



# el Club

LA REVISTA DEL CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI



**EL FITNESS DEL CLUB  
ES REVOLUCIONA AMB  
NOVES EINES TECNOLÒGIQUES**

**PÒSTER EQUIPS  
DE COMPETICIÓ 18/19**

**EL WATERPOLO INCORPORA DOS  
MITES AL SEU EQUIP TÈCNIC**

# 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](http://www.vivartist.com)



# Vivències

*cases de colònies | turisme familiar | esports d'aventura*

*experiències per viure en família*



[www.vivencies.com](http://www.vivencies.com)



# Editorial

Benvolguts/des socis i sòcies,

Ja hem tancat un 2018 que ha estat molt positiu per al CN Molins de Rei. A més de continuar creixent en número de socis i sòcies, la nostra entitat ha incrementat el nombre de serveis i activitats dirigides. Ampliant l'oferta per als nostres associats consolidem un projecte que va camí dels 50 anys de vida.

Però segurament el que més recordarem de l'any que hem acabat seran els excel·lents resultats esportius de les nostres seccions. En waterpolo, els infantils es van proclamar sotscampions de Catalunya i d'Espanya, convertint-se en un dels equips de referència del país. I bona part d'ells, nois nascuts a Molins de Rei. A més, la secció femenina de waterpolo del Club s'ha reactivat, tenint un considerable grup d'esportistes apassionades per aquest esport.

La secció de natació del CN Molins no es queda enrere en nombre de fites assolides al 2018. A més de l'increment en el nombre d'integrants, cal destacar que fins a 10 nedadors i nedadores del Club es van classificar per als

Campionats d'Espanya d'estiu, tota una fita històrica.

A la consolidació de les seccions de triatló i d'aigües obertes, hi hem d'afegir el creixement imparable de la natació artística molinenca. Els resultats també comencen a arribar a nivell esportiu i enguany s'han sumat dos nous grups: l'escola i els adults.

Des de la junta directiva som conscients que el Club requereix de constants millores. Per això, reiterem la nostra intenció de col·laborar amb l'Ajuntament de Molins de Rei per tirar endavant una gran reforma que consolidi la Piscina Municipal com una instal·lació esportiva de referència per a Molins de Rei i tot el Baix Llobregat.

Finalment, volem aprofitar per desitjar-vos un felicitat esportiu any 2019!

Junta directiva

## Equip

### Redactor en cap i Fotografia

DANI PAJUELO

[comunicacio@cnmolins.cat](mailto:comunicacio@cnmolins.cat)

### Redacció

PATRÍCIA LLEDÓ

[patricia@feedbackmedia.es](mailto:patricia@feedbackmedia.es)

### Disseny gràfic i Maquetació

KEVIN KWIK

[kevin@feedbackmedia.es](mailto:kevin@feedbackmedia.es)

ANNA MARTÍ

[anna@feedbackmedia.es](mailto:anna@feedbackmedia.es)

### Han col·laborat

MARTA ESCUDERO · ELISABET ALCALDE

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: Digital 1425

## Índex

Fitness .....	4
Waterpolo.....	6
Equips Competició 18/19.....	8
L'entrevista.....	10
Aigües obertes i natació artística .....	11
Social.....	12
Història.....	14
Gent del Club .....	15

## Patrocinadors



# L'ESPORT 2.0 ARRIBA AL CN MOLINS



Amb l'arribada del 2019, el CN Molins vol potenciar l'ús del sistema **Training Gym** entre els seus socis i sòcies. Es tracta d'un sistema informàtic format per diversos programes capaç de realitzar rutines d'entrenaments personals adaptades a tot tipus de perfils.

La renovada sala de fitness del CN Molins compta des de fa mesos amb una pantalla tàctil sobre un atril per a què els usuaris puguin fer consultes i resoldre dubtes abans de fer el seu exercici. Amb l'assessorament dels monitors del Club, els socis i sòcies poden accedir a molta informació sobre com treure el major rendiment als seus entrenaments.

