



el Club

LA REVISTA DEL CLUB DE NATACIÓ MOLINS DE REI

Núm. 16 / Febrer 2025

LÍDIA LÓPEZ

CAMPIONA DEL MÓN

PÒSTER EQUIPS DE COMPETICIÓ 24-25

L'ÈXIT DEL CROSS JOVE



INTERSPORT

THE HEART OF SPORT

**DESCOBREIX TOTA LA NOSTRA COL·LECCIÓ
DE ROBA I ACCESORIS D'ESPORT A LA BOTIGA
INTERSPORT DE MOLINS DE REI**

📍 Carrer Major, 45, baixos, 08750
Molins de Rei, Barcelona

☎ 930 13 93 72

🕒 De dilluns a dissabte
10h - 13.30h i 17h - 20.30h

Editorial

Hem començat l'any amb optimisme i il·lusió. El CN Molins es manté com una de les entitats més importants del Baix Llobregat, amb una massa social que creix any rere any i que ha deixat enrere els terribles efectes de la pandèmia. Cada dia som més, d'aquí que la nostra obsessió sigui la consolidació i la millora de la qualitat de les nostres instal·lacions i serveis.

Som conscients que la Piscina Municipal de Molins de Rei necessita des de fa anys d'una gran reforma que ens permeti actualitzar-nos i ampliar espais. La pandèmia va trastocar tots els plans que teníem, però sembla que les coses es comencen a moure i en els propers mesos podríem tenir bones notícies. Com a mínim, un calendari aproximat d'unes obres que depenen en gran mesura de la implicació de l'Ajuntament de Molins de Rei. Per la nostra part, farem tot el que calgui per agilitzar aquest procés, absolutament necessari per al nostre futur i el de l'esport a la Vila.

Mentre arriba l'esperada gran reforma de la Piscina Municipal, podem alegrar-nos amb els excel·lents resultats esportius de les nostres quatre seccions. El nom del CN Molins es mou per tot Catalunya i Espanya gràcies als equips i esportistes que porten els nostres colors arreu.

La secció de waterpolo està vivint una bona temporada, especialment l'equip absolut femení. Com veureu en aquesta revista, les noies entrenades per en David Alled estan sent un dels equips de moda de la Primera Nacional. A més de proclamar-se campiones de la Copa Catalunya i classificar-se per lluitar per l'ascens a la Divisió d'Honor, disputaran la Copa Federació de la Real Federación Española de Natación a les nostres instal·lacions. Es tracta d'una competició en què s'enfrontaran els quatre millors equips de la categoria.

En aquesta línia, no podem deixar de parlar d'una fita històrica: el títol de campiona del món cadet assolit per la

nostra jugadora Lúcia López. L'espectacular triomf de la selecció espanyola a Turquia d'aquest estiu és un èxit que confirma l'impressionant moment del waterpolo femení del país. I la Lúcia és una de les perles de futur de la disciplina. N'estem molt orgullosos!

La gran família del CN Molins es consolida amb els bons resultats dels nostres esportistes de les altres seccions: natació, aigües obertes i triatló. Els joves nedadors i nedadores del club estan assolint grans resultats en les primeres competicions de la temporada i, mica en mica, nous noms sobresurten d'entre les categories més joves.

Per acabar, volem agrair la gran tasca realitzada per en Xavi Prat, en Lluís Ferrer i en Conrad Felip per tots els seus anys de treball incondicional en favor del club a la junta directiva. Gràcies de tot cor!

#ForçaMolins
Junta directiva CN Molins

Redacció

Redactor en cap i Fotografia

DANI PAJUELO

comunicacio@cnmolins.cat

Disseny gràfic i Maquetació

KEVIN KWIK

kevin@feedbackmedia.es

Han col·laborat

MARTA ESCUDERO, ELISABET ALCALDE, JOSE CUELLO, SERGIO LLORET, LLUÍS BADOSA, KIKE SANTAMARIA, SERGI PEDREROL, DANI FONSECA

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: Digital 1425

Índex

Lúcia López.....	4
Waterpolo.....	6
Natació.....	7
Equips Competició.....	8
Aigües Obertes.....	10
Triatló.....	11
Fitness.....	12
Social.....	14
Gent del Club.....	15

Patrocinadors



LÍDIA LÓPEZ

CARA I CREU PER A LA CAMPIONA DEL MÓN



La perla del planter molinenc Lidia López (Sant Andreu de la Barca, 2009) ha viscut les dues cares de la moneda en els últims mesos. D'una banda, s'ha proclamat campiona del món cadet de waterpolo amb la selecció espanyola. De l'altra, ha patit una lesió al genoll que l'ha apartada de la competició durant gairebé mig any. Ja recuperada, espera tornar al seu millor nivell tan al CN Molins com a la selecció.

