

club natació premià

Número 26 - Any 11
Hivern 2010-2011

© Eduard Ornelas

Campions!



Sergi Tours s.l.

G.C. 777

AGÈNCIA DE VIATGES

TOT EN VIATGES

Condicions especials per als
socs i familiars del CN premià

BARCELONA - Maó, 24 - 08022 Barcelona - Tel. 93 211 62 33 - Fax 93 212 41 74 - e-mail: sergitours@hotmail.com

LA LLAGOSTA - Avda. 11 de Septembre, 40 - 08120 La Llagosta (BCN) - Tel. 93 574 44 93 - Fax 93 574 44 87
e-mail: llagosta@hotmail.com

ASSESSORS

JORESP

GABINET JORESP ASSOCIATS, S.L.P.



AGÈNCIA OFICIAL

MAPFRE

ASSEGURANCES GENERALS

Esperança Arrés

Finques



Alfa Maresme

Empreses • Advocats • Laboral • Comptable • Fiscal • Assegurances • Finques

Plaça Mil·lenari, 1
(al costat supermercat Condis)
Apartat de correus, 11
08338 PREMIÀ DE DALT

GABINET JORESP ASSOCIATS, S.L.P.

Tel. 93 752 35 56
Fax 93 751 34 01
www.joresp.com
info@joresp.com



A CAL VIDRIER

Pressupost sense compromís

VIDRES EN GENERAL

MAMPARES DE BANY

TANCAMENTS
D'ALUMINI



JOAN PRIM, 103
08330 PREMIÀ DE MAR

TEL. 93 752 48 00

FAX 93 752 44 95

acalvidrier@acalvidrier.es



Edita

Club Natació Premià
c/ Batlles / Mas Abril

Tel. 93 754 90 56

08330 Premià de Mar
www.poolpremia.com

Redacció

Rafa Navarro

Maquetació

compagina.com

Dipòsit Legal

B-42.470-2002



Millorem el funcionament de la nova instal·lació i oferim nous serveis

Benvolguts consocis,

De nou ens adrecem a tots vosaltres mitjançant aquesta nova edició de la nostra revista, que serveix per informar de les activitats del Club Natació Premià, i en la qual, “Ara més” s’adreça també a tots els usuaris de les instal·lacions del CEM Premià, per tal de donar un servei més als abonats, i d’informar de les novetats i les activitats que tinguin lloc i que poden ser del vostre interès.

Ja portem uns set mesos de funcionament de la nova instal·lació, on poc a poc anem corregint i millorant diferents aspectes del seu funcionament, tant de la instal·lació com dels serveis, i on entre tots ens anem adaptant a les característiques de funcionament i als requeriments de la demanda de serveis. Seguim treballant per oferir una graella plena d’activitats amb l’objectiu de poder proporcionar els serveis que ens demaneu i amb un horari molt diversificat.

En aquests mesos també hem posat en marxa el Centre de Salut i Benestar, on a part d’un centre mèdic per dur a terme les revisions mèdiques, podeu gaudir també de tot un conjunt de serveis addicionals com: Fisioteràpia, Massatges, Fotodepilació, Estètica, Dietètica, etc., i d’altres que s’aniran incorporant poc a poc per proporcionar un servei complet en base a la demanda de cada moment.

En quant a plans de futur, ben aviat podreu gaudir del servei de Bar dins de la instal·lació, que ja s’està posant en marxa i on disposareu d’una bona varietat de productes en un horari compatible amb les activitats del Centre. D’altre banda, properament també estarem en disposició d’incorporar una nova i espaiosa sala d’activitats, per poder traslladar aquelles que per volum o tipologia així ho requereixin.

També durant aquests mesos s’ha finalitzat la substitució de l’antiga coberta de la Piscina Municipal, molt deteriorada pel pas del temps, i que ara proporciona un nou aspecte, mes lleuger i pràctic, i amb una major lluminositat amb el conseqüent estalvi energètic i millora del confort. Us animem a gaudir també d’aquesta instal·lació on podreu nedar amb plena llibertat als horaris establerts.

