

el Club

LA REVISTA DEL CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI

**KIKE
SANTA
MARIA**
L'ESPORTISTA
TOTAL

WATERPOLO
LA DIVISIÓ D'HONOR
ATERRA A MOLINS

**+ PÒSTER EQUIPS
DE COMPETICIÓ**



CLUB
NATACIÓ
MOLINS
DE REI

CASALS NADAL

CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI



28 AL 31 DE DESEMBRE

NENS DES DE L'ANY 2003 FINS AL 2011 (INCLOSOS)



ACTIVITATS

ACTIVITATS AQUÀTIQUES
JOCES ESPORTIUS
JOCES PSICOMOTRIUS
GIMCANES
TALLERS

INICI INSCRIPCIONS

SOCIS: 09/11/15
NO SOCIS: 16/11/15



PREUS

	1 DIA		4 DIES	
	SOCI	NO SOCI	SOCI	NO SOCI
MATÍ (9H-13H)	20 €	20 €	55 €	60 €
ACOLLIDA (8H-9H)	5 €	5 €	15 €	15 €
ACOLLIDA (13H-14H)	5 €	5 €	15 €	15 €

Més info: casal@cnmolins.cat

Editorial

Benvolguts/des socis i sòcies,

Arribem al final d'un any que ha estat molt intens per al CN Molins de Rei, amb novetats que ens han permès seguir creixent, tant en nombre de socis i sòcies com en els serveis oferts. Des de la junta directiva estem molt satisfets del balanç del 2015 gràcies, en bona part, al treball dels nostres professionals. En els últims mesos haureu pogut veure que hem ampliat el nombre d'activitats socials, hem incorporat noves classes dirigides i acabem de canviar les bicicletes de la sala de cycling, amb màquines d'última generació.

Però les millores no acabaran aquí. Durant el primer semestre de 2016 potenciarem l'eficiència energètica, amb la instal·lació de leds a tot el club i la renovació del sistema de calefacció per reduir la despesa de llum i gas. A més, incorporarem wifi per als convidats a la recep-

ció i la sala de fitness; posarem un nou TRX al gimnàs i millorarem la utilització de la tecnologia Training Gym; instal·larem nous assecadors de mans als lavabos i tindrem novetats importants en les activitats dirigides.

D'altra banda, hem iniciat un nou projecte per a potenciar l'entrada de patrocinadors privats que vulguin invertir en el nostre club. Des d'ara, comerços i empreses tindran més facilitats per donar-se a conèixer entre els nostres socis i sòcies, que a la vegada es veuran beneficiats d'ofertes i promocions exclusives que esperem vagin creixent en els propers mesos.

Aprofitem aquest espai de comunicació per desitjar-vos unes Bones Festes i un felix i esportiu any 2016!

Junta directiva

Equip

Redactor en cap

DANI PAJUELO

comunicacio@cnmolins.cat

Disseny gràfic, Maquetació i Fotografia

KEVIN KWIK

kevin@feedbackmedia.es

Han col·laborat

ELISABET ALCALDE · LLUÍS BADOSA
DOLORS PRADELL · SERGIO LLORET
MARTA ESCUDERO

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: CopyShow

Índex

L'entrevista	4
Activitats dirigides	6
Entrenador personal	7
Equips de competició 15/16	8
Natació	10
Waterpolo	11
Natació sincronitzada	12
Triatló	12
Gent del club	13
Social	14

Patrocinadors



KIKE SANTA MARIA

ELS SOCIS DEL CN MOLINS QUE VAN AL CLUB DURANT ELS MATINS SEGUR QUE CONEIXEN EN KIKE SANTAMARIA (MOLINS DE REI, 1979). AQUEST CUINER DE PROFESSIONI PREPARA LES DUATLONS I TRIATLONS INTENSAMENT, AMB SESSIONS DIÀRIES A LA SALA DE FITNESS I A LA PISCINA. SOCI FIDEL DEL CLUB DES DE FA 28 ANYS, EN KIKE NO PARA DE PLANTEJAR-SE NOUS REPTES EN LA SEVA EXTENSA CARRERA ESPORTIVA.



Com vas donar les primeres passes en el món del triatló?