El 4 de juliol a les 20.30h va acabar el partit. No era un enfrontament qualsevol; es tractava de la final del Campionat del Món de waterpolo cadet femení. Es disputava a la localitat turca de Manisa i els rivals eren Hongria i Espanya. Les espanyoles van dominar amb claredat tot el duel, imposant-se per un clar 7-10 a les magiars. De les 14 integrants del combinat guanyador, n'hi havia una de formada al CN Molins. La Lidia López s'estrenava en una gran competició de la millor manera: enduent-se el títol sense perdre cap partit.

“Quan va acabar la final no li vaig donar gaire importància. Estava contenta perquè havíem guanyat, però no era realment conscient de que ens acabàvem de proclamar campiones del món”, explica la Lidia que sí que confessa que amb el pas dels dies “sí me'n vaig adonar del que havíem aconseguit”.

El combinat espanyol entrenat per la Carla Fargas, tècnica de la Federació Catalana de Natació, va guanyar tots els partits amb molta autoritat. Segons la Lidia, la clau d'aquest èxit està en el dia a dia: “la gran majoria de les jugadores de la selecció entrenem juntes cada dia al CAR de Sant Cugat. Havíem de confiar en la preparació que fem durant tot l'any per aconseguir el títol de campiones”.

Només a Catalunya hi ha un model com l'actual en què jugadores a partir dels 14 anys estudien i entrenen a un Centre d'Alt Rendiment. Hongria en té un de similar, però les seves esportistes s'hi incorporen a partir de la majoria d'edat. Per tant, la federació hongaresa ho enfoca cap a les seleccions absolutes mentre que aquí es potencien les categories de formació. I els resultats són immillorables, tal i com demostra que tots els combinats espanyols femenins, des del cadet fins



l'absolut, han guanyat les seves respectives competicions internacionals durant l'estiu del 2024.

La Lúdia López és una de les jugadores amb més potencial del país. Rapidíssima i amb una gran precisió en la passada, va tenir un rol important en el títol aconseguit a Manisa. "Era el primer estiu que anava amb la selecció i la resta de jugadores em van acollir molt bé. A més, vaig jugar bastant durant tota la competició", explica la santandreuenca. Ara, el seu repte és poder anar al Campionat d'Europa amb Espanya a l'estiu i jugar cada cop més amb els equips del club.



UNA LESIÓ INOPORTUNA

Just després de les vacances d'estiu, el cadet femení del club viatjava a Lloret per participar al torneig internacional Be Water My Friend. Allà, la Lúdia va començar a tenir molèsties al genoll. Però el dolor intens va arribar a la tornada als entrenaments a Molins de Rei. Les punxades eren insuportables i va ser llavors quan se li va diagnosticar la luxació que l'ha apartada del waterpolo fins aquest gener. Durant aquests mesos, el CAR ha fet un seguiment exhaustiu de la lesió, amb visites setmanals al metge i fisioteràpia diària. Amb paciència i treball, ha aconseguit recuperar-se.

Per al cadet i els equips absoluts del club ha estat una baixa important en aquest inici de temporada. L'entrenadora, Laia Garcia, destaca la seva velocitat i "el físic privilegiat que té per jugar a waterpolo". A més,

subratlla que tan dins com fora de l'aigua "és una jugadora que fa el que li demanes i això és perfecte per a un entrenador". Amb tot, la pròpia esportista és conscient que ha de millorar en alguns aspectes, com les ajudes en defensa i la precisió en els llançaments.

Tot i no poder competir, la Lúdia s'ha perdut pocs partits de les seves companyes. Respecte a la gran temporada que està fent l'absolut de Primera Nacional, considera que "les noves jugadores estan aportant el que faltava l'any passat: més intensitat en defensa i definició en atac". L'entrenador de l'equip, David Alled, de ben segur que està encantat del retorn d'una de les grans promeses del waterpolo molinenc.



