



# el Club

LA REVISTA DEL CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI

Núm. 14 / Gener 2023

## GERMANS MARSAL

## RELAT D'UNA NISSAGA HISTÒRICA

PÒSTER EQUIPS DE COMPETICIÓ 22-23

RESUM ACTES 50È ANIVERSARI





**freeLAB**  
LABORATORI



# Editorial

Encetem un 2023 il·lusionant per a la nostra entitat. Després de més de dos anys patint les conseqüències de la pandèmia, per fi podem dir que hem recuperat la normalitat del nostre dia a dia. Retrobar-nos a la Piscina Municipal amb tots vosaltres sense cap tipus de restricció ha estat sens dubte la millor notícia del 2022.

Un any que va posar el punt i final a les celebracions del 50è aniversari de la nostra entitat. Una commemoració que va tenir diversos moments i activitats importants, com l'exposició '50 anys, 50 imatges', la Setmana del Soci o l'Acte Institucional, que va comptar amb la presència de les principals autoritats esportives del país. En aquest número de la revista podreu repassar totes les accions que hem realitzat al llarg d'un any i mig per celebrar una fita a l'abast de molts pocs clubs esportius.

Des de la junta directiva del CN Molins fem un balanç positiu dels darrers mesos. La postpandèmia ens ha portat un progressiu increment en el número d'associats, fins a acostar-nos poc a poc a les xifres que teníem l'any 2019. A més, gràcies a la col·laboració de l'Ajuntament de Molins de Rei, hem pogut començar a fer algunes reformes que estan millorant els serveis i activitats que us podem oferir.

En les darreres setmanes hem engegat les obres de l'espai exterior d'entrenament funcional situat al solàrium contigu a la piscina olímpica, hem renovat tot el parquet de la sala 2 d'activitats dirigides i hem construït dos espais de dutxes per a grups. Amb aquesta darrera acció, reduïrem el volum de persones que han d'utilitzar les dutxes dels vestidors generals.

A nivell esportiu, els resultats de les nostres seccions mantenen una línia estable i positiva. Els primers equips de waterpolo es consoliden a la part alta de les classificacions de Primera Nacional, la secció de natació ha tingut un bon paper en els darrers Campionats i Jornades de Lliga de Catalunya i la natació artística s'obre a noves experiències, com descobrireu en aquest número.

En definitiva, podem dir que hem superat l'autèntic 'match ball' que va suposar la pandèmia de la Covid-19. Estem convençuts que estem en el camí d'afrontar els propers 50 anys del Club amb més fortalesa i amb nous reptes que ens han de consolidar com una de les entitats més importants de Molins de Rei i tot el Baix Llobregat. Gràcies per la vostra confiança!

#ForçaMolins

Junta directiva CN Molins

## Equip

### Redactor en cap i Fotografia

DANI PAJUELO

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

### Disseny gràfic i Maquetació

KEVIN KWIK

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

### Han col·laborat

MARTA ESCUDERO, ELISABET ALCALDE, SERGIO PINO, MARC CRUZ, MARINA ALCON.

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: Digital 1425

## Índex

|                        |    |
|------------------------|----|
| El reportatge.....     | 4  |
| Seccions.....          | 6  |
| Waterpolo.....         | 7  |
| Equips Competició..... | 8  |
| Triatló.....           | 10 |
| HIST.....              | 11 |
| 50è aniversari.....    | 12 |
| Social.....            | 14 |
| Gent del Club.....     | 15 |

## Patrocinadors







# GERMANS MARSAL

Després d'una llarga carrera esportiva, els germans Èric i Nil Marsal s'han retrobat aquesta temporada a l'equip màster de waterpolo del Club. Amb arrels familiars fortament vinculades a l'entitat (el seu avi Salvador Martí en va ser un dels fundadors), tots dos conversen per a la revista 'el Club' fent un ampli repàs a les seves trajectòries i a la relació afectiva que tenen amb el CN Molins de Rei.

