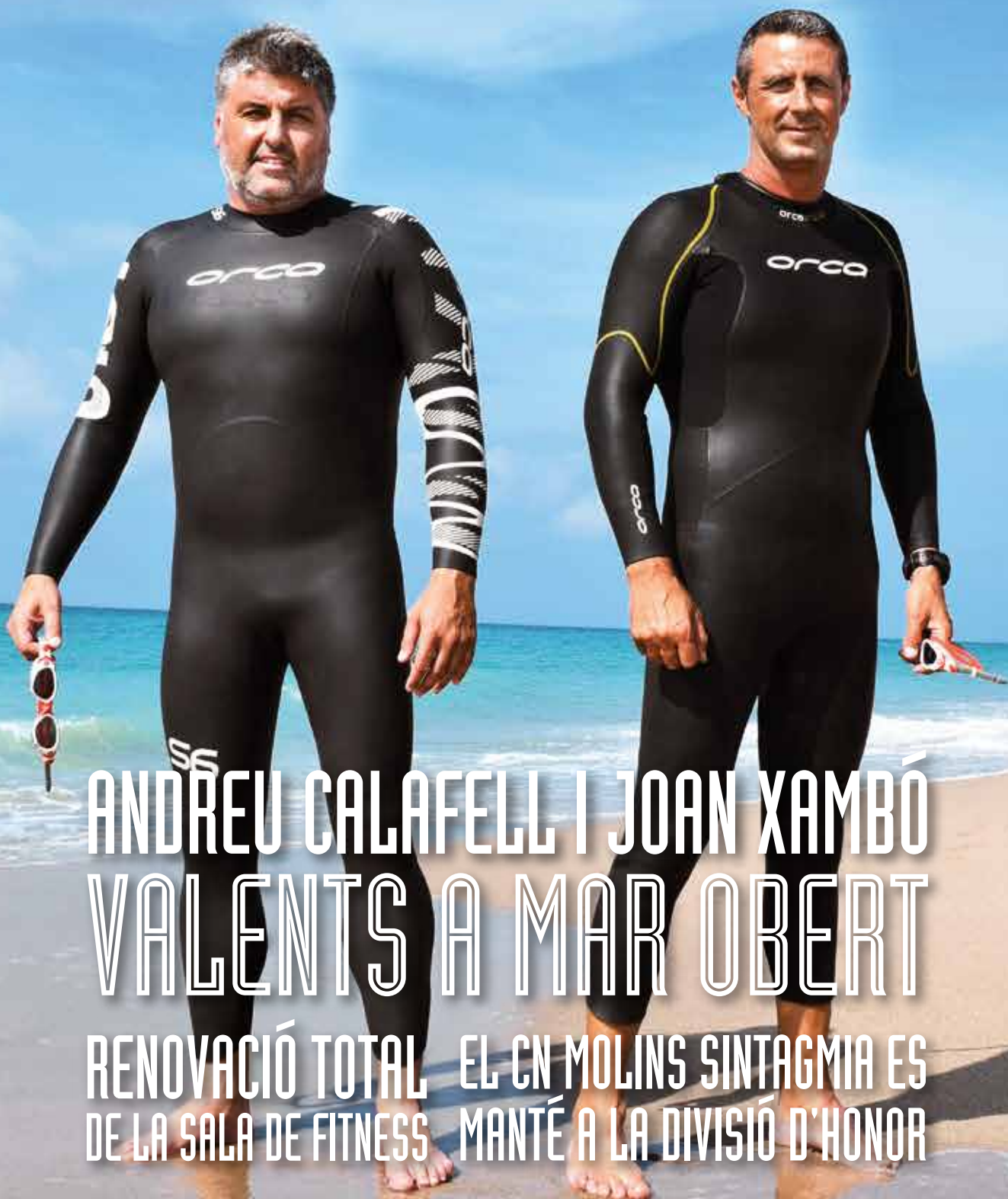




el Club

LA REVISTA DEL CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI



ANDREU CALAFELL I JOAN XAMBÓ
VALENTS A MAR OBERT

RENOVACIÓ TOTAL EL CN MOLINS SINTAGMIA ES
DE LA SALA DE FITNESS MANTÉ A LA 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 2017

JUNY / JULIOL / AGOST

**CUINA
ECOLÒGICA**

ANGLÈS

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

**I MOLT
MES!**

Editorial

Benvolguts/des socis i sòcies,

Tanquem una temporada històrica per al CN Molins de Rei. A nivell esportiu, l'equip absolut de waterpolo ha aconseguit la permanència a la Divisió d'Honor, una gran fita assolida gràcies al treball d'esportistes i tècnics i al suport de patrocinadors i aficionats. Tot un motiu d'orgull, que se suma als èxits aconseguits per les categories de base de natació i waterpolo. No podem oblidar tampoc el gran treball realitzat per les noies de natació sincronitzada i els triatlletes del Club, seccions que continuen millorant en nombre de participants i resultats esportius.

