



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Núm. 111 | Juny 2023

La revista del teu Club



**Renovem
la sala de
Fitness**

Pàg. 18



Figures internacionals al 44è Trofeu Ciutat de Barcelona

Pàg. 10





Missatge del President

Apreciats socis, apreciades sòcies,

Em complau dirigir-me a vosaltres després d'aquests mesos tan intensos en els quals hem presenciat esdeveniments de molt caliu i molta rellevància.

Pel que fa a l'àmbit esportiu, la natació ha tornat a donar-nos bones notícies. Tenim a l'Àfrica Zamorano, l'Emma Carrasco, l'Ainhoa Campabadal, la Jèssica Vall i l'Adrián Santos classificats per al Campionat del Món de Fukuoka gràcies a les seves excel·lents actuacions al Campionat d'Espanya Open i al Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona.

Un any més hem tingut el privilegi d'organitzar aquest gran esdeveniment, la 44a edició del Ciutat de Barcelona, demostrant el gran esperit esportiu i la gran passió per aquest esport que sentim al Club. Sempre és un plaer rebre a casa nostra als millors nedadors i les millors nedadores del món.

Pel que fa a les nostres instal·lacions, recentment hem iniciat la renovació de la sala de fitness. A més, durant les pròximes setmanes, començarem les de la sala del ciclisme indoor. Ja hem finalitzat la primera fase que ha consistit en la renovació de la maquinària muscular per la qual hem rebut la felicitació dels socis i les sòcies. Des de la Junta Directiva continuem complint amb el nostre compromís d'oferir-vos la millor versió del Club.

Seguint aquesta línia, hem sol·licitat una subvenció d'ajudes europees dirigides a instal·lacions que acullen esdeveniments internacionals i tenen previst millorar l'eficiència energètica, la inclusió i la sostenibilitat. De moment, han acceptat el nostre projecte amb una preconcessió de la subvenció que no serà efectiva fins que justifiquem les actuacions. Així doncs, és possible que experimentem algunes afectacions temporals en el dia a dia, així que us demanem la vostra comprensió. Estem treballant per minimitzar les molèsties i assegurar-nos que les obres es portin a terme de la manera més eficient possible respectant els terminis establerts.

Referent a l'àrea social, ja sabeu que l'estiu és un moment en què ens reunim sovint per gaudir plegats del bon temps i la bona energia que ens envolta. A més de les activitats habituals com la revetlla de Sant Joan, el jazz a la fresca o les havaneres, també farem d'altres més noves com el cinema a la fresca o l'Improshow. Diferents esdeveniments per tots els gustos i edats per tal que tothom pugui gaudir de l'estiu al Fabra.

Atentament,

Àngel Bernet i Ribó

President

Índex

03

Saluda

05

La Junta informa

07

Natació

12

Waterpolo

14

Tennis i pàdel

17

Esquaix

18

Fitness

19

Social

21

Club

28

Cursets

30

CEM Sant Andreu



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, Laura Marsà, Marta Monte 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:

Piscines

- Instal·lació de font canaletes a la piscina de 50m.
- Reparació del variador i de la bomba de filtratge de la piscina de 50m.
- Hipercloració de la piscina de 50m per al tractament d'algues.
- Reparació de les rajoles de la piscina de 50m.
- Canvi de la bomba d'escalfar l'aigua de la piscina de 20m.
- Modificació del protocol de climatització de la piscina.
- Instal·lació de noves cortines a la piscina de 20m.
- Reparació de l'escomesa elèctrica a les grades de la piscina de 50m.
- Substitució de la lona protectora de la piscina de xapoteig.
- Instal·lació d'un panell informatiu sobre el CO2, la humitat i la temperatura de la piscina.
- Tractament de xoc anti-algues.

Pistes

- Reparació dels fons de la pista 2.
- Instal·lació de la barra antipànic de la sortida d'emergència de la petanca.
- Reforma del parterre de la zona de la petanca.
- Substitució de la xarxa superior de la pista de frontó.
- Canvi de l'enllumenat de les pistes d'esquai amb control horari.
- Reubicació de les fustes de protecció a la zona del frontó.

Instal·lació

- Reparació dels esglaons del gimnàs.
- Millores en el sistema de vigilància.
- Canvi de la porta d'accés dels vestidors d'esportistes.
- Reforma integral de la sala del futbolí.
- Neteja i desembossament de l'arqueta principal de l'edifici.
- Reparació de la porta automàtica d'accés al Club.
- Instal·lació de les plaques fotovoltaiques.
- Muntatge i connexió parcial a la xarxa.
- Millores a la xarxa wifi del gimnàs.
- Poda d'arbres i instal·lació de sistemes al parc infantil.
- Tractament de plagues als vestuaris.
- Nou terra de la zona del bar.
- Renovació dels desaigües del bar.
- Instal·lació de les noves surades de waterpolo.
- Nou sistema de control horari a la instal·lació.
- Inici del període de reformes per l'estalvi energètic.
- Canvi d'ubicació de la porta de jocs infantils.
- Reparació del camí de petanca.
- Connexió final de les plaques solars a la xarxa.
- Condicionament del local de la nova botiga.
- Modificació de les proteccions a la zona de jocs infantils.
- Ampliació de la megafonia a la zona de graderies.
- Instal·lació de 8 podis nous de natació.
- Reparació de la jardineria circular.
- Reforma de l'enllumenat de la sala 4.
- Reubicació de la recepció del gimnàs.



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



Bons resultats al Trofeu Alejandro López

Els dies 18 i 19 de febrer es va disputar el 44è Trofeu Alejandro López a la Pere Serrat. 355 nedadores i nedadors de 41 Clubs diferents van participar en aquesta 3a etapa del Circuit Català de Trofeus de Natació, una competició que també serveix als i les esportistes com a mesurador per al Campionat d'Espanya Open.

El nedador del Club Albert Escrits, va ser el líder provisional del CCTN. Gràcies a la marca de 15:24.07 que va aconseguir als 1500m lliures, va sumar 837 punts a la taula FINA.

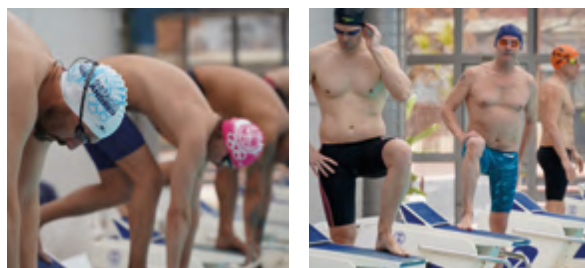
D'altra banda, l'Adrián Santos va posicionar-se com a cinquè amb 814 punts, i l'Àfrica Zamorano sisena amb 795 punts, atès el bon resultat obtingut als 200m estils (2:16.09).

Enhorabona també a la resta de nedadors i nedadores que van participar en aquesta etapa celebrada a casa nostra.



I Trofeu Màster

El Club Natació Sant Andreu ha tingut el privilegi d'acollir el primer Trofeu Màster de natació que va tenir lloc el 26 de febrer a la nostra estimada Pere Serrat. Un total d'11 nedadors i nedadores del Club van representar el nostre escut en aquesta competició que es va celebrar aprofitant l'ocasió del Campionat de Catalunya màster de fons. Quina emoció veure competir als nostres màsters a casa!