**Èric:** Recordo perfectament com vaig començar a jugar a waterpolo al Club. En aquella època feia curssets de natació i a l'escola Alzina, que és on estudiava, em va trobar l'Óscar Díaz, que era jugador de waterpolo. Un dia em va proposar que fes una prova a la secció del CN Molins. Hi vaig anar i em va agradar. Vaig ser el primer dels tres germans en jugar a waterpolo.

**Nil:** Jo recordo el grup que vam fer a l'estiu a la piscina. Ens vam ajuntar una gran generació, amb en Lluís Casellas, en Fran Sánchez, en Marc Marin... Amb 11-12 anys entrenàvem gairebé cada dia i ens vam enganxar al waterpolo.

**Èric:** Jo amb aquella edat vaig començar a destacar. Com que no hi havia gaires jugadors a les categories del Club, jugava fins a

quatre partits a la setmana. Com que ho feia bé, cada vegada m'agradava més el waterpolo. Llavors em van becar per entrenar i estudiar a la Residència Blume i ja vaig començar una nova etapa. Vaig anar cedit al CN Barcelona, passant d'estar amb el grup d'amics del Molins a fer entrenaments molt exigents.

**Nil:** Amb 13 anys vaig marxar cedit al CE Mediterrani. Allà hi vaig estar dues temporades. Després en vaig fer dues més al CN Terrassa, on vam coincidir.

**Èric:** Sí, amb 16 anys jo ja vivia a Terrassa. El club em va posar pis, perquè era menor d'edat i logísticament era impossible que pogués fer aquell trajecte dos cops al dia. Avui en dia la gent no s'ho planteja, però en aquella època sí.

**Nil:** Recordo que per Nadal em quedava a dormir a casa teva, perquè era l'època en què jo també feia doble sessió d'entrenament diària. El problema va ser que els estudis em van anar molt malament aquell curs i vaig repetir. En aquell moment vaig adonar-me'n que jo no podria viure del waterpolo, que no tenia nivell de selecció i per això vaig decidir tornar a Molins de Rei, que tenia un bon equip absolut.

**Èric:** Jo després de Terrassa vaig anar a Alcorcón, un any més tard vaig tornar al Barcelona i posteriorment vaig fer el salt al CN Sabadell, on m'hi vaig estar una llarga temporada. Pels Jocs Olímpics de Londres de 2012 vaig ser un dels últims jugadors a ser descartats pel seleccionador i vaig veure que necessitava un canvi, agafar oxigen. Per això, vaig decidir jugar

dues temporades a Austràlia.

**Nil:** I com que la lliga a Austràlia era de gener a maig, al principi i final de la primera vegada que hi vas anar, vas jugar amb nosaltres aquí a Molins.

**Èric:** Sí i recordo que vam guanyar la Copa Federació de Primera Nacional a la piscina de salts de Montjuïc. Aquells van ser bons anys, perquè a Austràlia vaig ser proclamat un dels jugadors All Star de la lliga. Quan torno definitivament, vaig estar uns anys al CN Sabadell, després al CN Barcelona i amb la pandèmia decideixo venir a Molins.

**Nil:** Feia anys que ho parlàvem, que volíem tornar a jugar junts aquí. I jo et deia que no t'esperessis gaire, perquè sino no m'hi trobaries. De fet, portava 13 anys al Club quan va néixer la meva primera filla i llavors vaig decidir retirar-me. Era la nostra segona

temporada a la Divisió d'Honor i no podia mantenir el nivell d'implicació amb els entrenaments.

**Èric:** Arriba un moment en què les responsabilitats ens obliguen a prendre decisions. En el meu cas, quan veus que econòmicament no et pots mantenir vivint del waterpolo, has de canviar les coses. Per això m'he retirat als 37 anys, després d'estar dues temporades al primer equip del Molins.

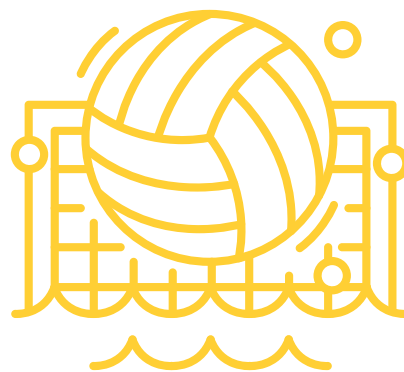
**Nil:** Vas venir a la lliga 2020-2021, quan es va reprendre la competició amb restriccions per culpa de la pandèmia. Va ser bonic coincidir una última lliga junts.