Segons la Marta Escudero, responsable d'activitats dirigides del CN Molins, aquesta eina és "pionera en els centres esportius a nivell internacional". De fet, Training Gym es fa servir en més de 1.600 gimnassos de 17 països. "Tots els nous socis que vinguin al Club amb el seu correu electrònic i les seves dades personals podran entrar a fer ús d'aquest programa", confirma la Marta.

Aquest sistema per a centres esportius està basat en dos programes: un de recepció en què es donen d'alta els monitors i associats en què estan les activitats del centre i un altre, el tàctil, de consulta. En aquest, els usuaris poden veure els seus entrenaments, canviar els seus objectius o veure com es realitzen els exercicis de forma independent.

En el cas del CN Molins, els monitors de la sala de fitness poden preparar visites guiades i, depenent dels objectius, fer rutines d'entrenament adaptades a cada perfil de soci. Gràcies a aquest software, les rutines es preparen tenint en compte el pes, la massa muscular, el nivell d'aigua al cos i la tensió arterial. Tot això s'aconsegueix amb una bàscula tanita incorporada al sistema. D'aquesta manera també es pot saber si l'usuari té algun tipus de problema cardiovascular o alguna lesió.

"Actualment un centenar de persones fan servir aquest sistema al CN Molins", explica la Marta Escudero, que afegeix que "el repte és que els socis i sòcies ho vegin com una eina útil que els serveixi per millorar els seus entrenaments". D'entre els beneficis que enumera, també destaca que "la comunicació entre els usuaris i el Club és molt més ràpida i directa gràcies a l'ús del Training Gym".

### L'ÚLTIMA HORA AL TELÈFON MÒBIL

Tots els socis i sòcies que tinguin l'aplicació d'aquest sistema en els seus telèfons intel·ligents també tindran els horaris de les activitats dirigides del CN Molins actualitzades al moment. L'usuari pot consultar si hi ha hagut canvis i quins monitors o monitores fan les classes.

A més, gràcies a l'aplicació de Training Gym poden controlar les rutines que els hi fan els monitors del Club o concertar una cita amb el tècnic de sala per fer un seguiment dels seus entrenaments. El CN Molins i els responsables del sistema estan treballant per a què els socis i sòcies també puguin reservar els entrenaments personals a través del seu mòbil.

Des del CN Molins es fa una valoració molt positiva d'aquesta nova eina ja que no només permet oferir més serveis als socis i sòcies. Gràcies a Training Gym el funcionament intern del fitness del Club ha millorat: "ara tenim un major control de les assistències i qualsevol incidència que hi pugui haver", comenta la Marta Escudero. A més, el programa compta amb un sistema de gestió d'instal·lacions que optimitza el funcionament de les activitats dirigides i el fitness del Club.

La potenciació del Training Gym és un dels exemples més evidents del procés de modernització del CN Molins. Gràcies a les noves eines tecnològiques, el Club continua millorant els serveis cap als socis i sòcies i la seva gestió interna. Un pas més en la renovació de l'entitat esportiva més gran de Molins de Rei.



### COM ES CREA UN ENTRENAMENT FUNCIONAL?

El procés de creació de l'entrenament personal és senzill i ràpid i segueix aquestes passes:

1. Entrevista a l'usuari per valorar l'estat de salut, condició física, objectius i disponibilitat.
2. El sistema crea, a partir dels serveis del centre, un entrenament personal adaptat.
3. L'usuari pot accedir als seus entrenaments a través de la pantalla tàctil o el seu propi Smartphone.
4. L'entrenador virtual també explica mitjançant contingut audiovisual com realitzar cada exercici.
5. El programa indica l'evolució dels objectius marcats. Tota la informació està sempre disponible per a l'usuari.