Pels que sou socis del Club Natació Premià, us informo que el mes de Gener s’inicia el procés d’elecció de nova Junta directiva. Animo a tots a participar d’aquest procés, ja sigui recolzant alguna candidatura, o bé amb la intenció de col·laborar directament en la gestió del Club. A la recepció del Club podeu demanar més informació al respecte.



Àngel Meca,
President del Club Natació Premià

Bon any a tothom.





Centre de Salut i Benestar, tots els serveis per estar millor

Des del mes de juny, CEM Premià compta amb un complet Centre de Salut i Benestar. Es tracta d'un espai on podeu trobar un gran ventall de teràpies pensades per oferir-vos el màxim benestar pel cos i la ment. L'oferta està dividida en tres grans àrees:

Servei Medico-Esportiu

Actualment el servei mèdic ofereix els



reconeixements mèdics esportius que es poden realitzar tant per a abonats com per a equips.

Aquest reconeixements són molt importants per poder tenir una idea concisa sobre el nostre estat de forma i salut, i d'aquesta manera intentar evitar riscos potencials en la pràctica d'exercici físic o esport. Permeten modificar i adaptar el tipus i intensitat de l'activitat



física de forma individual. També són imprescindibles en individus en situació de risc o amb malalties conegudes, així com en esportistes de competició, sotmesos a una gran exigència física en tot moment.

Servei de fisioteràpia

Està orientat a tractar, recuperar i prevenir lesions derivades tant de l'activitat esportiva com de la vida laboral i familiar.

Els tractaments més habituals són les contractures i altres problemes musculars, sovint relacionats amb l'esquena. Tanmateix, també es fan habitualment tractaments de readaptació esportiva, recuperació de lesions, rehabilitació per problemes neurològics, correcció postural...

Les tècniques emprades inclouen massatges, manipulacions o mobilitzacions i estiraments, entre d'altres.

En el cas del CEM Premià, els serveis es poden adquirir per sessions aïllades o bé en abonaments de tres sessions.

Servei d'estètica i benestar

Aquest és un espai orientat a experimentar noves sensacions de plaer i relaxació, amb un amplí ventall de serveis:

- **Massatges:** Relaxant, oriental, quiromassatge... tractaments orientats a potenciar la sensació de benestar de cos i ment.

- **Depilacions**, ja sigui amb cera a baixa temperatura o cera tèbia amb roll-on. Disposem d'un ampli ventall de serveis, tant per a homes com per a dones.

- **Fotodepilació** amb la tecnologia de llum pulsada intensa de segona generació: abdomen, aixelles, braços, esquena, cames, glutis, tòrax, barba, entrecella, llavi, mentó.

- **Algues (tractament reductor):** Pensat per drenar, desintoxicar i molt recomanable en casos de dietes, tractaments d'aprimament i cel·lulitis localitzada. Després d'una sessió d'algues, el cos s'alleugereix i la pell adquireix un to molt suau.

- **Fang (tractament reafirmant):** Pensat per cuidar la vostra musculatura i la

vostra pell. A més a més, el tractament contribueix notablement a reforçar la vitalitat del cos. S'aplica amb escalfor i proporciona una intensa sensació de relax i benestar

- **Neteja de cutis:** Tractament per aconseguir tenir el rostre hidratat, jove, suau i amb bona salut.

- **Peeling corporal + hidratació:** Tractament que regenera, neteja la pell i hidrata.

- **Xocolateràpia:** Tractament molt gratificant, gràcies als efectes i sensacions de la xocolata. A més de la serenitat i el relax, hidrata i nodreix la pell del vostre cos. En aquest servei es realitzen sessions d'esquena, cames, cos sencer, facial...

- **Pedres calentes:** Massatge corporal relaxant amb pedres calentes d'origen volcànic. Activa la circulació, relaxa la musculatura i harmonitza el sistema energètic.

- **Manicura i pedicura:** Un servei indispensable que us ajudarà a tenir unes mans i uns peus més cuidats i bonics.