**Èric:** I ara estem al màster. Per a mi és un problema, perquè cada dia m'aixeco a les 4:30 per anar a treballar i vivint a Sabadell és difícil venir a jugar els dijous a les 22:00. Tant de bo pogués venir a tots els partits, perquè aquí m'he retrobat amb molta gent amb la que vaig

començar a jugar a waterpolo.

**Nil:** Al final, per a nosaltres el Club és com casa nostra. I és que ja partim de que el nostre avi va ser un dels fundadors i que la mare i les tietes hi han estat vinculades tota la vida.

**Èric:** Totalment. He estat 20 anys fora i tornar aquí sabent que pots trucar a qualsevol persona del Club i que et respondrà, és una cosa que no passa a gaires llocs. Som una gran família.



## COM JUGAVA EL TEU GERMÀ?



“L'Èric era un jugador molt ràpid, amb bon llançament, visió de joc i intuïció. Ho feia tot fàcil. Crec que tot el que ha aconseguit ha estat per la seva qualitat, no perquè ningú li hagi regalat res. Des del meu punt de vista, hauria d'haver estat més egoista jugant, intentant marcar més gols, que és el que la gent valora”.

**NIL**

**ÈRIC**

“El que més he admirat del Nil és la seva capacitat d'integració a tots els equips, sempre sumant i fent pinya. A l'aigua era molt versàtil, podent jugar a moltes posicions diferents. Crec que si de petit hagués tingut alguna oportunitat de fer el salt entrant a la Blume, hagués estat un trampolí per arribar més lluny”.



# EL PRIMER PAS EN LA NATACIÓ MOLINENCA

Fidelitzar els infants i les famílies que comencen a descobrir la natació com a esport competitiu és un dels grans reptes de tots els clubs. També del CN Molins. Actualment, l'escola aquàtica compta amb 15 integrants i la categoria prebenjamina amb una trentena. Tots ells conformen la base de la natació molinenca, el primer pas per gaudir al màxim d'aquesta disciplina històrica a l'entitat.



La Meritxell del Arco, entrenadora de l'escola aquàtica i l'equip prebenjamí, assegura que gràcies a la feina dels monitors i entrenadors del Club "s'està aconseguint tenir una molt bona base". A més, comenta que "els nens i les nenes venen a la piscina amb moltes ganes; és una alegria veure com creixen a nivell esportiu i personal".

Fer que aquests nous integrants de la secció de natació del CN Molins s'acostumin a la dinàmica d'entrenament, a treballar en un medi que no és el seu i captar l'atenció dels més menuts "és sens dubte el gran desafiament que tenim els entrenadors d'aquestes categories en el dia a dia", confessa la Meritxell del Arco.

El principal objectiu del Club és ampliar tots aquests grups i gran part de l'esforç se centra en captar nenes que acabin nodrint els equips aquàtics femenins. I any rere any, s'està aconseguint.



## NATACIÓ ARTÍSTICA

# NOVES DINÀMIQUES DE COHESIÓ



Equip, equip i equip. La natació artística destaca per ser una disciplina en què la cohesió i el treball de grup són fonamentals per assolir els objectius. En aquesta línia, des de la coordinació de la secció s'ha promogut una dinàmica que se celebrarà a finals de gener i en què hi participaran totes les integrants del Club: des de l'escola fins el grup de competició de nivell 1.

La coordinadora de la secció, la Marina Alcon ho justifica perquè "cada cop hi ha menys competicions oficials i volem que les nostres nenes tinguin més activitats vinculades a la natació artística". Amb

aquesta sortida, es faran dinàmiques de cooperació i de cohesió d'equip.

