



CLUB
NATACIÓ
MOLINS
DE REI

el Club

LA REVISTA DEL CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI



MARIA FISA
CAMPIONA DE NATACIÓ
SINCRONITZADA

EL WATERPOLO
DEL CLUB FA EL CIM
LES CLAUS DE L'ASCENS
A DIVISIÓ D'HONOR

GAUDEIX DEL MILLOR ESTIU

ALS NOSTRES CASALS I CAMPUS



**MULTIESPORT
TALLERS, JOCS**

**SORTIDES
SETMANALS**

**NIT DE
CLUB**

**CURSETS DE
NATACIÓ**

CASALS ESTIU 2016

JUNY / JULIOL / AGOST / SETEMBRE

ANGLÈS

**CLASSES D'URBAN DANCE
CLUB, PSICOMOTRICITAT**

**I MOLT
MES!**

CAMPUS MULTIESPORT

CAMPUS SINCRONITZADA

Editorial

Benvolguts/des socis i sòcies,

Arribem a l'estiu amb ganes de vacances i de mostrar la cara més atractiva del nostre club. Amb l'arribada de la calor, les instal·lacions del CN Molins llueixen encara més, gràcies a la nostra piscina olímpica que es converteix en un autèntic oasi on passar bones estones al costat d'amics i familiars. Tot l'equip de professionals del Club treballa per a què pugueu gaudir i refrescar-vos en les millors condicions possibles.

Des de la junta directiva del Club volem destacar la gran temporada esportiva que arriba a la seva fi aquest mes de juliol. L'ascens a la Divisió d'Honor de waterpolo del conjunt absolut ha estat una notícia històrica i una nova mostra de la bona línia esportiva que està seguint la nostra entitat en els darrers anys. Aquest gran èxit ha estat un reclam per a empreses com Sintagma i Cobas que han apostat per patrocinar el nostre primer equip de waterpolo per la que serà la seva primera tempo-

rada a la màxima categoria estatal d'aquest esport. Agraïm la seva confiança i d'altres petites i mitjanes empreses que han començat a col·laborar amb la nostra entitat i els nostres esportistes.

Però els èxits de les nostres seccions no acaben aquí. Tant en les seccions de natació com de waterpolo hem tingut esportistes que han portat els colors del Club a Campionats de Catalunya i d'Espanya aconseguint grans resultats. A més, les seccions de triatló i natació sincronitzada continuen amb el seu imparable ascens en el nombre de representants. Tots ells i la resta d'esportistes del Club són un motiu d'orgull per a la gran família que som al CN Molins.

Volem aprofitar aquest espai per desitjar-vos unes bones vacances i esperem retrobar-nos al setembre amb les energies renovades per afrontar un nou curs que serà ben il·lusionant.

Junta directiva

Equip

Redactor en cap

DANI PAJUELO
comunicacio@cnmolins.cat

Redacció

MARC RODRÍGUEZ
marc@feedbackmedia.es

Disseny gràfic, Maquetació i Fotografia

KEVIN KWIK
kevin@feedbackmedia.es

Han col·laborat

SERGI PEDREROL · NIL MARSAL · MARTA ESCUDERO · AITANA DOMÈNECH · SERGIO PINO · JUDIT MILLAN · MARIA FISA

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: CopyShow

Índex

El Reportatge	4
Natació	7
Natació Sincronitzada	8
Triatló	9
Activitats Dirigides	10
Salut	11
Social	12
Casals Estiu	14
Gent del Club	15

Patrocinadors





LES CLAUS D'UN ASCENS HISTÒRIC



EL CN MOLINS HA FET HISTÒRIA I PER PRIMERA VEGADA EN ELS SEUS 46 ANYS DE VIDA COMPETIRÀ A LA DIVISIÓ D'HONOR MASCULINA, LA MÀXIMA COMPETICIÓ DEL WATERPOLO ESPANYOL. UNA FITA QUE NO ERA L'OBJECTIU INICIAL DE LA TEMPORADA I QUE, A BASE DE BONA FEINA I RESULTATS, S'HA CONVERTIT EN REALTAT.