Esportistes d'alt rendiment i estudiants universitaris

El Campionat d'Espanya de Natació Universitari va tenir lloc els dies 30 d'abril i 1 de maig, on 11 dels nostres nedadors van representar a la Universitat en la qual estudien. Van tornar amb un total de 19 medalles, essent 9 d'or, 6 de plata i 4 de bronze.



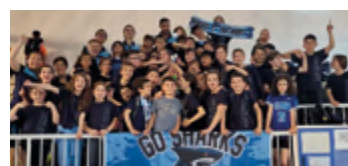
Campionat d'Espanya infantil



Molt bones sensacions al Campionat d'Espanya infantil d'hivern. Destacar la Final A de l'Izan (400m i 800m lliures), la Final B de la Lucia (200m braça) i la 8a posició en els 4x100m estils femení.

XV Trofeu Jose Ma Àngel Pitet

Els prebenjamins i els benjamins es van proclamar subcampions del XV Trofeu Jose Ma Àngel Pitet a Gandia amb un total de 24 medalles.



La nostra natació brilla a l'Open

Les nostres nedadores i els nostres nedadors van participar en una de les competicions més importants de la temporada: el Campionat d'Espanya Open Júnior i Absolut. Així doncs, del 29 de març al 2 d'abril, un total de 5 júnior i 17 absoluts van estar a les piscines municipals de Son Hugo, a Palma, intentant aprofitar la primera oportunitat de fer la mínima per al Mundial de Fukuoka.

Els nostres esportistes van fer els deures a la perfecció. Aquest campionat era classificatori per a les properes competicions internacionals i fins a 4 nedadores ja tenen la seva plaça per al Campionat del Món de Fukuoka: l'Àfrica Zamorano, l'Emma Carrasco, la Jèssica Vall i l'Ainhoa Campabadal.

L'Emma Carrasco va estar radiant durant els 5 dies de campionat i es va classificar per al Campionat del Món júnior, el Campionat d'Europa júnior i el Campionat d'Europa sub23. Pel que fa als nois, el Nil Cadevall i l'Ian Florencio van fer les mínimes per al Campionat d'Europa Júnior i, a més, l'Ian es va classificar també per al Mundial júnior.

La gran feina diària que estan fent es veu reflectida en aquests magnífics resultats a l'Open i les recompenses aconseguides tan merescudes!

ABSOLUTS	35	Finals A (posició 1 al 8)
ABSOLUTS	15	Finals B (posició 9 al 16)
JUNIORS	7	Finals



Júlia Pujadas



Lidón Muñoz



Adrián Santos



Alba Guillamón



Albert Escrits



Pol Ferret

Mínimes Classificació directa



Emma Carrasco

Campionat del Món Júnior

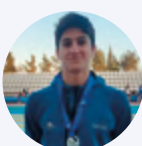
100m esquena, 200m braça, 200m estils i 400m estils

Campionat d'Europa Júnior

100m esquena, 200m braça, 200m estils i 400m estils

Campionat d'Europa sub23

200m estils, 400m estils i 200m braça



Nil Cadevall

Campionat d'Europa Júnior

50m braça, 100m braça i 200m estils



Àfrica Zamorano

Campionat del Món Absolut
Fukuoka 2023

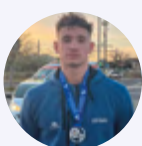
200m esquena



Ainhoa Campabadal

Campionat d'Europa sub23

100m lliures i 200m lliures



Ian Florencio

Campionat del Món Júnior

200m lliures i 400m lliures

Campionat d'Europa Júnior

200m papallona

Mínimes De consideració



Emma Carrasco

Campionat del Món Absolut

400m estils i 200m estils



Jèssica Vall

Campionat del Món Absolut

4x100m estils



Ainhoa Campabadal

Campionat del Món Absolut

4x100m estils

Campions d'Espanya



L'lan Florencio i el Nil Cadevall van ser campions d'Espanya amb la selecció catalana al Campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes infantil i júnior. L'lan va guanyar totes les proves que va nedar (7/7) i en Nil va sumar dues segones posicions, una tercera i una quarta.

Bronze estatal



Els dies 24 i 26 de febrer va tenir lloc a Oviedo el Campionat d'Espanya per Seleccions Autonòmiques CSD, on la nostra nedadora Aroa Ruiz va guanyar el bronze estatal amb la selecció catalana alevina.

L'Adrián Santos fa la mínima a casa

El nostre esquenista Adrián Santos ens va alegrar la sessió matinal del Ciutat de Barcelona en clavar la mínima FINA A dels 50m esquena classificant-se així per al Mundial de Fukuoka. L'Adrián va registrar un temps de 25.16 segons, dues dècimes més ràpid que la seva marca a l'Open de Palma.

Amb només vint-i-dos anys, Santos ha demostrat el seu talent i determinació per aconseguir aquesta fita tan important en una de les proves més exigents de la natació. El seu rendiment va deixar a tots impressionats, mostrant una tècnica impecable.



44è Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona de Natació

El Club Natació Sant Andreu acomiada amb gran èxit la 44a edició del Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona. Durant dos dies emocionants, la Pere Serrat va estar omplerta de gom a gom acollint un total de 628 nedadors i nedadores de més de 40 països.

Un cop més la nostra etapa del Mare Nostrum Swim Tour va destacar per la seva excel·lència i competitivitat.

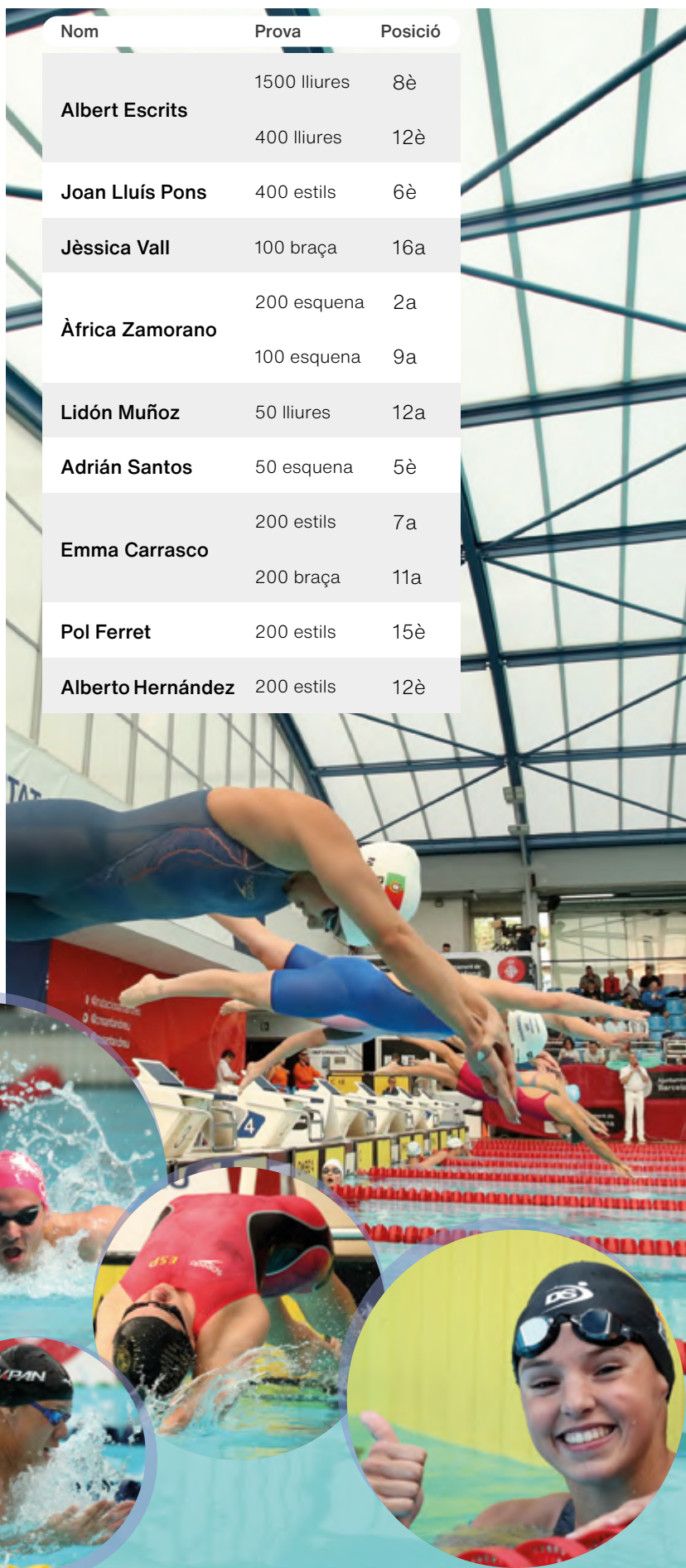
Campions olímpics i mundials van visitar les nostres instal·lacions per deixar-nos marques d'altíssim nivell en aquests moments de la temporada.