La dinàmica es farà a un parc d'aventures, que disposa d'un parc d'aventura, quads, escalada, tir amb arc, jocs de reptes i paintball infantil. Serà una jornada lúdica que servirà per unir el grup i afrontar les properes competicions, que arribaran als mesos de febrer i març.

La secció de natació artística continua oberta a nous i noves participants. Si hi esteu interessats, podeu contactar a través del correu [sincro.molins@gmail.com](mailto:sincro.molins@gmail.com)

# PASSIÓ SUD-AMERICANA AL SINTAGMIA

Tomás Echenique (Rosario, Argentina, 1993) i Santiago Cuervo (Medellín, Colòmbia, 1998) van viure una experiència inoblidable el passat mes d'octubre. Els jugadors del CN Molins Sintagma van aconseguir les medalles de plata i bronze als Jocs Sud-americans celebrats a Asunción (Paraguai). Objectius assolits amb els seus combinats nacionals i piles recarregades per la temporada amb l'absolut molinenc.



El passat 15 d'octubre, dos jugadors del CN Molins Sintagma van pujar al podi dels Jocs Sud-americans de waterpolo. El "Tanque" Echenique es va penjar la plata amb l'Argentina després de caure a la final a la tanda de penals contra el Brasil. De la seva banda, en Santiago Cuervo va aconseguir el bronze al superar Xile a la final de consolació per un clar 6-18.

Echenique explica que "vam aconseguir l'objectiu, que era classificar-nos per als Jocs Panamericans de Xile d'octubre". El boia argentí admet que es van quedar "amb un sabor agredolç" per perdre la final però que estan "satisfets per haver aconseguit la classificació pel torneig que ens pot permetre anar als propers Jocs Olímpics de París". A nivell personal, assegura que aquest ha estat el torneig en què s'ha sentit "més còmode gràcies sobretot a la confiança del nou entrenador".

Més modestos eren els objectius de la selecció colombiana en aquesta

competició. D'una banda, aconseguir medalla, que van assolir. De l'altra, classificar-se per als Panamericans, repte gairebé impossible que no va poder ser. En Santiago Cuervo es mostra "molt satisfet pel meu paper. Tot i ser un dels joves del grup, m'he sentit molt còmode en un rol de lideratge".

Els dos van començar a jugar per la influència dels seus germans grans. Tot i haver combinat el waterpolo amb el futbol durant uns anys, finalment es van decantar per la disciplina aquàtica de la que es mostren totalment apassionats. A Sud-amèrica "falta molta infraestructura: piscines reglamentàries, porteries, pilotes de waterpolo..." explica el Tomás Echenique. Cuervo ho corrobora i afegeix que al continent "hi ha molt talent per explotar. No tenim ni les bases, ni l'educació suficient ni els recursos per a què els joves puguin millorar". A més, considera que "l'única oportunitat de créixer com a jugador és venir a Europa com van fer l'Iván Pérez, el Felipe Perro-

ne i en Gonzalo Echenique". Els dos coincideixen que el futbol s'emporta la majoria d'infants i queda molt poc espai per la resta d'esports.

En aquest 2023, la selecció argentina té reptes importants. A l'abril, disputarà la World League i la Copa Uana a Brasil. Si Argentina guanya al país amfitrió o al Canadà, es classificarà per al Mundial de Fukuoka del proper juny. "Estem entrenant als nostres clubs i farem una gira per Espanya per preparar aquestes competicions. Seria un somni poder jugar el Campionat del Món; ja podria marxar d'aquest món", riu Echenique. Ben diferent és l'any per a Cuervo, que està a l'espera de saber quins seran els propers objectius de la seva selecció, que està molt limitada per la manca de recursos econòmics.

El que sí queda clar és que aquests dos puntals del CN Molins Sintagma seguiran deixant-se la pell per assolir el màxim d'objectius al club i amb els seus combinats nacionals en aquest 2023.