Més informació i preus disponibles
a la recepció del CEM PREMIÀ,
o trucant al telèfon 937 549 056



CEMPREMIÀ

**Nou Centre Esportiu Municipal
A PREMIÀ DE MAR**



LA QUOTA MENSUAL INCLOU

- ◆ Bany lliure: piscina de 25 x 12,5 m
- ◆ Piscina d'hidromassatge, per injectors d'aigua i aire (canons, cascades...)
- ◆ Zona d'aigües: sauna, bany de vapor (amb cromoteràpia), dutxa seqüencial, dutxa galleda d'aigua freda
- ◆ Activitats aquàtiques dirigides: aiguagim, gent gran
- ◆ Activitats dirigides de sala: spinning, tai-txi, body combat, body pump, body balance, aero steps, aeròbic, GAC, Pilates, ioga, gent gran...
- ◆ Fitness (450 m2): sala equipada amb la darrera generació de màquines que hi ha en el mercat
- ◆ Solàrium: zona exterior amb gespa natural per prendre el sol, a l'estiu es recull la coberta de la piscina i la deixa al descobert

ALTRES SERVEIS

(no inclosos en la quota mensual)

- ◆ Centre de Salut i Benestar: servei mèdic, fisioteràpia, massatges i estètica
- ◆ Bar-cafeteria



**MÉS DE 5.500 m2
D'INSTAL·LACIONS
ESPORTIVES**

**ESPORT I SALUT, TOT EN UN
TAMBÉ OBRIM ELS
DISSABTES, DIUMENGES
I FESTIUS.**



Promoció general
50% dte.
en la matrícula,
100% dte.
2n abonat de la
mateixa família



Telèfon: 93 754 90 56 · Francesc Mas Abril, 13 · 08330 Premià de Mar





Hàbits de vida saludables

Per Miguel Jiménez Maside

Moltes vegades hem sentit que el que s'ha d'aconseguir no és afegir anys a la vida sinó afegir vida als anys. Això és fàcil d'aconseguir si sabem com. Per tal d'assolir una millor qualitat de vida només s'han de seguir unes pautes que coneixem com "hàbits de vida saludables". Quatre petites pautes que faran que la nostra vida sigui més senzilla i plena.

Una alimentació sana i equilibrada és fonamental per la nostra salut ja que ens ajuda en la prevenció de moltes malalties proliferant en els nostres dies com són l'obesitat, l'augment del colesterol en sang i la tensió arterial, la diabetis o les malalties cardiovasculars. Hem d'aprofitar tots els beneficis que ens proporciona la nostra dieta mediterrània gràcies a la seva varietat i equilibri d'aliments. Com és ben sabut hem d'intentar menjar fruites y verdures fresques, llegums, peix i carn; cuinar amb olis vegetals i evitar els excessos de greixos i els menjars industrials preparats.

Un bon descans és imprescindible per tal de que l'organisme recuperi un estat òptim de funcionalitat. Un descans insuficient (menys de 8 hores) o de baixa qualitat repercuteix en l'estat d'ànim i en la nostra capacitat per dur les tasques quotidianes amb eficàcia.

A més cal evitar el consum de tabac i de begudes alcohòliques. Pel que fa al primer s'ha de recordar és considerada la droga legal més addictiva i que és el principal causant de malalties com la bronquitis crònica, l'emfisema pulmonar, el càncer de pulmó, boca i laringe; i de trastorns vasculars tant a nivell cerebral

com cardíac. Respecte a les begudes alcohòliques hem de tenir en compte que afecta a tot el cos, fent incidència sobre tot a nivell hepàtic i cerebral, a més, té una llarga llista de malalties associades al seu consum regular, tant a nivell físic com a nivell de les relacions socials, laborals i personals.

