



el club

LA REVISTA DE MOLINS DE REI



VÍCTOR ANDRADE
SUBCAMPIÓ D'EUROPA
DE WATERPOLO

PÒSTER CENTRAL
EQUIPS DE COMPETICIÓ
2019/2020

AVANTATGES DE FER
ZUMBA

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



Vivències

cases de colònies | turisme familiar | esports d'aventura

experiències per viure en família



www.vivencies.com

Editorial

Tanquem el 2019 amb molt bon sabor de boca i amb l'esperança que el 2020 sigui un any encara millor; tant a nivell social com esportiu per al CN Molins.

En aquests 12 mesos, hem continuat consolidant la nostra entitat, sens dubte el Club amb una major massa social de Molins de Rei i una de les més importants del Baix Llobregat.

Conscients que el gran repte del Club és disposar d'unes millors instal·lacions, la junta directiva i tot l'equip de professionals que gestiona el dia a dia de la Piscina Municipal continuem treballant per aconseguir que la seva reforma es faci realitat. Tenim el suport de l'Ajuntament de Molins de Rei per encarar unes obres que ens permetran modernitzar l'espai de vestidors, les sales d'activitats dirigides i oferir-vos més i millors serveis.

Mentre esperem els tràmits administratius corresponents, el CN Molins no s'atura. En l'últim trimestre de l'any hem realitzat moltes activitats: la multitudinària presentació d'equips, les accions solidàries amb La Marató, les activitats dirigides especials per Halloween, l'entrega d'insígnies als nostres socis i sòcies més veterans, etc. En definitiva, mantenim el caliu del nostre Club gràcies a la vostra participació.

A nivell esportiu, els resultats dels nostres joves representants és any rere any més destacat. Tres dels

nostres waterpolistes han estat seleccionats aquest estiu per competir a Campionats d'Europa amb el combinat espanyol. En Víctor Andrade es va proclamar subcampió continental, mentre que en Sergi Ramon i en Gerard Gil es van estrenar amb una 7a posició a l'Euro-peu cadet. A més, aquesta temporada disposem de cinc equips femenins de waterpolo a la secció, una fita històrica a la nostra entitat.

En natació els resultats no es queden enrere. Al darrer Campionat de Catalunya infantil i júnior, l'Alba Pradell i la Marta Álvarez s'han proclamat campiones de Catalunya. Amb tres medalles de plata, 10 finalistes A i 6 finalistes B, es demostra el creixement constant de la natació molinenca.

La resta de seccions esportives del CN Molins continuen amb dinàmiques positives. La natació artística continua sumant esportistes, enguany amb la incorporació d'una nova coordinadora: la Mar Pardo. Les aigües obertes i el triatló mantenen els seus grups, participant a proves de tot el país.

L'optimisme d'aquestes dates ens anima a afrontar amb energies renovades el 2020. Tot l'equip del CN Molins us desitgem unes Bones Festes i un felix i esportiu any nou.

Junta directiva CN Molins

Equip

Redactor en cap i Fotografia

DANI PAJUELO

comunicacio@cnmolins.cat

Disseny gràfic i Maquetació

KEVIN KWIK

kevin@feedbackmedia.es

Han col·laborat

MARTA ESCUDERO · JOAN XAMBÓ · CAROLINA MARTÍ · ELISABET ALCALDE

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: Digital 1425

Índex

Waterpolo.....	4
Natació.....	6
Aigües obertes i triatló.....	7
Equips Competició 19/20.....	8
L'entrevista.....	10
Fitness.....	11
Social.....	12
Una ullada per la història.....	14
Gent del Club	15

Patrocinadors



“La medalla de plata europea és un premi al sacrifici que he fet des de petit”

ENTREVISTA VÍCTOR ANDRADE, SUBCAMPIÓ D'EUROPA DE WATERPOLO

Una de les perles del planter del CN Molins ha viscut un estiu inoblidable. En Víctor Andrade (Molins de Rei, 2002) s'ha proclamat subcampió d'Europa amb la selecció espanyola juvenil de waterpolo a Tblisi (Geòrgia). Una plata que es converteix en tot un premi al treball d'aquest jove esportista. El primer pas d'una prometedora carrera.