Sempre m'ha agradat l'esport. Vaig fer bàsquet fins els 18 anys; després em vaig passar a l'atletisme, però l'excés de lesions em va fer canviar a les duatlons i triatlons. Primer vaig estar al CN Molins i després amb el club de Vilanova i la Geltrú. Vaig fer una pausa d'un parell d'anys per acabar tornant aquí.

Què et va enganxar d'aquest esport?

Des de petit sempre m'havia agradat el món de la bicicleta, però el que se'm donava bé era córrer. Quan em van comentar que al club hi havia una secció específica de duatlons i triatlons m'hi vaig apuntar sense pensar-m'ho gaire.

Quines són les teves proves preferides?

Intento inscriure'm a les curses en què disfruto més, especialment les duatlons i curses de muntanya. No m'agraden les proves en què es donen diverses voltes a un mateix circuit. M'avorreixen. Gaudeixo amb els pics de muntanya i competint envoltat de natura.

Com és la teva setmana tipus d'entrenament?

Ara estic sortint d'una fascitis plantar que m'està fastiguejant i no estic podent seguir una rutina regular. Quan no estic lesionat, alterno dos o tres dies de bicicleta, fent uns 110 quilòmetres, i dos dies de cursa, corrent entre 10 i 20 quilòmetres per Collserola o els voltants de Molins de Rei. Intento nedar dos o tres dies a la setmana, fent sèries amb pales, "pullboys", nedant amb un sol braç... Així se'm fa més amè.

Quin valor afegit té per a tu entrenar al CN Molins?

La comoditat és un punt fonamental. A les 9 del matí deixo el meu fill a l'Escola Alzina, aparco el cotxe i vinc al club. Tinc una hora i mitja per a poder entrenar al gimnàs, córrer o nedar. És genial poder entrenar les tres disciplines en únic espai al costat de casa.

Per a poder iniciar-te en el món del triatló s'ha de tenir un nivell adquisitiu alt?

Hi ha opcions per a poder aconseguir material tècnic a bon preu si el compres fora de temporada. Respecte a la bicicleta, en pots tenir de carboni molt lleugeres a partir de 2.000 euros, però n'hi ha d'alumini a partir de 600. També és fonamental tenir un mono per competir, que costa entre 70 i 90 euros.

Com et prepares el calendari de proves en les que vols competir?

Fins fa un parell d'anys, participava a gairebé totes les proves del calendari, sobretot en duatlons de muntanya que són les meves preferides. Normalment vaig sobre la marxa, tot i que sempre tinc un parell de proves per temporada marcades en vermell en el calendari. Amb tot, la feina em limita molt a

l'hora de saber quins caps de setmana puc tenir lliures.

Quan comencen les temporades oficials de duatlons i triatlons?

De novembre a gener hi ha duatlons de muntanya. A partir de febrer i fins el mes de març acostumen a haver-hi les duatlons de carretera. A l'abril, comença la temporada forta de triatlons, que s'allarga fins l'estiu.

Quins reptes et marques aquesta temporada?

El meu objectiu és estar el més amunt possible en les curses en què em sento millor. Seria genial poder anar al Campionat de Catalunya de duatlons com l'any passat, però la lesió a la planta del peu em complica molt poder arribar-hi.

Quin ha estat el teu millor moment fins ara com a triatleta?

Pujar al podi d'una prova sempre és fantàstic, ja que és el reconeixement als bons entrenaments que has fet. Però arribar a la meta i veure-hi la teva família o el companyerisme en els moments complicats de les curses també és molt gratificant.

Tens algun somni per complir en el món del triatló?

Si tingués temps i recursos, m'encantaria poder competir en un Ironman o a curses com la Titan Desert. Però per a poder participar en aquest tipus de proves has d'haver-te preparat molt bé, gairebé a nivell professional. I, ara per ara, no ho puc fer.

Per què creus que hi ha hagut un 'boom' del triatló al nostre país?

El fet que hi hagi tants bons esportistes referents com el Javier Gómez Noya, que surten sovint als mitjans de comunicació de masses pels seus èxits, ajuda a fer-ne difusió. A més, és un esport que per la gent que ve de l'atletisme i del ciclisme permet que s'allargui la carrera esportiva. El triatló et permet ser competitiu amb edats en què en els altres esports ja no ho series.

