

el Club

LA REVISTA DEL CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI



CLUB
NATACIÓ
MOLINS
DE REI



MÓNICA USART
TOTA UNA VIDA AL CLUB

ÓSCAR DÍAZ
L'ADÉU DEL GRAN CAPITÀ

ZUMBA, TANITA
HIPOPRESSIUS
NOVETATS AL CN MOLINS

VIU UN ESTIU INOBLIDABLE

AMB ELS NOSTRES CASALS I CAMPUS



**MULTIESPORT
TALLERS, JOCS**

**SORTIDES
SETMANALS**

**NIT DE
CLUB**

**CURSETS DE
NATACIÓ**

CASALS ESTIU 2015

JUNY / JULIOL / AGOST / SETEMBRE

ANGLÈS

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

**I MOLT
MÉS!**

CAMPUS MULTIESPORT

CAMPUS SINCRONITZADA

Editorial

Benvolguts/des socis i sòcies,

Ja ha arribat el final de la temporada i des del CN Molins de Rei ens felicitem pel balanç social i esportiu d'aquests darrers mesos. La nostra entitat continua creixent amb força en les diferents àrees, gràcies a la laboriosa feina que realitza tot l'equip de treballadors i treballadores del club.

En l'esport federat, els resultats continuen arribant tant en natació, com en waterpolo, natació sincronitzada i triatló, on els nostres esportistes segueixen destacant a nivell català. Els equips de competició del club han estat a l'alçada i han mantingut el nom del CN Molins de Rei entre els millors del país. Així ho demostra la 15a posició que la Federació Catalana de Natació ens ha atorgat dins la llista dels millors clubs de Catalunya.

Tenim molts reptes per endavant en els propers mesos. Seguirem modernitzant les instal·lacions, ampliant els serveis dirigits als socis i potenciant l'esport de base a les seccions esportives. Tot el nostre esforç va encaminat a fer sostenible la situació econòmica del club, llançant a la vegada noves iniciatives que permetin que vosaltres, els socis, us sentiu com a casa. Per això, volem que aquest estiu vingueu a les nostres fantàstiques instal·lacions i que pugueu gaudir al costat d'amics i família del millor estiu sense sortir de Molins de Rei.

La junta directiva i l'equip de treballadors i treballadores del CN Molins de Rei us desitgem unes bones vacances d'estiu i esperem retrobar-vos al setembre per engegar una nova i il·lusionant temporada esportiva.

Junta directiva

Equip

Redactor en cap

DANI PAJUELO

comunicacio@cnmolins.cat

Disseny gràfic, Maquetació i Fotografia

KEVIN KWIK

kevin@feedbackmedia.es

Han col·laborat

MARCOS MONTERO

DOLORS PRADELL

MARTA ESCUDERO

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: CopyShow

Índex

L'entrevista	4
Activitats dirigides	7
Tecnologia	9
Natació	10
Waterpolo	11
Natació sincronitzada	12
Triatló	12
Gent del club	13
Social	14





MÒNICA

USART

L A DONA DEL TEMPS DEL GRUP GODÓ, ÉS UNA DE LES CARES MÉS CONEGUDES QUE PODEM VEURE HABITUALMENT AL NOSTRE CLUB. NASCUTA A MOLINS DE REI EL 1984, LA MÓNICA ESTÀ LLICENCIADA EN FÍSICA I MÀSTER EN METEOROLOGIA. EN ELS GAIREBÉ 25 ANYS QUE PORTA COM A SÒCIA AL CN MOLINS HA VISCUT DE PRIMERA MÀ LA TRANSFORMACIÓ DE LA “PISCINA DEL POBLE” EN UN CLUB POLIESPORTIU.

Què et va portar a ser meteoròloga?

De petita volia ser astronauta, però per a ser-ho sabia que havia de ser molt forta i fer molt d'esport. Sempre m'havia agradat molt mirar al cel i saber si plouria o no. El pas definitiu en aquest camí va ser quan vaig veure la pel·lícula “Twister”; veure la Helen Hunt perseguint els tornados em va fer voler ser com ella. Mica en mica vaig començar a tocar de peus a terra i em vaig interessar més pels espais del temps. Amb el pas dels anys, també he descobert la ràdio i m'hi he acabat enganxant molt.