# DUES HISTÒRIQUES PEL FUTUR

## DEL WATERPOLO MOLINENC



**L'Elisabet Fuentes i la Patricia del Soto s'han incorporat aquesta temporada a l'equip tècnic de waterpolo del CN Molins. Aquestes exjugadores donen suport als equips del Club, aportant la seva llarga experiència com a esportistes. Dos mites del waterpolo femení nacional que han arribat per fer créixer l'esport molinenc.**

L'esport d'elit acostuma a cremar els esportistes, sobretot quan es porten molts anys entrenant matí i tarda i havent entrenat temporada rere temporada sense descans. És el que van viure l'Elisabet Fuentes i la Patricia del Soto, dues de les protagonistes d'una generació clau dins el waterpolo femení espanyol. Després de molts anys competint entre les millors, van prendre's un llarg descans. La Patri va estar cinc anys sense trepitjar una piscina, mentre que l'Eli va estar fora de les piscines durant 15 anys.

La proposta d'entrar al cos tècnic del CN Molins va arribar abans d'aquest estiu. Totes dues van dir que sí sense pensar-s'ho gaire. "En els cinc anys que vaig estar fora del waterpolo vaig veure que m'estava movent en un món que no era el meu. Trobava a faltar la gent del waterpolo", confessa la Patri. En el cas de l'Eli, tornar a asseure's a les banquetes va coincidir amb l'arribada al Club dels seus fills.

El seu paper dins l'equip tècnic és molt diferent. L'Eli Fuentes és l'entrenadora dels prebenjamins, que competeixen a la Lliga Catalana Benjamina amb l'equip B del CN Molins. Dilluns, dimecres i divendres, els seus nens i nenes entrenen una hora amb ella. Es tracta de la iniciació al waterpolo del Club. Segons ella "a cada jornada de competició veiem una gran evolució de tots els jugadors i jugadores". El seu objectiu és que s'enganxin al waterpolo i que vulguin continuar jugant la temporada vinent amb un compromís cada vegada més gran.

De la seva banda, la Patricia del Soto assisteix tres hores a la setmana per entrenar els porters i porteres del Club. Els dimecres a la tarda toca treballar la tècnica sota pals gràcies a les indicacions d'aquesta exportera internacional. A més, els envia entrenaments específics per a què treballin durant la resta de la setmana. "Durant aquests mesos he vist una evolució positiva en molts dels porters del CN Molins" assegura la Patri. Afegeix que cal tenir en compte que "en total són nou porters i cada un d'ells té uns objectius diferents que s'han de treballar per separat".

Totes dues coincideixen a assenyalar que treballar al CN Molins està sent una experiència molt positiva. "És un Club amable i ben organitzat, s'hi treballa molt a gust", comenta la Patri. En la mateixa línia s'expres-

sa l'Eli Fuentes: "aquí es mira realment per l'interès dels nens i nenes. No només es mira per les quotes que aporten al Club, sinó pel seu creixement com a esportistes".

Per a elles, el waterpolo femení al nostre país ha fet un salt gegantí en els darrers anys. Tan l'Eli com la Patri van començar a jugar molt tard, en una època en què no hi havia categories inferiors femenines. "Als 13 anys vaig competir per primera vegada i ho vaig fer amb l'equip absolut directament. Ara, al meu equip del CN Molins tinc una nena de 7 anys que és una autèntica lleona", comenta l'Eli Fuentes, que afegeix que si aprofiten aquesta oportunitat "aquestes nenes podran arribar molt lluny en el waterpolo".

L'interessant diàleg entre aquestes dues entrenadores finalitza amb una valoració sobre el que significa per a elles aquest esport. La Patri admet que després de renegar del waterpolo "vaig acceptar qui era i d'on venia. No podia renunciar a qui era". Per a l'Eli "és la meua vida. És part de mi. Tot a la meua vida ha girat al voltant del waterpolo".

Conclouen assegurant que el retorn a la piscines que els ha proporcionat el CN Molins és una nova porta per a elles. Tenen ganes de seguir creixent en una faceta en què poden aportar tota la seva experiència. Un privilegi per a tots els nens i nenes del CN Molins.