Per últim punt, i és el que tractarem amb més dedicació, hem de tenir present que s'ha de practicar activitat física saludable de forma regular per tal de mantenir tots els sistemes funcionals actius, de tal forma que puguem desenvolupar les activitats de la vida quotidiana amb eficàcia i



**Esteve Estella
i fills**

**CONSTRUCCIONS METÀL·LIQUES
I SERRALLERIA**

**CAMÍ DEL MIG
(CANTONADA CTRA. VILASSAR DE DALT)
TEL. 93 751 05 37**



ÀREA SOCIAL

L'Organització Mundial de la Salut recomana per adults i persones de més de 65 anys, com a mínim, l'equivalent a 30 minuts diaris d'activitat física moderada durant 5 dies a la setmana per tal de mantenir la condició física necessària per realitzar les activitats de la vida quotidiana així com per evitar malalties. Aquestes recomanacions han de ser més exigents en infants i adolescents, tant en la durada com en la intensitat de l'activitat.

Entre els beneficis més destacats que produeix l'activitat física s'ha de remarcar que:

- Les persones actives no només viuen més anys, sinó que a més a més, gaudeixen de més qualitat de vida, sobre tot quan l'envelliment es fa més pronunciat, donant més autonomia pel desenvolupament de les activitats del dia a dia, i evitant els dolors musculars.
- Es redueix el risc de contraure tot tipus de malalties com són les afeccions cardíques, els desajusts de la tensió arterial, es controla els nivells de colesterol i és una bona prevenció per l'osteoporosi, entre d'altres.
- L'activitat física millora l'humor,

redueix l'estrès i ens fa viure el dia a dia amb més optimisme, una que cada cop més recomanen els metges per evitar la depressió i l'ansietat.

Si l'objectiu és perllongar l'activitat física durant tota la nostra vida hem de tenir en compte alguns consells:

Esport al nostre gust

El primer que hem de fer es escollir una **activitat que ens resulti agradable** de fer i que sigui realista d'acord amb les nostres capacitats. Després hem d'establir **objectius assolibles** tant a llarg com a curt termini. Per tal d'aconseguir aquests objectius hem de plantejar-nos sempre una **progressió adequada** que tingui en compte que sempre és millor començar més a poc a poc que massa a pressa per tal d'evitar lesions musculars i mals innecessaris. Un cop establerts els objectius i els mitjans l'únic que ens caldrà serà **tenir constància** en la nostra activitat, i prendre'ns-la com un hàbit que mai ens hem de saltar. A més, una recomanació important és fer que aquesta activitat es converteixi en un vehicle social, raó per la qual sempre hauríem d'intentar que la pràctica sigui en

grup, ja sigui treballant en parelles o grup de forma independent o de forma dirigida per un monitor qualificat.

Un programa d'activitat física complet és aquell que treballa **totes les capacitats físiques** bàsiques de forma integrada, és a dir, la resistència, la força, la flexibilitat, les capacitats coordinatives. A més, en els últims anys s'ha començat a fer valdre un altres tipus d'Activitats físiques que a més de treballar el cos prioritzen l'harmonia entre el cos i la ment treballant de forma accentuada el control corporal i la flexibilitat. Un programa d'aquestes característiques es pot realitzar tant de forma individual com en grup. Una de les millors formes de realitzar un programa saludable que treballi integrat tots aquest aspectes és mitjançant les Activitats Dirigides. D'aquesta manera, es pot realitzar cada dia una d'elles amb un objectiu diferent i podem variar de treballar a l'aigua o al terra per tal de treballar els mateixos objectius. També ens és possible combinar-les amb un treball complet a la sala de musculació..

Principis bàsics

Si bé és cert que l'Activitat Física és una

Què és el que més ens convè?

