



el Club

LA REVISTA DEL CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI



LA NATACIÓ ARTÍSTICA S'ENLAIRA A MOLINS DE REI

PÒSTER EQUIPS
DE COMPETICIÓ 17/18

NOVETATS A LA SALA DE FITNESS
I A LES ACTIVITATS DIRIGIDES

**CNMOLINS
SERVEIS**



OBLIDA'T LA MOTXILLA

NOU SERVEI DE LLOGUER DE GUIXETES

6€ /MES • 60€ /ANY

Editorial

Arribem a la recta final del 2017 amb la satisfacció de la feina ben feta. Després d'uns anys de crisi econòmica al país, de la que cap entitat va poder escapar-se'n, hem tornat a una època de major optimisme que ens ha permès afrontar reptes pendents al CN Molins.

Durant aquest any que acaba hem fet grans inversions per millorar les instal·lacions tècniques, certament envellides. Les principals intervencions s'han realitzat en la renovació de les calderes, el canvi de la il·luminació a bombetes LED, la compra de maquinària per la sala de fitness i la nova imatge d'aquest espai i la recepció del Club.

De cara al 2018, continuarem invertint en les nostres instal·lacions, amb el ferm compromís de convertir-nos en una entitat més sostenible i eficient. Les millores es faran en els sistemes de gestió de l'aigua i la humitat a les piscines. També comprarem nous materials per la sala de fitness i les activitats dirigides. Novetats que ben aviat podreu comprovar vosaltres mateixos.

En total, la inversió en millores tècniques i en compra de material durant els anys 2017 i 2018 superarà els 400.000 euros. Una aposta clara per millorar les instal·lacions i els serveis i que ens permetran oferir-vos un major confort i qualitat.

A nivell esportiu, des de la junta directiva del CN Molins fem un balanç molt positiu de l'any que acabem. Els nens i nenes benjamins de waterpolo van proclamar-se campions de Catalunya i el nostre equip absolut s'ha mantingut a la màxima categoria espanyola. A més, l'empresa Sintagma ha continuat apostant pel nostre primer equip, patrocinant-lo una temporada més.

En natació, els nostres esportistes van fer una temporada espectacular, classificant diversos nedadors i nedadores pels Campionats d'Espanya, amb els brillants resultats aconseguits per en Gerard Gil, tres vegades campió en aquesta competició. En natació artística, la nostra secció s'ha reforçat aquesta temporada per donar resposta a l'increment imparable en el nombre d'esportistes i en triatló ja comptem amb esportistes que participen a proves internacionals com l'Ironman.

L'optimisme d'aquestes dates ens anima a afrontar amb molta il·lusió el 2018. Per això, tot l'equip que treballem pel CN Molins us desitgem unes Bones Festes i un felicitat i esportiu any nou.

Junta directiva

Equip

Redactor en cap i Fotografia

DANI PAJUELO
comunicacio@cnmolins.cat

Disseny gràfic i Maquetació

KEVIN KWIK
kevin@feedbackmedia.es
ANNA MARTÍ
anna@feedbackmedia.es

Han col·laborat

MARTA ESCUDERO · SERGIO PINO · ELISABET ALCALDE
QUIM PAPIOL · LLUÏSA GONZÁLEZ · DANIEL AGUSTÍN

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: Digital 1425

Índex

Natació Artística.....	4
Waterpolo.....	6
Natació i Triatló.....	7
Equips competició 17/18.....	8
Fitness.....	10
L'entrevista.....	12
Salut.....	13
Social.....	14
Gent del Club	15

Patrocinadors





L'ART ARRIBA A LA PISCINA

La fins ara anomenada natació sincronitzada és, avui, la nova natació artística. El canvi de denominació marcat aquest estiu per la Federació Internacional de Natació no ha afectat ni els continguts ni l'essència pròpia d'aquest esport que es consolida al CN Molins. De fet, la secció continua el seu procés de creixement i afronta la nova temporada amb canvis importants en la seva estructura.

En la sisena temporada d'existència, la secció de natació artística ja compta amb quatre grups de treball. La gran novetat d'aquest any ha estat la incorporació del grup d'iniciació, que compta amb nou esportistes nascudes l'any 2009. És sens dubte un salt qualitatiu i quantitatiu per a un esport que ha crescut exponencialment al nostre país en els darrers anys gràcies als èxits internacionals d'esportistes catalanes com la Gemma Mengual o l'Ona Carbonell.

