteix Albert Garcia, responsable de l'àrea de Fitness del Club Natació Sant Andreu (CNSA).

Pel que respecta a la freqüència amb la qual els espanyols fan exercici, només l'11% en practica regularment, un 31% amb una mica de regularitat, un 11% rarament i un 47% mai. Aquesta última xifra manté a Espanya per sobre de països com Portugal (73%) i Grècia (68%), encara que lluny dels més esportistes, com Finlàndia i Luxemburg.

A més, la Comissió Europea, que ha entrevistat 1.006 espanyols i un total de 26.580 europeus entre abril i maig de 2022, revela que durant la pandèmia de COVID-19 la meitat de la ciutadania europea va reduir els seus nivells d'activitat, fins i tot aturant-la completament.

En aquesta línia, des del Club Natació Sant Andreu assenyalen que, encara que l'arribada de la COVID-19 va paralitzar les nostres rutines, "podem reprendre-les amb sessions curtes o de baixa intensitat, exercicis de resistència cardiovascular o activitats amb les quals estem més familiaritzats".

Més enllà de la dificultat de tornar a la rutina, els espanyols també assenyalen que la falta de temps (46%) i la falta de motivació (25%) els impedeix practicar activitats físiques amb major regularitat. "Des dels barris i les ciutats hem d'animar a la comunitat a ser activa, ja que l'esport té importants beneficis físics, però també amb relació a la salut mental i la cohesió social", detalla l'Albert.

El nostre responsable de Fitness també assenyala la importància de mantenir una nutrició adequada per a garantir un estil de vida saludable. "És essencial seguir una dieta rica en productes baixos en greix, proteïnes, cereals integrals, fruites i verdures, que ens ajuden a obtenir la quantitat òptima d'energia al dia".

Arriba FYXBODY al Club

Les persones sòcies i abonades al fitness podran fer servir l'aplicació de Fyxbody per veure el seu entrenament personalitzat des del mòbil. Els nostres tècnics poden dissenyar i enviar la programació directament a l'smartphone dels usuaris i usuàries, i fer el seguiment del procés i el cicle d'entrenament.

- Accés immediat a programes d'entrenaments prescrits pels nostres entrenadors.
- El tècnic adequarà les càrregues d'entrenament als teus objectius.

Treu el màxim rendiment als teus entrenaments personalitzats del CNSA amb l'aplicació gratuïta Fyxbody

Codi del Club: 95812

Descarrega't l'aplicació aquí

Disponible a Play Store

Disponible a Apple Store

ÈXIT PARTICIPATIU

a la 43a Cursa de Sant Andreu

Més de 1.500 persones han fet història a la 43a edició de la Cursa de Sant Andreu, organitzada pel Club Natació Sant Andreu des de 1979. Aquesta cita esportiva ha comptat amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona i té l'objectiu de promoure l'esport i l'activitat física, no només entre els andreuencs i andreuenques, sinó amb tots els barcelonins i barcelonines.

La cursa va tenir lloc dimarts 6 de desembre, en el marc de la festa major del barri de Sant Andreu del Palomar. Aquesta edició ha comptat amb la major participació femenina de la història del Club, amb un total de 483 dones, un 34% més que l'edició de 2021.

Enguany, les dones han representat el 32,2% dels participants. En la categoria femenina, Mireia Suñé ha aconseguit el primer lloc amb un temps de 18'15'', seguida de Miriam López (18'15'') i Marta Mesalles (18'40''). El primer a completar el recorregut en la categoria masculina va ser Sofian Haddouti, amb un temps de 15'25'', una diferència de pocs segons amb Oriol Ramírez (15'31'') i Pol Simón (15'33''), que van completar el podi.

La Cursa de Sant Andreu: un valor social, comunitari i esportiu

Com és habitual, la Cursa va tenir una ruta de 5 quilòmetres per als adults, 3 recorreguts adaptats per als més petits i un altre per a joves. Es tracta de la segona carrera popular més antiga de Barcelona i ja és una tradició córrer pels carrers de Sant Andre u el dia de la Constitució.

És una cita esportiva per a totes les edats, ja que més del 72% tenen entre 17 i 55 anys, gairebé un 18% són majors de 56 anys i el 10% restant són menors de 16 anys.

Segons Àngel Bernet, president del Club, l'objectiu d'aquesta cursa és que "corredors populars, amics, veïns, nens, joves i adults gaudeixin fent esport en el barri de Sant Andreu, generant un impacte a nivell social i comunitari més enllà de l'esportiu".