**NATACIÓ | JÚNIOR-ABSOLUT**



**NATACIÓ | INFANTIL**



**WATERPOLO | ABSOLUT MASCULÍ**



**WATERPOLO | ABSOLUT FEMENÍ**



**WATERPOLO | MÁSTER**



**WATERPOLO | CADET FEMENÍ**



**WATERPOLO | INFANTIL MIXTE**



**WATERPOLO | INFANTIL FEMENÍ**



**NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 0**



**NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 1**



**NATACIÓ ARTÍSTICA | ESCOLA**





**NATACIÓ | ALEVÍ**



**NATACIÓ | BENJAMÍ**



**NATACIÓ | PREBENJAMÍ**



**WATERPOLO | JUVENIL MASCULÍ**



**WATERPOLO | JUVENIL FEMENÍ**



**WATERPOLO | CADET MASCULÍ**



**WATERPOLO | ALEVÍ MIXTE**



**WATERPOLO | BENJAMÍ MIXTE**



**TRIATLÓ**



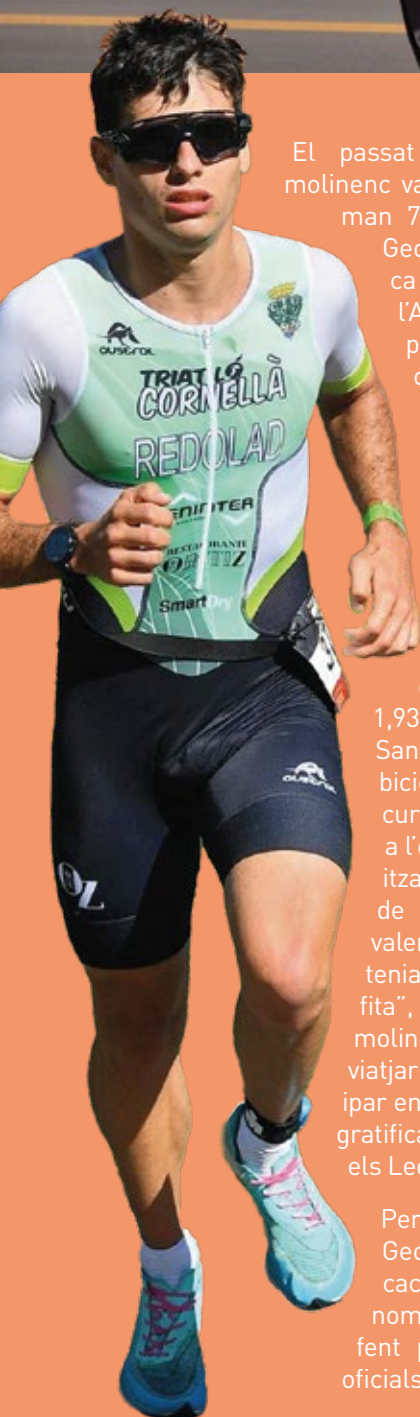
**AIGÜES OBERTES**

# EQUIPS DE COMPETICIÓ TEMPORADA 2022/2023





# EL SOMNI DE SER TRIATLETA PROFESSIONAL



El passat 29 d'octubre, un triatleta molinenc va participar al Mundial d'Ironman 70.3 que se celebrava a Sant George, una localitat semidesèrtica prop de Las Vegas (EUA). Però l'Albert Redolad no hi va anar de passeig. La seva presència a la cita mundialista era un premi al seu esforç i perseverança. I els resultats van ser realment espectaculars, finalitzant en la 95a posició general, la 20a en la seva categoria de 18 a 24 anys, d'un total de més de 4.000 triatletes.

Les distàncies d'aquest Mundial d'Ironman 70.3 inclouen 1,93 quilòmetres de natació al llac Sand Hollow, 90,1 quilòmetres de bicicleta i 21,1 quilòmetres de cursa pels carrers de Sant George, a l'estat de Utah. Redolad va finalitzar la prova amb un gran temps de 4h 11m 55s. "Vaig patir de valent, però vaig donar tot el que tenia dins per aconseguir aquesta fita", explica el jove triatleta molinenc, que assegura que poder viatjar fins els Estats Units per participar en aquest Mundial "va ser supergratificant, perquè competeixes amb els Leo Messi del triatló mundial".