	Objectiu general	Aspectes importants	Parts del cos
Spinning	Cardiovascular	Resistència	Tonificació de les cames
Aeròbic	Cardiovascular	Resistència i coordinació	Tot el cos
AeroSteps	Cardiovascular	Resistència i coordinació	Tot el cos
BodyCombat	Cardiovascular	Resistència i coordinació	Tot el cos
Aquagym	Cardiovascular	Resistència i coordinació	Tot el cos
BodyPump	Tonificació	General	Tot el cos
TBC	Tonificació	General	Tot el cos
GAC	Tonificació	General	Glutis, abdominals i cames
Manteniment	General	General	Tot el cos
Gent gran a l'aigua	General	General	Tot el cos
Gent gran a sala	General	General	Tot el cos
Ioga	Cos i ment	Flexibilitat	Tot el cos i ment
Pilates	Cos i ment	Flexibilitat	Tot el cos i ment
Tai-Chi	Cos i ment	Flexibilitat	Tot el cos i ment





eina imprescindible per tal d'aconseguir una vida llarga i amb qualitat, també és cert que hi ha uns principis bàsics que s'han de tenir en compte per tal de que aquesta eina funcioni correctament, i que no es doni el cas d'aconseguir tot el contrari, lesions, dolors i malestar general.

El primer que hem de tenir clar és que el primer és la seguretat a l'hora d'escollir l'activitat que volem fer, el que vol dir que mai hem de realitzar cap activitat que pugui posar en risc la nostra integritat física. A més, un cop escollida l'activitat idònia, hem de tenir compte que per realitzar-la correctament haurem de fer servir el material adequat. Per les activitats que es duen a terme habitualment en els centres de fitness es resumeix en roba esportiva còmoda, calçat esportiu tancat i ben lligat que protegeixi tota l'estructura del peu, evitar portar joies i tenir molta cura amb cordills o cables que ens puguin limitar els moviments o que ens puguin fer entrebancar (MP3, ràdios...). Sempre hem de recollir el material del terra i deixar-ho ben guardat al seu lloc per tal de que cap usuari pugui entrebancar-se.

Un altre aspecte a tenir el compte en relació a fer les activitats sense riscos és mai fer-les sense haver-ne menjat res abans i hidratar-se bé durant i després d'una sessió d'activitat física. Molts dels mareigs que pateixen els usuaris en els gimnasos són provocats per dos motius relacionats amb els **hàbits d'alimentació i d'hidratació**:

no es pot fer activitat física sense que el cos tingui els recursos suficients per produir energia, a més, el cos necessita aigua perquè funcionin els mecanismes que té per perdre la calor que generem amb l'activitat física.

Un cop tenim aquests principis ben clars, hem de tenir una paraula sempre al cap: **progressivitat**. Tot el que vulguem córrer al principi augmenta el risc de pararnos abans del necessari. Valorar què estem preparats per fer, què volem aconseguir i quant de temps tenim per assolir-lo ens marcarà quan haurem de córrer al principi. I com es tracta d'aconseguir salut i benestar el criteri sempre ha de ser el de començar a poc a poc per tal d'acondicionar el cos per més endavant poder **millorar i mantenir** el nivell físic òptim sense riscos. En aquest sentit hem de tenir sempre clar que s'ha de **consultar als professionals** de l'activitat física per tal de que ens assessorin i guiïn. El món de l'activitat física és ple de rumors que van de boca a orella sobre què s'ha de fer i com.

Seguir aquestes pautes pot tenir algunes conseqüències negatives: des de no assolir els objectius que ens hem establert fins a lesionar-nos per realitzar exercicis que no són aconsellables o fer-ne d'aconsellables però amb tècniques incorrectes. Els professionals estan preparats per ajudar-nos a fixar els nostres objectius i a orientar-nos sobre com els hem d'aconseguir:

Aprofitem-ho

Més ànims, més socials

A **nivell social**, la pràctica en grup ens fa conèixer i relacionar-nos amb gent amb interessos comuns d'oci i fins i tot personals. Aquest coneixement de noves persones ens fa gaudir de diferents punts de vista i variades visions del món **enriquant-nos a nivell personal**. La pràctica física ens ajuda a **treure l'estrès** que la vida quotidiana ens fa acumular, el que el converteix en una via de fugida ideal on ens podem oblidar dels problemes i ens podem centrar en **gaudir de l'oci**. L'activitat física allibera endorfines i ens proporciona sensacions de **llibertat, d'autosuperació i de realització personal**.