Però al CN Molins de Rei no només tenim aquestes disciplines. Com bé podreu veure en aquest sisè exemplar de la revista El Club, la nostra entitat compta amb esportistes que estan realitzant autèntiques proeses. En Joan Xambó i l'Andreu Calafell, dos dels nostres socis històrics, estan fomentant les aigües obertes a Molins de Rei. La seva força i treball són tot un exemple a seguir per a tots.

Des de la junta directiva també volem subratllar les

millores experimentades pel CN Molins de Rei en els darrers mesos. La renovació de la sala de fitness i la recepció del Club així com les tasques del nostre departament de manteniment han permès que els socis i sòcies hagueu pogut viure en primera persona la feina que tot l'equip de professionals del CN Molins de Rei realitza dia a dia per oferir-vos un millor servei. Tot això, amb la vista posada en les futures obres d'ampliació i millora de les instal·lacions previstes per l'any 2018.

Ja estem en plena temporada d'estiu. Una època en què les nostres instal·lacions llueixen més que mai, amb l'esplèndida piscina d'estiu i el solàrium. A més, els casals d'estiu són la millor opció per a què els més menuts de la casa gaudeixin de les vacances escolars mentre els pares i mares treballen.

Esperant que tingueu unes bones vacances, us animem a seguir confiant en el CN Molins de Rei.

Junta directiva

Equip

Redactor en cap i Fotografia

DANI PAJUELO

comunicacio@cnmolins.cat

Disseny gràfic i Maquetació

KEVIN KWIK

kevin@feedbackmedia.es

Han col·laborat

SERGIO PINO · MARTA ESCUDERO · MARCOS

MONTERO · ISABEL TOLL

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: Digital 1425

Índex

El Reportatge	4
Natació	7
Waterpolo.....	8
Sincronitzada i Triatló	10
Entrenament funcional.....	11
Nova sala de fitness	12
D'un cop d'ull	14
Gent del Club	15

Patrocinadors





ELS PIONERS DE LES AIGÜES OBERTES A MOLINS DE REI

L'Andreu Calafell i en Joan Xambó van començar a competir en travesses d'aigües obertes fa set anys. Des de llavors, els seus reptes han anat fent-se més grans culminant aquest mes de juny a la duríssima prova de la Batalla de Rande gallega, nedant 27 quilòmetres en unes condicions extremes.

Després de tota una vida esportiva dedicada a la natació i el waterpolo al CN Molins, en Joan Xambó tenia ganes d'afrontar nous objectius. Nedar a la piscina se li feia cada cop més dur. Gairebé per casualitat va descobrir la Marnaton de Cadaqués, una travessa de 6,5 quilòmetres per les precioses aigües de la localitat gironina. L'alicent era molt gran, ja que aquesta competició permetia gaudir amb la família i nedar en un entorn únic. En Joan va engrescar l'Andreu Calafell, excompany de waterpolo al CN Molins, per anar-hi.

Aquell va ser l'inici d'una nova afició que els ha portat a fer proves per tot el territori espanyol i a tenir una nova motivació. "Nedar al mar et dona una sensació de plenitud i llibertat absolutes. És com quan esquiar va fora de pista; passes a un altre nivell", assegura l'Andreu, que afegeix que li encanta l'ambient que es respira a les travesses, amb gent que comparteix la mateixa passió que ell.

El seu calendari competitiu acostuma a repetir-se cada temporada. Generalment participen a totes les cites de la Copa Marnaton, que inclou travesses a Begur, Sant Feliu de Guíxols i Cadaqués. També competeixen a la Radical de Calella de Palafrugell, una prova més competitiva, a la que sempre hi sumen alguna altra. L'Andreu, per exemple, sempre neda l'UltraEbre Swim Marathon de 30,8 quilòmetres. Amb tot, sempre estan oberts a provar noves travesses que els puguin recomanar.