RECONeixEMENT A L'AJUNTAMENT

L'Ajuntament de Molins de Rei, amb l'alcalde Xavi Paz i el regidor d'esports Gerard Corredera al capdavant, van celebrar una recepció al consistori per homenatjar la Lúdia López pel seu títol mundial cadet. L'acte també va servir per posar en valor les medalles d'or de les nostres exjugadores Estel Ramon i Ariadna Temprano, campiones del món sub18 a la Xina.

Al reconeixement hi va assistir el president del club, Jaume Mas, així com altres membres de la junta directiva, el director esportiu Sergi Pedrerol, familiars i amics de les campiones.



LUCAS PIRETTI, AL MUNDIAL SUB18

El jugador format al planter del club, Lucas Piretti, va participar al Campionat del Món sub18 celebrat a Buenos Aires amb la selecció uruguaiana. Després d'una breu concentració amb el combinat sud-americà, en Lucas va competir amb el seu equip, que va finalitzar en 20a posició.



EL PREMI A LA COHESIÓ I EL COMPROMÍS

L'absolut femení de waterpolo ha tingut un inici de temporada espectacular. L'equip entrenat per en David Alled està en plena lluita per l'ascens a la Divisió d'Honor a base d'un joc ordenat i una plantilla unida que va a per totes. A més de proclamar-se campiones de la Copa Catalunya i penjar-se la plata de la Copa Federació, les molinenques ja no descarten fites més elevades.

En la quarta temporada a la categoria de plata del waterpolo espanyol, el CN Molins ha fet un salt qualitatiu de primer ordre. Convertides en la millor de les 16 defenses de la lliga, les jugadores de David Alled estan competint amb més confiança i seguretat. Segons el seu tècnic "aquest any estem guanyant partits que l'any passat perdíem, i això és degut a que tot el bloc ve a entrenar cada dia" i afegeix que una altra de les claus de l'èxit està sent el paper de les jugadores més joves "que aquesta campanya son una més".

El diagnòstic de l'inici de campionat el comparteix la Laia Garcia, una de les peces fonamentals de l'equip. "Els reforços que han arribat aquest any, tan de jugadores de fora com de les noies del planter, ens han permès competir molt millor i que hi hagi més rotacions", afirma Garcia. També posa en valor el gran ambient del grup: "poques vegades m'he sentit tan a gust amb un equip. No hi ha mals rotllons. Totes, a més de ser companyes, som amigues".

Aquest inici de lliga fulgurant ja ha tingut les primeres conseqüències positives. Per començar, l'equip es garanteix no només la permanència una campanya més a la Primera Nacional, sino que a més lluitarà per l'ascens a la Divisió d'Honor. Un tema que ni Alled ni Garcia defugen. Per a l'entrenador, pujar a la màxima categoria del waterpolo espanyol "és un assumpte que no he parlat ni amb les jugadores ni el club. El que tinc clar és que hem d'anar al màxim i si podem aspirar a l'ascens, intentar-ho". De la seva banda, la Laia Garcia admet que al vestidor ho han comentat però que per a elles "és més important mantenir la mateixa actitud i el bon ambient que no pas plantejar objectius que no sabem si son factibles".

D'altra banda, el combinat molinenc s'ha proclamat subcampió de la Copa Federació, competició que va

reunir els quatre millors equips de la categoria a la Piscina Municipal el cap de setmana del 22 i 23 de febrer. En el torneig, organitzat conjuntament amb la Real Federació Espanyola de Natación, les locals van guanyar el CN Boadilla (7-10) a les semifinals, però van caure a la final davant l'Horta per 7 a 13.

De cara a la segona fase de la lliga, els duels seran molt més emocionants. Segons Alled, "aquesta temporada els 8 millors equips de la Primera Nacional estan més igualats que l'any passat, pel que no podem fer gaires prediccions". Passi el que passi, el que està clar és que l'absolut femení ja és un referent per a les desenes de nenes que practiquen el waterpolo a Molins de Rei. I aquest ja és el seu gran èxit.



CAMPIONES DE LA COPA CATALUNYA

L'absolut femení de waterpolo es va proclamar campió de la Copa Catalunya de Primera Divisió, la primera competició oficial de la temporada. L'equip entrenat pel David Alled es va imposar a la UE Horta a la final per un ajustat 7-6. El duel va estar sempre controlat per les molinenques, tot i que a la recta final del partit les barcelonines van ajustar l'electrònic.