Heu notat aquesta "moda del triatló" a la secció del club?

Sí, ara tenim molta més gent dins la secció que fa uns anys. També s'han animat les noies, que abans tenien més respecte al triatló i el veien com un esport exclusivament masculí.

Com convenceries algú perquè s'unís a la vostra secció?

La plenitud que et dona el poder acabar una cursa és increïble. El triatló et permet superar límits personals i, a més, és un esport molt complet. ▼■

10 AVANTATGES DELS HIPOPRESSIUS EN EL POST-PART



Al CN Molins tenim actualment quatre sessions setmanals d'exercicis hipopressius, l'alternativa més saludable en la recuperació física d'un part. L'Associació Espanyola de Fisioterapeutes recomana la realització de gimnàstica hipopressiva en relació al post-part immediat. Aquests són els 10 avantatges que té aquest mètode

1. Recuperació postural

Les pautes posturals i el treball sobre les estructures estabilitzadores de la columna són una característica notòria de la gimnàstica hipopressiva.

2. Reducció del mal d'esquena

És molt recomanable la tonificació dels músculs abdominoperineals i la reeducació postural a través d'un programa de gimnàstica hipopressiva.

3. Millora de la diàstasi de rectes

La forta acció postural i respiratòria que exerceix la tècnica hipopressiva repercuteix directament sobre la musculatura abdominal, tornant poc a poc l'acció perduda durant l'embaràs.

4. Tonificació i reforçament de la musculatura abdominal

La reducció del perímetre de cintura abdominal és una conseqüència del reforçament muscular i recolocació postural. En molt poques sessions s'observa la reducció del perímetre de cintura.

5. Recuperació del to del sòl pèlvic i la funció sexual

Amb una major tonificació del sòl pèlvic s'ajudarà a recuperar les sensacions sexuals que tant cauen després de donar a llum.

6. Ajuda en la recolocació visceral

Els exercicis hipopressius provoquen un "efecte de succió" a la zona abdominopèlvica degut a l'aspiració diafragmàtica que es realitza durant la pràctica, comportant un descens de la pressió intra-abdominal.

7. Disminució dels símptomes d'incontinència urinària

La incontinència urinària en el post-part és molt habitual. Amb exercicis hipopressius es pot frenar aquesta patologia.

8. Millora en la vascularització i circulació de retorn

Els hipopressius són eficaços en la recuperació dels problemes relacionats amb la circulació de retorn, típics en les últimes fases de l'embaràs i el post-part.

9. Ajuda a prevenir la depressió post-part

Totes aquestes percepcions ajuden a millorar l'autoestima i confiança de la dona en una etapa vital en què es pateixen constants canvis hormonals i situacions emocionals intenses.

10. Millora del trànsit intestinal

La gimnàstica hipopressiva com a programa d'exercici físic global que ajuda a la mobilització visceral i disminució de la pressió intraabdominal pot ser un factor clau per aquelles dones que després del part no han aconseguit regular el seu trànsit intestinal.

CLASSES HIPOPRESSIUS CN MOLINS

Dilluns: 11:30 i 14:15

Dimarts: 11:30

Dijous: 11:30

Font: Dra. Rial; colegiada nº 13.756

Font: Dolors Pradell, Coordinadora activitats dirigides

CNMOLINS ELIMINA EL MAL D'ESQUENA AMB L'ENTRENADOR PERSONAL DE PISCINA

El servei d'entrenador personal del CN Molins t'ofereix la possibilitat de fer sessions particulars a la piscina. Aquests entrenaments tenen molts beneficis, ja que en els exercicis dins l'aigua no hi ha impacte, fent que les persones que tinguin algun tipus de lesió puguin treballar la tonificació muscular amb una sèrie d'exercicis específics. A més, és una de les millors disciplines per alleujar o fins i tot eliminar els dolors d'esquena.

PER QUÈ LA NATACIÓ?

La natació permet flexibilitzar i enfortir la musculatura i altres estructures de l'esquena, sense impactar negativament en la columna vertebral.