Tots dos creuen que qualsevol persona que faci natació pot trobar un nou al·licient per seguir entrenant gràcies a les aigües obertes, especialment si fer-ho en una piscina s'ha convertit en massa rutinari. "Quan vam començar, el repte era acabar les travesses. A mesura que les anàvem repetint any rere any, l'objectiu es va convertir en classificar-nos de meitat cap amunt. Ara ja volem estar entre els 50 primers de la nostra categoria", comenta l'Andreu. El seu company d'aventures el descriu com un nedador "més conservador, que es reserva per acabar bé les proves. Jo sóc tot el contrari, em pico perquè tinc una mentalitat més competitiva".



Les aigües obertes han viscut un salt espectacular en els darrers anys. El nombre de practicants i de proves s'han disparat. Actualment estan proliferant les travesses de poca distància per a què la gent que té una mínima base de natació hi pugui participar. Però aquest no és el perfil de proves en les que hi participen aquests dos molinencs: "nosaltres només competim en travesses llargues, on el ritme és lent i la resistència física i mental és més important", explica en Joan. Segons ell, "els nedadors joves són explosius i acostumen a tenir un millor estil, però no estan acostumats a nedar en males condicions al mar. Aquí és quan nosaltres demostrarem els anys d'entrenament en aigües obertes".

L'exigència d'aquest esport es demostra amb la necessitat de mantenir una gran constància en els entrenaments. L'Andreu i en Joan fan una mitjana de quatre o cinc sessions setmanals, que inclouen entrenaments a la piscina del CN Molins i a la platja de Gavà, on es llancen al mar i fan prop de quatre quilòmetres a les aigües del Mediterrani. L'Andreu, a més, incorpora la bicicleta de muntanya i estones d'exercicis cardiovasculars a la sala de fitness del Club.

Però l'exigència no només és física. És sobretot mental. On va la ment quan portes sis hores nedant i les espatlles comencen a fallar? "Quan s'acosta 'el mur', en què el cos ja no dona més, començo a repetir-me tres paraules: cap, paciència i collons. Sempre m'ha ajudat", assegura amb un somriure en Joan.

Les aigües obertes els hi han donat vivències inoblidables. En Joan i l'Andreu han nedat entre silurs, emmig de tempestes i amb temporals que feien volcar fins i

tot les canoes de control de les proves. Però no s'han fet enrere, ben al contrari. La seva passió per aquesta disciplina ha seguit creixent. Mica en mica, més esportistes del CN Molins els pregunten per participar amb ells a les travesses. Alguns triatletes del Club s'han apuntat a alguna de les proves d'aigües obertes del calendari català. Un primer pas per fer que aquest grup de valents acabi sent més nombrós. →



UNA BATALLA CONTRA ELS ELEMENTS I LA MENT

La Batalla de Rande és una de les proves més mítiques del calendari d'aigües obertes. El recorregut comença a les Illes Cies de Vigo i acaba a l'illa de San Simón. En total, 27 quilòmetres de natació en unes condicions extremes per les corrents de les rieres gallegues i les condicions meteorològiques adverses, amb vent i fortes onades que dificulten la natació.

"Des de feia dos anys ens plantejàvem participar-hi. L'any passat ens vam animar i com que les dates ens quadraven ens vam decidir" explica l'Andreu. A partir d'aquí començava el procés de selecció, en què els candidats a competir havien de presentar el seu currículum esportiu. Un cop seleccionats, tocava viatjar fins a Galícia.

Els 77 esportistes van arribar el dia abans de la cursa per veure el recorregut i fer el 'briefing' previ de la prova. L'organització separa els participants en quatre grups, en funció dels temps que acrediten nedant 3.000 metres. El dia de la prova, els nedadors van sortint en petits grups des de les 9 del matí cada mitja hora.

L'Andreu estava enquadrat al grup intermig lent i en Joan a l'intermig ràpid. "Al quilòmetre 14 ens vam trobar i a partir d'aquell moment vam anar junts", relata en Joan Xambó que confessa que del quilòmetre 19 al 23 van travessar junts 'el mur', en què tenien les espatlles totalment destrossades. "En aquells quilòmetres hi havia moltes corrents i molt mala mar. Portàvem sis hores nedant amb la corrent i el vent en contra. Va ser duríssim", explica l'Andreu Calafell.