Els protagonistes sens dubte van estar l'Ippei Watanabe, del Japó, en la categoria masculina, i la Siobhan Haughey, de l'Hong Kong Xina Swimming Association, en la categoria femenina. El Watanabe va obtenir 942 punts en la prova dels 200m braça (2:08.48), mentre que l'Haughey va aconseguir 955 punts en els 100m lliure (52.50).

I amb aquest escenari i amb aquests rivals els nostres van fer un grandíssim paper. Vam tenir nedadors del nostre equip defensant el nostre escut, tres nedadors convocats amb la selecció catalana i dos més amb la selecció espanyola.

Com cada any, El Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona s'ha consagrat com una de les competicions més rellevants del calendari internacional de natació. Des del C.N. Sant Andreu i la Federació Catalana de Natació, volem agrair a tots els participants per fer d'aquest esdeveniment un èxit rotund.

Nom	Prova	Posició
Albert Escrits	1500 lliures	8è
	400 lliures	12è
Joan Lluís Pons	400 estils	6è
Jèssica Vall	100 braça	16a
Àfrica Zamorano	200 esquena	2a
	100 esquena	9a
Lidón Muñoz	50 lliures	12a
Adrián Santos	50 esquena	5è
Emma Carrasco	200 estils	7a
	200 braça	11a
Pol Ferret	200 estils	15è
Alberto Hernández	200 estils	12è



La Lidón Muñoz, un exemple de conciliació de l'esport i la formació

Al Club comptem amb més de 20 nedadors i nedadores que compaginen els estudis amb la pràctica esportiva a l'objectiu d'aconseguir l'èxit en tots dos àmbits. Un exemple és la nostra velocista Lidón Muñoz, qui assegura que "no ha estat gens fàcil trobar un equilibri".

La nostra nedadora olímpica Lidón Muñoz ha superat recentment el seu examen del MIR i es va graduar en medicina al mateix temps que competia en els Jocs Olímpics de Tòquio. Quin gran exemple!

Ens explica que "estudiar i entrenar va ser un repte que ja va començar sent difícil en batxillerat, quan ja feia alt rendiment. A la universitat he hagut d'anar adaptant-me cada any, sempre sent molt conscient del ritme d'entrenaments que volia portar i del programa d'assignatures".

La Lidón es trobava immersa en l'estudi per a l'examen MIR al mateix temps que es preparava per al Campionat d'Europa a Roma i els Jocs Mediterranis, on va aconseguir la victòria en els 50m lliures. Conscient de la importància de la seva formació acadèmica, va disminuir el ritme dels seus entrenaments i va optar per no competir durant la temporada d'hivern, prioritzant així els seus estudis.

L'any olímpic, Muñoz va decidir sumar dificultat a la seva formació acadèmica per completar tot amb antelació i tenir temps per competir. "No ha estat gens fàcil trobar un equilibri, encara que cada any ho he acabat trobant. He intentat forçar tot una mica, he assumit les dificultats i el cansament fins a un cert punt. Cada vegada es tornava més complicat, fins que vaig arribar al quart curs i vaig decidir fer un esforç addicional per a preparar-me l'any olímpic i tenir-lo més esplaiat. Ho vaig passar malament perquè el ritme era molt exigent" ens explica.

Malgrat la pressió, la Lidón no ha suspès mai cap assignatura de la carrera de medicina i ha aprovat tot amb èxit, sempre amb el suport del seu entorn: "qui m'ha ajudat en tot aquest procés és la família, la meua parella... que et veuen sobrepassar aquests límits, sense poder parar, mentre deixes de passar temps amb ells. És un procés també difícil per a ells fins al mateix dia de l'examen".



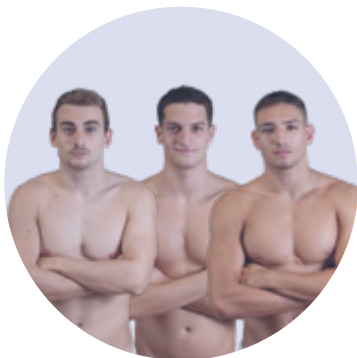
Aquest període va comportar una pressió molt exigent, i encara que cada any ha tractat de superar-ho tot, admet que l'any olímpic es va excedir en intensitat. Així mateix, en tot aquest repte, més que les hores d'estudi o la concentració, la dificultat més gran era estar 12 o 13 hores asseguda en una cadira sense l'opció de moure's, ja que no podia parar d'estudiar per a complir amb la seva planificació diària.

"Com que soc una persona tan activa que entrena tantes hores al dia, estar asseguda en una cadira va ser físicament el més dur. Amb el meu sentit de l'obligació, sabia que ho havia de fer, complir el calendari que ens posava l'acadèmia. És un estudi molt intens, amb moltíssim temari, no estava còmoda sobrepassant els límits de la salut", assegura.

Gràcies a aquest gran esforç, Muñoz ha pogut triar accedir al Servei d'Aparell Digestiu de l'Hospital Germans Trias i Pujol, a Badalona, tant per ser la rotació que més li agradava com per l'ajuda rebuda en tot moment per a compaginar la medicina amb l'esport.

"La rotació del Servei Digestiu va ser la que més em va agradar i més m'interessava. Vaig triar aquest hospital perquè a mesura que he anat estudiant la carrera he vist que és un centre familiar molt important, amb tecnologies molt avançades i sobretot amb moltes línies de recerca en tots els serveis", conclou.

El Nacho Bargalló, el Joan Villamayor i el Daniel Ivaylov van ser convocats als entrenaments al primer cicle del CAR de la RFEN.