I com vas arribar a entrar al Grup Godó?

Entrar a TV3 a fer una beca va ser el primer pas per començar la meua carrera de dona del temps. Al cap de pocs mesos d'acabar-la, vaig entrar a RAC1 per a suplir una baixa. Després vaig arribar a l'Arucitys i ara també col·laboro amb La Vanguardia.

Ets una comunicadora interdisciplinària, treballant a la ràdio, el diari i la televisió. Com es pot arribar a tot?

Treballa moltes hores! Em llevo a dos quarts de 5 del matí per anar a la ràdio. A les 12 vaig a la televisió i a les 17:30, si tot va bé, acabo la jornada. En total són gairebé 12 hores de feina! És dur, però el cos s'acaba acostumant. Ara bé, els caps de setmana només puc descansar!

Fa molt de temps que et veiem al costat d'un dels grans periodistes del país. Com és treballar amb l'Alfons Arús?

És molt fàcil treballar al seu costat. Quan vaig començar a l'Arucitys jo tenia una idea de secció, però ell la va anar canviant cap al seu estil de programa i

hem acabat fent una secció amb la que tots dos hi estem d'acord. És una persona que sap adaptar qualsevol tipus de contingut; sempre innova i per això és un referent.

La imatge és important a la teua feina?

Crec que sempre ajuda. A l'Arucitys tenim un posat en què el físic és important. A la ràdio no cal, però sí que has d'exercitar i treballar molt la veu.

Segueixes alguns hàbits d'alimentació especials per a cuidar-te?

Amb els horaris que tinc m'he hagut de posar hores per als àpats. Normalment faig dos o tres esmorzars al dia, intentant que siguin sempre a la mateixa hora. A la 1 dino i sopo aviat. En total, acostumo a fer uns cinc àpats diaris. Sempre he tingut una constitució prima i he menjat molt i de tot.

Quines rutines d'entrenament segueixes quan vens al CN Molins?

Al club hi he fet de tot. Fa uns cinc anys em va agafar la dèria d'anar a córrer a l'aire lliure. Però vaig tenir un accident que em va afectar les vèrtebres i vaig canviar les rutines per a reforçar la musculatura: primer a la piscina i després al gimnàs. Fa un any i mig que segueixo un mateix circuit dos o tres dies a la setmana. Estic amb ganes de tornar a córrer, però no puc anar massa ràpid. Això sí, a l'estiu vindré al club a prendre el sol i nedar!

Quins són els teus espais preferits per entrenar?

La sala de fitness és el que més m'agrada, especialment ara que ja tinc una rutina de treball ben marcada.

"VENIR A FER
ESPORT AL
CLUB EM FA
SENTIR MOLT
MILLOR"



Com vas entrar al CN Molins?

Va ser l'any 1992, quan els meus pares em van apuntar per a fer curssets de natació. Des de llavors no he deixat mai de ser sòcia.

Què valores més positivament de la pràctica esportiva?

Quan faig esport em sento molt millor físicament i psicològica. Em costa molt menys fer la resta de coses: llevar-me pels matins, anar a treballar o dormir. Mentalment, a més, venir al club a fer esport em permet desconectar.

Què és el que més t'agrada de viure a Molins de Rei?

Molins de Rei és un poble que té de tot i em permet desconectar de l'estrès de viure a Barcelona.

La meteorologia t'ha fet enrere alguna vegada a l'hora de fer esport?

El temps no em fa mai enrere! (riu) De fet, la primera Cursa de la Dona la vaig córrer diluviant! Pensa que si és un dissabte al matí i sé que plourà, ja ni planifico anar a fer esport. És un dels avantatges de la meva feina. ▼■



ATERRA AL CN MOLINS

Des d'aquesta primavera, el CN Molins ha incorporat 6 classes de Zumba al seu extens horari d'activitats dirigides. Es tracta d'una disciplina de ball molt divertida i que poden practicar tant homes com dones. Incrementa la teva energia, millora la coordinació i la condició física donant benestar al cos, reduint els greixos, l'estrès i augmentant l'autoestima.

Aquests són els 10 grans beneficis que trobaràs en aquesta fantàstica classe!