## QUATRE TEMPORADES JUNTES A LA SELECCIÓ



La Patricia del Soto i l'Elisabet Fuentes van coincidir durant quatre temporades a la selecció espanyola absoluta. A l'any 2000 van competir juntes al preolímpic per als JJOO de Sydney, els primers que van incorporar categoria femenina de waterpolo com a exhibició. En aquella ocasió, el combinat espanyol no es va classificar.

Al 2001 van disputar l'Europeu, acabant en sisena posició, plaça que no els va donar la classificació per al Campionat del Món que es jugava aquell mateix any. El 2002 no va tenir grans competicions internacionals, però el 2003 va ser el del Mundial de Barcelona. A la cita barcelonina van ser vuitenes, mentre que al Campionat d'Europa de Ljubljana d'aquell estiu van finalitzar en sisena posició.





**AIGÜES OBERTES**



**TRIATLÓ**



**NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 2-B**



**NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 1**



**NATACIÓ | INFANTIL-JÚNIOR-ABSOLUT**



**NATACIÓ | ALEVÍ**



**WATERPOLO | ABSOLUT**



**WATERPOLO | JUVENIL**



**WATERPOLO | INFANTIL MASCULÍ**



**WATERPOLO | INFANTIL FEMENÍ**





**NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 3**



**NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 2-A**



**NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 0**



**NATACIÓ ARTÍSTICA | ESCOLA**



**NATACIÓ | BENJAMÍ**



**NATACIÓ | PREBENJAMÍ**



**WATERPOLO | CADET MASCULÍ**



**WATERPOLO | CADET FEMENÍ**



**WATERPOLO | ALEVÍ**



**WATERPOLO | BENJAMÍ**



# MARIA DE HARO: "SER ENTRENADORA ÉS TOT UN REPTE PER A MI"



L'equip tècnic de la secció de natació del CN Molins compta aquesta temporada amb una nova entrenadora. Es tracta de la Maria de Haro (Molins de Rei, 2001), nedadora i des d'ara també entrenadora del grup prebenjamí. Formada a les categories inferiors del Club, la Maria ens fa balanç dels primers mesos com a tècnica.



## Com vas començar a nedar?

Amb 3 anys vaig venir als curssets d'aquí el Club. A partir dels 7 anys vaig entrar a la secció de natació amb els prebenjamins.

## Què et va enganxar del món de la natació?

M'ho he passat sempre molt bé a l'aigua. Tenia molts bons companys i m'ho passava genial en els entrenaments. Per això m'agrada tant la natació.

## Quin estils han estat els que se t'han donat millor?

L'esquena i la papallona sempre han estat els meus estils preferits i amb els que he tingut millors resultats.

## A partir de quina edat vas augmentar el volum d'entrenaments?

Quan vaig passar a ser alevina, vam començar a entrenar els dissabtes. Ja com a infantil, veníem els matins dels dimarts a primera hora. Va ser el moment en què vaig veure que les meves marques milloraven. Mica en mica vam anar sumant entrenaments i avui ja fem nou sessions setmanals, venint al Club tres matins.

## Com t'arriba la proposta de ser entrenadora de l'equip prebenjamí del Club?

Abans de les vacances d'estiu m'ho van proposar. Des de la secció em veien com una persona responsable que podia fer aquesta feina. Vaig dir que sí perquè ho veia com un repte per a mi.

## Com t'has sentit durant aquests primers mesos?

Al principi em vaig sentir una mica desbordada. Tenia

la sensació de que tenia molts nens i que no arribava. Però de mica en mica em noto millor. M'ho passo molt bé amb ells; la veritat és que riem molt junts.

## Com compagines els estudis i els teus entrenaments amb els dels nens?

Ho porto bastant bé. Potser la situació més complicada és la dels meus entrenaments de les tardes, perquè he de separar la part de físic de la de l'aigua. No és el mateix que fer-ho tot seguit. Amb els estudis també vaig més justa de temps, però en general ho porto bastant bé.