Al llarg d'un curs esportiu són molts factors els que influeixen en el resultat final i en aquesta temporada hi ha hagut dues claus, segons en Sergi Pedrerol. L'entrenador de l'absolut de waterpolo creu que l'èxit assolit parteix de l'esforç col·lectiu i d'una base defensiva sòlida: "l'ordre en defensa i l'entrega de tota la plantilla ens va permetre encaixar pocs gols. Per tant, sabíem que si aprofitàvem les nostres ocasions en atac, guanyaríem molts partits". L'equip no només convencia amb el pas dels partits, sinó que va ser capaç de sumar tots els punts de casa i de fer un fortí de la piscina molinenca. Una imbatibilitat que els va dotar de confiança per tornar el cop de les derrotes que havien patit contra rivals directes a domicili. El capità de l'equip, en Nil Marsal, destaca la fortalesa com a locals com una de les grans claus de l'ascens, però afegeix que "també va ser molt important sumar tants punts com a visitants, una mancança que havíem tingut en altres temporades".

El rendiment de l'equip ha estat magnífic. I es valora encara més després de viure la temporada anterior amb el neguit d'haver de lluitar per la permanència. Pedrerol creu que d'aquesta experiència van aprendre molt i va servir per a posar les bases d'aquest èxit: "anar pas a pas i centrar-nos només en el proper partit ens ha funcionat. No hi havia pressió ni mal d'alçada; el que volíem era donar el màxim en cada partit per no haver de lamentar-nos". Els molinencs van anar superant partits i obstacles. A cada victòria refermaven la confiança i això enfortia la idea i la dinàmica guanyadora de l'equip. "Combinar veterania i joventut ha estat un encert. La implicació dels més veterans ha servit per a què tot el vestidor veiés quin era el camí a seguir. Sabíem on érem i on volíem arribar". En Nil Marsal afegeix que "l'equip va tenir una força mental enorme, recuperant-se ràpidament de derrotes dures i inesperades" i superant la dificultat afegida de desplaçaments "llargs i durs



RECEPCIÓ A L'AJUNTAMENT DE MOLINS DE REI

El primer equip de waterpolo del CN Molins va ser rebut la tarda del 6 de maig per l'alcalde de Molins de Rei, Joan Ramón Casals, i el primer tinent d'alcalde, Xavi Paz. Al consistori molinenc hi van assistir tots els jugadors i membres del cos tècnic. Tots ells lluïen la samarreta de Campions i van poder intercanviar paraules amb Casals i Paz, que van felicitar tota la plantilla per la gran fita aconseguida i per contribuir a l'èxit i la difusió de Molins de Rei a la resta de l'estat espanyol.



UN ASCENS MEDIÀTIC

Durant les setmanes posteriors a l'ascens a Divisió d'Honor, van ser nombrosos els mitjans de comunicació que van entrevistar els protagonistes d'aquesta gesta. A més dels mitjans de Molins de Rei, que van multiplicar l'habitual difusió dels resultats de l'equip, algunes televisions i ràdios van voler entrevistar en Sergi Pedrerol i jugadors de la plantilla molinenca, especialment el capità Nil Marsal i el defensa Edgar Angelats.

A les xarxes socials l'impacte de l'ascens va ser espectacular, amb desenes de felicitacions per l'èxit assolit. A més, els principals blogs de waterpolo espanyols van fer una àmplia cobertura de l'ascens del CN Molins.



com el de Ceuta, on vam aconseguir un triomf vital per a les nostres aspiracions”.

A l'esforç de cada entrenament s'hi van sumar els bons resultats. La implicació era el punt d'unió d'una plantilla que s'ha guanyat a pols la primera plaça: “El 90% de la plantilla ha vingut a entrenar cada dia, l'equip ha cregut que era possible i això és d'agrair. Tot sabem que aquesta divisió exigeix molt i té poc premi”, afirma Pedrerol. I val a dir que no només l'equip gaudia de la recompensa. La piscina, convertida en fortí, també va anar comptant amb més públic a cada partit. La repercussió de l'èxit va ser sorprenent, segons comenta el tècnic, i va ajudar els jugadors molt positivament. “En l'última jornada, la piscina feia goig i també va ajudar a que el partit fos fantàstic. Era la millor manera d'aconseguir un ascens tant inesperat com merescut”.

Després de coronar-se campions de Lliga i aconseguir l'ascens a Divisió d'Honor, tant cos tècnic com jugadors es mostren il·lusionats pensant en el nou

repte que se'ls planteja. “Hem vist que el Club vol fer una passa endavant, buscar recursos, competir sense trencar l'estructura bàsica de l'equip, la columna vertebral. I això il·lusiona”. A nivell esportiu, Pedrerol ho té clar: “Busquem perfils de jugadors amb pes, i no només específic dins l'equip, parlem de quilos. A més, ens hi haurem de dedicar amb passió i més temps: les sessions d'entrenament s'hauran de doblar; la preparació física haurà de ser més exigent. L'objectiu és que l'any que ve, passi el que passi, arribem a la conclusió que hem fet tot el que estava a les nostres mans”