EL RETORN DELS FILLS PRÒDIGS

Tres dels nedadors més destacats del club de l'última dècada han tornat a les files molinenques aquesta temporada. Ja formant part de la categoria absoluta, han decidit reprendre els entrenaments sota les ordres d'en Sergio Lloret però afrontant-ho des d'una altra perspectiva. Conversem amb l'Alba Pradell i la Maria de Haro que ens expliquen els motius de la seva tornada.



A més d'en Roger Roman, dues de les nostres nedadores més emblemàtiques han tornat al CN Molins aquesta campanya. Ho han fet per motius ben diferents. La Maria feia tres anys que no nedava i ho trobava a faltar, mentre que l'Alba venia de quatre temporades d'alt rendiment al CE Mediterrani i la seva intenció era deixar la natació. En Sergio Lloret, entrenador de l'equip absolut, la va convèncer per tornar a Molins de Rei.

On sí coincideixen les dues nedadores és en el plantejament d'aquest retorn. Tan la Maria com l'Alba volen entrenar i competir "sense tanta pressió, amb més calma". I els resultats d'afrontar-ho d'aquesta manera més tranquil·la estan sent sorprenents. En el cas de la Maria, ha aconseguit fer millors marques personals en els 50 i 100 metres esquena, mentre que l'Alba ha rebaixat temps respecte a la temporada passada al Mediterrani, on tenia nivell d'exigència molt elevat.

"La meua rutina d'entrenament al Mediterrani consistia en anar-hi totes les tardes de dilluns a divendres, tres matins i els dissabtes; ja no podia seguir aquell ritme", confessa l'Alba Pradell. La molinenca afegeix que "en els últims anys anava a entrenar sense gaudir-ho, era una rutina pesada. Em tirava a nedar i les coses no em sortien perquè la pressió era molt alta".

Els objectius que es marquen, a més de gaudir del propi esport, són ambiciosos: baixar temps personals i, per què no, aconseguir classificacions per als Campionats de Catalunya i d'Espanya. "Estic molt feliç, molt a gust dins i fora de l'aigua. A més, m'ajuda a separar-me de la vida laboral i a estar més tranquil·la" confessa la Maria de Haro. De fet, ella té un gran volum de feina com a tatuadora, professió que l'obliga a viatjar constantment per tot Europa.

De la seva banda, l'Alba compagina els entrenaments amb els estudis de segon del grau de Psicologia. Si ve una època d'exàmens, redueix el nombre de sessions a la piscina, però en general està anant-hi quatre o cinc dies a la setmana. La Maria hi va un mínim de quatre cops. Una mostra més de la seva implicació en aquesta segona etapa al club que les va veure créixer.

El seu entrenador, en Sergio Lloret, està especialment feliç amb el seu retorn: "son nedadores que conec des de petites i m'ha fet moltíssima il·lusió que hagin decidit tornar al CN Molins". Lloret explica que estan entrenant molt bé i que s'han convertit en referents per a tot el grup de joves esportistes.

Quan els preguntem sobre la seva vinculació amb la secció de natació en un futur asseguren que sempre seguiran nedant. La Maria creu

que no sempre competirà, mentre que l'Alba espera poder competir mentre pugui. I respecte a ser entrenadores, la primera assegura "que ja ho he fet i és una etapa que no repetiré", mentre que l'Alba Pradell no tanca les portes, però potser apostarà per treballar en el món de la psicologia en l'esport.

Sigui el que sigui, passi el que passi, el que sí està clar és que la seva tornada al club ha estat una alegria per a tots.



**JOEL PEINADO,
PREMI PROMESA**

Després d'una temporada repleta de medalles als Campionats de Catalunya que va disputar, el nostre nedador Joel Peinado va rebre un nou guardó que acredita la seva enorme projecció. L'Ajuntament de Molins de Rei el va guardonar amb el Premi Esport Promesa masculina, en l'acte celebrat el desembre i que reconeix els millors esportistes i equips de la vila.