La densitat de l'aigua permet que quan realitzem una activitat física dins d'ella, la nostra columna no hagi de suportar tot el pes del nostre cos. Per això, es diu que la natació és un esport de baix impacte per a l'esquena. El fet d'estar en posició horitzontal, a més, fa que els impactes siguin gairebé nuls.

D'altra banda, l'aigua exerceix un efecte similar als massatges sobre els nostres músculs, pel que contribueix a reduir els mals d'esquena i que tinguem una sensació de benestar general després de nedar.

NEDAR SENSE DANYAR LA COLUMNA

La natació és l'esport idoni per a persones amb mal d'esquena. Tot i això, els entrenaments a la piscina s'han de fer correctament, ja que en cas contrari, els efectes poden ser contraproductius. Per això, abans de començar a nedar amb regularitat cal que:

1. T'assessoris amb un monitor especialitzat per a què t'ensenyi una tècnica correcta que s'adapti a les teves necessitats.
2. Comencis a entrenar de manera gradual. Nedar en excés o fer-ho d'una manera massa intensa no t'ajudarà. De fet, pot ser contraproductiu.
3. Evitis els girs i torsions brusques.
4. No aixequis massa el coll i evitis mantenir la zona lumbar en tensió constant.

ESTILS QUE HAS D'EVITAR SI TENS MAL D'ESQUENA

Les persones que pateixen habitualment de mal d'esquena o tenen problemes de columna vertebral han d'evitar especialment la braça i la papallona. Aquests estils poden suposar un sobre esforç per a la columna, provocant dolors o podent aguditzar-los especialment a la zona lumbar i cervical.

Per contra, els estils de natació més recomanats per a persones amb mal d'esquena són el crol i l'esquena. Aquests exercicis eviten forçar la columna i, a més, ajuden a mantenir la seva curvatura natural.

En qualsevol cas, consulta abans amb el teu especialista mèdic i amb un tècnic especialitzat en natació. Així sabràs quins exercicis de natació s'adapten millor a les teves necessitats i evitaràs lesions.







NATACIÓ | BENJAMÍ



NATACIÓ | PRE-BENJAMÍ



WATERPOLO | CADET



WATERPOLO | INFANTIL



NATACIÓ SINCRONITZADA | ALEVÍ



NATACIÓ SINCRONITZADA | BENJAMÍ A

EQUIPS DE COMPETICIÓ

CNMOLINS

TEMPORADA 2015/2016

BENEFICIS PSICOLÒGICS DE LA NATACIÓ ALS NENS/ES

Practicar qualsevol tipus d'esport, a més d'ajudar-nos a cuidar la nostra salut i a mantenir-nos en forma, ens aporta també grans beneficis a nivell mental, sobretot perquè ens ajuda a mantenir a ratlla l'estrès.

No obstant això, entre les diferents activitats físiques que podem realitzar, algunes ens aporten un major benestar psicològic que unes altres. És el cas de la natació; no només per l'exercici en si, sinó perquè si ho practiquem en aigua tèbia, els efectes relaxants de l'activitat que realitzem augmenten, a més d'aquests altres beneficis psicològics:

- **Afaveix el desenvolupament cognitiu del nen:** L'aigua fomenta la imaginació i creativitat i estimula la capacitat del joc del nen.

companys i el teu entrenador, respecte pels que t'envolten, responsabilitat del teu material i la piscina i organització del teu temps lliure. Gràcies a això, es produeix un augment del rendiment escolar i la millora de la convivència.

- **Desenvolupa habilitats de supervivència:** Aprendre a nedar és sinònim de seguretat, ja que el nen se sent més protegit. No cal oblidar que un gran percentatge d'accidents es produeixen per no saber nedar.

- **Introdueix conductes d'higiene i cura:** Quan el nen és molt petit els pares entren a ajudar-lo a canviar-se, però de seguida vol fer-ho ell sol, per la qual cosa aprèn la importància dels hàbits higiènics i desenvolupa una gran autonomia.



- **Realitza una descàrrega d'energia:** En ser un esport que es realitza en un medi diferent al normal, fa que el nen es cansi més i en sortir es trobi totalment relaxat, creant a llarg termini una relació positiva amb l'esport.