Així és com s'explica la història d'un ascens cuinat a foc lent. La implicació de la plantilla sumada a l'esforç i la qualitat dels jugadors ha estat la clau per a fer possible un objectiu que semblava impensable a l'inici del campionat. Ara toca seguir demostrant que l'equip és capaç de superar-se a si mateix. La millor manera de fer-ho serà enfrontar-se als millors, a la Divisió d'Honor. ▽■



SINTAGMIA, PATROCINADOR LA PROPERA TEMPORADA

El primer equip de waterpolo del club es denominarà CN Molins Sintagma en la seva primera temporada a la Divisió d'Honor. El grup d'empreses especialitzat en serveis esportius i socials s'ha convertit en el patrocinador principal del conjunt molinenc, que a partir del proper octubre competirà com a un dels millors 12 equips de waterpolo d'Espanya per la campanya 2016-2017.

A la signatura hi van ser presents el gerent de Sintagma, August Tarragó, el president del CN Molins, Jaume Mas, així com l'alcalde de Molins de Rei, Joan Ramon Casals, i el primer tinent d'alcalde de l'ajuntament molinenc, Xavier Paz.

A més, l'empresa constructora Cobas també s'ha sumat al patronici del primer equip de waterpolo. Una col·laboració que permetrà afrontar amb més garanties l'estrena a la Divisió d'Honor.



ELS NEDADORS VOLEN A LES AIGÜES D'EIVISSA

Una vintena de nedadors i nedadores de diferents categories del Club, van participar per segon any consecutiu en el XXX Trofeu Ciutat d'Eivissa. Des del divendres 1 d'abril fins el diumenge 3 d'abril, els esportistes acompanyats pels entrenadors Leo González, Sergio Lloret i Marta Escudero, van viure l'experiència de competir lluny de casa, de conèixer amb esportistes d'altres clubs, i gaudir de diferents activitats.

Aprofitant la meravellosa platja d'en Bossa, els esportistes van fer tot tipus d'activitats a la platja: relleus, jocs, curses i com no, natació. A les tardes, a més, van prendre's el luxe de fer turisme i anar a visitar la ciutat d'Eivissa.

La competició va començar dissabte a la tarda a la Piscina Municipal Es Viver, de 25 metres. Van ser només dues sessions de competició: dissabte a la tarda i diumenge al matí, quan van disputar proves de 50 metres o 100 metres de cada estil depenent de la categoria. Cada participant

podia nedar un màxim de tres proves individuals i les respectives proves de relleus.

A nivell esportiu, els nedadors i nedadores del CN Molins van millorar les seves marques personals i van aconseguir sumar 12 medalles, així que l'experiència va ser altament positiva. Hi van participar: Marta Cuello, Òscar Espinosa, Ariadna Temprano, Maria Pluvins, Berta Ferrés, Júlia Batlle, Paula Andrade, Alba Pradell, Alba Salas, Irene Cerrato, Lucía Hidalgo, Júlia Espín, Mikhail Shilin, Gerard Gimeno, Èlia Badosa, Júlia Torras, Maria Fernández, Regina Andreu, Laura Mota, Maria de Haro i Sergio Lloret.

Cal destacar que **l'Alba Pradell va batre el rècord del Trofeu d'Eivissa en la prova de 50 lliures (32.07)**, 50 esquena (37.00) i 50 papallona (35.78). El nostre entrenador **Sergio Lloret també va batre el rècord del Trofeu en la prova de 100 braça amb un temps de 1.04.00**.

A més, aquests van ser els resultats més destacats:



MARTA CUELLO

1a 50 lliures (40.97)
1a 50 braça (54.19)
1a 50 esquena (50.43)

ALBA PRADELL

1a 50 lliures (32.07)
1a 50 esquena (37.00)
1a 50 papallona (35.78)

ALBA SALAS

2a 50 lliures (33.52)
2a 50 braça (40.77)

LUCÍA HIDALGA

2a 50 esquena (39.43)
3a 50 lliures (33.59)

ÈLIA BADOSA

2a 100 lliures (1:03.76)
SERGIO LLORET
1r 100 braça (1:04.00)

UNA SIRENA MOLINENCA ENTRE LES MILLORS

Calen moltes hores d'entrenament per executar tot el conjunt de moviments d'una coreografia dins l'aigua. L'entesa amb la parella i l'equip han de ser totals i això implica molt de temps. El treball tècnic, la flexibilitat i la creativitat demanen la millor versió de cada nedadora i tot plegat s'ha d'harmonitzar amb la música. Un exercici de sincronia total que demana perseverança i sacrifici, qualitats que descriuen molt bé la Maria Fisa Millán, una molinenca de 16 anys que dedica tres hores i mitja diàries a entrenar amb el seu club, el CN Kallipolis. La natació sincronitzada és quasi una forma de vida. Implica passió i moltes hores de rodatge, tot i que per a la Maria, la feina sí s'ha vist recompensada.