CREMA CALORIES: Amb aquesta rutina, la pèrdua de greixos s'incrementa. Es poden eliminar fins a 800 calories per cada sessió!



TONIFICANT CORPORAL: El ritme de la música i els exercicis aeròbics ajudaran a enfortir els teus braços, cames, glutis i abdominals.



NO T'AVORREIXES: El Zumba canvia la teva idea de la pràctica esportiva. Gràcies a la música que barreja sons llatins i actuals com el reggaeton i la salsa, et posaràs en forma gaudint al màxim.



ET FA FELIÇ: Si et practiques amb regularitat, el Zumba estimula el bon humor al combinar ritmes divertits amb moviments fàcils, que exigeixen la coordinació de braços i cames.



ALLIBERA TENSIONS: Al realitzar les diferents passes de ball, augmenten els nivells de les diverses hormones i substàncies com les endorfines, que estimulen el bon humor i el relaxament.



PER A TOTES LES EDATS: Hi ha programes per a totes les franges d'edat. Inclouen un entrenament eficaç i estimulant, sense importar la condició física que es tingui.



RESULTATS IMMEDIATS: Si ets constant al fer servir aquesta tècnica, aconseguiràs evitar el sobrepès i l'obesitat. A més, tindràs un cos saludable i tonificat.



SOCIABILITZARÀS: Practicar aquesta disciplina t'ajuda a conèixer gent i et permetrà venir acompanyat dels teus amics.



MENYS ÀCID LÀCTIC: Alguna vegada, al fer exercici, has tingut la sensació de que els músculs et cremen quan es cansen? Amb el Zumba te n'oblidaràs, ja que disminueix la producció d'àcid làctic.



LA CLASSE DE MODA: El CN Molins incorpora aquesta classe per a què puguis gaudir de la classe més divertida sense sortir de les millors instal·lacions esportives de Molins de Rei.



PER QUÈ HAS DE PROVAR ELS HIPOPRESSIUS?



UNA DE LES GRANS NOVETATS DE LA TEMPORADA AL CN MOLINS ÉS LA INCORPORACIÓ DE SESSIONS GRATUÏTES D'ABDOMINALS HIPOPRESSIUS. AMB AQUESTA NOVA CLASSE, ACONSEGUIRÀS TOTS AQUESTS BENEFICIS:

- 1 REDUEIX LA CINTURA**
Els hipopressius tonifiquen la musculatura de la faixa abdominal de manera involuntària. Com a resultat, veuràs el teu abdomen més pla i dur.
- 2 MENYS MAL D'ESQUENA**
Provoquen que les vèrtebres se separin i els discos es descomprimeixin, disminuint o desapareixent les molèsties a l'esquena.
- 3 MILLOR POSTURA I EQUILIBRI**
Regula el to muscular general proporcionant millores posturals en poques sessions.
- 4 MILLORA LA RESPIRACIÓ**
Potencia els músculs inspiradors i espiradors, millorant la captació i l'aprofitament de l'oxigen.
- 5 MÉS RENDIMENT ESPORTIU**
Gràcies a la millora de la musculatura respiratòria, s'incrementen els glòbuls vermells i, per tant, el rendiment esportiu.
- 6 PREVÉ HÈRNIES**
Les hèrnies abdominals, inguinals, umbilicals o vaginals es produeixen per dos factors: increment de la pressió i un teixit que no ho suporta. Els hipopressius augmenten el to muscular a la faixa abdominal i el sòl pèlvic, prevenint que els increments de pressió provoquin aquestes hèrnies.
- 7 RECUPERACIÓ DELS PARTS**
El mètode hipopressiu va sorgir de la fisioteràpia postpart i es considera com el millor mètode per a recuperar-se de donar a llum.
- 8 PREVÉ DESORDRES INTERNS**
L'aspiració que el diafragma provoca dins de l'abdomen i l'increment del suport d'un sòl pèlvic ben tonificat fan que el recte, la veixiga i l'úter en les dones es mantinguin més fàcilment en el seu lloc.