**CLUB
NATACIÓ
MOLINS
DE REI**

TEMPORADA 2024/2025



NATACIÓ | INFANTIL-JÚNIOR-ABSOLUT



NATACIÓ | ALEVÍ



WATERPOLO | ABSOLUT FEMENÍ



WATERPOLO | ABSOLUT FEMENÍ B



WATERPOLO | MÁSTER



WATERPOLO | INFANTIL MIXTE



WATERPOLO | ALEVÍ MIXTE



WATERPOLO | BENJAMÍ MIXTE



NATACIÓ | BENJAMÍ



NATACIÓ | PREBENJAMÍ



WATERPOLO | ABSOLUT MASCULÍ



WATERPOLO | JUVENIL MASCULÍ



WATERPOLO | CADET MASCULÍ



WATERPOLO | CADET FEMENÍ



ESCOLA AQUÀTICA PREBENJAMÍ WATERPOLO



TRIATLÓ



AIGÜES OBERTES



BADOSA ES CORONA A L'ATLÀNTIC

El nedador d'aigües obertes del club, Lluís Badosa (La Palma de Cervelló, 1975) va culminar la Triple Corona de les Illes Atlàntiques amb una tercera prova duríssima a Galícia. El passat setembre, va finalitzar l'edició entre l'Illa d'Ons, Sanxenxo i Combarro de 23 quilòmetres, completant així el total de 57 quilòmetres a les gèlides aigües gallegues.

En Lluís Badosa és soci del CN Molins des de fa 15 anys. En els primers 10, va competir amb la secció de triatló, però "l'exigència dels entrenaments i els horaris, així com la conciliació amb la vida professional i familiar, em van fer decantar-me pel canvi a les aigües obertes". Tot i no venir del món de la natació, va apostar per la disciplina de la llarga distància perquè "sempre busco nous reptes", afirma Badosa.

Tot i tractar-se de la secció amb menys integrants del club, els nedadors de les aigües obertes son molt actius en les seves participacions a competicions per tot el territori català i espanyol. Per al nostre protagonista, "tenim nedadors molt bons al CN Molins. Gràcies a ells, he millorat molt gràcies als seus consells i als entrenaments en grup que fem" i afegeix que "entrenar amb gent més bona que tu et fa millorar". Noms com els del Marc Franquet, Nil Colom i Àngel Roldán han estat claus per assolir el seu gran repte.

I com va sorgir aquest somni de la Triple Corona de les Illes Atlàntiques? "No m'agrada repetir les competicions i a Catalunya sempre son les mateixes. A Galícia, aquestes proves son espectaculars,

pels paratges i l'organització, que és molt cuidada." Les recomanacions d'altres esportistes per participar en aquesta Triple Corona el van acabar de convèncer. Durant tres anys, havia de



completar les tres curses: la primera de 15 quilòmetres, la segona de 19 i la tercera de 23. Una autèntica proesa de 57 quilòmetres que molt pocs aconsegueixen.

Per preparar-se va contractar un entrenador personal que li adaptava els entrenaments a les seves dinàmiques personals. I així va poder completar el repte, que va

tenir una última etapa duríssima. La del passat setembre sortia a l'Illa d'Ons i arribava a Combarro. En total, 23 quilòmetres amb la temperatura a 13 graus. Unes condicions extremes que van fer que un 30% dels 140 participants acabessin abandonant.

En Lluís va viure un moment crític: "al quilòmetre 6 estava fos, hiperventilava pel fred. Mirava el rellotge i veia que em quedaven 17 quilòmetres i que no podria arribar. Per sort, mitja hora més tard, hi havia un abituallament on vaig fer un canvi de xip i vaig començar a nedar amb un altre grup de participants. I així vaig anar sumant quilòmetres fins al final".

El nedador del club va concloure els 23 quilòmetres en 7 hores i 54 minuts, obtenint la 66a posició de la classificació general. I com va ser la sensació d'arribar a meta? "Va ser brutal. Tots aquells anys d'entrenament havien estat per viure aquella sensació i va valer la pena", assegura Badosa orgullós.

Quan li preguntem per quin motiu recomanaria a algú l'apuntar-se a la secció d'aigües obertes, la resposta és senzilla: "superació personal". I ell n'és la prova més evident.



UN ESCALADOR D'EDIFICIS D'ALÇADA

El triatleta del club Kike Santamaria s'ha proclamat campió del tercer Circuit de Curses Verticals 2024 en categoria open masculina. Es tracta d'una competició que inclou set proves per tot el territori espanyol i en què el molinenc s'ha mostrat molt regular.