Passat el pont de Rande, sobre el quilòmetre 23 de prova, la corrent va canviar, així com la direcció del vent. L'Andreu

recorda que "el mar estava terrible, però amb la ria eixamplada, els darrers quilòmetres no van ser tan durs com els anteriors". "L'arribada és espectacular, perquè hi ha una passarel·la a una petita illa i tens tot el públic animant moltíssim; va ser un moment molt emocionant" descriu en Joan.

En Joan Xambó, que va ser capaç d'arribar a l'esprint, va finalitzar en la posició 25 fent un temps de 7 hores, 38 minuts i 29 segons. L'Andreu Calafell, de la seva banda, va acabar 42è amb una marca de 8 hores, 11 minuts i 4 segons. Una autèntica gesta que mai podran oblidar.



EL RETORN PERFECTE A LA COMPETICIÓ



L'entrenador de natació del CN Molins, Sergio Lloret (Barcelona, 1987), ha tornat a l'alta competició però no des de fora l'aigua, sinó com a nedador. Després d'uns mesos retirat, aquesta temporada ha recuperat les ulleres de piscina per competir en algunes proves d'alt nivell del calendari espanyol. I el balanç ha estat excel·lent.

En Sergio Lloret va començar la seva carrera esportiva al CN Montjuïc. De la mà de la Mapi, una de les entrenadores més mítiques d'aquest esport, va anar creixent com a esportista. Des de ben menut, la braça va ser el seu estil preferit i on més destacava. A partir dels 8 anys va començar a nedar en competicions oficials i mica en mica va anar destacant sobre la resta de companys.

La primera medalla en uns Campionats d'Espanya la va aconseguir a Lleó. Aquest va ser un gran pas en la seva carrera esportiva. Després arribarien els metalls en els campionats júnior i les convocatòries amb la selecció espanyola. L'Europeu Júnior de Budapest i el Tres Nacions de Lisboa van ser dues experiències espectaculars per a en Sergio.

Ja com a nedador absolut era habitual veure'l lluitant per les medalles en les proves de braça. La seva disciplina entrenant i en el dia a dia el van portar a ser un dels millors nedadors d'aquest estil del país. Sempre li ha agradat lluitar per objectius individuals i la natació ha estat el seu esport predilecte.

El pas a ser entrenador va arribar gairebé per casualitat. Un dia que en Sergio estava nedant a la piscina municipal de Molins de Rei va rebre la proposta de dirigir l'equip aleví del

CN Molins. D'això ja en fa 4 temporades. Amb el pas dels anys, ha anat agafant més equips fins a portar l'aleví, l'infantil i l'absolut aquesta temporada.

Quan semblava que ser entrenador seria l'únic camí d'en Sergio a la natació va arribar la trucada de l'entrenador del CE Mediterrani. En Chuma tenia l'objectiu de que el seu equip retornés a la Divisió d'Honor, la màxima categoria de la natació espanyola, i volia comptar amb ell per competir en algunes competicions. Però la més important era la Copa d'Espanya de Gijón, on l'ascens estava en joc.

Durant alguns mesos en Sergio es va preparar, tant al gimnàs com nedant a les piscines del CN Molins i del CE Mediterrani. El repte era arribar en les millors condicions a la prova d'Astúries. Havia de competir als 50 i 100 metres braça, els 50 papallona, els 50 lliures i els relleus de 4x50 estils, 4x50 lliures i 4x100 estils.

L'hora de la veritat va arribar. I els resultats també. En Sergio va ser 5è en els 100 braça i segon en els 50 braça, ajudant el CE Mediterrani a ascendir a la Divisió d'Honor. Un èxit que li ha permès acabar una etapa que, ell mateix reconeix, no vol tancar del tot. Porta la natació a la sang i un altre retorn a les piscines sempre pot ser possible.