Per tal de que aquestes virtuts socials es puguin donar es important acudir als centres de fitness amb la ment oberta, disposats a relacionar-nos, i per què no dir-ho disposats a **complir amb unes normes bàsiques** de convivència i civisme. Per tal de gaudir de l'activitat física s'ha d'intentar crear un ambient de treball distès i col·laborador entre els diferents usuaris que passa principalment per complir amb les normes d'utilització dels espais i dels materials de que es disposen. Fer servir el material el temps prudencial i amb cura per no fer-lo malbé, i guardar-lo un cop fet servir. També és important respectar els torns per fer servir els equipaments o per accedir a les Activitats Dirigides recordant que no es pot guardar torn i que és imprescindible la bona educació i el sentit comú.

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7:00h	 SPINNING	 BODYPUMP	 SPINNING	 BODYPUMP	 SPINNING	
		Aquagym		Aquagym		
7:45h	Aquagym		Aquagym		Aquagym	
8:00h		 SPINNING		 SPINNING		
9:15h	Aero Steps	TAI CHI (SU)	Aerò bic	TAI CHI (SU)	TBC (S1)	
	Aquagym	Manteniment	Gent Gran	Manteniment	Aquagym	
	IOGA (SU)		IOGA (SU)			
	Gent Gran	Gent Gran Aigua		Gent Gran Aigua		
10:00h		Aquagym		Aquagym	IOGA (SU)	
10:15h	 SPINNING	GAC (S2)	 SPINNING	Aero Steps	GAC (S1)	
	Aerò bic	Pilates	TBC (S1)	Pilates		
10:45h	Gent Gran Aigua		Gent Gran Aigua	Gent Gran Aigua	Gent Gran Aigua	
11:00h					 SPINNING	
11:30h	Pilates (S1)	Gent Gran Aigua	Pilates (S1)	Aerò bic	 BODYPUMP	
13:15h		Aquagym		Gent Gran Aigua	Aquagym	
13:30h	TBC (S1)	 SPINNING	GAC (S1)	 SPINNING		
14:00h	 SPINNING		 SPINNING		 SPINNING	
14:45h	Aquagym		Aquagym		Aquagym	
15:30h	GAC (S1)		 BODYPUMP	Aero Steps	TBC (S1)	
16:15h		Aquagym		Aquagym		
16:30h		TBC (S1)			GAC (S1)	
17:00h			Aquagym		Aquagym	
18:00h	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	
	Aero Steps	 BODYPUMP	GAC (S2)	Aerò bic	 BODYPUMP	
					IOGA (SU)	
19:00h	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	
	 BODYPUMP	Pilates (SU)	TBC (S1)	Pilates (SU)	 BODYCOMBAT	
	 BODYCOMBAT	IOGA (SU)	 BODYCOMBAT	GAC (S2)		
19:30h	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym	
20:00h	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	 SPINNING	Aero Steps	
	GAC (SU)	Aerò bic	IOGA (SU)	 BODYPUMP		
				IOGA (SU)		
20:15h	IOGA (SU)		 BODYPUMP			
	Aquagym		Aquagym			



2010 ens deixa dues fites històriques

La recta final de la temporada 2009-2010 va ser tot un èxit per la secció de natació del CN Premià. Principalment per a la categoria júnior, que va aconseguir un bon feix de medalles tant en el Campionat de Catalunya com en el d'Espanya. En aquest sentit, podem parlar de dues autèntiques fites històriques per al club. Per un costat, la participació d'en Dídac Matsuyama al Campionat d'Europa Júnior, on va formar part de l'equip de relleus de la Selecció Espanyola en la prova 4x200 lliures aconseguint una molt meritòria quarta plaça.

Per altra banda, els grans resultats individuals, de relleus i per equips del Campionat d'Espanya Júnior. Es van aconseguir ni més ni menys que

4 medalles individuals, 2 medalles en relleus. Aquests resultats van situar el CN Premià en la 3a posició en la classificació final per clubs en categoria masculina, per davant de clubs històrics catalans i espanyols).

