



CLUB
NATACIÓ
MOLINS
DE REI

el Club

LA REVISTA DEL CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI



ÉLIA BADOSA
I GERARD GIL
EL CAMÍ
A SEGUIR

PÒSTER
EQUIPS DE
COMPETICIÓ
2016/2017

LA SALUT I ELS
HIPOPRESSIUS



ENTRENA AMB ELS MILLORS

Editorial

L'arribada de les Festes de Nadal i el Cap d'Any és el moment idoni per fer balanç de tot el que ha passat durant els darrers 12 mesos. Des de la junta directiva del Club estem molt satisfets de l'evolució que està experimentant la nostra entitat. Una evolució que ens està enfortint gràcies al treball i l'esforç d'un gran equip de professionals i de la confiança i fidelitat dels nostres socis.

Amb 45 anys a l'esquena, la situació social, econòmica i esportiva del CN Molins s'està consolidant després d'uns anys en què la crisi ha afectat molt durament el nostre país. El nombre de socis s'ha incrementat en aquest 2016 per sobre de les previsions, fet que ens ha permès encetar actuacions de millora de les instal·lacions que aniran en augment en els propers anys.

En aquest 2017 que està a punt de començar, afrontarem una millora notable en la imatge de la recepció i la façana del Club. Es crearà l'espai "El racó

del soci", en què els associats podran relaxar-se i resoldre els seus dubtes i consultes. A més, s'acabarà de millorar la sauna d'homes, la megafonia de tota la instal·lació i la rehabilitació de la coberta de la piscina. La sala de fitness viurà una nova remodelació en els propers mesos, així com l'horari d'activitats dirigides, que incorporarà noves classes i tallers.

La instal·lació continuarà el procés de renovació amb obres encara més importants durant els anys 2018 i 2019. L'objectiu és que els nostres socis gaudeixin de l'esport en les condicions més confortables possibles. Treballarem incansablement per aconseguir-ho.

Aprofitem per desitjar-vos unes Bones Festes i un Felicitat i Esportiu 2017!

Junta directiva CN Molins de Rei

Equip

Redactor en cap

DANI PAJUELO

comunicacio@cnmolins.cat

Disseny gràfic, Maquetació i Fotografia

KEVIN KWIK

kevin@feedbackmedia.es

RICCARDO MARRAS

riccardo@feedbackmedia.es

Han col·laborat

MARTA ESCUDERO · SERGIO LLORET · MAX VERNET ·

ISABEL TOLL · LLUÍS REMON · MARCOS MONTERO

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: ??????????????

Índex

El Reportatge	4
Waterpolo	7
Equips de competició	8
Sincronitzada i Triatló	10
Salut	11
Social	12
Solidari	14
Gent del Club	15

Patrocinadors



**GERARD GIL I ÈLIA BADOSA
QUAN EL TREBALL DÓNA
ELS SEUS FRUITS**



La natació del CN Molins viu un moment dolç. En els darrers anys el nombre d'integrants de la secció ha crescut tant en nombre d'esportistes com en la qualitat dels resultats en competicions oficials. El jove equip tècnic del Club està consolidant un projecte sòlid i això també acaba repercutint en una major captació de joves esportistes.

Dos dels màxims exponents de la bona marxa de la natació molinenca són l'Èlia Badosa i en Gerard Gil. Aquests joves esportistes estan aconseguint grans resultats a base d'entrenament, constància i talent. Són dues perles formades a la cantera del CN Molins amb un gran futur per endavant.

L'Èlia acumula una notable experiència classificant-se per disputar Campionats de Catalunya i d'Espanya. El seu casquet de silicona amb l'escut del CN Molins s'ha vist en piscines de tot el país. I en alguns casos, pujant a podis de proves molt competides. "Hi ha dos podis que recordo amb especial emoció: la cinquena posició al Campionat d'Espanya de fa dos anys i el subcampionat de Catalunya d'aquest estiu. M'ho vaig passar molt bé competint", assegura la nedadora.