L'equip júnior del Kallipolis es va coronar campió d'Espanya d'hivern en modalitat combo el passat mes de març a Valladolid. Va ser una fita que es va preparar a consciència, que va requerir de molt d'entrenament i va acabar posant un somriure a les nedadores de l'equip. A nivell artístic es van superar tots els reptes que s'havien marcat per superar les competidores i a nivell tècnic van executar les figures amb una precisió total. Motius de sobra per seguir creixent, aprofitar la motivació aconseguida a Valladolid i preparar una nova coreografia amb la que presentar-se al Campionat estatal d'Estiu. Va ser al Trofeu Infantes, organitzat per la Federació Espanyola de Natació i disputat a Alacant el passat 3 de juliol. Amb els nervis d'haver de defensar els nous passos, l'equip del Kallipolis va sorprendre's a si mateix pel gran resultat i van aconseguir pujar al calaix més alt del podi. Una temporada rodona.

Tot i els bons resultats, el camí no sempre ha estat fàcil. La Maria va entrar al Kallipolis en el seu últim any d'aleví, als 11 anys. Al principi nedava i compaginava els entrenaments de natació amb una hora i mitja de sincronitzada a la setmana. Era una afició. Abans, entrenava en modalitat de relleus i salts, però fruit de veure entrenaments i competicions de sincronitzada, va voler provar-ho. La preparació per poder competir exigia



tres hores i mitja d'entrenament diàries i superar proves de nivell basades en natació, un parell de figures a l'aigua i d'altres en sec. Va costar superar els obstacles, però la constància i el seu desig van ser les claus de l'èxit. La sincro va passar a ser una dedicació, un estil de vida. "Quan s'acosten els campionats hi ha més pressió i el meu club no especula. En aquestes competicions s'hi va a guanyar i l'or és la millor notícia", explica la Judit Millán, la seva mare. Amb 16 anys, la Maria ha acabat l'ESO amb bones notes tot i que compaginar estudis i entrenaments no ha estat fàcil: "arribar a tot suposa organitzar-se bé i ser constant. La Maria ha acabat molt bé el curs i s'ho ha treballat de valent per aconseguir tots els objectius que s'ha marcat".

La Maria no té marca individual i sempre ha participat en combo i equip. "És creativa i sap estar a lloc i ajudar a l'equip", afegeix la Judit. No li fa mandra entrenar cada dia des de les 17.30h fins les 21h i asseguren a casa que els dies de competició és la primera en llevar-se a les 6 del matí. La Maria és feliç i gaudeix d'un esport tan espectacular com la sincronitzada, que dóna alegries i també noves amistats: "competim més els pares dels diferents equips que les nedadores. Elles sempre s'animen i es motiven les unes a les altres. En molts campionats acaben compartint habitació amb nedadores d'altres equips i això també fa que sigui especial, visquin experiències úniques i adoptin uns valors importants", diu la seva mare.

La sincronitzada ha estat la millor elecció de la Maria Fisa Millán, una molinenca que gaudeix dels viatges en avió, li encanta descobrir noves ciutats i compartir experiències amb absolutes del Japó. Ha rebut els consells de les millors, com Gemma Mengual i Ona Carbonell, i comparteix entrenaments amb dues figures claus de la sincronitzada espanyola com l'Anna Tarrés i la Bet Fernández. És feliç, ingredient indispensable per recórrer el camí de l'èxit.





L'AQUATLÓ DE MOLINS ÉS DE 10!

La desena edició de l'Aquatló de Molins de Rei es realitzarà enguany el 10 de setembre. Aquesta prova esportiva que consisteix en completar dues parts de cursa a peu intercalades amb una de natació està organitzada per la secció de triatló del CN Molins juntament amb l'Ajuntament i la Federació Catalana de Triatló. L'objectiu principal és difondre l'esport entre el jovent i engrescar-lo a competir en les tres disciplines del triatló: natació, ciclisme i cursa.

L'Aquatló va comptar en la passada edició amb 118 competidors d'arreu de la geografia catalana entre els 6 i 16 anys i es va celebrar dins de l'Esportíssim molinenc. És

una aposta per la pràctica d'un esport multidisciplinar, que busca l'aprenentatge de valors i, de pas, també té la intenció de promoure la pedrera de la secció de triatló del club.