A més del grup d'iniciació, el CN Molins compta amb tres grups més. El de nivell 1 inclou nenes dels anys 2005 a 2007, el de nivell 2 té esportistes del 2005 i del 2006, mentre que el nivell 3 incorpora nedadores dels anys 2002 a 2004. En total, una trentena d'esportistes

apassionades per aquesta disciplina que volen aprendre i gaudir d'un esport exigent i creatiu a la vegada.

D'entre els objectius de la nova coordinadora de la secció, la Gemma Samsó, estan el ser "més competitives, millorar els resultats i intentar aconseguir medalla als Campionats Escolars". Per aconseguir-ho, s'han incrementat les hores d'entrenament per als grups més veterans i s'ha renovat l'equip tècnic, incorporant entrenadores "de molt nivell", segons Samsó.

A més de les hores d'entrenament en sec i aigua, bona part de les nenes inscrites a la secció també realitzen classes de dansa, una disciplina complementària que les ajuda a millorar el seu rendiment a

la piscina. L'equip tècnic destaca la importància del treball en sec, ja que "tot i ser dur arrodoneix la resta de l'entrenament i s'acaba notant molt a l'aigua".

En aquesta part de sec, les nenes treballen la flexibilitat, la col·locació corporal, fan uns quants exercicis amb pes, abdominals i, fins i tot, incorporen el teatre. L'objectiu primordial és que es treguin la vergonya i aprenguin a interpretar papers, permetent que les seves coreografies dins l'aigua guanyin en expressivitat i creativitat.

La natació artística aporta molts valors a les seves practicants: el treball en equip, l'ajudar les teves

companyes o la constància. Elements positius que acaben incorporant al seu dia a dia i que les ajuda a créixer com a persones dins i fora de l'esport.

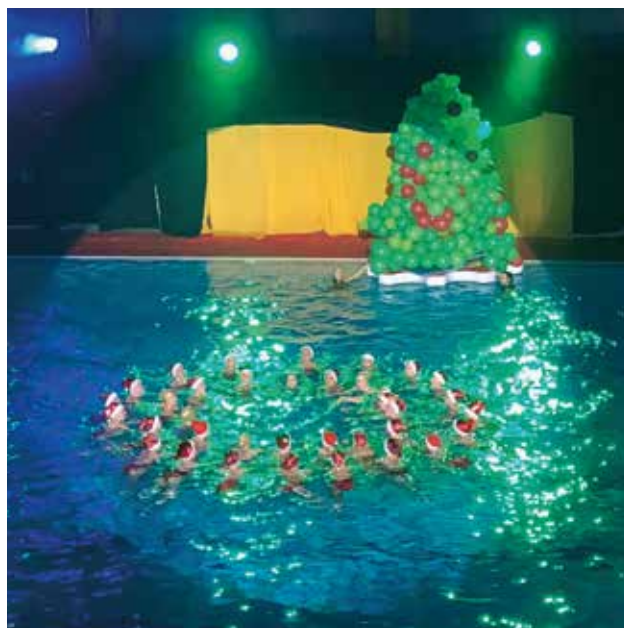
Tot i el gran nombre d'esportistes inscrites a la secció de natació artística del CN Molins, la seva coordinadora anima a les nenes de Molins de Rei i rodalies a que provin aquest esport. Les grans instal·lacions de la Piscina Municipal permeten que la secció pugui seguir creixent. I aquest és el gran repte de cara al futur.



UN EQUIP TÈCNIC RENOVAT

Autèntica revolució en l'equip tècnic de la secció de natació sincronitzada del CN Molins aquesta temporada. Des del setembre, la Gemma Samsó ha passat a ser-ne la coordinadora. Després d'onze anys treballant al Club en les àrees de dansa i jazz, dels quals sis també feia la preparació física de la secció de sincronitzada, ha arribat l'hora de ser-ne la responsable. Un repte que afronta "amb moltes ganes i amb l'objectiu de millorar els resultats esportius".

A més de la Gemma, s'han incorporat dues entrenadores que han reforçat una estructura que havia de donar resposta a l'increment de participants d'aquesta disciplina al Club. La Maria Fontanals havia estat tant a la Residència Blume com al CN Kallípolis, un dels clubs referents de la natació artística a nivell nacional. La Marina Alcón, de la seva banda, prové del l'Esportiu Claret, d'on comptava amb una llarga experiència com a nedadora i ja havia fet les primeres passes com a entrenadora.