En el teu primer estiu amb la selecció espanyola heu aconseguit medalla en un campionat internacional. Com va ser l'experiència?

A mitjans de juny vam començar la preparació al CAR de Sant Cugat. Durant tres setmanes hi vam estar entrenant abans de viatjar a Itàlia per disputar la Copa Comen, un torneig preparatori. Uns dies més tard vam anar a Tbilissi (Geòrgia) per disputar el Campionat d'Europa.

Què ha significat per a tu anar amb la selecció?

És un premi al sacrifici que he fet des de petit en aquest esport. Ser escollit després d'entrenar tant, és tot una recompensa. Em va fer molta il·lusió.

Com va anar la competició?

Vam començar molt bé. A la primera fase vam guanyar Alemanya i Croàcia en els dos primers partits, que eren els que preveiem com a més durs. Vam jugar molt bé, sobretot en defensa. En el darrer partit de la fase inicial, contra França, ens vam deixar anar una mica i només vam poder empatar. Ja a quarts de final vam guanyar a Rússia. I a semifinals vam donar la sorpresa guanyant a Hongria que en principi era la favorita.

I així vau arribar a la final...

Sí. Però els italians ens van passar per sobre. Vam anar sempre per darrere en el marcador. A la tercera part se'n

van anar i ens van acabar guanyant sense problemes. La veritat és que van ser millors.

Però vas fer medalla en un Campionat d'Europa!

Al principi va fer bastant de mal no guanyar l'or. Sobretot perquè tenia la sensació de que no havíem lluitat com tocava. Amb el pas del temps, al tornar a casa, ja li vam donar més importància. Te'n adones que ser sotscampió d'Europa està molt bé.

Com valores el teu paper dins de la selecció?

Estic molt satisfet. Al principi creia que tindria un paper més secundari. Al final vaig acabar jugant bastant minuts. De fet, era titular i tenia un rol important. Els entrenadors van voler aprofitar la meua velocitat per engegar els contratacs.

Aquest primer èxit t'arriba després de molts anys de treball aquí al CN Molins. Quan creus que vas fer el salt esportiu en el waterpolo?

Amb 14 anys quan vaig anar amb la selecció catalana vaig veure que estava aconseguint millors resultats amb el waterpolo que amb la natació. Veia que m'agradava més. Vaig decidir continuar per aquest camí. A més, vaig entrar a la residència Blume (centre de tecnificació de waterpolo). He anat millorant poc a poc fins arribar fins aquí.

Com et definiries com a jugador?

Sóc ràpid i àgil. Són els elements que defineixen el meu joc. Al ser esquerrà també guanyo bastant perquè som jugadors molt buscats (riu).

En quins aspectes creus que hauries de millorar?

En els moments importants he de créixer més. Creure més en mi. També hauria de definir millor a l'hora de llançar.

Com vas viure el teu salt a l'equip absolut del Club?

Em va agradar molt que el Sergi Pedrerol confiés en mi tot i ser tan jove. Al principi, com és normal, em sentia cohibit. Veia els meus companys molt més grans que jo. Però al cap d'uns mesos vaig anar guanyant confiança.

Aquella estrena la vas fer amb l'equip a Divisió d'Honor...

Sí. Estava molt content. El Sergi em va donar molta confiança i em va ajudar molt en el meu creixement com a jugador. Només tenia 15 anys i crec que ho vaig fer bastant bé.

Quan l'equip baixa a Primera Divisió tu també agafes un paper més important a l'equip. Com has portat tenir més responsabilitat?

Al principi em va costar agafar aquest rol. Però al veure que érem un equip jove i que nosaltres havíem de tirar del carro ho vaig fer. A partir de mitja temporada vaig veure que havia de marcar més gols i ho vaig saber gestionar.

Aquest any l'equip ha viscut molts canvis. Com veus la plantilla de cara a aquesta temporada?