Per a aquest Aquatló, els participants es repartiran en sis categories, amb distàncies diferents segons l'edat. La cursa es realitzarà en un circuit tancat que recorrerà els voltants de les instal·lacions del CN Molins i el camp de futbol. La part de natació es desenvoluparà a la piscina del club. El mini pre-benjamí (2010-11) serà mixte i haurà de córrer 50 metres, nedar-ne 10 i tornar a córrer 50 metres més. El pre-benjamí (2008-09) també competirà en

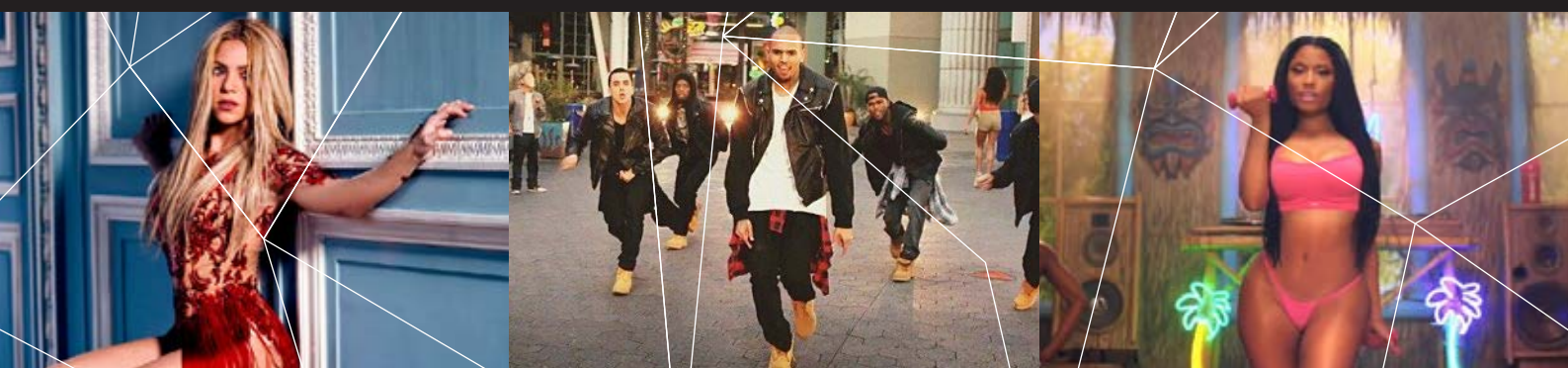
mixte i haurà de córrer dues tandes de 100 metres i nedar-ne 25. A partir dels benjamins ja hi haurà dues categories segons el gènere dels competidors. Tant els triatletes masculins com les femenines hauran de completar una volta al circuit, nedar 50 metres i córrer una altra volta. Per als alevins (2004-06) seran dues voltes, nedar 100 metres i córrer una volta. Els infantils (2002-2003) completaran dues voltes, nedaran 100 metres i acabaran amb una volta més al circuit. I per últim, els cadets (2000-01) hauran de córrer tres voltes al circuit, nedar 200 metres i finalitzar la seva competició amb una volta al traçat.



CATEGORIES	CURSA 1	NATACIÓ	CURSA 2	HORARI
Mini PRE-BENJAMINS (2010-2011) Mixte	50 m	10 m	50 m	11:00
PRE-BENJAMINS (2008-2009) Mixte	100 m	25 m	100 m	11:10
BENJAMINS (2006-2007) M i F	1 volta	50 m	1 volta	11:20
ALEVINS (2004-2005) M i F	2 voltes	100 m	1 volta	11:35
INFANTILS (2002-2003) M i F	2 voltes	100 m	1 volta	11:35
CADETS (2000-2001) M i F	3 voltes	200 m	1 volta	11:55
Entrega de premis (aprox.)				12:30



FITCLIPDANCE



EL BALL MÉS ACTUAL ARRIBA AL CN MOLINS

El Fitclipdance és una de les noves activitats dirigides que forma part del gran catàleg d'opcions del CN Molins, amb l'objectiu d'estar en forma mentre gaudim de bones estones. El Fitclipdance és una aposta quasi única i exclusiva del club molinenc on es pot aprendre a ballar tot tipus de danses i coreografies. A les diferents sessions s'emulen els passos dels videoclips musicals més actuals i així s'aconsegueix aprendre les tècniques de ball més innovadores i, de pas, gaudir de la música que escoltem en el dia a dia. Motivació no en faltarà. Qui no ha volgut ballar com una super estrella del rock o una diva del pop? El Fitclipdance t'ofereix la possibilitat de fer-ho. I no només és qüestió de passar-ho bé i aprendre nous passos. La pràctica és exhaustiva i exigent i per poder aconseguir les coreografies també cal treballar la condició física amb exercicis de fitness específic. L'Aitana Domènech és l'encarregada de les classes i el seu objectiu és que sigui "el fitness el que s'adapti a l'estil de cadascú per fer-ho divertit i atractiu".