SORTIDES PER APRENDRE I FER PINYA

En la nova dinàmica que ha agafat la secció aquesta temporada s'hi emmarquen sortides com la realitzada aquest desembre a l'exhibició nadalenca realitzada pel CN Kallípolis a la piscina Sant Jordi de Barcelona. Es tracta d'una gran oportunitat de conèixer el que estan fent els grans clubs de natació artística del nostre país i una nova manera de cohesionar el grup i fer pinya.





L'ODISSEA MOLINENCA D'UNA ANDORRANA

La Clàudia Teruel té 14 anys i és jugadora de waterpolo als equips cadet i juvenil que han presentat conjuntament el CN Molins i el CN Martorell als Campionats de Catalunya. Fins aquí, res d'especial. La sorpresa arriba quan descobrim que la Clàudia viu, estudia i entrena a Andorra.

Des del mes de setembre s'ha incorporat a la disciplina molinenca. Per poder seguir el ritme de les seves companyes ha de tenir l'agenda setmanal molt ben estructurada: els dilluns i els dimecres entrena amb els Taurons d'Encamp de 8 a 10 del vespre. Els dimarts i els dijous va a nedar pel seu compte a Ordino, on viu amb la seva família.

Els divendres es converteixen en el dia més dur: a les 2 de la tarda acaba l'institut, va a casa, recull la motxilla i el 'tupper' i baixa amb la seva mare, la Mònica, fins a Molins de Rei. Són tres hores de carretera per poder arribar a l'entrenament de la Piscina Municipal. "La meua mare fa un sacrifici increïble", explica la Clàudia, que recorda com "en només 5 minuts em va acceptar la proposta de jugar a Catalunya".

Però, com va sorgir aquesta oportunitat? A Andorra, només existeix un club, els Taurons d'Encamp, que compten amb un únic equip de competició de categoria infantil mixte. Un cop superada l'edat, els esportistes han d'optar per entrenar sense competir o deixar l'esport. En el cas de la Clàudia, el paper clau el va jugar el president del seu Club. En Xavi Cerro la va animar a apuntar-se a un equip cadet català. Gràcies als seus contactes i al Xavi Pajuelo, va fer dues proves al juliol: una al CN Badia i una altra al CN Molins. Finalment es va decantar per aquesta darrera opció, gràcies sobretot a la connexió que va tenir amb tres jugadores molinenques de la seva edat.

"El fet de baixar des d'Andorra cada cap de setmana no és un problema" segons la Mònica, tot i que confessa que "quan tenim partit els diumenges no em ve tant de gust, perquè es fa dur i en principi no teníem previst que jugués al juvenil conjunt amb el Martorell". La mare de la Clàudia considera que per a tota la seva família aquesta és una situació que "s'ha convertit en un repte, però entre tots ho estem aconseguint".

L'entrenador de la Clàudia al CN Molins és en Marc Prat. El també capità de l'absolut molinenc la descriu com "una jugadora molt treballadora, complidora i que sempre escolta el que li diem". Segons ell, la Clàudia està millorant dia a dia, observació que comparteixen tant la pròpia jugadora com la seva mare. "Cada partit va una mica més lluny; per això val la pena tot aquest sacrifici", assegura la Mònica.

En els plans de futur, el waterpolo continua present a la vida de la família Teruel Menéndez. Quan arribi l'època universitària, la Clàudia vol viure a Barcelona i poder continuar jugant al seu esport preferit. La Mònica conclou afirmant que "ho prolongarem mentre puguem. Sincerament, veig tres anys més d'hores i hores de carretera, però mentre la Clàudia sigui feliç, ho continuarem fent".



RENOVAT L'ACORD AMB SINTAGMIA

L'empresa de serveis esportius i socials Sintagma ha renovat l'acord de col·laboració amb el nostre Club pel que patrocinarà l'equip absolut de waterpolo. Els bons resultats de l'esponsorització de la passada temporada han estat determinants per la pròrroga del contracte. Novament doncs, el nostre primer equip de waterpolo competeix a la Divisió d'Honor amb la denominació de CN Molins de Rei Sintagma.



EL CORE AGAFA FORÇA A LA NATACIÓ DEL CLUB

Des de fa uns mesos, l'equip tècnic de natació del Club està incorporant el treball de core als entrenaments dels esportistes. Segons els experts, el grup de músculs que conformen el core (abdominals, glutis i zona lumbar) són fonamentals per la progressió en la natació. El treball d'aquesta zona permet l'estabilitat i flotabilitat del cos dins l'aigua i la bona coordinació entre els braços i els peus.