Crec que és un equip molt jove, però hi ha molt de nivell. El nostre estil de joc ens afavorirà molt, sobretot en els

partits que juguem a casa. Som un grup amb molta natació i això a Primera Divisió és un valor afegit, ja que els rivals els costa mantenir la intensitat durant tot el partit. Crec que ho farem bé.

Quin rol vols assumir aquesta temporada?

Com el que vaig tenir l'any passat o més. Tots els joves que han vingut són nous i al tenir més experiència a la categoria he de tenir més responsabilitat dins l'equip.

Per segona temporada consecutiva, compaginaràs el fet de jugar amb l'equip juvenil de l'Atlètic-Barceloneta i l'absolut del CN Molins. Com gestionas aquesta situació?

Ja fa un any que ho estic fent i no és cap problema. Al viure a Molins de Rei és bastant fàcil moure'm en transport públic. També tinc temps per estudiar. Al final de temporada, quan hi ha els últims partits de lliga nacional i la recta final de la competició juvenil és més dur i he de treure el temps d'on pugui.

Tens algun jugador referent?

Segueixo molt alguns esquerrans com jo. M'agraden molt el Xavi Garcia, que ara està jugant al JUG Dubrovnic, i el Blai Mallarach, al que puc veure entrenar a l'Atlètic-Barceloneta.

Quin és el teu somni esportiu?

Crec que com tots els esportistes: poder jugar uns Jocs Olímpics.

SERGI RAMON I GERARD GIL, 7ns A L'EUROPEU CADET



En Víctor Andrade no va ser l'únic jugador del CN Molins que va participar en competicions internacionals aquest estiu. En Gerard Gil i en Sergi Ramon van formar part de la selecció espanyola cadet a l'Europeu celebrat a Burgas (Bulgària).

Els dos joves jugadors del planter molinenc van finalitzar en 7a posició, després de realitzar una bona primera fase de grups. Però als creuaments de quarts de final, el combinat espanyol va perdre a la tanda de penals amb Itàlia, impedit que l'equip entrés a la lluita per les medalles.



EL CAMÍ CAP A LA SECCIÓ DE NATACIÓ DEL CLUB

Des de fa anys, la secció de natació del CN Molins està destacant per la seva àmplia presència a campionats catalans i espanyols de diverses categories. La força de la base de la natació molinenca s'ha consolidat gràcies a una estructura ben organitzada en què la detecció de talents se segueix a partir d'uns criteris estrictes i professionals.

Des de fa anys, la secció de natació del CN Molins està destacant per la seva àmplia presència a campionats catalans i espanyols de diverses categories. La força de la base de la natació molinenca s'ha consolidat gràcies a una estructura ben organitzada en què la detecció de talents se segueix a partir d'uns criteris estrictes i professionals.

Quin és el camí que ha de fer un infant que vulgui arribar a la secció de natació del CN Molins? Primer ha de passar per l'escola aquàtica del Club, que està dirigida a nens i nenes de 6 i 7 anys. A l'escola hi entren procedents dels curssets de natació o de proves de nivell que es fan a títol particular.

Els curssets de natació de les escoles venen un cop a la setmana a la Piscina Municipal. A l'octubre fan unes proves d'habilitats aquàtiques quan comencen els curssets. En funció del seu nivell, reben una insígnia en forma de dofí o un cavallet de mar d'un color determinat. Després de les evaluacions, els monitors assignen unes beques d'un mes gratuït per entrar a l'escola aquàtica del

Club. Un cop finalitzat aquest mes de beca, i en cas de voler continuar a la secció de natació, els infants es fan socis del Club i passen a ser esportistes.

En cas de no venir amb les escoles a fer curssets, les famílies interessades es dirigeixen a la recepció del Club i sol·liciten fer una prova de nivell amb els entrenadors. Són uns 15 minuts d'exercicis de flotabilitat, picar de peus, etc. Si passen la prova, es concedeix la beca d'un mes.