LES CLAUS D'UNA PERMANÈNCIA HISTÒRICA

El CN Molins Sintagma va aconseguir mantenir-se a la màxima categoria del waterpolo espanyol després de lluitar fins l'últim instant superant una promoció de permanència molt exigent

Objectiu complert. L'equip de Sergi Pedrerol va poder assolir el seu gran repte gràcies a la inspiració i l'encert en els moments claus del curs. El CN Molins Sintagma tenia molts factors en contra: la inexperiència a la Divisió d'Honor, una plantilla totalment amateur i un dels pressupostos més baixos de la Lliga. Però amb el pas dels mesos, el bloc molinenc es va anar enfortint fins a arribar a tenir un estil propi de joc. Coneixedor de les seves virtuts i defectes, el conjunt baixllobregatí va anar-se consolidant, oferint una imatge més que digne en gairebé tots els duels que va disputar.

La lluita per salvar la categoria en aquesta temporada 2016-2017 va estar protagonitzada per quatre equips: el CDW Navarra, el CN Catalunya, el CN Molins Sintagma i el CN Rubí. Els enfrontaments directes entre tots quatre van ser determinants per acabar de definir la classificació final, que condemnava l'últim posicionat al descens directe i el penúltim a la promoció de permanència, amb partit d'anada i tornada amb el segon classificat de la Primera Divisió.

No va ser fins l'última jornada de la lliga regular que el CN Molins Sintagma va poder respirar tranquil, sabedor que havia finalitzat el campionat en 11a posició. La lluita amb el CN Rubí va ser titànica, ja que els vallesans també van tenir les seves opcions per evitar la darrera plaça de la classificació.

La promoció per mantenir la categoria va tenir el primer assalt a Sevilla, tres setmanes després d'acabar la lliga regular. Tot i això, els molinencs van controlar perfectament el duel, aconseguint un triomf clau per 3 a 5 a terres andaluses. La tornada va ser gairebé un tràmit i el conjunt de Pedrerol va poder llançar-se a l'aigua per celebrar una salvació per al record.

Passada l'eufòria d'aquesta fita, el cos tècnic del CN Molins Sintagma destaca les sis claus de l'èxit d'aquesta temporada:

1) De menys a més. La plantilla incorporava moltes cares noves, fet que va suposar un procés més llarg per a la conjunció de l'equip. La millora en el joc del CN Molins Sintagma es va anar fent pal·lesa a mesura que passaven els mesos, permetent que l'equip arribés a la recta final de temporada en un gran estat.

2) Bona combinació jugadors. Les incorporacions de l'equip van complementar positivament els jugadors de la casa, fet que el potencial de la plantilla fos més alt. L'encert en els fitxatges ha quedat demostrat al final de la temporada, quan bona part d'aquests jugadors marxaran a equips amb més potencial i presupost que el CN Molins Sintagma.

3) Gran estat físic. El fet de que una mitjana de 8 jugadors del primer equip de waterpolo del Club fessin doble sessió diària d'entrenament ha repercutit en el bon estat de forma de la plantilla. Aquestes hores extra han estat un factor diferencial respecte d'altres equips rivals de la part baixa de la classificació.

4) Fortalesa mental. Bona part de la temporada, el CN Molins Sintagma ha ocupat el fanalet vermell de la classificació. Tot i això, els de Sergi Pedrerol han estat capaços d'aguantar la pressió i saber esperar el seu moment.

5) 48 hores màgiques. En la línia del punt anterior, no podem oblidar els dos partits que es van guanyar a la Piscina Municipal de Molins de Rei el 16 i el 18 de febrer. Les victòries davant el CW Navarra i el CN Rubí van ser decisives per assolir la somniada permanència a la màxima categoria del waterpolo espanyol.

6) Suport dels patrocinadors. Per primera vegada, l'equip absolut de waterpolo del CN Molins ha comptat amb el patrocini d'empreses. El suport econòmic de Sintagma i de Construccions Cobas ha estat determinant per a poder cobrir les despeses de competir a la Divisió d'Honor de waterpolo.



ELS BENJAMINS, CAMPIONS DE CATALUNYA

L'equip benjamí de waterpolo es va proclamar campió de Catalunya després de superar l'Atlètic-Barceloneta a la final celebrada a la Piscina Municipal de Montjuïc el passat 25 de juny. L'equip entrenat per en Marc Prat tanca així una temporada esplèndida, en què ha estat lluitant per la victòria final en tots els tornejos i competicions que ha disputat.

De la seva banda, l'equip juvenil ha acabat la Lliga Catalana en 13a posició, els cadets han estat 11ns i els infantils han finalitzat el campionat regular en la 8a plaça. Finalment, l'aleví mixte ha acabat en la 13a posició de la Lliga Catalana, mentre que l'aleví femení va concloure aquesta competició en 8a posició.