- **Crea confiança i independència:** El nen augmenta la seva autoestima en veure com és capaç de desenvolupar-se en el medi aquàtic i això influeix en una millor percepció de si mateix.

- **Augmenta la socialització i aporta valors:** Quan vas a entrenar, crees un clima únic amb els teus

- **Afany de superació i esportivitat:** Arribats a certa edat comencen les seves primeres competicions, creant un ànim de superació i alimentant el seu esperit esportiu, aportant un gran benefici a la seva salut mental.

En resum, el nen que practica natació se sentirà més segur, amb major autoestima i aprendrà valors diferents i complementaris als que pot aprendre en el col·legi o a casa, fent que aquestes característiques passin a formar part de la seva personalitat, interioritzant-les i reflectint-les en el seu creixement.



LA DIVISIÓ D'HONOR ATERRA A MOLINS



Els millors equips de waterpolo masculins espanyols estan jugant a la piscina municipal de Molins de Rei. Els dos equips catalans que han aconseguit l'ascens aquesta temporada han escollit la municipal per a disputar els seus partits de la Divisió d'Honor. Cada dos dissabtes, el CN Rubí i el CN Sant Feliu juguen com a locals a la piscina molinenca. Però, per què l'han escollida?

Primer de tot, cal especificar que la Real Federación Española de Natación exigeix que els equips que competeixen a la màxima categoria estatal juguin els seus partits en una piscina que tinguin unes dimensions mínimes de 30 metres de llargada per 20 metres d'amplada i una profunditat mínima d'1 metre i 80 centímetres. Tant Sant Feliu com Rubí no disposen d'aquest tipus d'instal·lació.

El primer en consultar la possibilitat de disputar els seus partits a Molins de Rei va ser el conjunt vallesà. El CN Rubí es va proclamar campió de la Primera Divisió espanyola la passada temporada i des del primer moment els seus responsables tècnics es van posar en contacte amb el CN Molins per a jugar els enfrontaments de lliga a la nostra piscina olímpica. El director tècnic del club rubinenc, en Dani Gómez, assegura que "estan molt satisfets i agraïts de poder jugar a una piscina tan espectacular com aquesta".

De la seva banda, el responsable de waterpolo del CN Sant Feliu ens explica que "només contemplàvem 2 opcions: la Piscina Sant Jordi de Barcelona, i el CN Molins de Rei, veí del Baix Llobregat. La veritat és que la decisió va ser molt senzilla, gairebé no hi va haver ni valoració". En Ferran Plana afegeix que "la temporada a la Divisió d'Honor està sent complicada a nivell de resultats, res que no sapiguéssim, però la veritat és que a nivell logístic, el fet d'haver escollit la piscina del CN Molins, ens està alleujant moltes possibilitats de maldecaps".

El director esportiu del CN Molins, en Sergi Pedrerol, valora com una "gran oportunitat" el fet que a Molins de Rei es puguin veure partits del màxim nivell estatal i "la millor manera de que els esportistes de les categories inferiors del club puguin gaudir del millor waterpolo". Pedrerol conclou assegurant que "és molt important que el nom del Club i de la Vila estiguin en boca de tothom dins el món del waterpolo; hem aconseguit posicionar-nos com a referència dins l'elit del nostre esport a nivell nacional".



NOUS REPTES PER A LA SECCIÓ DE SINCRONITZADA

El CN Molins va apostar fa uns anys per una de les disciplines que està experimentant un major creixement en el nombre de practicants a tot el país. La natació sincronitzada s'ha consolidat com un dels esports amb més potencial, també al nostre club.

Aquesta temporada arriba amb novetats per a les joves sirenes molinenques. La secció ha començat amb un grup de 10 nenes que, de moment, no competiran en proves oficials de la Federació Catalana de Natació però que durant els propers mesos prepararan un festival per a demostrar tot el que han après al llarg del curs.

La secció coordinada per la Isabel Toll continua endavant amb els altres dos equips que sí participen a les cites oficials del calendari. A més, aquest any s'està introduint una major part de preparació física per a les nedadores més grans.