I què passa si un nen o nena més gran vol entrar a la secció de natació del Club? Quan tenen 7 o 8 anys, poden venir també dels curssets de natació de les escoles, de proves de nivell particulars o d'altres clubs, federats o no. En aquest darrer cas, el primer que es fa es contactar amb el club d'origen per fer el traspàs de llicència.

Actualment, l'escola aquàtica del CN Molins té una quinzena d'esportistes, mentre que els prebenjamins de natació són prop de 30 nens i nenes.

CURSETS DE NATACIÓ
PROVES PARTICULARS
ALTRES CLUBS

ESCOLA AQUÀTICA
(6-7 ANYS)

ALTRES CLUBS
(7-8 ANYS)



LES AIGÜES OBERTES APUGEN EL NIVELL

El 2019 ha estat un any rodó per a la secció d'aigües obertes del CN Molins. A més de participar en més proves que mai, els nedadors del Club han tingut actuacions destacades que han finalitzat en molts casos dalt del podi.

Un d'aquests èxits va ser precisament a la travessa Radical Ocean 52 celebrada a Llafranc i Calella de Palafrugell. Els esportistes Marc Franquet, Joan

Xambó, Lluís Basagaña i Pere Vendrell van acabar en tercera posició en la modalitat de relleus 4x800 metres fent una marca de 35 minuts i 49 segons.

A títol individual, en aquesta mateixa cita, els molinencs van assolir grans marques a la prova reina de 7.000 metres. D'un total de 500 participants van finalitzar en les posicions 54 (Franquet), 70 (Xambó), 136 (Basagaña) i 221 (Vendrell).



PODIS PER ALS NOSTRES TRIATLETES

La secció de triatló del Club no deixa de donar bones notícies. En els darrers mesos, alguns dels seus integrants han assolit grans fites esportives que els han permès pujar als podis representant els colors del CN Molins.

A la mítica triatló de Barcelona, dues parelles participants del Club en categoria masculina es van proclamar campions i subcampions. L'or se'l van endur en Marc Massana i en Dani Agustin, mentre que la plata va ser per a en Pau Martínez i en Xavi Màrquez.

De la seva banda, l'Albert Redolad va penjar-se la medalla de bronze al Campionat de Catalunya júnior d'estiu. A la prova celebrada a Vic, el molinenc va fer un temps d'1 hora, 22 minuts i 41 segons, havent superat 750 metres de natació al Pantà de Sau, 25 quilòmetres de bicicleta des del Pantà fins la plaça de Vic i 5 quilòmetres pel casc antic de la capital d'Osona.

Uns resultats que demostren no només el creixement del triatló a Molins de Rei, sinó també la millora de resultats en cites oficials del calendari.



AIGÜES OBERTES



TRIATLÓ



NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 1



NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 0



NATACIÓ | INFANTIL-JÚNIOR-ABSOLUT



WATERPOLO | ABSOLUT MASCULÍ



WATERPOLO | ABSOLUT FEMENÍ



WATERPOLO | JUVENIL MASCULÍ



WATERPOLO | INFANTIL MASCULÍ



WATERPOLO | INFANTIL FEMENÍ



WATERPOLO | ALEVÍ MASCULÍ



NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 3



NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 2-A



NATACIÓ ARTÍSTICA | GRUP 2-B



NATACIÓ | ALEVÍ



NATACIÓ | BENJAMÍ



NATACIÓ | PREBENJAMÍ



WATERPOLO | JUVENIL FEMENÍ



WATERPOLO | CADET MASCULÍ



WATERPOLO | CADET FEMENÍ



WATERPOLO | ALEVÍ FEMENÍ



WATERPOLO | BENJAMÍ

EQUIPS DE
COMPETICIÓ
TEMPORADA
2019/2020



EL CLUB NATACIÓ ÉS EL CENTRE NEURÀLGIC DE MOLINS DE REI

Vinculat durant molts anys al CN Molins en la seva antiga secció d'atletisme, l'August Tarragó (Molins de Rei, 1969) és el soci-gerent de Sintagma. Aquest grup d'empreses vinculades especialment amb el món de l'esport i la salut és el patrocinador principal de l'absolut masculí de waterpolo i col·labora amb altres àrees del Club. L'August és un expert en el sector dels gimnassos i els hàbits esportius i de salut.