REVOLUCIONEM LA SALA DE FITNESS

Un dels grans projectes de renovació del Club en aquest 2017 ja és tota una realitat. Si heu pujat a la primera planta, haureu pogut veure l'autèntica revolució que ha viscut la sala de fitness. La renovació del gimnàs del CN Molins ha estat total: noves màquines, redistribució dels espais i una imatge totalment actualitzada.



L'última adequació de la sala de fitness s'havia fet la primavera del 2014. En aquell moment es van realitzar tasques de pintura, la instal·lació de parquet a tot l'espai i cautxú a la sala de pes lliure. A més d'aquestes millores estètiques, es va renovar gran part de la maquinària de musculació i de pes lliure. El canvi d'imatge ja va ser important, però enguany el Club ha volgut donar un pas endavant amb quatre objectius principals:

1) Maquinària d'alta qualitat. S'ha renovat i ampliat el nombre de màquines cardiovasculars. A més, el Club ha apostat per una marca més contrastada en el mercat del fitness, com és Matrix. La gamma de màquines és de més qualitat i aporten elements tecnològics d'última generació. Aquest és el primer pas del procés de remodelació integral de la sala de

fitness, substituint la meitat de la maquinària existent. També hi hem incorporat dues noves cintes de córrer, una el·líptica i dos màquines de rem.

2) Zona d'entrenament funcional. Una de les noves tendències del fitness ja té un espai específic a la sala de fitness. S'ha adequat un espai per poder realitzar entrenaments funcionals. L'aposta ha estat per l'estructura Connexus, també de la casa Matrix, on s'hi pot treballar amb diferents elements: un sac de boxa, gomes de diferents intensitat, dues barres de dominades, pilotes medicinals, cordes, manuelles kettlebell, etc. Cinc dels tècnics de sala han rebut formació d'entrenament funcional per a què puguin indicar als usuaris com han de treballar amb aquests nous elements. De cara a la propera temporada, introduïrem dinamitzacions guiades pels nostres monitors.

3) Imatge renovada. Partint de la feina feta fa tres anys, enguany s'ha renovat totalment la imatge de la sala de fitness amb pintura, missatges a algunes de les parets i cartelleria amb les campanyes promocionals dels darrers anys. S'ha realitzat seguint la identitat corporativa del CN Molins, buscant la integració dels espais i oferint un aspecte molt més modern i actual.

4) Redistribució d'espais. Aprofitant la remodelació de la sala de fitness, s'han redistribuït els espais pensant sempre en l'usuari. S'ha traslladat gran part de la zona cardiovascular a la sala que dóna a l'exterior de la instal·lació, ubicant les cintes de córrer i les bicicletes enfocades a les finestres per contemplar les vistes exteriors. L'objectiu és amenitzar el temps i gaudir de més llum durant la pràctica esportiva.

L'espai alliberat per la zona cardiovascular anterior, s'aprofitarà per ampliar la zona de musculació. Aquesta nova àrea serà una zona amb terra de cautxú i miralls, on hi hauran les premses de cames, bancs i manuelles de baix pes. Serà una zona ideal per al treball de la gent gran i per a usuaris que entrenen amb poc volum de càrrega. D'aquesta manera, traslladant les dues premses de cames a aquesta zona, l'espai de pes lliure guanyarà en amplitud per treballar i possibilitarà en un futur pròxim l'increment de material.

Tots aquests canvis a la sala de fitness del CN Molins han suposat una renovació total de l'espai per adequar-se als nous temps i a les necessitats dels socis i sòcies del Club.



LA SALA 1 ESTRENA PARQUET

Una altra de les actuacions realitzades a la primera planta ha estat la instal·lació del parquet a la sala 1 d'activitats dirigides. L'objectiu d'aquesta renovació ha estat actualitzar la imatge de l'espai i integrar-lo amb la resta del terra de la sala de fitness. El resultat és una sala molt més acollidora i que ofereix una major d'amplitud.

LA SINCRONITZADA ES CONSOLIDA A MOLINS DE REI



La temporada 2016-2017 ha estat la de la consolidació de la natació sincronitzada al CN Molins. Les diferents categories del Club han pogut competir en diferents proves durant l'any, fent que totes les noies hagin adquirit experiència i nous coneixements.