L'ÚLTIMA TECNOLOGIA AL TEU ABAST



LA REVOLUCIÓ TECNOLÒGICA HA ARRIBAT AL CN MOLINS. LA SALA DE FITNESS DEL CLUB COMPTA AMB NOUS APARELLS QUE PERMETRAN MILLORAR EL RENDIMENT DELS TEUS ENTRENAMENTS. AMB AQUESTES INCORPORACIONS, AMPLIEM ELS SERVEIS DIRIGITS ALS SOCIS, MILLORES QUE CONTINUARAN DESPRÉS DE LES VACANCES D'ESTIU.

TG TOUCH

Aquest 'tòtem' amb pantalla tàctil que trobaràs a l'entrada de la sala de fitness permet que tu mateix puguis generar els teus entrenaments personalitzats. Gràcies a un programa fàcil d'entendre i molt intuïtiu, podràs assolir els teus objectius de la manera més ràpida.

El TG Touch, un referent internacional en aquest tipus de serveis, permet generar rutines que combinen tant els exercicis de la sala de fitness com les classes d'activitats dirigides. A més, disposa de la major biblioteca d'exercicis 3D del món, amb més de 1.000 vídeos que podràs consultar per a corregir i millorar els teus entrenaments.

Gràcies a aquesta tecnologia, podem complementar el servei que t'ofereixen els nostres monitors i entrenadors, fent que sempre puguis treure el màxim rendiment quan vinguis a fer esport al CN Molins.

BÀSCULA TANITA

Per a poder fer una rutina totalment personalitzada, també disposem de l'última tecnologia de la bàscula Tanita. Aquest aparell avalua i quantifica diversos paràmetres de la composició corporal per cada part del cos: braços, cames i tronc. La Tanita ho medeix enviant una senyal de baixa freqüència i segura per tot el cos, des de la base de la bàscula permetent conèixer la localització dels teixits greixosos.

Gràcies a l'anàlisi que proporciona aquesta bàscula digital es poden marcar els objectius amb més precisió: mantenir o incrementar la massa muscular, promoure la pèrdua de greix o millorar l'Índex de Tasa Metabòlica.

Et recomanem que passis per la nostra sala de fitness i et deixis aconsellar pels nostres especialistes. Aconseguiràs el que et proposis gràcies al teu esforç i totes les eines que des del CN Molins posem al teu abast!



AIGÜES OBERTES LA LLARGA DISTÀNCIA DE LA NATACIÓ

La natació en aigües obertes es una disciplina que consisteix en nedar en llocs oberts com el mar, llacs o rius en comptes de fer-ho en una piscina.

L'inici de la temporada d'aigües obertes a Catalunya comença a l'octubre i finalitza a finals de setembre amb un total de 32 travessies organitzades per la Federació Catalana de Natació. La travessia més llarga que es disputa es l'Ultramarató de l'Ebre amb un recorregut de 30.830 metres fent la baixada al riu Ebre. La travessia que recull més participants, amb més de 2.000 esportistes, és la travessia de l'estany de Banyoles, on depenent de la categoria es fan des de 400 a 2.115 metres.

Les categories de les travessies es divideixen en grups de masculí o femení, i es subdivideixen en diferents nivells: menors (14 anys), infantil (15-16 anys), júnior (17-18 anys), absolut (19 anys), pre-màsters (20-24) i màster (categories dividides en franges de 5 anys).

L'entrenament enfocat a les aigües obertes és diferent al de la natació competitiva en piscina. Les 6 claus per l'entrenament d'aigües obertes són les següents:

1. TREBALLAR UNA TÈCNICA

Com major sigui el control del cos a l'aigua, especialment en la posició, millors resultats obtindrem. La posició hauria d'assemblar-se a un paraigua (fort, rígid i marcant una línia hidrodinàmica de cap a peus).

2. CONTROL DEL RITME ESTABLE

A la piscina convé entrenar per tenir un ritme mitjà estable que ens permeti nedar de manera perllongada, és a dir, amb una base aeròbica molt ben desenvolupada. Això es pot controlar a partir dels parcials de 100 metres i veure si un és capaç de nedar mantenint el mateix temps.

3. FIXAR L'ATENCIÓ EN UN MATEIX

Hem de focalitzar la nostra atenció en nosaltres mateixos, en el moviment que estem generant i en les sensacions que anem tenint. El rendiment baixa considerablement quan la ment es dispersa. Al mar tindrem massa elements externs molestos i hem de ser capaços de no desconcentrar-nos.