El grup de nenes més petites també està complicant la dificultat de les coreografies, tot i que el primer repte important del calendari és la competició individual del mes de gener.

Estem davant d'una temporada de creixement i consolidació de la nostra secció més jove, que veu com els resultats de la feina ben feta estan arribant.



I TU PER QUÈ FAS TRIATLÓ?

Els dies previs a la competició per la qual portes setmanes entrenant, moltes braçades a les esquenes, llargues pedalejades i nombrosos quilòmetres a les cames... tot es va concentrant i en el teu cap només hi ha una cosa.

Intentes adaptar els teus hàbits alimentaris per tal de que tot estigui en ordre per al dia D.

Ja estic amb el neoprè, a punt de tirar-me a l'aigua, rodejat de tants altres triatletes. El silenci és present, la concentració és a les mirades. M'és igual; la meua lluita no és contra ells... però, què hi faig aquí?

Un cop a l'aigua tots els dubtes s'han esvaït. Disfruto de cada braçada, em deixo portar per la meua "amiga" la bicicleta amb la qual hem compartit tantes hores...em canvio de calçat, estic corrent, ja només depenc de mi, últim tram, darrers quilòmetres...

Veig l'arc, sento el públic animant, m'emociono quan veig a la meua família aplaudint...creuo la meta, miro el rellotge i només veig la satisfacció d'haver donat el millor de mi. Avui he guanyat!

Per això faig triatló....

A tots els que practiquem aquest esport, ens ho han preguntat alguna vegada. També ens han preguntat "Et lledes d'hora un dissabte fred per anar a entrenar tres hores?", "Com suportes fer una competició de més de 5 hores?" o "Quant dius que t'ha costat aquesta bici?".

Aquestes i tantes altres preguntes no es poden respondre per si soles. Segurament el triatló no és un esport 100% d'equip, però saber que hi tens gent al teu voltant ajuda a entrenar millor, a no sentir-te sol en les competicions, a compartir les pors, les angonies i les alegries.

Cent del club



MARISOL MARTÍNEZ (52)

Monitora lleure
Matins – 3 o 4 dies / setmana
20 anys de sòcia

“M’agrada fer esport des de petita i he estat monitora esportiva. A més, sé que em convé per millorar la salut”



MARIA ANTÒNIA FÀBREGA (60)

Mestressa de casa
Matins – 3 dies / setmana
15 anys de sòcia

“Acostumo a fer activitats dirigides, com el Body Balance i En Forma. Em sento molt millor”



JUAN JOSÉ CARRANZO (71)

Jubilat
Matins – 5 dies / setmana
15 anys de soci

“Tinc artrosi i pròtesis als genolls, per això vinc a nedar. Li recomano a tothom que es vulgui cuidar”



POL ROCA (26)

Mecànic a l'atur
Migdies – 3 dies / setmana
5 anys de soci

“La proximitat i les bones instal·lacions, sobretot la zona de musculació, fan que vingui molt sovint”



ANDREU AZANZA (37)

Informàtic
Tardes – 4 dies / setmana
5 anys de soci

“M’encanta cuidar-me i anar a les classes de PowerPump, Cycling i Pilates. El meu objectiu és arribar als 40 amb dignitat”



SÍLVIA GALIANA (43)

Administrativa a l'atur
Migdies – 3 dies / setmana
10 any de sòcia

“Venir a fer esport al club és imprescindible per a mi; m’ajuda a estar bé tant de cos com de ment”

24 socis reben el reconeixement a la fidelitat



El CN Molins va celebrar el passat 18 de novembre l'acte de reconeixement dels socis i sòcies que porten 25 anys ininterromputs formant part de la nostra entitat. L'acte, organitzat al Pavelló Municipal, va comptar amb la presència de l'alcalde de Molins de Rei Joan Ramon Casals, el primer tinent d'alcalde Xavi Paz, el president del CN Molins Jaume Mas i membres de la junta directiva, així com els familiars i amics dels guardonats.

Durant els parlaments, els representants de l'ajuntament van destacar la importància de la massa social dins les entitats molinenques, així com la gran evolució que ha viscut el CN Molins en el darrer quart de segle. El president del club va subratllar "el motiu d'orgull" que suposa que aquests 24 socis s'hagin mantingut al costat del club durant tant de temps.