L'equip de nedadores més veteranes de la secció s'han estrenat en combo i duet a la Lliga Catalana Interclubs, una competició de categoria superior respecte al Campionat de Catalunya d'Escoles d'anys anteriors. El balanç d'aquest grup és molt positiu segons l'entrenadora, la Isabel Toll.

També han viscut grans experiències les noies del nou equip creat aquesta temporada. Per primera vegada han competit en proves oficials de la Federació Catalana de Natació, assolint bons resultats. És el cas, per exemple, del Campionat de Catalunya d'Escoles, en què hi van fer

un bon paper, així com el grup superior, que va pujar a la categoria C.

Una altra de les novetats de la temporada ha estat el festival celebrat el mes de maig a la piscina del CN Vallirana. En aquest esdeveniment hi van participar equips d'El Papiol, Vallirana, Sant Vicenç dels Horts, entre d'altres. En aquest festival hi va haver un total de 26 actuacions. El CN Molins hi va competir amb tres equips i un duet.

L'any també ha estat excepcional per detalls com els banyadors que les mateixes nedadores han dissenyat. La creativitat s'ha fet adaptant-los a la cançó que havien d'interpretar per tal de fer-los totalment adaptats a la temàtica de la música. Un nou pas en aquest creixement espectacular de la nostra sincronitzada.



PASSIÓ PEL TRIATLÓ AL CN MOLINS

La secció de triatló està formada per socis i amics que comparteixen una mateixa passió: el triatló. Segons el temps i les ganes de cadascú, es plantegen unes pautes d'entrenament per participar en proves de curta (distància esprint o olímpica), mitja o llarga distància.

Alguns dels integrants de la secció només participen en proves de curta distància, arribant a fer entre set i vuit curses durant la temporada. Altres esportistes estan especialitzats en la llarga distància i es preparen a consciència per poder fer amb garanties un mínim d'una prova a l'any.

Cal destacar que a la secció no només es participa en triatlons i duatlons. Durant tot l'any, els esportistes del Club també competeixen en curses a peu d'asfalt o muntanya, curses de BTT, proves cicloturistes de carretera o travesses a mar obert.

Durant la setmana, cada triatleta busca els seus forats per poder compaginar els entrenaments amb la seva vida familiar, laboral i social, ja sigui al matí, al migdia, a la tarda o a la nit. En qualsevol cas, els membres de la secció intenten fer alguns entrenaments conjunts:

Natació: Dimarts i dijous a primera hora del matí.

Ciclisme: Dissabte i/o diumenge per fer tirades llargues.

Cursa a peu: Dimarts i/o dijous a la tarda a les pistes d'atletisme de Sant Feliu.

Molt sovint, alguns integrants de la secció amb horaris similars coincideixen per entrenar conjuntament. Tot i ser un esport individual, els triatletes del CN Molins són un autèntic equip.





L'ENTRENAMENT FUNCIONAL ATERRA AL CLUB

Una de les darreres pràctiques esportives en arribar al gran públic ha estat l'Entrenament Funcional. A diferència d'altres mètodes d'entrenament, en aquest no s'hi treballen només els músculs, sino que es busquen moviments de la nostra vida quotidiana amb un objectiu clar. Per això, és clau comptar amb el consell i assessorament d'un expert, que conegui les nostres característiques físiques i necessitats per adaptar els nostres entrenaments.

Aquesta primavera, el CN Molins ha instal·lat a la sala de fitness un nou espai dedicat exclusivament a l'Entrenament Funcional, amb tots els aparells necessaris per a realitzar sessions d'alta qualitat.

Una sessió d'Entrenament Funcional pot integrar l'aixecament de pesos (barres, kettlebells, pilotes, sacs, etc.), exercicis en suspensió (TRX, barres de dominades, cordes, etc.), exercicis amb bandes elàstiques, salts amb steps o bancs i exercicis amb el propi cos.

La sessió pot realitzar-se d'una manera individual o, molt sovint, en grup, treballant en circuits de diferents exercicis.

Alguns dels beneficis de l'Entrenament Funcional són:



>> Utilitat en la **prevenció de lesions**, ja que a diferència del treball amb màquines, en la sessió d'Entrenament Funcional es requereix el treball constant dels músculs estabilitzadors.



>> **Millora de la mobilitat** general.