Fa poques setmanes, en Gerard Gil va aconseguir la seva primera classificació per a un Campionat d'Espanya. Va ser un moment en què "em vaig emocionar molt", confessa en Gerard. De fet, sembla que serà la primera de moltes mínimes en els propers mesos. La seva projecció és espectacular, gràcies en bona part a la seva constància i maduresa, tot i tenir només 12 anys.

TALENT I TREBALL CONSTANT

Però, què fa tan especials aquests dos nois? El seu entrenador, en Sergio Lloret, els defineix com a "molt treballadors i sacrificats. L'Èlia és una lluitadora i ho dóna tot a cada entrenament, mentre que en Gerard té un do innat per la natació". A aquests factors li sumen les set sessions setmanals d'entrenament que fan els nedadors i nedadores del Club: totes les tardes de dilluns a divendres i els matins dels dimarts i els dissabtes. Unes deu hores d'entrenament d'aigua fonamentals per seguir creixent.

El seu cas és un nou exemple de com la pràctica de l'esport de competició no està renyit a amb els estudis. Tots dos treuen bones notes i poden compaginar perfectament les classes amb els entrenaments. "M'organitzo bastant bé. Sé que quan arribo a casa m'he de posar a fer els deures o estudiar. A l'institut sempre que tinc una estona lliure l'aprofito", explica l'Èlia. La situació és similar en el cas del Gerard: "durant les dues hores que tinc al migdia per dinar faig deures i estudió. A la tarda només em cal repassar i així puc arribar a tot".

SEMPRE VINCULATS AL CN MOLINS

Tant el Gerard com l'Èlia van aprendre a nedar als 5 anys quan venien amb les seves escoles al CN Molins. En el cas d'ella tenia la referència familiar del seu pare i el seu germà, ex nedadors els dos. "Des del moment en què vaig començar a entrenar vaig veure que la natació m'agradava molt", explica l'Èlia.

A mesura que han anat passant els anys, les seves aptituds per aquest esport s'han anat demostrant amb els nombrosos èxits que han anat assolint. Són dos animals de la piscina. El Gerard, fins i tot, gaudeix amb la pressió: "m'agrada que hi hagi molta gent a la piscina. Gairebé no em poso nerviós a l'hora de competir".

Valoren molt positivament la proximitat i l'ambient familiar del CN Molins. "M'estimo molt els meus companys", afirma l'Èlia, que destaca el paper del Sergio Lloret en la seva passió per la natació. Aquesta és una idea que



comparteix en Gerard: "en Sergio m'ha marcat com a entrenador. Em motiva molt i ens dóna molta canya a tots els nedadors del Club". Tenir com a tècnic a un ex nedador medallista en diferents proves absolutes espanyoles ajuda a tenir una referència esportiva de primer nivell. I ells l'aprofiten.

LES BONDATS DE LA NATACIÓ

La natació, segons ells, aporta sacrifici, motivació, força i disciplina. Per al Gerard, és molt important "tenir autoestima. Si, per exemple, comets un error a la sortida d'una prova, no t'has de menjar el 'coco'. Has de ser fort mentalment per superar-te". A més, l'Èlia destaca de la natació que tot i ser un esport individual "fas molta vida en equip i el companyerisme durant els entrenaments i les competicions és molt gran".

Amb tota una carrera esportiva per endavant, les seves il·lusions i somnis també els tenen clars. Aspiren a poder competir en proves internacionals nedant amb la selecció. Un objectiu que s'aconsegueix a base de seguir la seva recepta: treball, talent i il·lusió.

CARA A CARA



GERARD



ÈLIA

ESTIL PREFERIT

Esquena

Papallona i crol

PROVES PREFERIDES

100 i 200 esquena

200 lliures i 200 estils

ESTIL ODIAT

Braça

Braça

ÍDOL ESPORTIU

Michael Phelps

Mireia Belmonte i Michael Phelps

MILLOR PISCINA PER NEDAR

Vallirana

Picornell

PITJOR PISCINA PER NEDAR

Sant Just

Santa Eulàlia

ON GUARDES ELS TROFEUS?