Quina és la teva vinculació amb el Club?

De jove practicava l'atletisme i quan l'escola esportiva municipal ja no tenia més recorregut per als que ens fèiem grans, vam fundar la secció d'atletisme del CN Molins. Vaig ser atleta, entrenador i coordinador. A finals dels anys 90 va desaparèixer la secció.

Per què vas decidir que Sintagma comencés a col·laborar amb el CN Molins?

Dos dels tres socis de l'empresa som de Molins de Rei i quan l'equip va pujar a Divisió d'Honor, vam veure que l'impacte a nivell municipal va ser molt gran. Coneixem molta gent del Club i en una conversa informal va sorgir la possibilitat de poder esponsoritzar l'equip. Vam veure que teníem moltes coses en comú amb l'equip: som gent que hem començat de zero i que hem hagut de lluitar contra titans. A més, ens permetia donar visibilitat a la marca.

En què consisteix aquest patrocini?

Fem una aportació anual a canvi de que Sintagma estigui present a les instal·lacions i en el nom de l'equip. Volem que aquesta col·laboració sigui el més dinàmica possible entre el Club i nosaltres.

Creus que la població té consciència de la importància de cuidar-se, fer esport, tenir una bona salut?

Crec que no. Soc molt crític amb la imatge de país esportiu que tenim; ens queda molt camí per recórrer. Per a mi l'objectiu principal de l'administració pública és que el 100% de la població practiqui esport. El que més em preocupa són els hàbits esportius de la canalla. Em sorprèn que a les famílies hi hagi infants sedentaris.

La societat no ha entès que o és esportiva o no serà.

Teniu molta experiència i coneixement en el sector dels gimnassos i les instal·lacions esportives. Quins són els punts forts i dèbils del CN Molins?

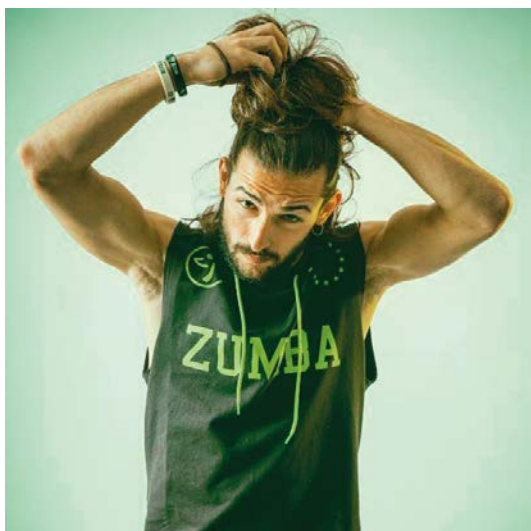
El Club Natació és el centre neuràlgic de Molins de Rei. Hi era, hi és i hi serà. És el Club de Molins. Si ets soci, sents un sentiment de pertinença molt fort. Per contra, les instal·lacions necessiten modernitzar-se.

En funció de cada franja d'edat, quins esports o activitats creus que són més recomanables?

En els infants, és important que complementin l'esport principal amb altres disciplines. Han de tenir la capacitat de superar qualsevol eventualitat de la vida. Ja en els adolescents, que és una època complicada, l'esport pot aportar molts valors. Tots haurien de practicar un esport que reforçés valors com el compromís, el companyerisme, el treball en equip, la disciplina... En els adults, l'esport ha de ser un estímul que millori les condicions físiques i que ens permeti allargar la vida o, si més no, que la faci més saludable. Finalment, la gent gran ha de fer activitats preventives i socialitzadores. L'esport serveix com a vinculació amb el món exterior.

Estem a punt d'arribar al 50è aniversari del Club. Cap on ha d'anar el CN Molins?