## T'agradaria acabar dedicant-te a ser entrenadora de natació?

No ho sé. De moment m'agrada. Però si en un temps em surt feina del món de les belles arts, que és la carrera que vull fer, segurament l'agafaria.

## Hi ha algun entrenador que sigui referent per a tu?

L'entrenador que més m'ha agradat dels que he tingut és el Sergio Lloret [és l'actual entrenador dels equips infantil, júnior i absolut del CN Molins]. Fa els entrenaments molt divertits però a la vegada són exigents. M'ho passo molt bé i intento aplicar als entrenaments dels nens i nenes que jo entreno.

## Què és que intentes transmetre als teus nedadors?

Intento que en els meus entrenaments hi hagi una mica de joc i treball de tècnica. Per exemple: els hi agrada molt que els exercicis tinguin noms d'animals. Així se'ls hi fa més divertit venir a entrenar.





## 7 CONSELLS PER COMENÇAR AMB LES AIGÜES OBERTES

**Iniciar-se en un esport tan complet com és la natació en aigües obertes pot ser un bon un repte a tenir en compte de cara el 2019. Si t'agrada el mar, fer esport a l'aire lliure i entrenar en grup, no et perdís aquests consells per gaudir amb seguretat d'un dels esports de moda:**

- 1.- Abans de nedar al mar, entrena prèviament a la piscina. Necessites guanyar resistència i controlar la tècnica de crol.
- 2.- Utilitza ulleres de natació còmodes, resistents als cops de les onades i amb lents polaritzades i/o amb mirall perquè el sol no t'enlluerni.

- 3.- Utilitza banyador a l'estiu i neoprè quan la temperatura de l'aigua sigui inferior a 24 °C. Portar neoprè millora la flotabilitat però pot provocar certa sensació de claustrofòbia amb temperatures altes.

- 4.- Es recomana nedar sempre amb companyia. Sigui amb altres nedadors o bé amb algú que vagi en una embarcació. Si l'alternativa és nedar sol, millor fer-ho amb un casquet de bany cridaner i una boia de senyalització.

- 5.- És important conèixer l'entorn. Informar-se prèviament de factors tan importants com els corrents, la profunditat o la presència de meduses.

- 6.- És imprescindible aplicar protecció solar a la cara si nedem amb neoprè i a tot el cos si ho fem amb banyador convencional. La protecció solar és igual de necessària a l'estiu i a l'hivern.

- 7.- Sigues conscient de les teves limitacions i la teva condició física. Hem de reservar forces per la part final de la travessa o l'entrenament, ja que les condicions del mar poden canviar en qualsevol moment.

## L'ARTÍSTICA MOLINENCA S'OBRE ALS ADULTS

**El creixement de la secció de natació artística del CN Molins ha estat imparable en els darrers anys. I no només ho ha estat en nombre de participants; també en els resultats obtinguts. Aquesta temporada, les nedadores s'han hagut de distribuir en més nivells que mai. En total el Club compta amb cinc grups: l'escola i els nivells del 0 al 3. Un èxit rotund.**

Seguint la línia d'alguns dels clubs amb més pedigrí de la natació artística nacional, el CN Molins vol engegar un grup per a adults. L'objectiu és que s'hi apuntin persones que vulguin descobrir l'activitat i gaudir-ne d'una manera lúdica i divertida.

Les classes estaran obertes a tothom i un cop iniciat el grup, les sessions es realitzaran els divendres de 20h a 21h. En aquesta hora d'entrenament es treballaran tan aspectes a l'aigua com en sec. L'entrenadora serà la Maria Fisas.

Aquest grup se sumarà a les altres novetats d'aquest any: el grup de l'escola de natació artística i l'arribada de dues noves entrenadores: la Gal•la Ruiz i la Maria Fisas. Una nova mostra de la força que està agafant la secció més artística del CN Molins.



# UNA NATACIÓ INTEGRADORA PER A TOTHOM



**Els Tallers Alba** de l'Associació Comarcal de Pro-discapacitats del Baix Llobregat (ACOSU) tenen una parada setmanal a la Piscina Municipal. Gràcies a la col·laboració del CN Molins, persones amb discapacitat intel·lectual aprenen a nedar i obtenen tots els beneficis de la pràctica dels esports aquàtics.