Copa del Rei i Copa de la Reina

L'equip absolut masculí de Juan Carlos Sanchón va arribar als quarts de final de la Copa del Rei contra el CN Mataró (10-12).

Pel que fa al femení de Javi Aznar, va competir als quarts de final de la Copa de la Reina contra el CN Mataró (8-12). L'equip absolut femení va competir als quarts de final de la Copa de la Reina contra el CN Mataró (8-12).



Finalització de les lligues de waterpolo

Categoria	Classificació
Divisió d'honor absolut	
Absolut femení	3r
Absolut masculí	7è
2a Divisió catalana	
Absolut B masculí	1r
Lliga catalana	
Màster	12è
Juvenil femení	5è
Juvenil masculí	4t
Cadet femení	2n
Cadet masculí	9è
Infantil femení	5è
Infantil masculí	2n
Infantil B mixt	1r
Aleví femení	10è
Aleví masculí	4t
Aleví B mixt	2n
Benjamí femení	8è
Benjamí masculí	6è

Aszende^

Ascensors que mouen vides

Hola Veí/na! Som l'empresa d'ascensors del teu barri.

Passa't a Aszende i tindràs descomptes especials per ser membre del CNSA.

T'estem esperant!

Instal·lació i manteniment:
Ascensors, escales, accessibilitat i portes automàtiques

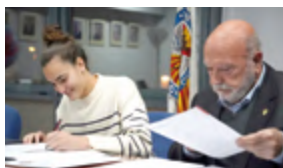
aszende.com
info@aszende.com



900 224 365
hores dies



Renovacions de l'equip femení



Martina Terré

3 temporades



Ariadna Ruiz

3 temporades



Maria Palacio

3 temporades



Gisella Farré

3 temporades



Marina Cordobés

2 temporades

Campiones infantiles a Grècia

Les nostres infantils es van proclamar Campiones femenines del Torneig Splash a Loutraki, Grècia. I, a més, la Carlota Lasserrot va estar guardonada com a MVP femenina de la competició. Enhorabona!



Properes competicions

Campionat d'Espanya Infantil Masculí

Del 22 al 25 de juny

Màlaga

Campionat de Catalunya Juvenil Masculí

Del 25 al 26 de juny

Piscina Municipal de Salts, Montjuïc

Campionat de Catalunya Infantil Masculí

De l'1 al 2 de juliol

Piscina Municipal de Salts, Montjuïc

Campionat de Catalunya Aleví Masculí

Del 8 al 9 de juliol

TBA

Campionat d'Espanya Cadet Femení

Del 20 al 23 de juliol

Las Palmas de Gran Canaria

12 HORES TENNIS



**Diumenge
2 de juliol**

PREUS:

Infantil soci 10€
(menors 18 anys)

Infantil no soci 13€
(menors 18 anys)

Adult soci 12€

Adult no soci 15€



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Tornejos individuals

El Víctor Medina va aconseguir la 3a posició en el Campionat de Catalunya Universitari, on també van participar el Ricard Padreny i l'Estanis Jiménez.



Felicitar també a l'Estanis Jiménez, qui es va proclamar sot-campió del Torneig Absolut Pere Masip disputat a les instal·lacions del Cercle Sabadellès.



Campionat de Catalunya per Equips

Durant els mesos de febrer i març es van disputar els Campionats de Catalunya per Equips de Tennis. L'aleví masculí, l'infantil femení, l'infantil masculí i l'absolut masculí van estar els nostres representants en aquestes competicions.

L'aleví masculí va aconseguir la primera victòria 4 a 1 contra el CT Sant Pol. En segona ronda, va ser el CT Lleida qui passà de ronda després d'una eliminatòria molt ajustada que va anar als dobles decisius (3 a 4 per l'equip lleidatà).

En categoria infantil, les noies van passar directament primera ronda en el quadre i, en segona ronda, van caure 4-0 contra el CE Laietà. D'altra banda, els nois van guanyar la primera ronda 5 a 0 contra el CT Canet, encara que a la segona van perdre l'eliminatòria per 4 a 1.

L'equip absolut masculí va competir en 3a categoria jugant en primera ronda contra el cap de sèrie del torneig, el CNT Sant Cugat. Després d'anar 3 a 2 guanyant en els partits individuals, l'equip va perdre la seva eliminatòria en els 2 dobles decisius (3 a 4).



Torneigs de pàdel amb parella

Torneig masculí

El passat diumenge 12 de febrer va tenir lloc el Torneig de Pàdel masculí amb parella fixa. A la competició van participar 24 parelles, diferenciades en dues categories de joc.

A més, després del lliurament de trofeus es va sortejar entre els assistents una pala, dues bosses i una motxilla de la marca Tecnifibre.

Els resultats van estar els següents:

CATEGORIA A

Campions

Edu Abella i Mario Serrano.

Sot-campions

Pol Casademunt i Marc Mon.

CATEGORIA B

Campions

Fede Devoto i Oriol Passola.

Sot-campions

Carlos Bausà i Adrià Lope.

Torneig femení

El diumenge 19 de març es va celebrar el Torneig de Pàdel Femení amb parella fixa on un total de 18 parelles van prendre part de la competició dividida en dues categories, A i B.

Tal com va succeir al torneig masculí, després del lliurament de trofeus es va sortejar entre totes les assistents una pala, dues bosses i una motxilla de la marca Tecnifibre.

Els resultats van estar els següents:

CATEGORIA A

Campiones

Eva Romero i Cristina Fernández.

Sot-campiones

Paula Prado i Leo Macedo.

CATEGORIA B

Campiones

Patrícia Moreno i Anna Morales.

Sot-campiones

Pat Carrión i Cristina Gonzalo.

Tu gaudeix de l'esport que per això ets aquí, nosaltres ens ocupem de trobar la millor opció per la teva hipoteca.

Truca'ns al 937371213 o envia'ns un mail a info@credipiso.com i deixa'ns tota la gestió a les nostres mans, des de millorar les teves condicions actuals o aconseguir la millor hipoteca de la teva nova llar.

20% de descompte pels socis del CNSA



credipiso

Resultats destacats



Toni Castan

Campió a l'Open de veterans (+55) del SAF-UAB (Bellaterra).



Interclub amb l'escola infantil de l'esquaix Cardedeu.

Javier Agruña

Tercer classificat a l'Open de 3a categoria del SAF-UAB (Bellaterra).

Sots-campió a l'Open de 3a categoria celebrat al Esquaix Marconi de Terrassa.



Sofia Mateos

Tercera al Campionat d'Espanya Absolut celebrat al Camp de la Joventut de Palència.



David Cornudella

Tercer classificat a l'Open de veterans (+55) del SAF-UAB (Bellaterra).



Aleix Romero

Quart classificat al Campionat de Catalunya sots-19.

Jesus Castan

Campió a l'Open de 3a categoria celebrat al Esquaix Marconi de Terrassa.



Carles Martín

Sots-campió a l'Open de 2a categoria celebrat al Esquaix Marconi de Terrassa.

Quart classificat al Campionat de Catalunya sots-17 celebrat al Mèlich Sportsclub.



Lluna Agruña

Sots-campiona de Catalunya sots-13 i quarta classificada sots-17 celebrat al Mèlich Sportsclub.