El Club ha viscut de tot i va tirar endavant en els seus inicis perquè no hi havia res més. Ara que hi ha més maduresa en el sector esportiu, el Club s'ha de modernitzar i no perdre el valor emocional de pertinença que ja té.



9 AVANTATGES DE FER ZUMBA AL CN MOLINS

El Zumba s'ha consolidat com una de les activitats preferides al CN Molins. L'arribada d'aquesta activitat dirigida de fama mundial al Club va tenir una gran acollida. El perfil dels usuaris del Club és el de dones de mitjana edat que aprofiten mentre els seus fills i filles fan esport per assistir a les classes.

Actualment, Zumba és una marca registrada amb presència a 180 països i prop de 200.000 centres de fitness de tot el món. En aquest article, t'animem a venir a les classes del Club per aquests 9 motius:

1. CREMA DE CALORIES

Les classes de Zumba estan dissenyades per cremar calories a través de l'exercici aeròbic amb un tipus d'entrenament per intervals. Això fa que una persona mitjana pugui cremar entre 600 i 1.000 calories en una classe.

2. MILLORA LA COORDINACIÓ

Unir-se a una classe de Zumba, sens dubte millorarà la teva coordinació, el que és extremadament important a mesura que ens anem fent grans.

3. ENTRENA EL COS COMPLET

Fer Zumba és com si anessis a una classe de ball i a una classe de fitness. A més dels beneficis cardiovasculars, es treballa tot el cos, des de les espatlles i coll fins als turmells i les cames.

4. BENEFICIS AERÒBICS

El Zumba eleva el teu ritme cardíac molt més fàcilment que altres rutines d'exercicis. Això s'aconsegueix gràcies al ritme de les cançons. És la millor manera de guanyar resistència física.

5. ENGANXA A L'EXERCICI

Les classes de Zumba són tan divertides que voldràs seguir fent-les. Canviarà totalment la teva manera de veure l'exercici i serà més fàcil que l'incorporis a la teva rutina diària.

6. TOTHOM EL POT PRACTICAR

Les classes estan dirigides a tots els nivells d'edat.

Les persones que comencen reben una petita introducció als passos, però ràpidament poden adaptar-se al nivell de classe.

7. INCREMENTA LA CONFIANÇA

Gràcies a tots els moviments de ball, millores la teva postura, la teva coordinació i perds la vergonya. Això farà que et sentis millor amb tu mateix.

8. MAJOR FELICITAT

Si vols oblidar-te de l'estrès acumulat durant el dia a dia, el Zumba és per a tu. La música i l'exercici generaran endorfines, així que realment milloraràs el teu estat d'ànim.

9. MÉS VIDA SOCIAL

A les classes de Zumba faràs amistats i et divertiràs amb altres persones que ja tenen alguna cosa en comú amb tu: fan Zumba! Aviat tindràs un nou cercle d'amics que gaudeixen les classes amb tu.

EL CLUB INCORPORA NOUS TÈCNICS

Des d'aquest desembre, les classes de Zumba les imparteixen dos nous tècnics titulats: l'Antonio i la Raquel. Ella té formació teatral i de dansa, fet que li permet aportar molta creativitat a les seves classes. L'Antonio té molta experiència en el Zumba i dona classes en diversos clubs esportius. Té un perfil d'animador que fa de les seves classes tota una experiència de diversió.



5 ANYS DE PROJECTE 'SALUT A L'AIGUA'

El CN Molins organitza l'activitat 'Salut a l'aigua' des de 2014. Aquest curs està dirigit a la gent gran i es realitza amb el suport de la Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC) gràcies a la Fundació la Caixa.

Tots els dilluns a les 9 del matí, una desena de persones grans es llencen a la piscina mitjana del Club per millorar la seva salut. Gràcies a l'experiència dels monitors del CN Molins i la col·laboració de la FATEC, aquesta iniciativa s'ha consolidat en els darrers anys a la Piscina Municipal.