Guanyadors Cursa 2022 — Masculí

General	Temps
Sofian Haddouti	15'25''
Oriol Ramírez	15'31''
Pol Simón	15'33''

f30	Temps
Sofian Haddouti	15'25''
Alejandro Real	15'48''
Sebastián Veciana	15'59''

Sènior	Temps
Oriol Ramírez	15'31''
Pol Simón	15'33''
Oriol Martínez	15'39''

f50	Temps
Joan Oriol	17'13''
Arnaldo Bandeira	17'24''
Angel Muñoz	17'44''

Guanyadors Cursa 2022 — Femení

General	Temps
Mireia Suñé	18'15''
Miriam López	18'15''
Marta Mesalles	18'40''

f30	Temps
Miriam López	18'15''
Marta Mesalles	18'40''
Nerea Costal	19'06''

Sènior	Temps
Mireia Suñé	18'15''
Mireia Urrutia	19'15''
Martina Alemany	20'10''

f50	Temps
Linda Arnott	20'05''
Anabel Petit	22'35''
Maria José Moscoso	22'49''

Festa Major de Sant Andreu

El Club Natació Sant Andreu ha estat una vegada més un dels organitzadors de les activitats de la Festa Major del nostre barri. Del 25 de novembre al 8 de desembre, vam celebrar moltes activitats socials i esportives dins i fora de les nostres instal·lacions. Vam viure una màsterclass de Zumba i una altra de ioga a l'Envelat, un dels espais més emblemàtics de la Festa Major de Sant Andreu.

Malauradament, vam haver de suspendre el tradicional Concurs de Cassoles a causa de la situació meteorològica.

A continuació trobareu el llistat dels campions i les campiones de cada competició. Enhorabona a tots els premiats i moltes gràcies a tothom per participar un any més!

Botifarra

Sebastián Herrero
Xavi Codina — 1r

Carles del Pozo
Toni Ruíz — 2n

Miquel Vera
Fernando Molero — 3r

Bridge

Ana Garcia
Jordi Marcó — 1r

Josep Mª Bibiloni
Enric Borrellas — 2n

Carmen Mendoza
Pepi Auleda — 3r

Dòmino

Mª D. Riera
R. Ballasté — 1r

F. Olmo
J. C. Ruano — 2n

J. Mª González
P. González — 3r

Guiñote

Francisco Alegre
Manuel Alegre — 1r

Pedro Aguas
Pasqual Albesa — 2n

Tomás Gomà
Timoteo del Cura — 3r

Frontó

Sergi Cussidó
Rubén Berzosa — 1r

Sergi Antolín
Manolo Bravo — 2n

Fernando Carod
Dani Carod — 3r

Juan Antonio Pascual
Jaime Rodriguez
Rubén Berzosa
Sergi Cussidó
Sergi Antolín
Manolo Bravo — 1r Equip

Mus

Nacho Garcia
Toni Garcia — 1r

Emilio
Camilo — 2n

José Luis Gamarra
Berci Baena — 3r

Jesús Gil
Javier Iriarte — 4t

Petanca

Agustin
Francisco
José — 1r

Josep Vivancos
Candelas Ballesteros
Ana Mª Gil — 2n

Flora
Paco
Jesús — 3r

Tennis taula

Expósito — 1r

Carles Sala — 2n

Antoni Guinovart — 3r

Botifarra Campions

Botifarra Sotscampions

Botifarra 3rs classificats

Bridge Campions

Bridge Sotscampions

Bridge 3rs classificats

Dòmino Campions

Dòmino Sotscampions

Dòmino 3rs classificats

Guiñote Campions

Guiñote Sotscampions

Guiñote 3rs classificats

Petanca Campions

Petanca Sotscampions

Petanca 3rs classificats

Tennis taula Campions

Tennis taula Sotscampions

Tennis taula 3rs classificats

Mus Campions

Mus Sotscampions

Mus 3rs classificats

Mus 4rts classificats

Cursa General Masculí

Cursa General Femení

Visita de les Carteres Reials

Els emissaris de Ses Majestats d'Orient treballen cada any de valent per recollir les cartes de tots els infants. Dimecres 4 de gener ens van visitar dues carteres al Fabra per recollir els desitjos de tots els nens i totes les nenes que s'havien portat bé! Durant tota la tarda van rebre les cartes de tothom que va passar pel jardí del Club, amb la il·lusió d'apropar-se a les enviades dels Mags d'Orient.

A més, vam fer una xocolatada per fer més dolça l'espera als Reis d'Orient. Gràcies, carteres!

Visita a La Pedrera

La social va organitzar la sortida a La Pedrera, un dels edificis més icònics de la ciutat de Barcelona. L'itinerari va incloure la visita al pati de les flors, al famós àtic de la balena i el terrat, i va finalitzar amb un espectacle audiovisual a la terrassa més singular de la ciutat. A més, com a colofó de la vetllada, vam fer una copa de cava al pati de les papallones.

Amb aquesta visita, vam poder conèixer i viure l'última obra civil del geni modernista en què va plasmar tots els seus coneixements arquitectònics.