En anglès, la paraula core significa nucli. En el fons, fa referència a la importància per millorar el rendiment esportiu. Als entrenaments de la secció de natació del CN Molins, s'intercala gairebé diàriament el treball físic de core amb l'aigua. Els més habituals són els isomètrics laterals, la gambada amb phd, el pont, el treball amb gomes elàstiques, el phd amb treball de peus i la planxa creuada.

Els nostres esportistes ja estan notant els resultats. Gràcies al treball de core, els nedadors i nedadores del Club estan millorant la seva posició, estan enfortint l'esquena, augmentant la flexibilitat i minimitzant el risc de lesions. Una aposta segur per millorar el rendiment i la salut dels nostres esportistes.

DIARI D'UN IRONMAN PER DANIEL AGUSTIN

Després de diverses temporades fent triatlons de curta i mitja distància, fa un any em vaig decidir a fer-ne un de llarga distància: l'Ironman. Els 3,8 quilòmetres de natació, els 180 de bicicleta i els 42 a peu sumen la distància que la majoria de triatletes somiem a fer algun dia.

Set mesos abans de la prova de Niça començo la meva preparació per arribar-hi el millor possible. En general, la pretemporada la faig igual que els altres anys, pujant el volum i hores d'entrenament en les tres disciplines. Durant els tres primers mesos no pateixo gaire. Compartint entrenaments amb els companys del CN Molins Triatló i afegint sessions amb altres esports: BTT, skimo o trekking.

Van passant els mesos, i a l'abril ja estic nedant uns 12 quilòmetres setmanals, fent sortides de bicicleta de 140 quilòmetres i corrent uns 45 quilòmetres per setmana. Al maig ja toca posar-se a prova, i participo a dues curses: un triatló sprint a Sitges (750 metres

de natació, 20 quilòmetres de bicicleta i 5 quilòmetres de cursa) i un triatló half (1,9 quilòmetres de natació, 90 de bici i 21 de cursa). A les dues proves acabo amb molt bones sensacions.

El mes anterior a la cursa és el clau. Durant el juny faig una mitja de 20 hores setmanals d'entrenament, arribant a estar 8 hores sobre la bicicleta, 2 i mitja corrent o nedant 6 quilòmetres. Quinze dies abans de la prova, baixo el volum però no deixo d'entrenar.

I per fi arriba el dia de l'Ironman. Un dia per gaudir i patir a parts iguals. Vaig tenir molt bones sensacions durant tota la cursa que em porten a acabar la prova amb un temps de 10 hores i 23 minuts.





NATACIÓ | INFANTIL-JÚNIOR-ABSOLUT



NATACIÓ | ALEVÍ



NATACIÓ | PREBENJAMÍ 2010



WATERPOLO | ABSOLUT



WATERPOLO | CADET FEMENÍ



WATERPOLO | INFANTIL



WATERPOLO | BENJAMÍ



NATACIÓ SINCRONITZADA | GRUP 3



NATACIÓ SINCRONITZADA | GRUP 0



TRIATLÓ



NATACIÓ | BENJAMÍ



NATACIÓ | PREBENJAMÍ 2009



WATERPOLO | JUVENIL



WATERPOLO | CADET MASCULÍ



WATERPOLO | ALEVÍ MASCULÍ



WATERPOLO | ALEVÍ FEMENÍ



NATACIÓ SINCROITZADA | GRUP 2



NATACIÓ SINCROITZADA | GRUP 1



AIGÜES OBERTES

CNMOLINS

EQUIPS DE COMPETICIÓ
TEMPORADA 2017/2018



EL MILLOR FITNESS A TERRA AL CLUB

El fitness del CN Molins continua el seu intens procés de renovació. A partir d'aquest gener, tant la sala de fitness com les sessions d'activitats dirigides incorporaran importants millores que permetran donar un nou salt qualitatiu de cara a millorar l'oferta esportiva del Club.

Una de les novetats més esperades és l'arribada de les classes de BodyPump. Es tracta d'una de les activitats dirigides més famoses a nivell internacional. Es tracta d'una classe amb barra i discs que enforteix i tonifica tot el cos. En una sessió de BodyPump es treballen els principals grups musculars utilitzant els millors exercicis de la sala de fitness com, per exemple, els squats, el press, les elevacions i els curls.