La nova sala de fitness ja és una realitat!

Ja hem finalitzat la primera fase de la remodelació de la sala de fitness del Club. Aquesta acció està pensada per millorar l'experiència d'entrenament dels socis i les sòcies que han rebut molt contents aquesta notícia.

La renovació de la part muscular de la sala de fitness consistirà en la substitució de tot el terra de la zona de pes lliure i la incorporació de noves màquines musculars de plaques selectoritzades i màquines de càrrega externa, les quals permetran una major varietat d'opcions d'entrenament. Totes elles són de la marca Technogym, líders mundials en equipament de gimnàs.

A més, hem renovat el material de la zona de pes lliure. S'han inclòs dos racks d'esquats, un multipower i sis presses per a pectorals, la qual cosa proporcionarà una major varietat d'opcions per als entrenaments de força. També tenim discos, manuelles i bancs

regulables nous, oferint flexibilitat a l'hora de triar el pes i ajustar els bancs per a diferents modalitats.

Pel que fa a la sala de ciclisme indoor, també tenim previst fer millores significatives els pròxims dies. Instal·larem 27 bicicletes Stages i actualitzarem l'equip de música, els altaveus i el micròfon per tal de millorar la qualitat del so. A més, instal·larem una televisió amb l'aplicació Aplifit que ens permetrà millorar l'experiència de les classes i ja hem posat una làmina solar exterior a tots els vidres per reduir la quantitat de llum solar que passa a través de les finestres i ajudar a mantenir l'interior més fresc i confortable.

Amb aquestes millores reiterem el nostre compromís de continuar millorant les instal·lacions del Club. Esperem que rebeu la notícia de la remodelació amb la mateixa il·lusió que nosaltres!



Carnestoltes al fitness

La setmana de carnestoltes sempre és una de les més divertides l'any pels usuaris i usuàries del fitness. Amb vestits temàtics plens de color i creativitat, van ballar, van riure i sobretot, van continuar entrenant! Van ser unes classes especials en què van deixar volar la seva imaginació i van demostrar que qualsevol excusa és bona per gaudir de moments d'alegria i diversió plegats.



Diumenge familiar

El passat 19 de març vam celebrar una nova edició del diumenge familiar del Club Natació Sant Andreu. Una festa infantil dedicada als més petits, amb l'únic objectiu de fer-los passar una bona estona gaudint de les activitats amb les seves famílies i amics.

En aquesta ocasió, a càrrec de la companyia d'espectacles Tager, ens vam divertir amb els jocs de mans, il·lusions i experiments de la Màgia Xixaraxera i, tot seguit, vam cremar energia fent jocs musicals, concursos i balls amb els Dj Refrescos.

Va ser un diumenge ple d'alegria!



Partit de futbol amb els veterans

El dijous 9 de març els socis més veterans del Club van gaudir d'una gran experiència futbolística. A les 11 del matí ens vam trobar al camp de futbol de la UE Sant Andreu per passar una bona estona plegats. L'únic requisit era tenir més de 55 anys i moltes ganes de passar-ho bé!

Després de l'emocionant partit amistós al Narcís Sala, va arribar l'hora de recuperar forces. Els jugadors van gaudir d'un merescut pica-pica en germanor després de demostrar que l'esport no té edat!



Sardanes per Sant Jordi

Dissabte 22 d'abril el jardí del Club es va omplir d'alegria i tradició amb la celebració de la ballada de sardanes en honor a la festivitat de Sant Jordi. Socis i sòcies, amb els seus fills i filles, van gaudir d'aquesta dansa tradicional catalana acompanyats de la reconeguda agrupació musical Principal de Terrassa.

L'ambient es va impregnar d'entusiasme i emoció mentre els participants s'unien en cercles, entrelaçant les seves mans i movent-se al compàs de la música. L'emotiva ballada va ser una gran oportunitat per celebrar les nostres arrels en un dels dies més macos de l'any.



Fem accessible l'esport per a tothom!

Tornem a Montserrat

Un any més, el Club Natació Sant Andreu ha celebrat un dels reptes més esperats: la caminada anual fins al Monestir de Montserrat. No obstant això, enguany és diferent, ja que sumem 40 edicions d'aquesta activitat!

Amb dedicació i moltes ganes, la nit del divendres 26 de maig, es van reunir prop de 100 persones en les instal·lacions de Fabra, aquesta vegada, vestint els colors del Club, el blau. Infants i adults van encaminar cap a la seva meta: el Monestir de Montserrat. Els més petits i les més petites, plens d'energia i riures, i pares i mares orgullosos, van afrontar prop de quinze hores fins a arribar al cim, tot un repte!

Durant el seu viatge, van travessar terrenys escarpats i van superar dificultats amb valentia. No obstant això, la generositat no va faltar en aquesta travessia, ja que l'empresa Bon Àrea es va assegurar de repartir energia a tots els excursionistes: plàtans, mandamines, xocolata, galetes, cafè i aigua estaven a la seva disposició.

Després d'hores d'esforç i un esperit d'equip, a les 11 del matí ja es veien els primers valents arribant a la seva tan desitjada meta, on els esperaven els representants del Club per a felicitar a tots els participants d'aquesta 40a edició. Mica en mica van arribar tots els excursionistes, reflectit en les seves cares un mix d'emocions entre cansament i satisfacció per haver aconseguit superar aquest gran repte.

Mentre observaven les vistes i el bon temps, van gaudir d'un esmorzar reparador i reconfortant per a acabar d'afrontar amb energia el dia.

Amb aquesta edició tan especial, el Club Natació Sant Andreu escriu un altre emocionant capítol en el seu llegat d'experiències compartides i desafiaments superats. Felicitem a tots els aventurers pel seu esperit indomable i la seva participació un any més!

Ens veiem l'any que ve!



Gràcies

MERIDIANA
RENT
A CAR

bonÀrea

Ja tenim plaques fotovoltaïques

Hem instal·lat 174 panells solars amb els quals generarem fins a 110.000 kWh d'electricitat neta a l'any. Es tracta d'una de les inversions més importants del pla de transició energètica presentat a la passada Assemblea que ens ajudarà a ser una entitat més sostenible i eficient.

Les plaques fotovoltaïques estan instal·lades als sostres consolidats que tenim a la instal·lació i des d'aquesta setmana ja estan funcionant a ple rendiment. Aquesta acció ens permetrà estalviar 15.000 euros a l'any i reduir un total de 60 tones de les emissions de diòxid de carboni.

Reiterem el nostre compromís de continuar promovent pràctiques sostenibles i treballar per a construir un futur més verd i net per a tothom.



Som el 3r millor Club de Catalunya

El Club va estar guardonat com a tercer millor club de Catalunya a la Diada de la natació catalana.

L'Emma Carrasco i la Martina Terré van ser guardonades amb el premi al Mèrit Esportiu, tot i que la Martina no el va poder recollir perquè estava jugant la World Cup.

També van rebre un reconeixement els nostres esportistes Dídac García, Ignasi Bargalló, Maria Palacio, Itziar Martínez i Josep Farré.