>> L'entrenament realitzant moviments que requereixen el treball simultani de diferents grups musculars implica una major despesa calòrica, fet que pot portar a una **disminució del greix corporal**.



>> Pel fet d'utilitzar materials diversos i poder-se realitzar en grup, pot resultar més **divertit** que altres mètodes d'entrenament.

Aquest tipus d'entrenament no només t'enfortirà i et tonificarà, sinó que també posarà els fonaments per a futurs entrenaments d'altres tipus, ja que aconseguiràs millors i més eficients moviments en qualsevol altra activitat que realitzis.





APROFITA ELS PACKS I ABONAMENTS D'ESTIU

El CN Molins té a la venda els abonaments d'estiu de la Piscina Municipal, amb diferents opcions per adaptar-se a les necessitats de tots els usuaris. Fins el 10 de setembre, la piscina estarà de temporada d'estiu. Els abonaments d'estiu de la Piscina Municipal de Molins de Rei estan separats per franges d'edat. A més, el Club també disposa de packs d'entrades i entrades puntuals.



CASAL D'ESTIU FINS EL 4 D'AGOST

La millor opció per gaudir de les vacances d'estiu està ben a prop. El casal d'estiu del CN Molins està obert per torns setmanals fins el divendres 4 d'agost. Esport, curssets de natació, tallers, jocs, sortides setmanals i anglès. Tots els nens i nenes nascuts entre els anys 2005 i 2013 tenen l'oportunitat de gaudir del bon temps amb altres infants de Molins de Rei. Podeu consultar preus i descomptes a la recepció del Club.



PREINSCRIPCIONS OBERTES PER LES ACTIVITATS INFANTILS

Els curssets de natació i la dansa tenen obertes les preinscripcions per la temporada 2017-2018, que comença al setembre. En el cas dels curssets de natació només estan obertes per als participants de la temporada anterior; les noves places es podran sol·licitar a partir del 28 d'agost. També estan obertes les preinscripcions del nou grup d'Urban Dance Club dels dimarts a les 17.15h. Es tractarà d'una sessió de complement a les de dilluns i/o divendres.



EL CLUB COL·LABORA AMB ELS REFUGIATS

El CN Molins va col·laborar el primer cap de setmana de juny a la jornada solidària amb els refugiats organitzada per l'ONG 'Refugee 4 refugees'. Des del Club vam fer diversos regals que van entrar a la tombola solidària per recaptar fons per aquesta organització. Podeu conèixer aquesta ONG entrant a la seva web: www.refugee4refugees.org



ACTIVITATS DIRIGIDES PER L'ESPORTÍSSIM 2017

El dissabte 3 de juny, el Club va participar com cada any a l'Esportíssim, l'esdeveniment organitzat per l'Ajuntament de Molins de Rei per fomentar la pràctica esportiva entre els molinencs i molinenques. En aquesta ocasió, vam organitzar dues sessions de Zumba i Body Balance al Parc de la Mariona. L'activitat va tenir una gran assistència.

Gent del club



ALBERT ROJAS (48)

Ferroviri
Matins – 3 dies / setmana
7 anys de soci

“M’agrada venir al Club durant els matins, perquè s’està més tranquil i em va millor per la meva feina.”



SÒNIA SÁNCHEZ (32)

Estudiant
Matins – 5 dies / setmana
4 mesos de sòcia

“Em vaig fer sòcia perquè sempre m’ha agradat fer esport i una amiga em va animar a apuntar-me.”



CLARA CAMPMAJOR (23)

Administrativa
Matins – 3 dies / setmana
1 mes de sòcia

“Com que estem a l’estiu he volgut fer-me sòcia i posar-me en forma. M’encanta la sala de fitness.”



ROGER ROMAN (18)

Estudiant
Tardes – 5 dies / setmana
14 anys de soci

“Estic vinculat a la secció de natació des de petit. El millor del Club és que l’ambient és molt familiar.”



POL MARTÍNEZ (24)

Estudiant
Matins – 4 dies / setmana
5 anys de soci

“Vinc al CN Molins perquè m’agrada començar bé el dia fent esport a la sala de fitness i a la piscina.”



ESMERALDA ÁLVAREZ (54)

Mestressa de casa
Tardes – 4 dies / setmana
2 anys de sòcia

“Sóc de Vallirana i m’agrada tant el Club que hi vinc gairebé tots els dies. Gaudeixo molt a la piscina.”

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