Pujar 29 pisos d'un hotel en 3 minuts i 2 segons. Fer la vertical de Montserrat, amb 2.180 esglaons en només 12 minuts i 42 segons. Aquestes son dues de les curses verticals que en Kike Santamaria ha fet durant el 2024. I les ha superat amb nota, alçant-se amb la primera posició de la general en categoria open de tot el circuit.

Aquesta competició inclou curses a Bilbao, Oviedo, Benidorm, Madrid, Montserrat i Barcelona. Santamaria era un dels 250 participants en aquestes cites, on ha aconseguit resultats espectaculars. A la prova més dura, la de Montserrat, sempre ha fet podi i l'ha guanyada en dues ocasions.

El Towerrunning és aquesta disciplina que consisteix en pujar graons en edificis o recorreguts naturals espectaculars. L'Empire State o la Torre Eiffel son dues de les construccions més emblemàtiques que acullen proves d'aquesta disciplina, molt exigent a nivell

càrdiovascular. Per entrenar-se, en Kike fa valer els més de 20 anys practicant atletisme, triatló i trail. Però és important seguir preparant-se, d'aquí que s'exerciti al club i a Vallvidrera.

En Kike Santamaria no para de marcar-se nous reptes. El proper, de cara a aquest 2025, consisteix en participar a la cursa més llarga de pujada d'esglaons del món. Es tracta de la Niesen, que enguany arriba a la seva 22a edició, i que consisteix en escalar 11.674 graons en el menor temps possible. Un repte a l'abast de molt pocs; un d'ells, en Kike.





L'ALTERNATIVA PER ALS ADOLESCENTS

La nova activitat Cross Jove del club fomenta la pràctica esportiva entre els nois i noies d'entre 12 i 14 anys. Dirigides per en Dani Fonseca, les sessions a l'Espai Outdoor serveixen per fer un treball de força controlat que té nombrosos beneficis per als joves d'aquestes edats. L'èxit de la iniciativa ha estat notable; actualment gairebé no queden places disponibles per apuntar-s'hi.

Quines opcions tenen els nois i noies d'entre 12 i 14 anys que vulguin practicar esport però que hagin perdut el tren de les disciplines federades? Iniciar-se en un esport de competició en aquesta franja d'edat segurament implica que ja "van tard", perquè la gran majoria dels practicants ja els porten anys d'avantatge. Per a més inri, els menors de 14 anys no poden entrar per normativa a la sala de fitness. Era per tant una tipologia de soci sense gaires alternatives al club.

A partir d'aquesta problemàtica i de la demanda de nombroses famílies, el CN Molins va apostar per la creació d'una nova activitat: el Cross Jove. Tots els dimarts i dijous, de 17.15h a 18h, l'Espai Outdoor és l'escenari d'aquestes sessions de treball funcional que aprofiten tota la maquinària i estacions de la sala. La Marta Escudero, responsable de fitness i activitats dirigides del club, explica que "el nostre objectiu és que aquests joves tinguin un primer contacte amb l'esport dirigit per un professional i que estableixin nous vincles d'amistat".

El coordinador de l'activitat, en Dani Fonseca, es mostra molt satisfet amb la resposta dels participants: "les famílies estan molt contentes amb el Cross Jove i els nanos es porten molt bé entre ells", assegura el tècnic que sí que confessa que les dinàmiques diàries "depenen de com venen ells cada dia; al cap i a la fi son adolescents".

Actualment, el grup està format per 11 nois i noies que no fallen a gairebé cap sessió. Per a la majoria d'ells, aquesta és l'única pràctica esportiva fora de l'institut, però per a alguns altres, el Cross Jove és un complement a l'esport de competició que practiquen, com el futbol. Al cap i a la fi, el treball de força té nombrosos beneficis, com potenciar el to muscular, reduir el risc de sobrepès, millorar la densitat òssia i la complexió física. En definitiva, promocionar un estil de vida més actiu i saludable.

Des del club feia temps que es buscava ampliar l'oferta esportiva per als adolescents: "la nostra societat és cada cop més sedentària, especialment els nois i noies joves. D'aquí que ens plantegéssim crear una activitat que fomentés els hàbits saludables i que els donés eines i confiança perquè en uns anys puguin anar sols a la sala de fitness", afirma Escudero.