L'èxit rotund de crítica i audiència de la pel·lícula 'Campeones' ha posat sobre l'aparador un tema molts cops invisibilitzat a la nostra societat: la pràctica esportiva en persones amb discapacitat intel·lectual. Des de fa molts anys l'ACOSU acosta els seus integrants a la Piscina Municipal, on realitzen natació adaptada amb els monitors especialitzats del CN Molins.

Aquesta activitat no té cap cost extra per a les famílies i es fa un matí a la setmana. Els nois i noies es distribueixen en diferents grups en funció del seu nivell. D'aquesta manera, tots poden aprofitar al màxim aquesta activitat, una de les preferides dins dels nombrosos Tallers Alba organitzats per l'ACOSU.

Els assistents que tenen un nivell més avançat fan classes de tècnica de natació. En canvi, els que no poden nedar fan altres activitats, com classes d'aigua-gim, o jocs, com el waterpolo. En alguns casos, els monitors es llancen a l'aigua per picar de peus amb ells o ensenyar-los a aguantar-se amb el xurro.

Afavorir la rehabilitació de problemes físics o de mobilitat, la integració social, la superació i el desenvolupament personal són alguns dels beneficis de la pràctica esportiva per a persones amb discapacitat intel·lectual.

A més, tenir un moment d'oci és un entreteniment molt aconsellable, especialment si es tracta d'una activitat en grup. D'aquesta manera es crea un vincle més fort entre aquestes persones i es genera sentiment de pertinença de grup.

La natació és un dels esports més inclusius, ja que s'adapta tant a persones amb mobilitat reduïda com a les que tenen discapacitat intel·lectual. Per aquest motiu, anar a la piscina es converteix en una autèntica teràpia de rehabilitació. Aconseguir progressar en el dia a dia, atorga empoderament físic i psicològic a totes aquestes persones.

D'altra banda, l'esport evita que les persones amb discapacitat intel·lectual caiguin en el sedentarisme. Anar a la piscina els motiva per sortir de la passivitat i els manté actius físicament i mental. En el cas dels més joves, a més, el sedenterisme pot generar el risc de generar problemes d'ansietat i manca d'autoestima.

Des del CN Molins, com a gestor d'una instal·lació pública, es dona molta importància a aquest tipus de col·laboracions. Aconseguir que la natació arribi a tothom és, sens dubte, un dels gran reptes de l'entitat.

## MÉS DE 50 ANYS AL SERVEI DE LES PERSONES

L'any 1967 es va constituir l'Associació Comarcal de Pro-discapacitats del Baix Llobregat amb la finalitat de fomentar i proporcionar atenció integral a persones amb discapacitat intel·lectual. Es tracta d'una associació sense ànim de lucre que dona servei a més de 150 persones.

Els inicis van ser complexos. Un grup de pares van crear l'Escola Alba a Molins de Rei, obligats per la manca de

recursos dedicats per les administracions envers els seus fills. Amb l'arribada a la majoria d'edat dels alumnes va sorgir la necessitat d'ampliar els serveis, d'aquí que l'entitat obrís el seu primer taller ocupacional. Un primer gran pas al que s'hi van sumar d'altres com l'adquisició d'habitatges assistits dirigits a algunes d'aquestes persones.





### RECONeixEMENT A LA FIDELITAT

El CN Molins va celebrar al Poliesportiu Municipal la tradicional entrega d'insígnies als socis i sòcies que al llarg de 25 anys han estat vinculats ininterrompudament a l'entitat. En total van ser 26 persones les que van rebre el reconeixement a la fidelitat durant aquest quart de segle. A l'acte hi van assistir els familiars dels guardonats, membres de la junta directiva del CN Molins i el primer tinent d'alcalde de Molins de Rei, el senyor Ramon Sànchez.