Habitació

Habitació

UN RITUAL ABANS DE COMPETIR

Escollar música i visualitzar la prova

Escollar música a casa

ENTRETENIMENT PREFERIT

Escollar música i l'escalada

Escollar música i quedar amb amics

UN MENJAR

Pasta

Pasta

UN RACÓ DE MOLINS DE REI

Castell Ciuró

Carrer Major

COM DEFINIRIES L'ALTRE

Molt bona companyia.
Neda molt bé i és molt ràpida.Molt bon nedador
i molt amic meu

ELS OBJECTIUS PASSEN PER LES MEDALLES

Amb la temporada ja en marxa, els objectius esportius de l'Èlia Badosa i en Gerard Gil s'estan acabant de definir. Ella espera donar un pas endavant i rebaixar la seva marca dels 200 lliures, així com nedar amb la millor tècnica possible totes les proves en què competeixi. En aquest sentit, l'entrenador Sergio Lloret creu que a més d'aconseguir marques mínimes pel Campionat d'Espanya d'estiu, ha d'intentar classificar-se pel d'hivern, en què l'accés és més complicat. A més de millorar temps, en Sergio confia que l'Èlia "es coli en alguna final d'aquests Campionats i que es pengi alguna medalla als de Catalunya".

La classificació per alguna final de Campionat d'Espanya és també un dels objectius del Gerard. Segons en Sergio, el nombre de finals poden acabar sent "una o dues". A més, el tècnic creu que el jove nedador aspira a pujar al podi dels Campionats de Catalunya alevins. "Al Gerard li exigeixo una mica més que a la resta. Agafa molt ràpidament totes les correccions tècniques perquè té aquest talent natural per la natació. Té un futur espectacular en el nostre esport", conclou el seu entrenador.

L'AVENTURA ALEMANYA D'EN MAX

L'últim any del porter del CN Molins Sintagma ha estat per emmarcar. A l'ascens a la Divisió d'Honor de waterpolo aconseguit el passat mes de maig, s'hi suma l'estrena amb la selecció alemanya júnior. Però, com un noi nascut a Barcelona l'any 1997 acaba jugant amb el conjunt germànic un Campionat d'Europa?

En Max Vernet té la doble nacionalitat espanyola i alemanya, ja que la seva mare va néixer al país teutó. Gràcies a una beca de la Federació Catalana de Natació en Max ha estat entrenant al CAR de Sant Cugat. Un dels tècnics federatius li va proposar que contactés amb la Federació Alemanya per veure si tenia opcions d'entrar a la selecció júnior. "Precisament la persona que coneixia de la Federació era l'encarregada de l'equip nacional. Vaig donar just al clau", assegura en Max.



A partir d'aquell moment, els esdeveniments van succeir-se ràpidament: "vaig anar a fer una setmana d'entrenaments a un club proper de Berlín, l'OSC Potsdam. Quan em van veure, em van dir que tenia moltes possibilitats d'entrar a l'equip". Alemanya havia de jugar el preeuropeu júnior abans de l'estiu i en Max ja va ser convocat. Aquesta competició es va disputar a Malta i va acabar amb la primera posició dels germànics. S'havia aconseguit el gran objectiu, poder jugar l'Europeu de la categoria.

El Campionat d'Europa es va disputar el setembre a Holanda. Alemanya va acabar en 11a posició. "No va ser el resultat esperat, perquè aspiràvem a quedar entre els vuit primera classificats", es lamenta en Max. Amb tot assegura que "em quedo amb l'experiència viscuda, ja que poder jugar aquest Europeu ha estat molt positiu".

En la seva segona temporada al CN Molins Sintagma, el gran repte d'en Max Vernet és assolir la permanència a la Divisió d'Honor. Aquest jove porter format a les files del CN Poble Nou, CN Sant Andreu i CN Rubí valora molt positivament els dos anys al conjunt molinenc: "venir aquí m'ha permès no estancar-me i progressar a nivell esportiu. Estic molt satisfet de la feina feta".