Els noms destacats en aquest final de temporada van ser Dídac Matsuyama, participant al Campionat d'Europa Júnior, campió d'Espanya Júnior (17 anys) a 200 Lliures i sotscampió a 400 i 1500 lliures. Alberto Salera, tercer d'Espanya Júnior (18 anys) a la prova 200 lliures, amb el tercer millor equip masculí Júnior de l'estat; campió de Catalunya Júnior (18 anys) als 50 i 100 lliures i sotscampió als 200 lliures (en aquest campionat va rebre el premi com a millor nedador del campionat en

categoria masculina). Pol Domènech, component de l'equip de relleus campió d'Espanya Júnior de 4x200 lliures i sotscampió de 4x100 lliures, a més de sotscampió de Catalunya Júnior (17 anys) en 50 esquena. Eric Marteles, component de l'equip de relleus campió d'Espanya Júnior de 4x200 lliures i Sots campió de 4x100 lliures. Tots quatre nedadors van formar part del tercer millor equip masculí Júnior de l'estat.

En fèmines, cal destacar l'Ainara Caballer, sotscampiona de Catalunya Júnior (17 anys) a 50 Lliures i tercera a 50 Papallona; l'Elisabeth Aguilar, tercera de Catalunya aleví (11 anys) a 200 estils; i Alba Almendros, sotscampiona de Catalunya benjamí (10 anys) a 100 lliures i 100 esquena.

Si heu nascut
el 2003 o el 2004...

Veniu a l'escola esportiva
del Club Natació Premià!

Farem esport i ens ho passarem
molt bé a l'aigua, tres tardes
a la setmana

FEU LA PROVA SENSE
COMPROMÍS
DURANT UN
MES!



Club Natació Premià
c/ Batlles/Mas Abril
Tel. 93 754 90 56
08330 Premià de Mar

animaparc.com

Una temporada per seguir progressant

La temporada 2010-2011 ha començat amb molt bones perspectives per a la secció de natació del CN Premià i amb les seves principals promeses molt en forma. Així, el nedador Dídac Matsuyama, que segueix el seu entrenament al CAR de Sant Cugat, ja ha participat a dues concentracions de la Selecció Espanyola Júnior. A més, va aconseguir millorar el rècord de Catalunya de 17 anys en la prova 800 Lliures, tot i que aquest rècord només li va durar 2 dies. A més, va estar molt a prop (4 dècimes de segons) de batre el rècord de Catalunya de 17 anys en la prova de 1500 lliures, un rècord que data de l'any 1984 (9 anys abans que en Dídac hagués nascut). Aquests fets són una mostra evident del gran nivell que està assolint el jove esportista del nostre Club, que va acabar la darrera temporada amb la cinquena millor marca de l'estat a la prova de 1500 metres lliures.

Paral·lelament, el seu germà Akira ha

realitzat una estada d'entrenament de 30 dies amb els millors nedadors Catalans de la categoria Infantil, englobat en el programa de seguiment de nedadors joves de la Federació Catalana de Natació d'aquesta Federació. Així mateix, els nedadors Alberto Salera, Pol Domènech i Carlos González participen en diferents jornades d'entrenament al CAR de Sant Cugat dins el mateix programa de la federació.

Els objectius generals per aquesta temporada segueixen la línia dels establerts en les darreres. La secció de natació està treballant per aconseguir que els nedadors joves segueixin progressant i elevat el seu nivell tècnic i de compromís amb el Club per arribar a les categories Júnior i Absolutes amb les millors perspectives possibles. Per assolir aquest objectiu tindran l'ajuda dels joves tècnics dels equips de base del Club, en Miguel Jiménez i en Marc Ferrer. De la

mateixa manera, s'està treballant també per tal que els esportistes no tan joves tornin a aconseguir resultats tan positius i destacables com els de la temporada anterior. En aquest camí, han participat al Campionat d'Espanya Absolut a Palma de Mallorca, aquest mes de desembre, els nedadors Miguel Jiménez, Albert Sentinella, Marc Calderón i els joves Alberto Salera, Pol Domènech i Dídac Matsuyama.