El CN Sant Andreu brilla a la Festa de l'Esport

La Festa de l'Esport és una distinció que té com a finalitat el reconeixement de les trajectòries i les fites rellevants dels clubs del districte de Sant Andreu. Es tracta d'un esdeveniment que es convoca anualment i es premien els mèrits socioesportius

de la temporada anterior. L'edició d'enguany es va celebrar per primera vegada al Poliesportiu Camp del Ferro i el nostre Club va ser el més guardonat de tota la gala amb un total de XX premis.

50è Aniversari (1971 - 2021) del Club Natació Sant Andreu

Entitats esportives que celebrin el 25è, 50è, 75è o 100è aniversari de la seva fundació.



			PER EQUIPS
NATACIÓ	Benjamí	Campió de Catalunya	
	Aleví Conjunt	Campió de Catalunya	
	Aleví Femení	3r al Campionat d'Espanya	
	Infantil Femení	Campió de Catalunya	
	Infantil Masculí	Campió de Catalunya	
	Júnior	Campió de Catalunya	
	Absolut Femení	Campió d'Espanya i Campió a la Copa d'Espanya de Divisió d'Honor	
	Absolut Masculí	3r a la Copa d'Espanya de Divisió d'Honor	
TENNIS	Júnior Masculí	Campió de Lliga del Barcelonès	
	Absolut Femení	Sots Campiones d'Espanya per Equips	
ESQUAIX	Soft Raquet	Sots Campions a la Lliga Catalana	
	Absolut	3r al Campionat de Catalunya	
	Veterans	Campions a la Lliga Catalana	
WATERPOLO	Benjamí Femení i B	Campió de Catalunya	
	Benjamí A	Sots Campió de Catalunya	
	Aleví Femení	Sots Campió de la Lliga Catalana FCN	
	Aleví Masculí	Sots Campió d'Espanya	
	Cadet Femení	3r de la Lliga Catalana FCN	
	Absolut Masculí B	Campió a la Lliga Catalana FCN 2a Divisió	

NATACIÓ

INDIVIDUALS

Campionat de Catalunya Benjamí	1r Glen Alvarez 1r Paolo Sunyol 1a Arlet Montero 1a Alba Cabeza 1r Oriol Isart 1r Marc Sancho	1a Martina Bastida 1r Pau Roselló 1a Elsa Garro 2n Adrian Calvo 2n Jordi Ripollès 2n Carles Almendro	2a Greta Martín 2a Irene Piñeira 3r Roger Tolrà 3r Roger Casas 3r Ot Muñoz 3r Marc Sancho
Campionat de Catalunya Aleví	1r Joan Casas 1r Pol Montero 1r Pau Recena	1r Jesus Alcaide 1r Dídac Soler	2n Eric Lora 2a Aroa Ruíz
Campionat de Catalunya Aleví	1r Joan Casas 1r Pol Montero 1r Pau Recena	1r Jesus Alcaide 1r Dídac Soler	2n Eric Lora 2a Aroa Ruíz
Campionat d'Espanya Aleví	2a Gemma Aymerich 2a Martina González	2a Mariona Rodríguez 2a Irene Círcoles	2a Anna Ribes 3a Aroa Ruíz
Campionat de Catalunya Infantil	2n Miguel Ángel García 2n Paula Lao	2n Izan Arroyo 2n Javier Fuentes	
Campionat d'Espanya Infantil	1r Nil Cadevall	3er Lucia Sabaté	
Festival Olímpic Joventut Europea	Final Nil Cadevall		
Campionat de Catalunya Júnior	2a Paula Puigdemont 2n Jan Cadevall	3r Pau Victor Gabriel 3r David Sanz	3a Judith Álvarez
Campionat d'Espanya Júnior	1r Pau Villa 2n David Mellado	2n Iker Barrera 2a Miriam Elisabeth Wheathley	3a Sandra Roda 3a Ariadna Valls
Campionat del Món Júnior	1a Emma Carrasco		
Campionat de Catalunya Absolut	1r Gerard Hernández 1r Lluís Escrits	3r Raul Santiago Betancor 3a Claudia Espinosa	
Campionat d'Espanya Absolut	2a Marta González	2a Alba Guillamón	3r Alberto Hernández
Campionat d'Europa a Roma	Final Lidón Muñoz Final Àfrica Zamorano Final Joan Lluís Pons	Final Jèssica Vall Final Ainhoa Campabadal Semifinal Júlia Pujadas	
Jocs del Mediterrani	Final Albert Escrits		
Campionat de Catalunya Màster	1r Oriol Font 1r Jordi Julián 1a Marta Ramón	2n Antonio Espejo 2n Ramon Guiral 2n Albert Marrugat	2a Judith Tarraco 2a Eva Màrquez 2a Nekane Martínez
Campionat d'Europa Màster Aigües Obertes +75	2n Josep Farré		

WATERPOLO

Campionat d'Europa Cadet	3a Itziar Martínez		
Campionat d'Europa Júnior	2n Nacho Bargalló		
Campionat Mundial Juvenil	1a Maria Palacio	3r Didac García	5a Andrea Lorca
Campionat d'Europa Absolut	Campiona Martina Terré		
Lliga Mundial Absolut	Final Nikolas Paul	Finalista Ariadna Ruíz	

ESQUAIX

Campionat de Catalunya sots 13	3r Josep Trapero	3a Lluna Agraña
Campionat de Catalunya sots 17	3r Aleix Romero	Sots Campió Carlos Martín
Campionat d'Espanya Absolut	Sots Campiona Sofia Mateos	
Campionat de Catalunya Veterans	3r David Cornuella	
Campionat d'Europa Veterans	Sots Campió Jesus Castan	
Màster Open Veterans	3r Jose Manuel Flores	

INDIVIDUALS

Helena Pérez, nova directora gerent del Club Natació Sant Andreu

L'Helena ha estat vinculada a la nostra entitat des de fa 40 anys mitjançant la pràctica esportiva, funcions administratives i l'organització d'esdeveniments. Amb aquest canvi en la direcció, el Club enforteix encara més la presència femenina, amb un 60% de dones a la plantilla.

L'Helena Pérez va començar la seva trajectòria en el Club com a nedadora en categories inferiors. Gràcies a la seva llicenciatura en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (INEFC), ha exercit diversos rols en la institució, des de la pràctica esportiva, com a monitора de cursos de natació, fins a funcions administratives i d'organització d'esdeveniments, com a responsable de les activitats socials des del 2000 fins al 2009.

En els darrers anys també ha ocupat càrrecs relacionats amb la gerència, consolidant la seva passió pel desenvolupament de l'entitat esportiva i promovent projectes socials. Actualment, és responsable de l'emblemàtic Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona i la Fundació del Club Natació Sant Andreu.

Amb motiu de la seva incorporació, l'Helena expressa l'entusiasme pel nou càrrec. "Tenir l'oportunitat de gestionar el Club del qual he format part tota la



meva vida és un gran repte que rebo amb ganes i entusiasme", assegura la nova gerent, que destaca que farà grans projectes gràcies al gran equip de professionals del seu voltant.

Des del Club Natació Sant Andreu creiem que la trajectòria personal i professional de Pérez la converteixen en una gerent que comprèn la filosofia del club, capaç de mantenir l'equilibri entre l'esport i la vida social de l'entitat.