Durant els 55 minuts de classe, es millora la força i la resistència, es defineixen i tonifiquen els músculs i augmenta la densitat dels ossos. Gràcies a l'ús al ritme de la música de la barra, els discs i l'step, els practicants perden al voltant d'unes 560 calories. La sessió canvia totalment cada tres mesos gràcies a les formacions realitzades a nivell internacional per l'empresa Les Mills.

Els experts recomanen que no es facin més de dues o

tres classes a la setmana, ja que es treballen tots els grups musculars del cos. De fet, és important descansar un dia entre sessió i sessió. És interessant incorporar classes cardiovasculars addicionals durant la setmana per aconseguir definir i tonificar en poc temps.

Però la incorporació de les classes Les Mills a les activitats dirigides del CN Molins no acabarà amb el BodyPump. En els propers mesos se substituiran les sessions d'Aerodance i Sh'aerobic per Sh'Bam, també de la marca Les Mills. D'aquesta manera, el Club unificarà els tipus d'activitats dirigides sota un mateix paraigua.

El Sh'Bam tindrà una durada d'uns 45 minuts i permetrà posar-se en forma (cremant al voltant de 500 calories) a més de millorar la coordinació i l'expressió corporal.

L'última incorporació de Les Mills a les activitats dirigides del Club serà la classe CXWORX que posa a prova la força del 'core' i tonifica els abdominals, l'esquena i els glutis. Són sessions de 30 minuts en què es millora la força i la resistència muscular. Un dels seus grans avantatges és que està dirigit a totes les edats, habilitats i nivells de fitness.

CONSELLS PER COMENÇAR A FER BODYPUMP



Comença amb pesos lleugers o, fins i tot, només amb la barra

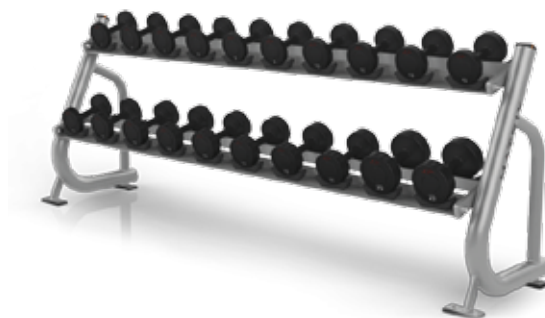


El primer dia fes 4 o 5 dels exercicis i ves progressant fins acabar una classe completa



Ves amb calma i no facis més d'una classe setmanal

LA ZONA DE PES LLIURE ES RENOVA



Els usuaris de la sala de fitness del CN Molins també tindran motius de celebració amb l'entrada del nou any. En les properes setmanes es renovarà gairebé tot el material de la zona de pesos lliures actuals. A més de la nova màquina per treballar els bessons, el gimnàs del Club incorporarà nous elements de la marca Matrix, una de les més importants del sector.

La millora de qualitat del material general es veurà reflectida, per exemple, en l'ajuda a l'arrencada de les barres i que serveix per prevenir males postures i lesions.

Les noves màquines que arribaran a la sala de fitness del CN Molins són:

- >> 4 bancs inclinats i reclinars per treballar amb manuelles
- >> Joc manuelles cromades d'1 a 10 Kg
- >> Joc manuelles cautxú de 6 a 32 Kg
- >> Gàbia per esquat
- >> Multipower
- >> Banc per treballar:
 - > Biceps
 - > Espatlla
 - > Press banca (pit)
 - > Press banca inclinat (pit)
 - > Press banca declinat (pit)



TERESA SAGUNTO: "VENIR AL CLUB M'HA CANVIAT LA VIDA"



El cas de la Teresa Sagunto posa la pell de gallina. Nascuda fa 63 anys a Barcelona, però havent viscut tota la vida a Molins de Rei, fa 10 anys que pateix fibromiàlgia. Després d'estar 4 anys tancada a casa, amb depressió i estant sobremedicada, va decidir fer un canvi de vida: fer-se sòcia del Club i començar a fer exercici. Avui és una dona feliç que recomana que tothom que pateixi aquesta malaltia es mogui i s'apunti a fer esport.

Com vas saber que tenies fibromiàlgia?

Vaig començar a tenir dolors. Em costava caminar i aixecar-me del llit. Sempre estava cansada i de mal humor. Només volia estar sola al llit. A partir d'aquell moment em van començar a medicar, fins que de tantes medicines vaig arribar a ser un zombi.

La situació va empitjorar amb els anys?

Va arribar un punt en què no sabia si tenia dolor o no; anava grogui tot el dia, perquè prenia morfina cada tres hores. Els psiquiatres em deien que ho havia de fer.