4. POSAR-SE TASQUES

Cal canviar el costat de la respiració, variar-ne el ritme, aconseguir mínimes braçades, practicar amb una manopla i una aleta per sentir una major resistència, posar-se un 'pull' per fixar el control del cos, nedar amb un nombre de braçades determinat, realitzar trams amb busseig o apnea i enllaçar amb la tècnica normal, nedar amb els ulls tancats, etc.

5. ORIENTAR-SE

Per saber per on anem i cap a on volem dirigir-nos és imprescindible treure el cap i mirar endavant. Només ha de ser un gest, ni per respirar ni per fixar la posició del cap amb la mirada al capdavant. És un moviment únic, breu, que no ha de trencar el ritme de la braçada ni el nostre ritme. Per això cal aprendre-ho i entrenar-ho, fent-ho cada 4-6 braçades. Després de les quals s'ha de reprendre la posició més hidrodinàmica i estable possible.

6. ENTRENAR AL MAR

Si hem fet els deures a la piscina, podrem sortir a nedar al mar només pendents de les condicions en què es trobi. La nostra única tasca serà centrar-nos en nosaltres mateixos. Després d'unes quantes sortides en què ens haguem sentit còmodes, haurem de plantejar-nos el mar com la piscina, és a dir, com un espai en el qual podrem entrenar-nos de la mateixa manera.





ÓSCAR DÍAZ LA RETIRADA DEL GRAN CAPITÀ

Després de 25 anys jugant a waterpolo, 18 dels quals a l'equip absolut del CN Molins, l'Óscar Díaz, el gran capità, es retira de les piscines. "La meua etapa com a jugador s'ha acabat", confessa el molinenc de 33 anys, que se centrarà en la seva estrenada paternitat i la vida professional.

La carrera esportiva de l'Óscar va estar marcada des dels inicis per la figura del seu germà gran. "El Sisco ha estat sempre una referència per a mi. Vaig seguir les seves passes i vaig començar a jugar a waterpolo perquè en aquella època el club necessitava jugadors per poder competir. No hi havia prou gent i jo havia de jugar amb nois cinc o sis anys més grans", relata amb nostàlgia.

Dels vuit als 16 anys combinava la natació i el waterpolo, fins que finalment es va decantar per l'esport d'equip, que és on estava aconseguint millors resultats. De fet, el seu bon nivell el va permetre entrar a la Residència Blume, on hi va entrenar durant dues temporades amb la selecció catalana. Aquell pas li va obrir les portes a jugar amb els equips juvenil i júnior del CE Mediterrani, un dels clubs més importants del país: "al Medi vaig aprendre molt. També anava convocat amb l'absolut de Divisió d'Honor; va ser una gran experiència".

Després d'aquella etapa va tornar al club de la seva vida. En aquell moment, el primer equip del CN

Molins estava a l'última categoria del waterpolo català. Gràcies a un projecte ambiciós, aquell grup va començar a aconseguir ascensos fins a arribar a la promoció d'ascens de Sevilla, "el millor moment de la meua carrera esportiva", segons Díaz. El ja exjugador recorda que "després de diversos ascensos, i també d'alguna decepció, vam poder pujar a la Primera Divisió espanyola: va ser èpic! Recordo molt especialment que els pares i mares ens van rebre amb samarretes d'ànims com autèntics campions. Va ser molt especial".

Però també hi ha hagut moments durs: "fa uns anys, un cop començada la temporada, se'ns va informar que el primer equip era inviable i que ho havíem de deixar. No m'ho podia creure, especialment després de tots els esforços que havíem fet per arribar fins aquell punt. Afortunadament, la situació es va reconduir i vam poder seguir endavant, això sí, amb unes condicions molt més ajustades i modestes".

Un quart de segle després d'entrar al CN Molins, l'Óscar Díaz deixa l'esport de competició, però el seguirem veient al costat dels joves esportistes del club: "no ho vull deixar de cop. El millor que m'emporto de tots aquests anys són els companys. Tinc la sort de tenir amics de tot el món gràcies al waterpolo i d'això és difícil desenganxar-se".