MILLOR EQUIP DE MOLINS DE REI

El CN Molins Sintagma, que està disputant la seva primera temporada a la Divisió d'Honor de waterpolo, va guanyar el Premi Esport 2016 al millor equip masculí. En un acte celebrat el 2 de desembre al Teatre de La Peni, el conjunt entrenat per en Sergi Pedrerol va recollir aquest guardó que reconeix la fita històrica de l'ascens a la màxima categoria espanyola de waterpolo la passada temporada. El jurat va valorar el mèrit de la gesta, que ha permès portar el nom de Molins de Rei a l'elit del waterpolo espanyol.



NATACIÓ | INFANTIL - JÚNIOR



NATACIÓ | ALEVÍ



WATERPOLO | ABSOLUT



WATERPOLO | JUVENIL



WATERPOLO | ALEVÍ MASCULI



WATERPOLO | ALEVÍ FEMENÍ



NATACIÓ SINCRONITZADA | GRUP 2



NATACIÓ SINCRONITZADA | GRUP 1



NATACIÓ | BENJAMÍ



NATACIÓ | PREBENJAMÍ



WATERPOLO | CADET



WATERPOLO | INFANTIL



WATERPOLO | BENJAMÍ



NATACIÓ SINCROITZADA | GRUP 3



TRIATLÓ | ABSOLUT

CNMOLINS
EQUIPS DE COMPETICIÓ
TEMPORADA 2016/2017



LA SINCRO GUANYA FORÇA A MOLINS

La natació sincronitzada no és una moda passatgera. És una disciplina que ha arribat per quedar-se al nostre país. El seu creixement exponencial en els darrers anys té el seu reflexe també al CN Molins. Any rere any, les sirenes del Club progressen tant en volum d'esportistes com en resultats. En aquesta nova temporada, les noies entrenades per la Isabel Toll estaran distribuïdes en tres equips que, per primer cop, participaran tots ells en competicions oficials.

El grup de noies més "veteranes" s'estrenaran enguany a la Lliga Interclubs a nivell individual en tècnica i en equip, disciplines que són més artístiques. Com a gran novetat, la natació sincronitzada tindrà un duo que participarà precisament en aquesta competició d'Interclubs. La Judith Llobet i l'Alba Portillo seran la primera parella

esportiva de la sincro molinenca. Tot un repte per a elles i per a l'entrenadora, la Isabel Toll. "Estem molt il·lusionades, perquè ens servirà de prova per veure com afrontem el fet de preparar dues coreografies a la vegada", assegura Toll.

Una altra de les novetats de la temporada és que el grup de les noies més grans ha començat a fer un treball de peses per nedar i en els entrenaments de figures per anar guanyant resistència. A mesura que els grups vagin creixent, aquest mètode s'aniran extenent a la resta d'equips. A més, a les sessions de dissabte es continuen treballant els exercicis de flexibilitat. Tot, amb l'objectiu de continuar consolidant la natació sincronitzada a Molins de Rei.

EL TRIATLÓ DEL CLUB JA ÉS MAJOR D'EDAT

La secció de triatló del CN Molins està a punt de complir 20 anys d'història. Els orígens comencen amb un raid per a empreses anomenat Transpirineus. En Lluís Remon va proposar a la seva empresa, IPM Sorpresa, de participar-hi i finalment cinc persones hi van competir. Corria l'any 1996 i aquell va ser el primer pas per crear la secció. Un grup d'emprenedors d'Esplugues i Molins de Rei van

acabar fundant el CN Molins de Rei - Secció de Triatló la temporada 1997-98. En Xavi Raurell, en Pere Vendrell, la Montse Jorro, en Santi Ruana, en Miquel Ustrell i en Lluís Remon van fent realitat el seu somni, també gràcies al suport d'una botiga històrica de ciclisme de Molins de Rei: Tot Bici.

Assolida la majoria d'edat, la secció va camí de la maduresa. Durant tots aquests anys, el triatló molinenc ha donat grans èxits a nivell nacional, encara que les seves aventures han portat els esportistes del Club arreu del món. Iron Mans, Campionats d'Europa, Mundials, etc. Tot un seguit de proves que han portat el nom de Molins de Rei arreu.