Ibañez Vicente, Teresa
Barrios Gutierrez, Joan
Revenga Santos, Emilia
Asis Romero, Virginia
Silva Hernandez, Eulalia
Ramon Carrillo, Anna
Juy Alvarez, Benito
Pardo Riera, Angel

Gutierrez Janes, Nil
Garcia Tome, Nuria
Aibar Amador, Joan Josep
Moya Andreu, Francesc
Torras Villaescusa, Isabel
Moya Torras, Judit
Alonso Ojeda, Amancio
Auge Ruiz, Pau

Asenjo Carulla, Nuria
Port Miñarro, Sonia
Ruiz Perez, Carme
Raventos Ruiz, Sara
Raventos Ruiz, Josep Maria
Montserrat Llevot, M.Teresa
Vazquez Borragan, Montserrat
De Lamo Alonso, Carles

Gràcies a tots per la vostra confiança!



ELISABET ALCALDE, NOVA GERENT DEL CLUB

Des del passat mes de setembre, l'Elisabet Alcalde és la nova gerent del CN Molins de Rei. L'Elisabet ha treballat en diferents àrees del club: des de monitora de curssets de natació, socorrista i entrenadora personal de natació fins a coordinadora de l'escola aquàtica. A més, ha estat nedadora i waterpolista del club.

D'entre els seus reptes com a gerent destaquen "aconseguir l'excel·lència en el màxim d'àmbits possibles". L'Elisabet aposta perquè "els nostres treballadors siguin feliços treballant aquí i que això augmenti la qualitat del servei que oferim als nostres socis i sòcies" i assegura que per a ella aquest és un repte que "espero que em permeti créixer com a persona".



EL CLUB APOSTA PEL PATROCINI

L'entrada del nou any suposarà un canvi important per al CN Molins. Des d'ara, totes les empreses i comerços de Molins de Rei que vulguin promocionar-se a les nostres instal·lacions ho tindran molt més fàcil. El club ofereix nous espais i canals de comunicació en què es podran anunciar, aprofitant que la nostra entitat és la que compta amb una massa social més important de tota la Vila.

A partir de gener, s'instal·larà una gran lona a l'edifici de calderes de les piscines en què s'hi colocaran els logotips de totes les empreses que hagin fet un donatiu de 100 euros. A més, el club oferirà la possibilitat de vincular la seva imatge a través de pancartes a les piscines o la col·locació dels logotips dels patrocinadors en espais com les sales d'activitats dirigides o els vestidors. Tot això sense oblidar la publicitat a la pàgina web, les xarxes socials o aquesta revista.

Si voleu més informació, podeu fer les vostres consultes al correu electrònic comercial@cnmolins.cat (Isabel) o passar per les oficines del club.



JUDITH MASANA, MILLOR DIBUIX DE NADAL

Com cada any, el club ha celebrat un concurs entre els seus socis i sòcies més joves per a tenir la postal de Nadal d'aquestes Festes. La guanyadora d'enguany ha estat la Judith Masana Zurriaga, de 7 anys. La Judith fa ballet al CN Molins i ens ha fet aquest caga tió tan nadalenc. Moltes felicitats!!!



CANVIS A L'HORARI DE LA INSTAL·LACIÓ

El 2016 ens portarà modificacions en els horaris d'obertura de la instal·lació del CN Molins. A partir de gener, els caps de setmana el club obrirà de 9h a 14:30h. Aquest canvi amplia una hora l'obertura dels diumenges, mentre que es redueixen hores els dissabtes a la tarda. Aquests canvis tenen com a objectiu optimitzar l'ús de les instal·lacions, especialment durant els caps de setmana, quan l'afluència de socis i sòcies disminueix.

D'altra banda, a partir del 2016 el club viurà una reordenació horària general, amb més hores de monitors a la sala de fitness, nova graella d'activitats dirigides i novetats importants a la sala de cycling.



SOM EL TEU PROPOSIT

**MATRÍCULA
GRATIS**
FINS EL 29 DE FEBRER



CLUB
NATACIÓ
MOLINS
DE REI