Taller de dolços amb la Clínica Rusca Sagués

La Clínica Rusca Sagués va fer un taller online de dolços nadalencs. La nutricionista Andrea Juan ens va ensenyar a gaudir d'aquests capricis de manera saludable endolçant-los de manera natural. A més, l'Andrea ens va donar idees de receptes que els participants van poder aplicar durant les Festes de Nadal!

169 quilos de menjar en el recapte d'aliments

Com és habitual al Club en dates nadalenques, vam organitzar la recollida d'aliments a la recepció del Club amb motiu del Gran Recapte. Del 28 de novembre al 4 de desembre demanàvem bolquers, productes nadalencs, llet, cereals per a adults, llaunes de tonyina i brou de verdures, pollastre o peix. Al llarg de tota la setmana, vam aconseguir 169 quilos de menjar que van anar destinats íntegrament al Rebost Solidari de Sant Andreu DISA. Moltes gràcies, una vegada més, per la vostra solidaritat!

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

19 DE MARÇ

DIUMENGE FAMILIAR

A càrrec de TÀGER
COMPANYIA D'ESPECTACLES I ANIMACIONS

11.00 h Màgia Xixaraxera

12.00 h Dj Refrescos

Gran implicació a la Campanya del Dia Internacional de la Lluita Contra el Càncer de Mama

Vídeo de la jornada

Amb motiu del Dia Internacional de la Lluita contra el Càncer de Mama, la Fundació del Club Natació Sant Andreu es va comprometre a fer diferents accions amb l'objectiu de recaptar fons per a l'*Asociación Española Contra el Cáncer*.

"Les entitats esportives hem de mostrar una contribució activa en la conscienciació de la població cap a hàbits saludables que permetin reduir el risc de patir càncer de mama", assenyala l'Àngel Bernet, president del Club.

Els socis i les sòcies van col·laborar amb la compra de samarretes exclusives de color rosa a preus solidaris. La venda va ser un èxit i el 19 d'octubre, entre tots i totes, vam aconseguir tenyir el Club de rosa!

Com bé sabeu, tot el benefici d'aquesta acció anava destinat a l'AECC i, a més, la Fundació Club Natació Sant Andreu es va comprometre a donar 0,50 euros per cada persona que accedís a les nostres instal·lacions durant aquell dia.

Amb les dues iniciatives, vam aconseguir recaptar un total de **2.090 euros** que van anar destinats íntegrament a l'*Asociación Española Contra el Cáncer*.

Moltes gràcies a tots i totes per sumar-vos a la campanya!

Assemblea General Ordinària 2022

El dia 12 de desembre 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.

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

- A l'Assemblea de Socis, la Junta Directiva va informar dels resultats obtinguts la darrera temporada per les nostres seccions esportives, de les activitats socials, manteniment, inversions i obres realitzades, i va quedar ratificada la designació de l'Ander Pastor com a nou Vocal de Waterpolo.

- L'Assemblea també va aprovar els resultats econòmics de l'exercici 2021/2022.

- La Junta Directiva va informar àmpliament de la situació de crisi energètica en què es troba el Club arran de l'increment exorbitant experimentat pel preu de l'electricitat i del gas. Va explicar a l'Assemblea les diferents inversions i el seu finançament per arribar a revertir aquesta situació i reduir els costos i el consum de gas i electricitat amb la implantació de plaques fotovoltaiques per generar electricitat, nous equips elèctrics de producció de fred i calor, escalfament de l'ambient i de l'aigua, i control de l'eficiència energètica per obtenir una progressiva reducció del consum de gas i reducció global de la despesa d'energia del Club.

- Va ser aprovat per l'Assemblea el pressupost de la temporada 2022/2023 amb totes les mesures proposades per combatre la crisi energètica i el seu finançament. Així doncs, l'assemblea va autoritzar la venda dels títols de la Sèrie E en les mateixes condicions que la resta de títols del Club.

- L'Assemblea també va autoritzar les inversions en eficiència energètica per un import de 975.000 € i eixugar pèrdues de fins a 600.000 €. Es va autoritzar l'obtenció d'un préstec per aquest import de 975.000 €, a fi de poder iniciar les inversions immediatament. Se sufragaran aquests imports amb les aportacions dels socis a raó de 13,50 € trimestrals (març, juny, setembre i desembre) durant l'any 2023 (54 € anuals); a raó de 13 € trimestrals (març, juny, setembre i desembre) l'any 2024 (52 € anuals) i a raó de 6,50 € trimestrals els anys 2025, 2026, 2027 i 2028 (26 € anuals).

Un cop acabades i pagades les inversions, els socis deixaran de fer aquesta aportació. L'obtenció de subvencions per inversions en eficiència energètica que es cobrin, reduiran proporcionalment les aportacions previstes.