Actualment hi ha una trentena de triatletes que també competeixen en altres disciplines com l'atletisme en curses de fons i muntanya, ciclisme de BTT i marxes cicloturistes o travesses de natació en aigües obertes. A punt de començar la nova temporada, les places per apuntar-se a aquesta secció històrica estan obertes.



PREVÉN LA INCONTINÈNCIA URINÀRIA AMB ELS HIPOPRESSIUS

La incontinència urinària d'esforç (IUE) és una disfunció que tot i el desconeixement general, afecta entre el 20% i el 50% de les dones esportistes, segons diferents estudis. Aquestes fonts asseguren que els percentatges poden arribar a ser més alts en esportistes de competició.

La incontinència és la pèrdua d'orina associada a l'esforç físic. Fins fa uns anys, els principals factors de risc associats a la IUE eren l'edat, el part o l'obesitat. La incorporació massiva de la dona al món de l'esport ha fet que moltes esportistes hagin començat a patir aquesta disfunció.

La bufeta urinària és un recipient muscular fibrós que té com a funció principal emmagatzemar l'orina que es forma als ronyons. Es troba situada a l'interior de la cavitat abdominal, per darrere del pubis. La incontinència urinària depèn en gran mesura de la integritat anatòmica i fisiològica d'aquestes estructures.



En cas de que patiu aquesta disfunció, els experts recomanen:

1. Consultar amb un professional especialitzat en sòl pèlvic o un osteòpata que pugui tractar les estructures involucrades en la contenció urinària.
2. El redisseny del pla d'entrenament perquè no porti a la sobrecàrrega i l'esgotament de la musculatura del sòl pèlvic.
3. L'aprenentatge d'una correcta tècnica per als corredors que minimitzi l'impacte del peu contra el terra, així com l'ús d'un calçat adequat.
4. La substitució de les abdominals tradicionals per la incorporació d'un programa d'exercicis hipopressius que tinguin com a objectiu recuperar o mantenir la normalitat a la musculatura i la estabilitat lumbo-pèlvica.

En els darrers anys nombrosos estudis han demostrat l'eficàcia en el tractament i la prevenció de la IUE gràcies als programes d'exercicis hipopressius. Es tracta d'un mètode postural que entre altres objectius té el de normalitzar el to de la musculatura implicada en la gestió de la pressió intraabdominal i de l'estabilitat lumbo-pèlvica.

Al CN Molins ja comptem amb sessions monitoritzades d'hipopressius, classes que s'ampliaran en els propers mesos amb l'objectiu de millorar la salut dels nostres socis i sòcies.



25 ANYS DE FIDELITAT AL CLUB

El Club va celebrar al Poliesportiu Municipal l'entrega d'insígnies als socis i sòcies que al llarg de 25 anys han estat vinculats ininterrompudament a l'entitat. Un total de 12 persones complien aquest quart de segle al Club durant el 2016.

A l'acte hi van assistir els familiars dels guardonats, la junta directiva del CN Molins, el primer tinent d'alcalde de Molins de Rei, el senyor Xavi Paz i el regidor d'activitats, Anton Pedrola. L'entrega d'insígnies va acabar amb un pica-pica per a tots els assistents.

Aquests van ser els socis i sòcies guardonats: Imar Marsal, Èric Marsal, Marcel Esteve, Joan Martín, Joan F. Vélez, Rafael Sierra, Encarna López, Neus Ferrer, Jordi Llorente, M. Carmen López, M. Àngels Castellet i Rosa Roca.



EL GRUP DE COUNTRY CELEBRA EL NADAL

Les integrants del grup de Country del Club ja estan preparades pel Nadal. Com ja ve sent tradicional en els darrers anys, aquestes ballarines continuen desitjant les Bones Festes als socis i sòcies del CN Molins amb una elaborada coreografia i els característics barrets del Pare Noel.