CAMPUS DE SIRENES

Una de les grans novetats d'aquest estiu serà la celebració d'un campus de natació sincronitzada al CN Molins. Del 20 al 24 i del 27 al 31 de juliol, la piscina municipal serà l'escenari d'un campus que permetrà descobrir aquest esport a les nenes nascudes entre els anys 2002 i 2008.

Coordinat per l'entrenadora del club, la Isabel Toll, el campus de natació sincronitzada del CN Molins també està dirigit a les sirenes que ja practiquen aquesta disciplina i que volen perfeccionar la seva tècnica en aquest curs intensiu de 3 hores diàries a les tardes (15h-18h). Les participants aprendran



una coreografia senzilla que ensenyaran als seus pares en una exhibició l'últim dia del campus.

A més, les participants del primer torn podran viure l'experiència de passar una nit al club amb la resta d'assistents als campus d'estiu del CN Molins.



PATRÍCIA PÉREZ, CAMPIONA DE CATALUNYA

La nedadora del CN Molins, Patricia Pérez, s'ha proclamat campiona de Catalunya benjamina de natació sincronitzada en nivell individual. La Patricia va recollir la seva medalla coincidint amb el Campionat de Catalunya d'Escoles, en què l'equip de nenes petites del club va acabar en cinquena posició i el de les grans en novena.

KIKE SANTAMARIA, EL TRIATLETA INCANSABLE

La cada vegada més potent secció de triatló del CN Molins compta amb una figura que dia a dia, setmana rere setmana i competició rere competició està assolint fites més espectaculars. En Kike Santamaria ha estat un dels esportistes més destacats de la temporada del club, ja que

tant en les curses de muntanya, com en les duatlons de carretera i muntanya ha finalitzat en les posicions capdavanteres.

D'entre els èxits assolits per aquest 'superatleta', destaquen les primeres posicions a la Milla Solidària de Sant Feliu i a la Duatló de Muntanya de Vallromanes. A més, va penjar-se el bronze a la cursa de muntanya Pic de l'Àliga de Canyelles i va acabar 7è a la duríssima Marató de Montserrat. En les duatlons de carretera, la fita més destacada va ser la classificació per al format Elit del Campionat de Duatló de Carretera que es va celebrar a Montmeló, on va acabar en una meritòria 35a plaça final.

En Kike continua preparant-se per a nous reptes a les nostres instal·lacions per a competir per tot el país portant els colors del CN Molins. Un treball molt dur però que li està donant uns resultats espectaculars.



Gent del club



ÀNGELS GARCIA (45)

Administrativa
Migdiès – 3 o 4 dies / setmana
10 anys de sòcia

“M’encanta venir als migdiès a fer les classes de PowerPump, Body Balance o venir a nedar a la piscina.”



PERE MADORELL (52)

Advocat
Tardes – 3 o 4 dies / setmana
5 anys de soci

“Quan arriba l’estiu m’agrada anar a córrer a l’aire lliure. A la sala de fitness segueixo la rutina dels monitors.”



PERE SOLER (39)

Enginyer
Migdiès – 4 o 5 dies / setmana
3 anys de soci

“Sóc de Sitges, però treballo a Molins de Rei. M’encanten les instal·lacions i hi vinc per nedar o fer PowerPump.”



VIRGÍNIA OLVEIRA (43)

Periodista i actriu
Tardes – 2 dies / setmana
8 anys de sòcia

“Les classes d’aiguagim em relaxen, em tonifiquen i em permeten desconectar; és un exercici molt complet.”



ANTONIA MOLINA (64)

Jubilada
Tardes – 2 dies / setmana
12 anys de sòcia

“Treballava davant d’un mostrador i sempre he patit de mal d’esquena. Fer exercici m’ajuda a trobar-me millor.”



MARC PERROCHOM (39)

Comercial
Tardes – 2 dies / setmana
1 any de soci

“Sempre m’ha agradat el ciclisme, d’aquí que les classes de cycling em permetin practicar-lo tot l’any.”