SESSIONS DINÀMIQUES

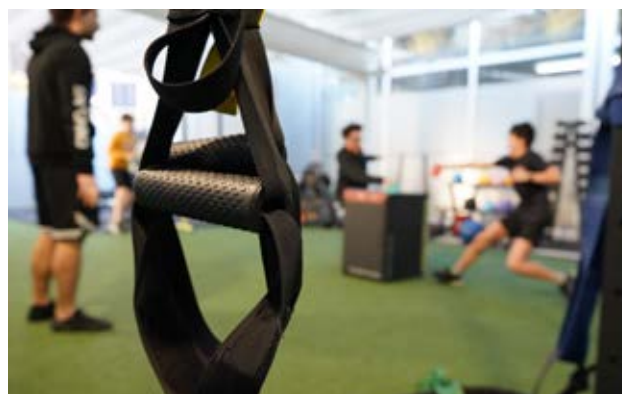
En els darrers anys s'han trencat molts tòpics sobre el treball de força en totes les franges d'edat. Nombrosos estudis posen en valor els avantatges d'aquest tipus d'entrenament, també en adolescents. En Dani Fonseca confirma aquest canvi de tendència: "fa uns anys hi havia l'estigma de no fer exercicis de força amb joves, perquè no creixerien i es quedarien petits. Era un error. En el seu dia a dia han d'agafar pesos i ser conscients del control postural per no fer-se mal. Si tenen coneixements sobre com evitar-ho els servirà al llarg de tota la seva vida".

El Cross Jove no és exactament igual que el Cross Training d'adults; es tracta d'una activitat diferent adaptada als nois i noies d'aquestes edats. Segons Fonseca, "s'hi treballen patrons bàsics de moviment, com empènyer, traccionar, fer flexions, saltar, fer desplaçaments i llançar pilotes". No són, per tant, exercicis complexos i els han de servir "per concentrar-se i entendre com és el seu cos".

En una sessió habitual, hi ha una primera part d'escalfament, però sempre s'hi introdueixen jocs i exercicis dinàmics divertits per cohesionar el grup. A diferència dels entrenaments de Cross Training

d'adults, aquí es fomenta molt la repetició per a què l'aprenentatge es consolidi.

Mentre arriba la gran reforma de la instal·lació de la Piscina Municipal, el club ha apostat per aquest Espai Outdoor, molt alineat amb les noves tendències esportives de l'entrenament funcional. Es tracta d'una zona amb un ampli ventall de material tècnic que permet fer exercicis dinàmics i d'alta efectivitat en els seus practicants. I ara, també, per als més joves de Molins de Rei.



DESCOBREIX LA
HISTÒRIA DEL CLUB
AMB EL LLIBRE DEL
50è ANIVERSARI



Compra'l
a la recepció

PROMOCIÓ
ARA: **20€**



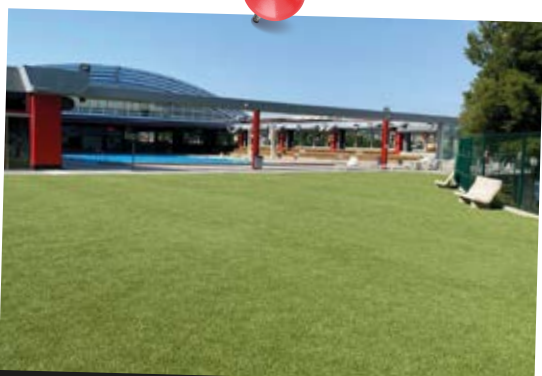
500 € RECAPTATS PER LA MARATÓ DE TV3

Com cada any, el CN Molins ha col·laborat activament amb La Marató de TV3, que en aquesta darrera edició s'ha dedicat a les malalties respiratòries. El club va organitzar dues masterclass solidàries de Body Pump i Body Balance al solàrium de la piscina el passat 30 de novembre. Dirigides per la Rosa Maria, prop d'una vintena de dones van participar a les classes que van servir per conscienciar sobre la importància de la salut respiratòria i recaptar fons per la iniciativa. En total, els donatius van arribar als 500 euros que es van destinar íntegrament a La Marató de TV3.