Iniciem les obres d'eficiència energètica

El Consejo Superior de Deportes ha publicat una subvenció d'ajudes europees dirigides a instal·lacions que acullen esdeveniments internacionals i tenen previst millorar l'eficiència energètica, la inclusió i la sostenibilitat. Com bé sabeu, al nostre Club es celebren habitualment competicions d'aquestes característiques i a la passada assemblea es va aprovar la remodelació del Club per ser més sostenible. És per aquest motiu que vam sol·licitar aquesta ajuda i, de moment, han acceptat el nostre projecte amb una pre concessió de la subvenció.

No obstant això, aquesta subvenció no serà efectiva fins que realitzem i justifiquem les actuacions presentades i el termini establert d'execució de les obres finalitza el 30 de setembre. Això implica que hem d'actuar amb immediatesa i eficàcia per complir amb el calendari i poder obtenir aquesta subvenció per al Club.

Els projectes amb els quals ens hem compromès són els següents:

Pel que fa a les instal·lacions:

- Canvi de la ventilació i la climatització de tots els vestidors del Club i la piscina, modificant la impulsó i el retorn de l'aire.
- Substitució de tot el sistema de producció d'aigua calenta sanitària i l'escalfament de la piscina.
- Ampliació del vestidor femení augmentant considerablement l'espai de les dones per canviar-se.

Respecte a l'accessibilitat del Club:

- Reducció de l'alçada d'un dels taulells d'atenció al client i creació d'un recorregut podo tàctil amb l'objectiu que totes les persones usuàries amb discapacitat visual es puguin desplaçar per la instal·lació de manera autònoma.
- En una zona de la grada inclourem un bucle magnètic per millorar l'audició dels usuaris i usuàries amb audiòfons o implants coclears.
- L'ascensor pujarà una planta més a la piscina i habilitarem un espai per persones amb mobilitat reduïda a la grada.

io Instituts Odontològics **CLUB NATACIÓ SANT ANDREU**

ESTALVIA FINS
350€ **EN**
EL TEU TRACTAMENT

TAMBÉ EN IMPLANTS DE CÀRREGA IMMEDIATA I EN CORONES DE ZIRCONI



Escaneja el QR i aprofita el teu tractament d'implantologia i estalvia 350€



Visita institucional de l'Anna Caula

La secretària general de l'Esport i l'Activitat Física de la Generalitat de Catalunya, Anna Caula, va visitar les nostres instal·lacions i va poder presenciar, fins i tot, un entrenament de l'equip absolut de natació. Va voler reivindicar el paper dels clubs de barri en l'esport i va instar el teixit esportiu a treballar de "manera multifactorial" per canviar l'imaginari de les dones en el sector.

La visita va coincidir amb la setmana de la dona al Club i l'Anna Caula va destacar la importància i beneficis de clubs com el nostre per garantir una igualtat de gènere a l'esport. A més, va sostenir que encara queda molt a millorar en la situació de les dones en l'esport i en la societat.

També va fer referència a l'esport català, assegurant que té un ADN molt propi basat en la cultura de clubs com el nostre, ja que són el secret de l'èxit del teixit esportiu català. Va remarcar que els clubs són una manera d'entendre la societat i la nostra comunitat, de fer xarxa, un sentiment de pertinença.

Aprofitant la visita, la secretària general de l'Esport i l'Activitat Física de la Generalitat de Catalunya, va signar el Llibre d'Honor del Club. Com a anècdota, ens va explicar que ella va néixer el mateix dia que la nostra entitat: el 6 d'abril de 1971!



Joan Marimon, nou Gerent de la FCN

En Joan Marimon Alfaro, fins ara vicepresident primer del Club Natació Sant Andreu, ha assumit la gerència de la Federació Catalana de Natació agafant el relleu de Josep Ruiz i Urpí, qui deixa el càrrec per jubilació. "En accedir al nou càrrec dins l'estructura professional de la Federació -explica Marimon- he pres la decisió de deixar d'exercir com a Vicepresident econòmic del Club Natació Sant Andreu, ja que per a mi és èticament incompatible".

Marimon ha format part de la Junta Directiva del CNSA com a vicepresident primer i liderant la vocalia econòmica des del 2014, quan la candidatura de l'Àngel Bernet va guanyar les eleccions, candidatura revalidada posteriorment el 2020. Com a vicepresident econòmic de l'entitat, Marimon ha co-liderat projectes i inversions estratègiques, com ara el pla d'inversions extraordinàries 2014-2019, que va culminar amb la remodelació de la cúpula de la Piscina Pere Serrat, o l'important projecte de transició energètica que ha emprés el CNSA recentment, amb un pressupost superior al milió d'euros, amb la finalitat de ser més sostenible i energèticament eficient.

"Ha estat un honor formar part de la Junta Directiva del Club Natació Sant Andreu presidida per l'Àngel Bernet. Durant aquests anys s'ha fet una gran tasca de modernització de les instal·lacions, de potenciació de les seccions esportives i de sanejament de l'economia del club. Estic plenament convençut que aquests èxits perduraran en els propers anys", afirma Joan Marimon.

La vinculació de Marimon amb el CNSA, entitat de la qual és soci des de fa 30 anys, seguirà activa mitjançant la seva continuïtat com a membre del patronat de la Fundació Club Natació Sant Andreu, que es va constituir el 2021 amb dos objectius: oferir ajuts i beques formatives als esportistes del club per fer compatible la dedicació a l'esport amb la formació acadèmica i impulsar programes dirigits a l'esport adaptat.

La Junta Directiva del Club vol reconèixer i agrair la inestimable aportació i implicació d'en Joan Marimon durant els seus anys vinculat a l'entitat com a directiu.

Aszende impulsa el waterpolo del Club Natació Sant Andreu amb el seu patrocini

Ens plau anunciar que hem arribat a un acord de patrocini amb l'empresa Aszende, una companyia líder en mobilitat vertical amb més de 45 anys de recorregut en la indústria. Amb aquesta iniciativa, Aszende vol impulsar el waterpolo i demostrar la seva implicació amb el districte de Sant Andreu.

El patrocini d'Aszende no només es limitarà a la secció de waterpolo del Club, ja que també participaran en la Cursa de Sant Andreu com a Oficial Partner, apostant per l'esport com a eina per a la millora de la qualitat de vida de la gent del districte.

Les solucions integrals d'Aszende estan destinades a espais residencials, de pública concurrència o instal·lacions industrials. Dissenyen, fabriquen, installen i mantenen els seus propis ascensors, escales, productes d'accessibilitat i portes automàtiques.

Així doncs, volem agrair a Aszende la seva confiança en el nostre Club i esperem que aquesta col·laboració sigui fructífera per a ambdues parts i junts impulsem la pràctica del waterpolo i esportiva en general al Club.

Inauguració de Frisar Esports

El mes d'abril va començar amb la inauguració de la nova botiga del Club gestionada per Frisar Esports. L'esdeveniment va comptar amb la presència d'en Jaume Perna i l'Eva Márquez, vicepresidents de l'entitat, l'Helena Pérez, la nova gerent, i un gran nombre d'assistents que no es van voler perdre el tret de sortida d'aquesta nova etapa.