Com vas canviar la teva situació?

En un dels ingressos a l'Hospital Broggi, un psiquiatra em va dir que havia de començar a fer una mica d'exercici i em va reduir la medicació a la meitat. Al cap d'un mes, em van ingressar de nou en aquest hospital i el mateix psiquiatra em va recomanar que anés a una piscina a fer esport. A la setmana següent em vaig apuntar a la Piscina Municipal.

I vas notar el canvi?

Totalment. Primer només feia hipopressius. Ja el primer dia em vaig poder relaxar i vaig marxar molt contenta. Al dia següent vaig tornar. Al cap de dues setmanes vaig començar a anar a classes dirigides, fent exercicis passius i sempre guiada per les monitores. El primer dia que vaig aixecar les cames vaig al·lucinar.

Però no et costava molt fer aquests exercicis?

Quan no podia fer els exercicis que fèiem a les classes, les monitores m'animaven i em deien que no em preocupés. Mica en mica vaig començar a fer pilates. Les noies em controlaven per evitar que em fes mal. Els hi estic molt agraïda.

La progressió va continuar?

I tant! El següent pas va ser fer BodyBalance. Cada dia era més feliç perquè em veia capaç de fer coses. Vaig anar a la meva metgessa per dir-li que volia deixar de medicar-me.

Va ser un pas molt difícil, no?

El més difícil va ser deixar la morfina, que actua com una droga. Vaig anar a Sant Feliu, on atenen els drogodependents i allà em van donar les pautes a seguir. En 21 dies vaig aconseguir deixar-ho jo sola. Superar el mono va ser duríssim.

Quina rutina tens quan vens al Club?

Quan estic bé vinc a la piscina els 7 dies a la setmana. Faig una classe i després vaig a la piscina. Nedo, faig peus i camino. En total m'hi puc estar ben bé dues hores. És fantàstic per a mi.

Què t'ha aportat a nivell emocional?

Venir aquí m'ha permès tornar a relacionar-me amb la gent. Abans no parlava amb ningú. Ara conec els treballadors i treballadores del Club, faig un cafè amb les companyes de les classes... Estic molt feliç la veritat.

I si el dolor que tens és molt gran, què fas?

Si tinc molts dolors no puc sortir de casa. Però gràcies al que m'han ensenyat a la classe d'hipopressius, puc fer cinc o sis exercicis a casa que em relaxen i m'ajuden a superar el dolor.

Creus que la fibromiàlgia és una malaltia estigmatitzada?

És una malaltia desconeguda i la societat pensa que tot és mentida. Conec a molta gent que ha tingut problemes de parella o amb els fills. Et diuen que "tens molt cuento", "no fas més que queixar-te"... no es creuen que pateixes. De seguida tothom et diu que tens depressió, et mediquen i entres en una espiral negativa.

Què li recomanaries a la gent que està en la teva situació?

Deixeu de prendre tants medicaments! Comenceu a sortir i a fer exercici. Us heu de bellugar. Teniu braços i cames! Aquí a la Piscina Municipal me'ls han tornat. Els hi recomanaria sens dubte que vinguessin; tenen una sortida i tota l'ajuda dels monitors, que t'entenen. Per a ells ets una persona. Coneixereu a gent nova i us en sortireu.



EXERCICIS CONTRA EL CANCER

El CN Molins col·labora amb el PICAM en un taller per prevenir i rehabilitar limfedemes

Des d'aquesta temporada, la Piscina Municipal de Molins de Rei acull un taller de prevenció i rehabilitació de limfedemes. L'activitat està dirigida a les dones que tenen o han tingut càncer de mama i que els hi han extirpat els ganglis limfàtics. Aquesta intervenció pot provocar l'acumulació de líquid en el braç i la mà del costat operat, produint una inflamació per la pèrdua de la capacitat de drenatge que s'anomena limfedema.

La Mercè Sallés és la voluntària que realitza el taller. Va patir càncer de mama i va desenvolupar un limfedema. Gràcies a un programa de l'ICO de Bellvitge va aprendre a fer exercicis de rehabilitació dins de l'aigua i d'aquí va sorgir la idea de fer el taller a la Piscina Municipal. "Des de l'Associació de Prevenció i Informació Càncer Molins vam parlar amb la gerència del CN Molins per poder fer

les sessions a la piscina. La resposta del Club va ser molt positiva i de plena col·laboració" explica la Mercè.