Però el camí per arribar fins a Sant George va ser llarg. La classificació per a un Mundial d'Ironman només s'aconsegueix guanyant o fent podi a alguna de les proves oficials Ironman. L'any 2021, l'Albert

va aconseguir la tercera posició a la cita andorrana d'aquesta marca de llarga distància de triatló, però per culpa de la pandèmia de Covid-19 no va poder viatjar al Campionat del Món pel qual havia aconseguit plaça.

Uns mesos més tard, però, va tornar a classificar-se pel Mundial d'octubre de 2022, després de repetir la tercera plaça a l'Ironman de Sardenya. El somni per fi es feia realitat.

I com es prepara un triatleta de llarga distància? L'Albert Redolad relata el seu dia a dia: "en temporada alta, d'abril a octubre, dedico entre 20 i 25 hores setmanals a entrenar. Deu son per fer bicicleta, cinc a córrer, cinc a nedar i dues hores son pel gimnàs. A tot aquest temps, s'hi ha de sumar el descans, que jo anomeno 'entrenament invisible', i els desplaçaments a les instal·lacions esportives. És molt sacrificat".

Actualment, l'Albert entrena regularment a la Piscina Municipal amb companys de la secció com el Paco González i el David Sánchez, tot i que ara competeix pel Club Triatló Cornellà, un dels millors clubs de Catalunya de la disciplina.

Mirant al futur amb optimisme, aquest exjugador de waterpolo del CN Molins somia en convertir-se en triatleta professional. "El meu objectiu entre aquest any i el següent és poder disposar de més temps per entrenar i preparar-me per competir. Per això, necessitaria el suport de marques que em patrocinessin i així seguir creixent en aquesta disciplina", conclou Redolad.

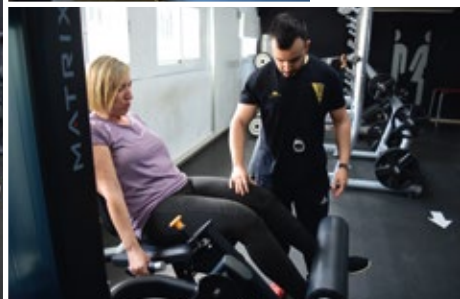
## PACO GONZÁLEZ AL MUNDIAL DE HAWAII

El molinenc Paco González va participar a l'Ironman de Hawaii celebrat a principis d'octubre de 2022 a Kona, Hawaii (EUA). González va finalitzar en la posició 409 del seu grup d'edat (45-49 anys) fent un temps d'11h 33m 54s.



# HIST

## LA REVOLUCIÓ DEL TREBALL MUSCULAR



Des de fa uns mesos, el CN Molins ha incorporat un nou servei d'entrenament de força d'alta intensitat. El HIST, sigles en anglès High Intensity Strength Training, permet la millora en la comunicació entre el cervell i els músculs amb l'objectiu que aquests millorin la seva força. Els resultats son realment sorprenents, d'aquí que la demanda de sessions hagi superat totes les expectatives.

En Marc Cruz, molinenc de 35 anys, va engagar aquest projecte després d'haver-se format en mecànica de l'exercici i activació muscular. El servei consta de dues vessants: una d'activació muscular a la llitera i una altra de treball de força al gimnàs. Es tracta d'una metodologia molt innovadora, perquè normalment associem les lliteres com un espai de massatges on qui treballa és el professional i no el pacient. En aquest cas no és així. "Jo faig que el pacient estigui treballant" explica Cruz, que afegeix que "primer activem el sistema muscular, detectant quins músculs no connecten bé amb el cervell". El següent pas és fer una palpació que busca millorar aquesta comunicació i permetre la millora en la força del múscul.

És sens dubte un servei molt personalitzat, perquè "cada persona compensa d'una manera diferent. Per això tots els exercicis s'adapten individualment" especifica en Marc Cruz.

Després de la primera fase, arriba el torn pròpiament del HIST. Quan el múscul ja està activat pel treball a la llitera, s'ha de potenciar de manera més dinàmica a la sala de màquines. Es tracta d'un entrenament d'alta intensitat, movent el pes d'una manera lenta i sense impulsos durant un minut i mig o dos minuts. Aquí puguen les pulsacions, generant molta cremor a la part muscular que es treballa d'una manera molt focalitzada. El control de la tècnica és fonamental per aconseguir la màxima fatiga per a què el teixit millori.