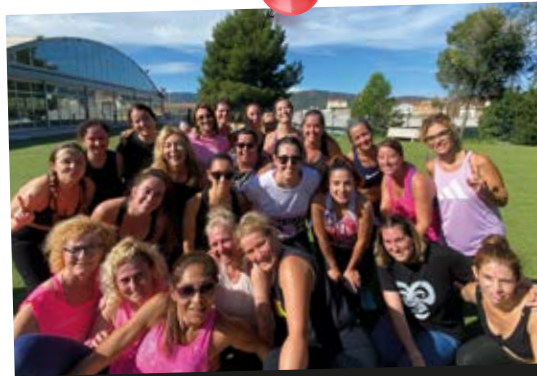
AGRAÏMENT ALS SOCIS I SÒCIES MÉS FIDELS

Per primera vegada, el club va fer el reconeixement als socis i sòcies que porten 25 i 50 anys de manera ininterrompuda a l'entitat durant la presentació oficials dels equips de competició. Amb aquest canvi, s'ha volgut emmarcar aquest agraïment a la fidelitat en l'esdeveniment més multitudinari que organitza el CN Molins al llarg de la temporada. En el 2024, dos socis complien mig segle al club (la Montserrat Clanxet i en Xavi Baño) i 13 socis arribaven als 25 anys. Tots ells van rebre una litografia de l'artista molinenc Alfred Bofill.



GESPA ARTIFICIAL PER REDUIR EL CONSUM D'AIGUA

El canvi climàtic està aguditzant les sequeres i, per tant, és important que ens adaptem als nous temps. Per aquest motiu, el club va decidir fer una inversió de 58.000 € per substituir la gespa natural del solàrium per gespa artificial d'última generació. El passat estiu, els usuaris de la Piscina Municipal ja la van poder gaudir. Amb aquest canvi, la nostra instal·lació ha reduït notablement el consum d'aigua.



SOLIDÀRIES CONTRA EL CÀNCER DE MAMA

L'esperit solidari de les nostres sòcies no té límits. El passat 19 d'octubre, el solàrium de la piscina va ser l'escenari d'una nova masterclass de Zumba en col·laboració amb la lluita contra el càncer de mama. A més dels donatius que van fer els socis i sòcies a la recepció, les participants van inscriure's a l'activitat fent una aportació econòmica que es va destinar íntegrament a l'Associació Espanyola Contra el Càncer. Finalment, es van entregar 850 euros a aquesta entitat.



PATROCINA ELS NOSTRES EQUIPS DE COMPETICIÓN

Nombroses empreses i comerços de Molins de Rei i rodalies estan esponsoritzant els equips de competició del nostre Club. Tots els anunciants disposen de diverses 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 la Rosa Maria a la recepció del Club. Ajuda'ns a fer créixer el nostre esport!

Cent del club



JORDI SOLER (53)

Tardes - 5 dies / setmana
20 anys de soci

"Només vaig a la sala de fitness, on hi faig treball de musculació i càrdio. Per a mi, venir al club és com fer teràpia. Em trobo molt millor físicament."



NÚRIA BALLBER (34)

Matins i tardes - 2 dies / setmana
15 anys de sòcia

"M'agrada venir al gimnàs i fer servir les màquines cardiovasculars i les peses. Tinc una persona que em prepara les rutines d'entrenament."



MAR LARA (21)

Matins i tardes - 4-5 dies / setmana
5 anys de sòcia

"Vaig a classes d'activitats dirigides: Cycling, Body Combat, Body Pump.. i també nedo. Cada cop que em tiro a la piscina nedo uns 3 quilòmetres."



FIONA SERRA (21)

Tardes - 3 dia / setmana
2 mesos de sòcia

"Havia fet gimnàstica de competició i ara no feia esport; ja tocava! Al club faig Body Pump i Body Combat. Algun dia vull començar amb les peses."



MARI CARMEN PEREIRA (51)

Tardes - 3-4 dies / setmana
10 anys de sòcia

"Sempre vinc a fer activitats dirigides. Faig des de Zumba i Body Pump, a pilates i Body Combat. El que més m'agrada del club son els monitors."



ANDREU CALAFELL (55)

Matins i tardes - 5 dies / setmana
40 anys de soci

"He deixat de nedar a la piscina; només hi vaig a l'estiu. Ara vaig més al gimnàs i faig treball de musculació. També m'agrada el Cycling i el Body Pump."



ESPECIALISTES EN GRUES MÒBILS



www.rayoamarillo.com
trafico@rayoamarillo.com

936 802 440
Urgències: 654 334 663

Avinguda Barcelona, 262
Molins de Rei 08750