La professora del taller descriu els beneficis de les classes: "gràcies als 16 exercicis que fem dins de l'aigua millorem la mobilitat dels braços, millorant notablement la tibantor i el dolor a les dones que ja se'ls hi ha format". Segons la Mercè, per a ella és "un gran moment perquè a més de fer les rutines que em van bé a mi en el meu procés de rehabilitació, estic ajudant altres dones que estan en la mateixa situació que jo":

Aquest taller consta de 20 sessions, es realitza els dimarts i els dijous de 12h a 12.45h i és gratuït per a les sòcies del Club, mentre que les no sòcies només han de pagar 10 euros per l'ús de la piscina. Les inscripcions s'han de fer trucant al 675780971 o al 672021403 o enviant un correu electrònic a info@picam.eu.

Actualment el grup que assisteix al taller està format per cinc dones d'entre 40 i 65 anys. Qualsevol persona interessada en sumar-s'hi ho pot fer en qualsevol moment, tot i que "recomanem fer les 20 sessions per aprendre els exercicis i així poder-ho fer després pel seu compte", ressalta la Mercè. De fet, les persones que pateixen limfedema han de seguir fent aquests exercicis durant tota la vida. L'objectiu final és que la qualitat de vida de totes aquestes persones millori i sigui el més saludable possible.

13 ANYS DE SUPORT A MALALTES

L'associació Prevenció i Informació Càncer Molins (PICAM) és una entitat sense ànim de lucre fundada el 2004 i declarada d'utilitat pública. Fundada al barri de la Riera Bonet per cinc dones pacients oncològiques, expacients i cuidadores, l'associació va néixer amb el propòsit de facilitar eines a pacients malalts de càncer. La missió de PICAM és donar suport a les persones malaltes a partir de diverses iniciatives, com la difusió de la prevenció, informar sobre els avenços de la ciència i oferir iniciatives solidàries com el banc de perruques, dirigit a millorar l'autoestima. Actualment, la seu de l'associació es troba al Casal Cívic Riera Bonet de Molins de Rei, al carrer Ca la Còrdia número 5.



ENTREGADES LES INSÍGNIES DELS 25 ANYS

El CN Molins va celebrar el 29 de novembre 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 9 persones estaven convocades a aquest esdeveniment que ja s'ha convertit en una tradició dins el calendari social del Club. A l'acte hi van assistir els familiars dels guardonats, membres de la junta directiva del CN Molins i l'alcalde de Molins de Rei, el senyor Joan Ramon Casals. L'entrega d'insígnies va acabar amb un refrigeri per als assistents.



MASTERCLASS SOLIDÀRIES AMB LA MARATÓ

Com cada any, el CN Molins es va tornar a sumar a les activitats solidàries de La Marató de TV3 per recaptar fons per lluitar en aquesta edició contra les malalties infeccioses.