Si ens centrem en els estils musicals, el Fitclipdance toca quasi tots els pals. Inclou bases més enèrgiques com el 'hip hop' i el 'sexy style', així com cançons de caire més comercial. "Sorry" de Justin Bieber, "7/11" de Beyoncé, "Ojos así" de Shakira o "Dangerous Woman" d'Ariadna

Grande seran alguns dels temes del repertori, tot i que els clàssics no falten mai. Domènech vol que els alumnes del Fitclipdance aprenguin "tot tipus de danses i els grans beneficis que aporten". Els hits amb les millors coreografies seran imprescindibles per a potenciar al màxim les classes i aconseguir aconseguir els objectius marcats. Per tant, també parlem dels himnes de les diferents èpoques musicals i una barreja d'estils que per espremer tot el suc: dansa del ventre, contemporani, jazz i twerking.

Entre totes les característiques del Fitclipdance, i més enllà de compartir la passió per la dansa, també hi ha molts beneficis. "El fet de millorar la força i la capacitat aeròbica mentre es balla ajuda a millorar la sensació de benestar amb el propi cos", afegeix Domènech. També es treballen aspectes com la coordinació i l'equilibri. El fet de preparar i organitzar les coreografies influeix de forma directa en el desenvolupament i millora de la memòria. A més, el Fitclipdance és una aposta clara pel foment cultural i musical. Amb tots aquests arguments, costa resistir-se. Per acabar-ho d'arrodonir, qui vulgui podrà ballar les coreografies davant del públic en les diferents actuacions que s'aniran fent al llarg de l'any.

A MÉS ESPORT, MILLORS NOTES



Un estudi recent de la Universitat Internacional de València (VIU) ha deixat demostrat el que molts esportistes ja havien constatat. Fer esport amb intensitat moderada com a mínim tres dies per setmana ajuda a millorar el rendiment acadèmic. Tot gràcies a l'augment del volum de l'hipocamp en un 2%, segons explica l'estudi dirigit per Francesc Llorens. El professor assegura que la pràctica habitual de l'esport incrementa la memòria, el flux sanguini i l'assimilació de nutrients, així com els nivells de proteïna.

“L'entrenament aeròbic setmanal millora la sinapsi neuronal, i això influeix en la memòria i l'aprenentatge i, per tant, en el rendiment acadèmic”, afirma Llorens. L'estudi també conclou que l'esport redueix l'estrès i l'ansietat, mentre ajuda a millorar l'estat d'ànim. Si volem aconseguir-ho, l'ideal seria practicar entre 45 i 60

minuts d'activitat física cada dia. És qüestió de temps i intentar conciliar esport amb el transcurs de la vida diària. Segons Francesc Llorens el mínim aconsellable són quatre sessions setmanals de 45 minuts.

Un estudi que demostra que fer un hàbit de l'esport és saludable a tots els nivells i que, malauradament, contrasta amb les dades de la pràctica esportiva. Malgrat els beneficis demostrats de l'esport, l'estudi de Llorens també ha pogut demostrar que deixem de fer activitat física a mida que ens anem fent grans. El 64% dels nens de 6-7 anys fa esport. I aquest és una notícia que toca celebrar, tot i que l'objectiu sempre és que el percentatge augmenti. Una dada que cau fins el 50% en el cas dels adolescents. I això sorprèn. Tocarà deixar la mandra i organitzar-nos millor per garantir com a mínim tres entrenaments a la setmana. D'aquesta manera aconseguirem millorar la nostra activitat mental i física i estar de més bon humor.

Al CN Molins tenim una àmplia oferta esportiva per als més joves. Les seccions esportives de natació, waterpolo i natació sincronitzada són el nostre pal de paller. Però també obrim el ventall amb d'altres activitats i classes, totalment idònies per a nois i noies de totes les edats.



EL CLUB TORNA A PARTICIPAR AMB ÈXIT A L'ESPORTÍSSIM

El CN Molins va tornar a participar en un dels grans esdeveniments esportius de la Vila. A l'Esportíssim 2016 vam organitzar classes de Zumba i BodyBalance al parc de la Mariona. Les nostres monitores Vero i Esther Robles van ser les encarregades d'impartir aquestes sessions, que van tenir un gran seguiment.