Des de fa anys, el grup de Country treballa l'aprenentatge de diferents balls amb músiques de diferents estils. Es balla sense parella i no és necessari tenir coneixements de ball previs, fet que facilita que s'estrenin alumnes novells. Gràcies al Country no només es fa exercici, sinó que a més es treballa la memòria, la coordinació i l'orientació.



TRIST COMIAT D'EN FRANCESC CASADELLÀ

A finals del passat mes de novembre va morir en Francesc Casadellà Colomer, un dels socis fundadors del CN Molins de Rei. Va ser l'any 1971 quan un grup d'emprenedors esportistes va decidir engegar un club que permetés el foment de la natació a la Vila. En Francesc era un d'aquests apassionats.

Tots els que formem part del CN Molins volem enviar el nostre condol i una forta abraçada als familiars i amics d'en Francesc. DEP.



LA CURSA DE LA DONA MÉS MOLINENCA

Una trentena de corredores del CN Molins van participar a principis de novembre a la 12a Cursa de la Dona, prova solidària en la lluita contra el càncer de mama que va tenir 29.000 participants. Les corredores van haver de fer un recorregut de 7,8 quilòmetres pels carrers del centre de Barcelona, en la que va ser una nova marea rosa per fomentar la prevenció precoç d'aquesta malaltia.

El Club va voler col·laborar en aquesta prova solidària reemborsant 3,6 euros del preu de la inscripció a totes les sòcies que es van registrar amb el nom d'equip de CN Molins.



JA TENIM POSTAL DE NADAL!

La Irene González Jiménez és la guanyadora del concurs de postals de Nadal del CN Molins. Amb aquesta imatge us desitgem Bones Festes!!



EL PATROCINI ESPORTIU SUPERA LES PREVISIONS

Un any després d'engegar la campanya de patrocini esportiu del CN Molins, els resultats han superat totes les expectatives. Desenes d'empreses de Molins de Rei i rodalies han decidit apostar per les diferents fórmules d'esponsorització amb les seccions esportives del Club.

A més del patrocini de l'equip absolut de waterpolo per part de Sintagma i Construccions Cobas, el CN Molins ha rebut el suport de diferents empreses que han decidit anunciar-se en els canals de comunicació del Club. Des de la lona de l'entrada de la instal·lació, fins les pancartes de la piscina, passant per la revista, la pàgina web o la col·locació d'anuncis en espais com les sales d'activitats dirigides o els vestidors. Totes elles han vist l'oportunitat de vincular la seva marca amb l'entitat amb la massa social més gran de Molins de Rei.

Gràcies a aquests ingressos per patrocini, els esportistes del CN Molins tindran més recursos per poder seguir creixent amb el màxim suport del Club.

Demana més informació a comercial@cnmolins.cat o a la recepció del club.



REGALEM QUOTES OMLINT EL FULL DE BENVINGUDA

Amb l'objectiu d'actualitzar les dades tant dels nous socis, com dels que ja porteu anys al Club, us animem a passar per la recepció per omplir el nou Full de Benvinguda. Mes a mes i entre tots els que vingueu a emplenar aquest formulari sortejarem una quota mensual gratis. Vine a la recepció del Club i t'informarem dels passos a seguir.



LA FAMÍLIA ADDAMS VISITA EL CLUB PER HALLOWEEN

La instal·lació del CN Molins es va convertir en una casa del terror per Halloween. De fet, el motiu de la terrorífica festivitat va ser la Família Addams. Les monitores d'activitats dirigides van preparar unes sessions especials d'Aerocombat Addams i d'Addamsdance que van tenir un gran èxit. L'única condició era anar-hi disfressat.

La recepció del Club es va decorar i l'equip de recepció va mostrar la seva cara més aterridora amb unes disfresses idònies per la data. A més, la sòcia Natàlia Vives Torelló va ser la guanyadora del concurs de Halloween a la millor disfressa. Com a premi es va endur una quota mensual gratis.

LA CLASSE DE ZUMBA MÉS SOLIDÀRIA



El CN Molins es va sumar el passat 14 d'octubre a la gran iniciativa de Gueopic. La fundació molinenca ha creat una aplicació per a mòbils i tauletes que ajuda en el procés de comunicació entre les persones amb autisme i els seus familiars i amics. Aquesta eina utilitza pictogrames i la veu dels familiars per facilitar la intercomunicació entre ells.