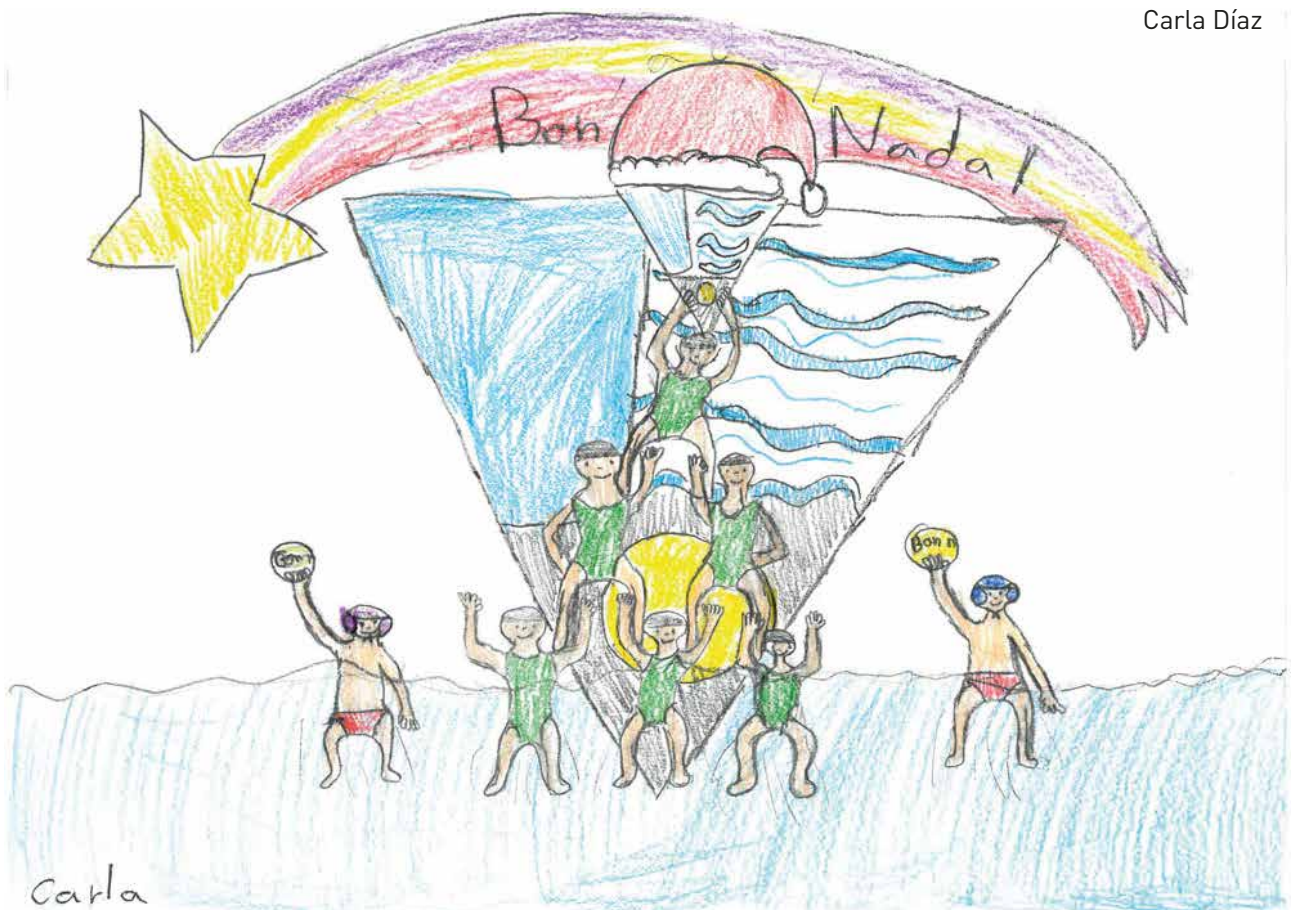
Els dies 11 i 12 de desembre, el Club va organitzar tres activitats dirigides solidàries que van servir per recollir donatius per La Marató de TV3.

Per a poder-hi participar, s'havien de pagar un mínim de 5 euros, que es van destinar íntegrament a la iniciativa.

Tots els participants van rebre diversos obsequis, entre ells un regal de la marca Best Protein.

POSTAL DE NADAL

Dibuix:
Carla Díaz



Gent del club



JOAN SERRANO (39)

Vigilant de seguretat
Tardes – 3 dies / setmana
1 any de soci

“Mentre els meus fills estan entrenant aprofito per venir al Club a fer esport. M’hi estic una hora fent fitness i màquines.”



PILAR GARCIA (40)

Administrativa
Tardes – 3 dies / setmana
6 mesos de sòcia

“M’agrada venir a fer esport per desestressar-me. Acostumo a venir a les classes dirigides, com el PowerPump i pilates.”



EMMA PÀMIES (45)

Agent de viatges
Vespres – 4 dies / setmana
4 anys de sòcia

“M’encanten les classes dirigides. Faig aiguagim, core, pilates, cycling i PowerPump. És un moment de desconnexió perfecte.”



MARC CARDONA (29)

Administratiu
Tardes – 3 dies / setmana
12 anys de soci

“Vull estar en forma i sentir-me saludable. Abans feia triatlons i ara vinc a nedar i fer treball cardiovascular a la sala de fitness.”



ARNAU FANDOS (21)

Enginyer químic
Tardes – 2 dies / setmana
9 anys de soci

“Els monitors de fitness m’han fet un programa per millorar els meus entrenaments: faig classes com step, Zumba i core”.



MERCÈ GIRONA (49)

Administrativa
Tardes – 2 dies / setmana
2 anys de sòcia

“Mentre la meva filla va a classes de dansa, estic a la sala de fitness i corro o faig bicicleta. Em trobo molt millor després de fer esport”.



LES MILLS BODY PUMP



AQUEST HIVERN
POSA'T LES PILES
AL CN MOLINS

FES-TE'N SOCI AMB

MATRÍCULA GRATIS*

*Promoció vàlida del 27 de desembre al 28 de febrer