A més, dos esportistes del club van ser distingits i guardonats per l'Ajuntament de Molins de Rei pels seus mèrits esportius. En Víctor Andrade com a campió d'Espanya de waterpolo infantil amb la selecció catalana en el campionat que es va celebrar a Valladolid. I també l'Èlia Badosa pels èxits assolits durant la temporada i les medalles a diferents proves de campionats catalans.



LA FEDERACIÓ ENS RECONeix COM A 15è MILLOR CLUB CATALÀ

La Federació Catalana de Natació va tornar a guardonar per segon any consecutiu el CN Molins com a 15è millor club de Catalunya en la Diada de la Natació Catalana. Aquesta gala, celebrada enguany al Born Centre Cultural, reuneix cada any els millors esportistes i clubs de natació de Catalunya. El premi es concedeix en funció dels resultats esportius de totes les disciplines: natació, natació sincronitzada i waterpolo en les seves diferents categories.

A l'acte hi van assistir el president del Club, Jaume Mas, la vicepresidenta esportiva, Núria Esteba, el director esportiu, Sergi Pedrerol i la gerent, Elisabet Alcaide.



TOTS ELS RAÇONS DEL CLUB DISPOSEN DE WIFI GRATUÏT

La millora en els serveis del CN Molins continua. Totes les instal·lacions del Club ja disposen de WIFI gratuït obert tant per als socis i sòcies com per als visitants que accedeixen a la recepció, la sala de fitness, la piscina o el bar. Per a connectar-vos, només heu de demanar la contrassenya a l'equip de recepció. I a gaudir de la màxima velocitat de navegació!



TANCAMENT MASSIU DELS CAMPIONATS ESCOLARS DE NATACIÓ

Un cop finalitzat el curs, la piscina municipal acull el Campionat Escolar de natació; la gran festa de cloenda als mesos de cursets de natació que organitza el CN Molins.

Més de 150 nedadors i nedadores de les escoles de Molins de Rei van participar en aquesta jornada, a la que hi van poder assistir els familiars amics. L'alcalde de la Vila, el senyor Joan Ramon Casals, i el primer tinent d'alcalde, el senyor Xavi Paz, va participar a l'entrega de medalles, juntament amb el president del CN Molins, Jaume Mas, i el vicepresident, Xavier Prat.



DESCOMPTES IMPORTANTS PER A TREBALLADORS D'EMPRESA

Vols venir al Club a fer esport durant el descans per dinar de la feina? T'agradaria compartir classes d'activitats dirigides amb els companys de l'empresa i, a més, tenir un bon descompte en la teva quota? No t'ho pensis més i aprofita la nova Quota Empresa.

Si sou entre 5 i 9 treballadors, gaudireu d'un 10% de descompte; entre 10 i 14 treballadors, d'un 15%; i si sou més de 15, el descompte arriba al 20%. A més, si voleu venir a la franja de migdia (de 12.00 a 15.00) la quota és de només 20 euros al mes.



EL CLUB ES MULLA PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

Diuenge 10 de juliol es va celebrar el Dia Mundial de l'Esclerosi Múltiple i el CN Molins hi va tornar a col·laborar amb una classe d'Aquamusic oberta a tothom. A més, tots els assistents també van poder comprar material promocional de la jornada del Mulla't per a solidaritzar-se amb aquesta iniciativa.

Més de 600 piscines de Catalunya participen activament en la campanya Mulla't per l'Esclerosi Múltiple que fa més de 20 anys que impulsa la Fundació Esclerosi Múltiple. Milers de ciutadans es solidaritzen amb les més de set mil persones que pateixen la malaltia a Catalunya.



COL-LABORA AMB LA PROMOCIÓ DE L'ESPORT AMB EL 100x100

El nostre mural de col·laboradors segueix creixent. A l'entrada del Club hi pots trobar totes les empreses i comerços que ens ajuden a promocionar l'esport del CN Molins. Com pots donar-nos un cop de mà? És molt senzill! Per 100 euros a l'any, col·locarem el teu logotip a la lona i tots els socis, sòcies i usuaris de la instal·lació veuran que ets promotor de l'esport molinenc.

Contacta amb la Isabel (comercial@cnmolins.cat) i t'informarem dels passos a seguir per ser una empresa col·laboradora de la nostra entitat.