El projecte de fer una iniciativa solidària amb Gueopic feia molts mesos que s'estava treballant. El Club es va comprometre amb l'ex treballadora Cristina Rossi a organitzar una jornada que servís per recaptar fons per la fundació. El dia escollit va ser el divendres 14 d'octubre, jornada en què es va organitzar una classe de Zumba oberta a tothom, socis i no socis del Club. La resposta va ser espectacular.

La Zumba solidària va ser dirigida per en Marc Cortés i les monitores del Club i va tenir una durada d'una hora i

mitja. Mes d'un centenar de persones van col·laborar en aquest acte i al voltant de seixanta van omplir la gespa del solàrium del CN Molins en una jornada festiva i esportiva. Tots els participants van fer un donatiu mínim de 5 euros, col·laboració per la que rebien un mocador Gueopic, una invitació per a fer ús de les instal·lacions del Club i una ampolla d'aigua.

La recaptació total de La Zumba solidària va ser de 626€ a més d'un donatiu per part del CN Molins de 300 mocadors estampats amb el logotip de Gueopic. Tots els diners recaptats en aquest esdeveniment es van destinar a aquesta fundació sense ànim de lucre que continua treballant i investigant per millorar la comunicació entre les persones amb autisme i el seu entorn més proper.

Si voleu conèixer més informació sobre la feina que realitzen a Gueopic, us recomanem que visiteu la seva pàgina web: www.gueopic.com.



EL CLUB TORNA A COL-LABORAR AMB LA MARATÓ

Com cada any, el CN Molins ha tornat a promoure iniciatives per recaptar fons per La Marató de TV3, que enguany tenia com a objectiu la lluita contra l'ictus i les lesions medul·lars.

Durant la setmana prèvia a aquest gran acte benèfic, el Club va organitzar classes d'activitats dirigides especials, com la sessió de Shabam Aeròbic i Batuka. Es tractava d'una activitat aeròbica coreografiada en què es combina el modern Sh'aeròbic amb la Batuka per als més nostàlgics.

En total es van recaptar 260€ gràcies als donatius i a la venda de polseres solidàries de La Marató que tenien un cost de 3€.



Cent del club



XAVI GÁMEZ (28)

Tardes – 3 dies / setmana
2 anys de soci

“M’agraden les classes d’activitats dirigides, especialment el Core, el Cycling i el Power Pump”



ABEL ARRIBI (44)

Matins – 5 dies / setmana
8 anys de soci

“Aprofito totes les opcions que m’ofereix el Club: piscina, sala de fitness, activitats dirigides i running”



ROSANA FIÑAGA (44)

Tardes – 4 dies / setmana
3 anys de sòcia

“Vinc molt sovint a fer classes dirigides, com el Cycling, el Power Pump i les sessions d’aeròbic”



RUTH BENAVENT (39)

Tardes – 3 dies / setmana
8 anys de sòcia

“M’encanta utilitzar els diferents serveis del Club; des de la piscina, fins les sessions d’activitats dirigides”



AROA CARMONA (23)

Tardes – 3 dies / setmana
2 anys de sòcia

“Quan vinc al Club m’agrada venir a la sala de fitness per fer exercicis de càrdio. També vaig a Zumba”



EZEQUIEL CARMONA (20)

Tardes – 3 dies / setmana
4 anys de soci

“M’agrada cuidar-me. Per això vinc sobretot a la sala de fitness per fer peses i exercicis cardiovasculars”

VivArtist

STAGE DE FORMACIÓ EN TEATRE MUSICAL

Direcció artística: Gerard Ibàñez d' "Oh Happy Day"

- del 2 al 16 de juliol

- edats de 9 a 12 i de 13 a 17 anys

www.vivartist.com



Vivències

cases de colònies | turisme familiar | esports d'aventura

experiències per viure en família



www.vivencies.com