Des de setembre de 2014, desenes de persones han participat en aquest projecte dirigit a homes i dones majors de 65 anys. Es tracta d'un curs de 10 setmanes que es realitza tot l'any, exceptuant els mesos d'estiu. L'objectiu és que aquestes persones desenvolupin habilitats al medi aquàtic i que aprofitin l'aigua de la piscina per treballar tot el cos.

D'aquesta manera, els participants descobreixen els beneficis de l'aigua i les infinites possibilitats que hi ha de tonificar el cos i millorar la salut, tant físicament com psicològica, aprenent a relaxar la ment i aconseguir unir la ment i el cos en l'activitat física.

Cada sessió té una durada d'una hora, amb una part teòrica d'explicació de conceptes i una altra de pràctica. Les dues parts es realitzen dins la piscina mitjana. Al ser un espai reduït, on la fondària es d'un metre i mig i la temperatura és de 29 graus, es facilita que els usuaris no passin fred durant les explicacions i se sentin segurs en un entorn amable.

En aquestes edats, és important que les persones prenguin consciència del propi cos i que coneguin les seves limitacions. A més, tenir una bona posició corporal, tant en la pràctica esportiva com en les activitats del dia a dia, són fonamentals per gaudir d'una bona qualitat de vida. Aprofitar els beneficis de l'aigua, com la menor gravetat i la lleugeresa, són aspectes que permeten millorar la salut dels participants.

Aquest curs realitzat pel CN Molins en col·laboració amb FATEC i la Fundació La Caixa incorpora el treball dins l'aigua en persones sense o amb algun tipus de lesió. La gent gran acostuma a tenir problemàtiques d'esquena, a les cames i les abdominals. Dins l'aigua es poden fer exercicis amb tot tipus d'intensitat, amb més o menys resistència, amb material o sense i amb desplaçaments a favor i en contra de la corrent.

Segons la responsable d'activitats aquàtiques del CN Molins, la Carolina Martí, "els resultats d'aquests cursos són molt positius per als usuaris, ja que descobreixen moltes coses relacionades amb el seu propi cos envers el medi aquàtic". És molt habitual que els participants se sorprenguin per tot el que es pot fer dins l'aigua per millorar la seva salut. Uns beneficis que de ben segur arribaran a moltes més persones dins d'aquesta col·laboració entre la FATEC i el Club.

QUÈ ÉS LA FATEC?

La Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC) és una entitat sense ànim de lucre que té com a objectiu millorar la qualitat de vida de les persones grans. Creada el 1983 per voluntaris, va ser reconeguda com a entitat d'utilitat pública i el 1999 va rebre la Creu de Sant Jordi de la Generalitat de Catalunya. Actualment, la FATEC està formada per prop de 600 entitats federades i adherides que representen més de 400.000 persones. Es tracta de l'organització més representativa de la gent gran de Catalunya. Per a més informació, podeu consultar la pàgina web: www.fatec.cat



44 SOCIS REBEN LA INSÍGNIA DE PLATA DEL CLUB

El CN Molins va celebrar al Poliesportiu Municipal la ja clàssica entrega d'insígnies als socis i sòcies que durant 25 anys han estat vinculats ininterrompudament a l'entitat. En total van ser 44 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 l'alcalde de Molins de Rei, el senyor Xavi Paz.

VALENTINA PIRETTI, GUANYADORA DEL CONCURS DE NADAL

El concurs de dibuixos de postals de Nadal del CN Molins va tenir com a guanyadora l'esportista Valentina Piretti. La segona plaça va ser per a la Paula Serrano i la tercera per a en Robert Aladró.



EL GRUP DE COUNTRY US DESITJA BONES FESTES

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 TORNA A ESTAR AL COSTAT DE LA MARATÓ

Com cada any, el Club va tornar a sumar-se a les activitats solidàries de La Marató de TV3 per recaptar fons per lluitar contra les malalties minoritàries. Durant els dies 9 i 10 de desembre, el CN Molins va organitzar diverses activitats dirigides en què hi podien participar tots aquells socis i sòcies que haguessin fet una aportació mínima de 3 euros. Tota la recaptació va anar íntegrament a La Marató.