### UNA CASTANYADA TERRORÍFICA

El CN Molins va celebrar el Halloween amb cinc classes d'activitats dirigides temàtiques relacionades amb les bodes de morts típiques de Mèxic. Les millors disfresses, a més, van rebre premi. La Luisa Egido, la Montserrat Ginés i la Victoria Luis van ser les guardonades.



### EL CLUB SE SOLIDARITZA AMB LA MARATÓ

Com ja és tradicional amb l'arribada de les festes nadalenques, el Club va tornar a sumar-se a les activitats solidàries de La Marató de TV3 per recaptar fons per lluitar contra el càncer. El passat 14 de desembre, el CN Molins va organitzar quatre activitats dirigides que s'havien de realitzar amb la pulsera solidària de regal.



### CORRENT LA CURSA DE LA DONA

Una vintena de sòcies del CN Molins van participar a la Cursa de la Dona de Barcelona. Aquesta prova solidària en la lluita contra el càncer de mama va reunir a 34.000 participants. Bona feina equip!

### POSTAL DE NADAL



Dibuix: Valentina Piretti





## Una ullada per la història

Un dels símbols del CN Molins és, sens dubte, la coberta de la piscina olímpica. Des de la distància es pot veure aquesta majestuosa estructura que permet que en els mesos de calor l'espectacular Piscina Municipal quedi descoberta i es pugui aprofitar per gaudir del sol de l'estiu.

Disposar d'aquestes instal·lacions, però, no ha estat fàcil. A mitjans dels anys 70, es va col·locar el primer globus que cobria la piscina molinenca. Són les imatges que podeu veure en blanc i negre. Uns anys més tard, el globus es va substituir per un de més modern. La renovació es va fer l'any 1992.

L'actual coberta mòbil es va començar a instal·lar l'any 2003, però la inauguració oficial no es va fer fins l'any següent. Una aposta per la modernitat que és un dels grans orgulls del CN Molins.





# Gent del club



## AGUSTINA MEDINA (68)

Mestressa de casa  
Tardes - 2 dies / setmana  
3 anys de sòcia

"Faig Aiguagim per prescripció mèdica. La sensació que tinc quan surto de la classe és molt agradable. Venir al club és molt gratificant".



## ABEL GONZÁLEZ (29)

Tècnic de laboratori  
Matins i/o Tardes - 4 dies / setmana  
3 mesos de soci

"Faig peses i natació per lliure. M'agrada el club perquè no hi ha molta gent i perquè obre els diumenges. El gimnàs està molt bé".



## MÍRIAM SIMARRO (39)

Educadora infantil  
Matins - 3 dies / setmana  
2 anys de sòcia

"M'agraden les activitats dirigides per millorar la capacitat aeròbica i nedar pel meu compte. La veritat és que aquí estic molt a gust".



## FERNANDO CORONAS (72)

Professor Jubilat  
Matins i/o Tardes - 2 dies / setmana  
40 anys de soci

"La piscina és fantàstica. Sento que nedar m'equilibra. Acostumo a nedar 30 minuts i ho compagino amb caminades per la muntanya".



## ARWEN MORÁN (15)

Estudiant d'ESO  
Tardes - 4 dies / setmana  
1 any de sòcia

"El que més m'agrada de l'esport és la musculació. Sóc autodidacta i intento treballar dur per agafar més múscul i estar en forma".



## ENRIC BUIL (70)

Jubilat  
Matins i/o Tardes - 4 dies / setmana  
15 anys de soci

"M'agrada nedar per lliure. Per la meua edat, és l'exercici més còmode. Tot i que és força avorrida, la natació té molts beneficis".

# NEJOMMA

## interiors

[www.nejoma.com](http://www.nejoma.com)

**REFORMES INTEGRALS**

**BANYS**

**CUINES**

**PARQUETS**

C/ Molí, 1 - MOLINS DE REI

93 668 21 62

**properament**

**NOVA OBERTURA: General Mitre 188 (Barcelona)**