La inauguració de la botiga ha estat molt ben rebuda entre els socis i sòcies del Club, que ara poden adquirir una gran varietat de productes de qualitat de manera ràpida i còmoda. A Frisar Esports treballen amb les millors marques del mercat com Arena, Speedo, Head, Odeclass o On Running, entre d'altres, i es caracteritzen per oferir una atenció excel·lent.

Amb la inauguració de Frisar Esports, el Club demostra una vegada més el seu compromís amb el benestar i la comoditat dels socis i les sòcies que, a més, poden gaudir d'un 10% de descompte en la majoria de productes de la botiga.



El Club Natació Sant Andreu i Credipiso renoven la seva col·laboració per 2 anys més

Tenim el plaer d'informar-vos que hem renovat l'acord amb Credipiso per dos anys més. Credipiso és una empresa líder en el sector financer i és la nostra companyia associada des del 2022. La seva missió és oferir solucions financeres eficients, transparents i adaptades a les necessitats de les persones i empreses per oferir una millor qualitat de vida.

Credipiso, a partir d'ara, es converteix en el patrocinador principal d'una de les pistes de pàdel del Club, la qual portarà el seu nom, i també organitzarà un torneig exclusiu per als nostres socis i sòcies.

A més, Credipiso serà el partner oficial de la Cursa de Sant Andreu, un esdeveniment que es realitza cada any i que compta amb la participació de milers de persones. A través d'aquesta col·laboració, Credipiso exhibeix el seu compromís amb el barri de Sant Andreu i la seva voluntat de contribuir a millorar la qualitat de vida de la comunitat local.

Estem molt contents de continuar disposant de la confiança de Credipiso i esperem continuar treballant junts per millorar el Club, les seves instal·lacions i la qualitat de vida dels seus socis i sòcies.



Els cursets de natació i la nostra pedrera

A la majoria de Clubs de natació, l'esport de base és el que incrementa la pedrera i la projecta cap a l'esport d'elit. Per aquest motiu serà de vital importància, potenciar el treball de les dues àrees i reforçar els camins en paral·lel.

Fa dècades que el Club Natació Sant Andreu rendeix una tasca molt acurada quant a la projecció de la natació i el waterpolo. Aquest treball s'inicia en la recerca de petites promeses des dels cursets de natació. La temporització d'aquest procés de selecció és àgil i força ràpid. Es fa d'una forma habitual, primer la captació, després es formalitzen les beques que proposarem a les famílies i finalment entren a formar part de les escoles de Natació i Waterpolo.

És aquí on comença un treball específic i constant, adreçat no només cap a la pràctica esportiva, sinó també cap a la seva projecció personal.

L'edat més recomanada per iniciar-se en la natació o el waterpolo, és al voltant dels sis anys. Aquesta formació precoç ens permet educar el cos en tot el treball físic i la ment en tota l'estructura educativa i de valors.

És conegut que no tothom podrà arribar a l'èxit absolut, però en el camí es presenten tot un seguit d'aprenentatges i hàbits, que els acompanyaran per sempre al llarg de la seva vida. Més tard, amb la perspectiva del temps, els esportistes prenen consciència dels valors que han anat adquirint i de la importància que tenen per cercar qualsevol objectiu.

La natació i el waterpolo són dos esports que requereixen molts més entrenaments i hores de preparació que qualsevol altre esport. Aquest fet potser fa més difícil el trajecte, però a la vegada reforça el potencial de treball i proporciona una lluita constant per aconseguir totes les fites.

Preparar, dosificar, mesurar, entendre, comprendre, felicitar, amonestar, resoldre, i un seguit de verbs fan que aquesta acurada tasca tan sols es pugui dur a terme, amb una gran capacitat de treball en equip, que es gestiona des de totes les àrees implicades.

Això ens permetrà augmentar la recerca d'alumnes per a les escoles de natació i waterpolo i obrir camí cap a l'esport d'elit.

És un treball en equip que portem anys millorant, potenciant i promocionant perquè és sens dubte, l'essència del nostre Club.



Torna la jornada escolar

El passat dissabte 25 de març les nostres instal·lacions es van omplir de somriures i il·lusió per part dels nens i nenes, i d'enorgulliment dels pares, mares, entrenadors, entrenadores i equip tècnic. Tot durant la Jornada Escolar, un festival obert a les famílies en el qual els infants neden diferents estils a la Pere Serrat.

Els protagonistes porten preparant-se per aquest dia durant tot l'any: és el moment d'ensenyar orgullosos tot el que han après i millorat aquest curs.

Va ser màgic observar les mirades de complicitat i felicitat entre els nens i les nenes i els seus pares i mares, ja que tots ells gaudeixen d'aquest dia. Els membres de la Junta Directiva del Club Natació Sant Andreu van lliurar medalles i regals per tots els participants, un moment molt especial per als infants.

Com cada any, la Jornada Escolar va ser un èxit organitzatiu gràcies a la implicació de tots els treballadors i treballadores. Perquè tot vagi sobre rodes, els monitors i monitores s'hi esforcen perquè els nens i les nenes progressin en la tècnica mentre s'ho passen d'allò més bé. Quina gran feina que fan!

Moltes gràcies a tothom per compartir una Jornada Escolar més amb nosaltres, i sobretot als petits i les petites per esforçar-se tant!



El programa de l'Edat Biològica, un referent

El CEM Sant Andreu va ser escollit per presentar el nostre programa innovador *Redueix la teva edat biològica* en un esdeveniment que va organitzar l'Ajuntament de Barcelona dirigit als gestors d'altres Centres Esportius Municipals. La ponència la van presentar l'Alberto Garcia i el Sergio Sánchez com a responsables de l'àrea de fitness i d'activitats dirigides del Club.

L'edat biològica és l'indicador funcional de les nostres cèl·lules i òrgans, i la seva reducció està associada a una millora de la salut. Des del CEM Sant Andreu, hem volgut frenar la deterioració funcional que acompanya a l'envelliment i hem creat una metodologia pròpia per a disminuir aquest indicador i, per tant, sentir-nos millor.

Sabem que l'envelliment cronològic és inevitable, però podem influir de manera efectiva en la nostra edat biològica. A través d'aquest programa, la Viviana Silveira, experta en entrenament funcional i recuperació de la forma física i nutricionista, dona les eines necessàries per aconseguir-ho. T'apuntes?



Rebent consells dels millors

Els infants de l'escola de natació base han tingut el privilegi d'aprendre dels seus referents, ja que hem realitzat entrenaments de tecnificació amb els esportistes més destacats de l'equip absolut en cada estil.

Durant aquesta experiència, les nedadores olímpiques han compartit les seves experiències, coneixements i habilitats tècniques amb els infants, oferint consells valuosos i molta motivació per millorar el rendiment.

Han pogut entrenar la braça amb la Jèssica Vall i el Pau Villa, l'estil lliure amb la Lidón o l'esquena amb l'Àfrica Zamorano. Pel que fa a la papallona, van tenir l'oportunitat d'escoltar els consells de l'Alba Guillamón i posar-ho tot en pràctica.

Aquestes experiències no només han servit per millorar les habilitats tècniques, també a la construcció de la seva confiança i la mentalitat de la competició.

Gràcies pels vostres consells, referents!



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



Segueix-nos!



@nataciosantandreu



@cnsantandreu



@cnsantandreu



@cnsantandreu

www.cnsantandreu.com
