



clubtennis

NATACIÓ SANT CUGAT

1 9 6 6 - 2 0 1 6



2016

TENIS

CITES DESTACADES: PEUGEOT
TOUR I ABSOLUT DE CATALUNYA

PÀDEL

EL CLUB ACULL UN TORNEIG
PLATA DE LA FCP

RESET GYM

MÉS DE DEU ANYS D'ACTIVITATS
AL CTNSC

SOCIAL

GUANYADORS A LA CAVALCADA
DE REIS: MILLOR CARROSSA

COMPETICIÓ

TOTS ELS EQUIPS DE L'ESCOLA A
PRIMERA DIVISIÓ OR

CINQUANTENARI

UN ANY PLE DE CELEBRACIONS,
ACTIVITATS I RECONeixEMENTS

UN ANY PER CELEBRAR





Soluciones de climatización superiores

-  Calefacción
-  Aire acondicionado
-  Agua Caliente Sanitaria



Domèstic - Comercial - Industrial

GESTIÓ I SERVEIS D' INSTAL.LACIONS INSA, SL

c/ Milà i Fontanals 32, 08205 SABADELL
937 121 417 - gsi.insa@gmail.com



Projectes, instal.lacions i manteniments

CLIMATITZACIÓ
CALEFACCIÓ
VENTILACIÓ
ENERGIA SOLAR

ELECTRICITAT
GAS
CONTRAINCENDIS
AEROTÈRMIA

MEMBRES JUNTA DIRECTIVA 2016

President	Toni Lloret
Vicepresident Àrea Econòmica	Josep Lluís Canaleta
Vicepresident Àrea Institucional	
i Secretari	Josep Maria Rosés
Vocals Escola Tennis	Jordi Verdú Martí Puigdemasa
Vocals Tennis	Jordi Ortiga Neus Ratón
Vocals Pàdel	Marta Petrus Jordi Vilela
Vocal Reset Gym	Glòria Torra
Vocal Running	Domingo de Pablos
Vocal Social	Mamen Fernández Marta de Carreras
Àrea Manteniment	Salva Guarnier
Vocal Social i Manteniment	Jan Almuni

EQUIP

Gerent	Francesc Costa
Àrea Esportiva	David Ibáñez
Escola Tennis	Mariano Medici
Escola Tennis Base i Secció Pàdel	Manu Navas
Escola Tennis Adults	Rafael Guzmán
Escola Tennis	
Competició	Jimmy Knuckey
Natació	Marc Llonch
Reset Gym	Sílvia Raventós
Entrenaments Personals	Xavier Paredes

ÍNDEX

Editorial	3
50 Anys!	4
Tennis	18
Pàdel	32
Reset	38
Natació	42
Activitats Socials	46
Estades	52
El Club	54

ADREÇA

Camí del Crist Treballador S/N
08173 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)
Tel. 93 674 14 53

WEB

www.ctnsc.org

EDICIÓ:

Co.MPartEIX.com

C. Enric Granados 18, Desp. 2E
08403 Granollers
BARCELONA
www.comparteix.com



CARTA OBERTA DEL PRESIDENT

Benvolgut soci/a,

L'any 2016 ha vingut marcat per la celebració del 50è aniversari del nostre Club. Primer de tot, voldria donar les gràcies a totes les persones que han participat en l'organització dels actes commemoratius, socis i sòcies, empleats del Club i membres de la Junta Directiva. Entre tots hem aconseguit que aquest any hagi estat molt especial, hem recordat els orígens del CTNSC i la seva trajectòria durant aquests 50 anys.

Els actes commemoratius es van dividir en 3 blocs: l'esportiu, amb campionats de tennis i pàdel d'alt nivell, torneigs socials, exhibicions, etc.; actes socials, com l'exposició al Museu de Cal Gerrer, l'obra de teatre, el sopar de gala, les conferències...; i actes que demostren el lligam que existeix amb la Ciutat de Sant Cugat, com la Diada Popular i la mateixa exposició, oberta a tot el poble.

Tot va començar un 28 de desembre de 1966 al restaurant El Mesón de Sant Cugat, quan un nombrós grup de famílies de Sant Cugat es van reunir per iniciar un projecte de club esportiu i social que, 50 anys després, ha mantingut aquest caràcter familiar que els fundadors li van voler donar.

Avui, el CTNSC és un club que destaca per les seves fites esportives, tant en tennis com en pàdel i natació, les quals l'han portat a ser un dels clubs capdavaners de Catalunya.