Les perspectives de futur, doncs, són bones. Hi ha un bon gruuix de nedadors i nedadores molt joves realitzant un bon treball i demostrant a diari que tenen una projecció esportiva molt interessant. Ara "només" cal que facin una bona feina, que no defalleixin en els moments més durs, que no es relaxin en els moments dolços i que segueixin gaudint amb el nostre esport. Per a això és important que segueixin el camí que estan marcant any a any els nostres esportistes adults.



JUAN SUÑE, S.A.
PISCINES
des del 1924

SERVEI D'ASSISTÈNCIA TÈCNICA

TRACTAMENTS TÈCNIC-SANITARIS
PREVENCIÓ LEGIONEL·LA

FORMACIÓ

FABRICACIÓ DE PRODUCTES QUÍMICS

EQUIPS REGULADORS PER A LA DOSIFICACIÓ DE PRODUCTES

MANTENIMENT PISCINES PÚBLIQUES

ANALÍTQUES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

ACCESSORIS











La Plana, 16 (P. I. Sud) · 08754 El Papiol (Barcelona) · Telèfon 93 673 04 40 · Fax 93 673 02 84
e-mail · info@juansunye.com · web · www.juansunye.com

Un equip ple de cares noves

El primer equip de waterpolo del Club Natació Premià ha començat la temporada farcit de cares noves, i amb una mitjana d'edat molt baixa. L'objectiu de la temporada és consolidar-se a la Segona Nacional, fet que no serà senzill, ja que a causa d'una restructuració de la categoria enguany seran tres els equips que baixin de divisió. Amb tot, el tècnic del conjunt premianenc, Joan Colomer, creu que aquest fet pot suposar una dosi extra de motivació per al jugador, ja que el repte és encara més gran.

Pel que fa als canvis en la plantilla, Colomer ha volgut destacar especialment la baixa de David Díaz, un jugador que provenia del planter del Centre Natació Mataró i que ha tornat a l'equip mataroní per jugar a la Divisió d'Honor, després de guanyar experiència durant les últimes quatre temporades al Premià. "En David va arribar a Premià amb disset anys i marxa amb vint-i-un. No li restem cap mèrit al treball de base al CN Mataró abans de venir cap aquí, però està clar que aquests quatre anys han estat positius per

als jugador. Ha treballat fort, ha millorat i ha aconseguit tornar a Mataró per jugar a la màxima categoria. Crec que aquest exemple també serveix per esperonar els joves jugadors que ara estan amb nosaltres".

En aquest sentit, i estenent aquest pensament a totes les categories, Joan Colomer explica que "amb una bona combinació d'aptituds i ganes de treballar som capaços d'arribar molt lluny, i aquest és el nostre objectiu, potenciar aquests valors".



Empresa especialitzada i dedicada amb exclusivitat a la Neteja i Higiene de Centres Esportius.

- Sistemes de qualitat propis, plans d'higiene, controls microbiològics...
- Netegem 34 Centres Esportius a Catalunya.
- Empresa líder del sector.

LA NETEJA I HIGIENE QUE EL SEU ABONAT ES MEREIX



www.netsport.es
netsport@netsport.es
Tel. 93 540 92 00



© Eduard Omedes



El fotògraf Eduard Omedes ens ha fet arribar una sèrie d'imatges espectaculars, amb el futur de la secció de waterpolo com a protagonistes. Des de l'escola esportiva fins a l'edat cadet, l'objectiu de la secció és principalment la formació, deixant la competició federativa en un segon terme. És important que els nanos competeixin i tastin el gust de la victòria i de la derrota, però molt més important que assumeixin els valors propis de l'esport, del treball en equip i de l'esperit de sacrifici i superació per aconseguir els objectius.

*Feliç
2011*



**club
natació
premià**

FERIBUS, S.L.

C/ Jaume Balmes, 21
08330 Premià de Mar
email: Feribus@hotmail.com
Fax: 93 752 07 96

 **608 73 68 90**