Nova botiga del Club amb Frisar Esports

Amb molta il·lusió us comuniquem que la nova botiga del Club serà gestionada per Frisar Esports, botiga especialitzada en articles de natació i running, distribuïdora de les millors marques del sector. Van arribar al barri de Sant Andreu fa 5 anys i a partir de l'1 d'abril comencen una nova aventura al Fabra.

Frisar Esports destaca per oferir un producte de qualitat i una atenció excel·lent. Treballen amb marques com Arena, Speedo, Head, Odeclas i On Running, entre d'altres. A més, volen cuidar molt als socis i sòcies del Club i, per això, oferiran un 10% de descompte exclusiu en la majoria de productes!

Us mantindrem informats i us esperem a la festa d'inauguració el proper dissabte 1 d'abril!

25 anys

al vostre costat

Els socis i les sòcies que van arribar al Club Natació Sant Andreu l'any 1997 van rebre la insígnia de plata com a reconeixement a la seva fidelitat. Vam poder gaudir plegats d'un vespre molt emotiu, en el qual va estar present Àngel Bernet, president del Club, els vicepresidents Joan Marimón, Jaume Perna i Eva Màrquez, l'Albert Marrugat, secretari de l'entitat, i en Lluís Perez i en Jordi Jové, vocals de l'àrea social i la secció de tennis respectivament. Per concloure l'acte, tots els premiats es van fer una fotografia de família per celebrar el quart de segle al Club Natació Sant Andreu.

Renovació amb Aigües de Barcelona

Felipe Campos, Conseller Delegat d'Aigües de Barcelona, i l'Àngel Bernet, President del Club Natació Sant Andreu, van renovar el conveni de col·laboració al mes de desembre. Aigües de Barcelona participa habitualment de manera molt activa amb la Cursa de Sant Andreu i altres esdeveniments del nostre Club.

Entrenaments online de natació

Programa dirigit a persones que volen preparar competicions específiques.

Què oferim?

- Programació online específica per preparar el teu objectiu, realitzada per un/a entrenador/a de natació.
- 1 sessió de tecnificació presencial mensual a càrrec del nostre equip.
- De 3 a 5 entrenaments online setmanals.
- Seguiment i assessorament continu.

Preu soci/sòcia	50,00 €
Preu no soci/sòcia	65,00 €

Equip tècnic

Carlos Peña Gómez

Responsable planificació del programa EP online.

- Entrenador i monitor de natació.
- 14 anys com a entrenador.

David Farré Hernández

Tècnic de l'àrea Activitats aquàtiques.

- Tècnic superior en activitats físiques i esportives.
- 9 anys com a tècnic en activitats dirigides i entrenament.

Nekane Martínez Gasol

Tècnica de natació F. C. Natació.

- 4 anys com a entrenadora i tècnica aquàtica.

Si vols abonar-te a la piscina, et fem un descompte del 10% en qualsevol franja horària.

Contacte: tecnics.piscinafa@cnsantandreu.com

Casals infantils

Del 27 de desembre al 5 de gener vam organitzar els casals de Nadal de Cangurosport, Ludosport, intensiu de tennis i intensiu de pàdel. Així doncs, mentre els pares i les mares havien de treballar els dies laborables, els infants van poder gaudir de diferents activitats al Fabra.

Com cada any, els monitors i monitores cerquen noves metodologies d'aprenentatge, diferents jocs i activitats especials perquè, a més de gaudir, els protagonistes d'aquestes festes continuïn aprenent coses noves. Tenint en compte les preferències dels nens i de les nenes, es treballen diferents activitats que tenen el joc com a vehicle d'aprenentatge (jocs d'expressió, de coordinació, d'habilitat, d'esports...).

I a Setmana Santa, **repetim**!

S'acosta la Setmana Santa i, com cada any, us oferim quatre Casals (Cagurosport, Ludosport, Tennis i Pàdel) per tal de compaginar l'horari laboral amb les vacances dels infants. Recordeu que podeu escollir el torn de tot el dia o només de matins, i que teniu opció d'acollida de 8.00 h a 9.00 h.

FUNDACIÓ · CLUB NATACIÓ · SANT ANDREU

Fem accessible l'esport per a tothom!

Col·labora!
fundacio@cnsantandreu.com
fundacio.cnsantandreu.cat

PER VIURE MÉS I MILLOR

REDUEIX LA TEVA EDAT BIOLÒGICA

Programa de salut orientat a reduir la teva edat biològica. Et garantim que et traurem anys, guanyaràs en salut i benestar, i millorarràs la teva composició corporal.

RESULTATS GARANTITS!

MÈTODE SANTANDREUFITSALUT

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

Segueix-nos!

@nataciosantandreu

@cnsantandreu

CN Sant Andreu

@cnsantandreu

@cnsantandreu

www.cnsantandreu.com