MASSIVA ASSISTÈNCIA ALS FESTIVALS DE BALL DEL CLUB

El Festival de Dansa, esdeveniment clàssic durant la temporada del nostre club, va tornar a ser tot un èxit. El diumenge 26 de juny a la tarda, el Foment Cultural i Artístic de Molins de Rei va omplir-se de gom a gom per a veure l'espectacle que posava el punt i final a un curs molt intens.

També van tancar la temporada les 26 ballarines que durant tot l'any havien estat practicant a l'Urban Dance Club. Les nenes, d'entre 5 i 13 anys, van ballar cinc coreografies al solàrium del club: funky, hip hop, latino i pop van ser els estils musicals que van posar en pràctica.

UN CASAL PLE D'AVENTURES I EMOCIONS

Des del 27 de juny fins el 9 de setembre, el CN Molins de Rei organitza un Casal d'Estiu dedicat a fomentar la pràctica de l'esport i les habilitats psicomotrius de forma lúdica per diferents edats (nois i noies nascuts entre els anys 2012 al 2004), en què cada setmana va relacionada amb una temàtica diferent. A més, a cada edició, el Casal d'Estiu omple de somriures les instal·lacions de l'escola del Castell Ciuró amb nens i nenes disposats a divertir-se, aprendre i fer tot tipus d'activitats i jocs.

El Casal d'Estiu es divideix en tres grups, depenent de les edats: el Petit Casal (P3-P4-P5), el Casal Esportiu Infantil (1r-2n-3r) i el Campus Jove Multiesportiu (4rt-5è-6è). Això sí, tots ells fan cursets de natació diaris, jocs aquàtics, psicomotricitat, anglès, Urban Dance, tallers i manualitats, esports i excursions. Cada torn s'organitza al voltant d'una temàtica en què totes



les activitats, sortides, jocs, pel·lícules i activitats d'anglès, van relacionades amb el tema en concret.

De temàtiques n'hi ha de molt diverses: des del medi ambient, passant pels Jocs Olímpics, el mar, els postres, Catalunya, el Circ, la Màgia, els continents, el pirates i acabant pels animals. A més, cada setmana els participants viuen l'experiència de marxar d'excursió al Castell Ciuró per a fer una gimcana. També a l'illa del tresor, a l'Aquàrium, la fàbrica Danone i Catalunya en miniatura.

Amb tot, l'activitat més esperada és la del 22 de juliol, perquè els nens i nenes del Casal Esportiu Infantil i del Campus Multiesportiu passen la nit a les instal·lacions del CN Molins de Rei, on dormen en sacs i s'ho passen d'allò més bé. Abans de dormir, fan una gimcana amb diferents proves relacionades amb pel·lícules de Disney i fins i tot poden fer un bany nocturn molt divertit.



Cent del club



PAU GIMENO (21)

Mosso
Matins – 5 dies / setmana
3 anys de soci

“Sóc molt regular en la pràctica esportiva; vinc gairebé tots els dies i durant tot l’any. I noto els resultats!”



ROSA MARIA COSO (57)

Professora
Migdies – 2 dies / setmana
15 anys de sòcia

“M’encanta venir a nedar. El crol i l’esquena són els meus estils preferits. L’esport és benestar”



CRISTINA BLÁZQUEZ (53)

Infermera
Matins – 5 dies / setmana
4 anys de sòcia

“Fer esport és un estil de vida i em fa sentir molt millor. Faig màquines a la sala de fitness”



CRISTINA MUÑOZ (48)

Mestressa de casa
Matins – 4 dies / setmana
5 anys de sòcia

“Vinc molt sovint a fer classes dirigides, com el Cycling y el Body Combat. M’agrada tenir bon cos”



YOLANDA IBÁÑEZ (33)

Professora
Matins – 4 dies / setmana
5 anys de sòcia

“Venir al CN Molins m’anima a cuidar-me, tant a nivell físic com de salut. Faig classes dirigides”



ANTONIO ROMERO (34)

Guarda de seguretat
Matins – 3 dies / setmana
12 any de soci

“Vinc a nedar i algun cop pujo a la sala de fitness. M’encanta acabar amb una sauna i hidromassatge”

VINE AQUEST ESTIU A L'OASI DE MOLINS

DEL 18 DE JULIOL A L'11 DE SETEMBRE

T'HO POSEM FÀCIL!

> 1/2 Abonaments d'estiu de piscina

Menor (5-14)	45 €	Major 65 anys	45 €
Jove (15-25)	55 €	Familiar*	150 €
Adult (26-64)	70 €		

*(A partir de 3 membres, pares i fills fins a 21 anys).

> Packs d'entrades

> Entrades puntuals

Més informació a www.cnmolins.cat/estiu