EL CLUB AMPLIA PATROCINADORS AMB MOTORSOL

El Club ha arribat a un ampli acord de col·laboració amb Motorsol Import. El concessionari oficial Volkswagen i Audi, situat al carrer del Pla 37, ja ha realitzat les primeres accions promocionals a les instal·lacions de la Piscina Municipal. Els socis i sòcies del CN Molins podran gaudir d'interessants avantatges en els seus serveis.

Una ullada per la història

El waterpolo català és una potència mundial i alguns dels millors jugadors de la història han nascut a Catalunya. Per al CN Molins ha estat un autèntic camí de fons arribar a l'alt nivell que té la secció actualment.

El Club va néixer el 1971, una data força tardana respecte als històrics de la disciplina de Barcelona i rodalies. La secció de waterpolo molinenca va créixer mica en mica durant la dècada dels 70.

En aquestes imatges es pot veure la gran evolució que ha viscut la disciplina, també en els casquets de waterpolo i els banyadors. El primer equip del CN Molins es va formar la temporada

1974-1975. Durant la dècada dels 80, el Club va viure dues grans fites: el salt de Sergi Pedrerol a l'elit internacional i el campionat d'Espanya de l'absolut femení.

Sens dubte, aquells dos èxits han marcat la trajectòria del waterpolo molinenc. A més d'organitzar campionats d'Espanya de categories, tornejos internacionals i acollir els entrenaments oficials del Campionat del Món Barcelona 2013 i el Campionat d'Europa Barcelona 2018, la Piscina Municipal està impregnada de dalt a baix per aquesta disciplina. Un esport que ja forma part de l'ADN de Molins de Rei.



EL CLUB BUSCA IMATGES HISTÒRIQUES

El proper 2021, el CN Molins celebrarà el seu 50è aniversari. Per aquest motiu, des del Club es fa una crida als seus socis i socies i a tot el poble per recopilar fotografies històriques de l'entitat. En cas de comptar amb imatges o informació d'interès, podeu contactar amb nosaltres a través del correu: comunicacio@cnmolins.cat.

Cent del club



ÀLEX MONCLÚS (19)

Estudiant
Matins - 2-3 dies / setmana
2 anys de soci

"M'agrada fer esport per estar saludable. Abans jugava a bàsquet i ara vinc al gimnàs del Club, sobretot per tonificar els braços i les cames".



ONA FREIRA (18)

Estudiant
Tardes - 4-5 dies / setmana
1,5 anys de sòcia

"Venir a la Piscina Municipal em permet desconectar del dia a dia. M'agrada perquè és una instal·lació petita i còmoda en què hi ha de tot".



MOISÈS (82)

Jubilat
Matins - 7 dies / setmana
10 anys de soci

"Abans venia al gimnàs i a la piscina. Ara sobretot em tiro a la piscina per nedar, ja que m'estic recuperant d'un accident de fa uns mesos".



MAGDA GARCIA (48)

Dependent
Migdies - 2-3 dies / setmana
6 mesos de sòcia

"Quan vinc al Club vaig a les piscines petites d'aigua calenta i hi faig exercicis suaus de recuperació. M'agrada venir perquè hi estic molt tranquil·la".



ARTURO LARROCA (49)

Export Manager
Migdies - 4 dies / setmana
1 any de soci

"Sempre he practicat molt esport i el Club em queda molt a prop de la feina. Per això vinc als migdies a fer natació i pujar al gimnàs".



MERCÈ SADURNÍ (49)

Administrativa
Migdies - 5 dies / setmana
12 anys de sòcia

"Faig natació, cycling, Body Pump, surto a córrer... La veritat és que m'agrada molt l'esport i al Club m'hi sento bé perquè conec a tothom".



**FES FAMÍLIA
FES SALUT
FES CN MOLINS**

**GAUDEIX DE L'ESPORT AMB ELS TEUS
A LA PISCINA MUNICIPAL DE MOLINS DE REI**

* Promoció vàlida per a noves altes del 27 de desembre al 31 de gener