Els resultats son reals i ràpids. Ho narra l'Anna Sellès, sòcia del Club i que ja porta una desena de sessions realitzades. "Després de ser mare vaig decidir que ja havia arribat el moment de posar-me en forma. Vaig començar a venir més al gimnàs i vaig provar el HIST; a partir de la segona sessió vaig veure que em funcionava", assegura l'Anna. Això sí, adverteix que "has d'estar mentalment amb ganes de fer-ho, perquè és realment dur i saps que

vens al gimnàs a patir".

En Marc afirma que l'Anna "ha millorat molt ràpidament perquè ha fet un treball molt conscient i s'hi ha implicat des del principi". De fet, ella es mostra molt satisfeta amb els canvis que li ha suposat aquesta pràctica en el seu dia a dia: "el meu fill pesa 21 quilos. Abans, per poder agafar-lo, havia de fer un esforç molt gran. Ara, el puc carregar a braços sense fatiga".

Per començar amb aquest servei, es realitza una primera sessió per fer una valoració general. En les posteriors, es combina la part d'activació a llitera i l'altra a la sala de fitness. Segons en Marc Cruz "amb 30 minuts de treball guiat a la setmana es pot estar en forma. La gent no s'ho creu, però és possible".

El nostre cos té més de 650 músculs i, a mesura que ens anem fent grans, és més necessari treballar la força. D'aquí que el HIST del CN Molins sigui la millor alternativa per potenciar el nostre benestar, tinguem l'edat que tinguem.



# JA TENIM 50 ANYS

Al 2021, el CN Molins de Rei vam entrar al privilegiat club de les entitats que arriben al mig segle de vida. Aquesta commemoració va veure's afectada per la pandèmia de la Covid-19, obligant-nos a ajornar diversos dels actes previstos. Les celebracions es van prolongar fins a finals 2022.

Tot i això, el balanç de les activitats celebrades és molt positiu; tant per la participació dels socis i esportistes, com per l'assistència d'autoritats de primer nivell.



**CLUB  
NATACIO  
MOLINS  
DE REI**



**Aquests han estat els principals esdeveniments commemoratius del 50è aniversari del Club...**

**Copes Catalunya de waterpolo:** La Piscina Municipal va acollir les fases finals de la Copa Catalunya de waterpolo masculina del 2021 i de la femenina d'aquest 2022.

**Setmana del soci:** Del 16 al 21 de maig de 2022, es van organitzar diverses masterclass d'activitats dirigides al solàrium de la piscina. Les classes d'Aquagim, Cycling, Body Pump, Zumba, TBC, CX Worx, loga i Body Balance van tenir una gran acollida entre els nostres socis i sòcies. El divendres 20 es va celebrar una gran botifarrada.

**Dies dels esportistes:** Durant el setembre de 2022, les nostres seccions esportives van organitzar diversos actes lúdico-esportius per als més joves a la nostra instal·lació.

**Exposició fotogràfica:** Amb el nom de '50 anys, 50 imatges' es van penjar mig centenar de fotografies en diversos espais de la instal·lació, amb els seus peus de foto explicatius. Les imatges provenen de l'arxiu del Club, la revista El Llaç i l'Arxiu Municipal de Molins de Rei.

**Video 50è aniversari:** Si entreu a la Home de la nostra pàgina web, hi trobareu un document audiovisual narrat que explica els moments més destacats dels 50 anys de la nostra entitat.

**Acte institucional:** El dissabte 15 d'octubre es tancaven els actes del 50è aniversari amb un esdeveniment protocolari a la piscina olímpica que va reunir més d'un centenar de persones a la piscina olímpica.

> L'acte va començar amb el descobriment de la placa commemorativa a l'entrada de la instal·lació per part del president del Club, Jaume Mas, i de l'alcalde de Molins de Rei, Xavi Paz.