GRAN ASSISTÈNCIA A L'ESPORTÍSSIM 2015

Per la festa de l'esport de Molins de Rei, l'Esportíssim, el CN Molins va organitzar un seguit d'activitats obertes a tothom. El nostre club va ser una de les 14 entitats de la Vila que van participar en aquesta nova edició d'un esdeveniment que té com a objectiu el foment de la pràctica esportiva entre els molinencs i les molinenques. En aquesta edició, el club va repartir les seves propostes en tres jornades. El divendres 5 de juny, es va fer una marató d'activitats dirigides a les mateixes instal·lacions del CN Molins que va comptar amb la presència de més de 70 persones. L'alcalde Joan Ramon Casals va estar present en l'acte.

Un dia després, el Pati de Palau va ser l'escenari de l'exhibició de Country de l'equip del club. Aquell mateix dia hi va haver una exhibició de les noies de natació sincronitzada del CN Molins. El diumenge 7 de juny al matí, es va fer una nova masterclass de Zumba a Pati de Palau oberta a tots els molinencs i molinenques.

SOM EL 15è MILLOR CLUB DE CATALUNYA!

La Federació Catalana de Natació ha reconegut el CN Molins com a 15è club de Catalunya en la Diada de la Natació Catalana. Aquesta gala, celebrada a l'Auditori de Barcelona, reuneix cada any els millors esportistes i clubs de natació de Catalunya. El premi ha estat concedit en funció dels resultats esportius de totes les disciplines: natació, natació sincronitzada i waterpolo en les seves diferents categories. Un gran èxit per a la nostra entitat, que demostra el bon treball realitzat amb les seccions esportives.

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



UN ESMORZAR PER TANCAR LA TEMPORADA

L'alcalde de Molins de Rei, Joan Ramon Casals, i el primer tinent d'alcalde, Xavi Paz, van assistir al ja tradicional esmorzar d'estiu de les nostres sòcies de l'Aiguagim. L'acte va començar com una celebració per tancar la temporada i ja s'ha convertit en tot un clàssic del mes de juny.



155 NEDADORS AL CAMPIONAT ESCOLAR

Coincidint amb el final del curs, el club va acollir el Campionat Escolar de natació. Un total de 155 nedadors i nedadores de les escoles de Molins de Rei van participar-hi. El primer tinent d'alcalde, Xavi Paz, va estar present en l'entrega de medalles, juntament amb el president del CN Molins, Jaume Mas, i el vicepresident, Xavier Prat.



REGALS ESCOLES MOLINS

El CN Molins va enviar un pack de regal del club a 10 escoles de Molins de Rei per a sortejar entre el seu alumnat. Els centres Madorell, Estel, Virolai, Pont de la Cadena, L'Oreig, L'Alzina, La Sínia, El Palau, Castell Ciuró i Sant Miquel van regalar una caixa amb un casquet de piscina, una bossa del club i una pack de 10 entrades per a fer ús de la piscina aquest estiu.



DESCOMPTES A INTERSPORT

Els socis del club teniu un 10% de descompte en tots els productes de l'Intersport Running de Molins de Rei, excepte en promocions i rebaixes. No ho dubteu i aprofiteu-ho!



VIATJA AMB UN 5% DE DESCOMPTA GRÀCIES A VIATGI

L'agència de viatges Viatgi, col·laboradora del CN Molins, llança una promoció única i exclusiva per als socis i sòcies del club: un 5% de descompte directe en tots els paquets vacacionals i els viatges que ofereixen des de l'agència. Posa't en contacte amb ells per telèfon (93.317.50.98), per mail (david@viatgi.com) o visitant les seves oficines a la Ronda Universitat 9, entresòl 1a. Identifica't com a soci del CN Molins i gaudiràs d'un preu especial per a les teves vacances. Aprofita-ho!!!



L'ESTIU MÉS REFRESCANT SENSE SORTIR DE MOLINS

DEL 13 DE JUNY AL 13 DE SETEMBRE

T'HO POSEM FÀCIL!

> Abonaments d'estiu de piscina

Menor (5-15)	60 €	Major 65 anys	65 €
Jove (16-25)	100 €	Familiar*	275 €
Adult (26-64)	120 €		

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

> Packs d'entrades

> Entrades puntuals

Més informació a www.cnmolins.cat/estiu