> L'esdeveniment va continuar amb el parlament de les autoritats: el president, Jaume Mas, el regidor d'esports de l'Ajuntament, Ramon Sánchez, el vicepresident de la UFEC, Enric Bertrán, el president de la Federació Catalana de Natació, Ramon Bosch, el president de la Federació Espanyola de Natació, Fernando Carpena i l'alcalde, Xavi Paz.

> Posteriorment es va projectar el video resum dels 50 anys d'història del Club.



### NOVA VITRINA A LA RECEPCIÓ DEL CLUB

Des de ja fa algunes setmanes, trobareu una vitrina amb els principals èxits esportius històrics de les nostres seccions a la recepció del Club. Gràcies a la tasca de Jose Cuello i Joan Serrano, s'ha realitzat una selecció dels trofeus més destacats dels nostres 50 anys d'història. Presideix aquest recull de guardons la copa de campiones de la Primera Divisió femenina de waterpolo assolida el 1988.





### SEGUIM MILLORANT LA INSTAL·LACIÓ

En les darreres setmanes, la Piscina Municipal està experimentant millores en les seves instal·lacions. A més de la renovació del parquet de la sala 2 d'activitats dirigides, també s'han construït dos espais de dutxes per a grups que reduiran el volum d'usos dels vestidors

generals. A l'espai de la piscina olímpica s'hi ha instal·lat un nou material antilliscant i, finalment, s'ha acabat de pintar l'espai exterior d'entrenament funcional que estrenarem a la primavera. Seguim ampliant i millorant els serveis per a tots vosaltres.



### ACORDS UNÀNIMS A L'ASSEMBLEA

En la passada Assemblea General Ordinària de Socis del 14 de desembre de 2022 es van aprovar per unanimitat tots els punts de l'ordre del dia. Entre ells, hi eren les noves quotes de socis, el pressupost de 2023 i la ratificació dels membres de la junta directiva, que es manté encapçalada pel president Jaume Mas i Vernet.



### NOVES OPCIONS DE PATROCINI ESPORTIU

Desenes d'empreses i comerços de Molins de Rei i rodalies estan esponsoritzant els equips de competició del nostre Club. Després de la renovació del gran panell de patrocinadors, tots els anunciants disposen de noves fórmules per col·laborar amb l'esport de la Vila i aprofitar la gran massa social de la nostra entitat per donar-se a conèixer. Si voleu més informació, podeu contactar amb [comercial@cnmolins.cat](mailto:comercial@cnmolins.cat) o a la recepció del Club.



# Cent del club



## MARC LLANA (18)

Migdies - 5 dies / setmana  
3 anys de soci

"Acostumo a dedicar 1,5 hores diàries a la zona de musculació. He estat molt autodidacta a l'hora de fer les meves rutines"



## PILAR DURAN (67)

Matins - 4 dies / setmana  
47 anys de sòcia

"Estic molt contenta de venir a la piscina i poder fer exercicis a la piscina. De fet, aquí vaig aprendre a nedar quan era petita"



## ORIOI COS (22)

Tardes - 5 dies / setmana  
2 anys de soci

"M'agrada anar a la sala de fitness, en concret a l'espai de musculació. Alguna vegada també faig boxa a la zona de funcional"



## MARTA OLLÉ (40)

Migdies - 1 dia / setmana  
6 mesos d'entrades puntuals

"Compro entrades puntuals per venir a nedar. Habitualment per estar en forma, però ara per recuperar-me d'una lumbàlgia"



## DANIEL VIDAL (18)

Matins - 4 dies / setmana  
2 anys de soci

"Vinc a la sala de fitness amb amics per fer els meus entrenaments. Alguna vegada he fet alguna classe, com el Body Pump"



## Mª LLUÏSA VIDAURRAZAGA (67)

Matins - 2 dies / setmana  
6 mesos de sòcia

"Sempre faig exercicis a la piscina, a la zona on toco el terra. Estic operada del braç i m'ajuda a millorar la meva mobilitat"





“unim  
**persones,**  
per moure  
**emocions”**

 SINTAGMIA