Però durant l'any 2016 no ens hem oblidat del dia a dia del Club i de la seva gestió, hem procurat complir amb els objectius que ens vam proposar, des de l'equilibri econòmic, el manteniment i la seguretat del Club fins a l'impuls de les seccions esportives.

Finalment, i com sempre, agraeixo la confiança que esteu dipositant en l'actual Junta Directiva i us animo a que seguiu col·laborant a fer encara més gran el nostre Club.



Antoni Lloret
President del
CTNSC





50 ANYS!

El 2016 ha estat l'any de la celebració del 50è aniversari de la fundació del Club Tennis Natació Sant Cugat

Al llarg de tot l'any hem dut a terme diversos actes commemoratius, tant esportius com socials, que han comptat amb la participació dels socis del Club i de la ciutat de Sant Cugat



ACTIVITATS DEL CINQUANTENARI

19	MARÇ	Conferència "Ser només pares"
2	ABRIL	Conferència de l'aventurer Javier Campos
9	ABRIL	Partit del Record
30	ABRIL	Exhibició de pàdel
1	MAIG	Torneig històric
7-22	MAIG	Exposició del Cinquantenari
2-8	MAIG	Torneig Plata Pàdel
14	MAIG	Estrena teatral "El metge a garrotades"
16-22	MAIG	Torneig Amateur de Pàdel Oncolliga
9	JULIOL	Sopar de gala
17	JULIOL	Gran Diada Popular
1	OCTUBRE	Conferència Dr. Àngel Ruiz Cotorro
16	NOVEMBRE	Quadrangular Tennis-Pàdel
7-10	DESEMBRE	Campionat de Catalunya Absolut per Equips de Tennis



Els actes del Cinquantenari es van inaugurar amb una interessant conferència a càrrec del psicòleg esportiu Pep Marí i del nostre soci d'honor, Àlex Corretja.

 @pepmari4

 @alexcorretja74

■ CONFERÈNCIA

SER NOMÉS PARES

Els actes del Cinquantenari del Club es van inaugurar el dia 19 de març de 2016, coincidint amb la celebració del Dia del Pare. Aprofitant aquella jornada, el CTN va convidar al reconegut psicòleg esportiu Pep Marí i al nostre soci d'honor, l'extenista professional Àlex Corretja, a presentar la con-

ferència "Ser només pares".

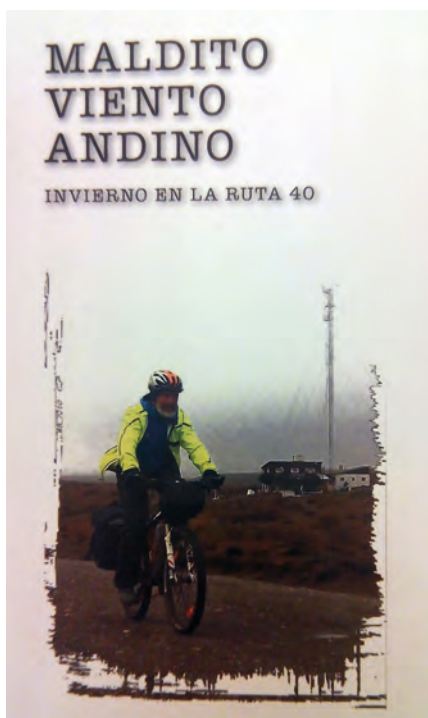
Un nombrós grup de socis va assistir a la Sala d'actes del Club a la presentació d'aquesta xerrada, en què **Pep Marí i Àlex Corretja** van parlar sobre les diferents actituds que adopten els pares davant els èxits i els fracassos dels seus fills, sobretot en l'àmbit esportiu.

Amb bones dosis d'humor, el Pep Marí va descriure els diferents perfils de pares que hi ha: els amants de l'esport, els exigents, els preocupats per la formació integral dels seus fills...

Els pares assistents van agrair sincerament l'encertada exposició del psicòleg i l'extenista.

■ JAVIER CAMPOS

"MALDITO VIENTO ANDINO"



El 6 d'abril, el conegut aventurer, explorador, operador de càmera i realitzador de documentals, Javier Campos, va visitar el Club per presentar el seu darrer llibre "**Maldito viento andino**". Campos, que al llarg de la seva vida ha produït més de 100 documentals, ha travessat els gels patagònics, ha esquiat pel Pol Nord i va ser la primera persona en fer la Ruta de l'Himalaia en solitari a l'hivern.

Al llibre que va venir a presentar al Club Tennis Natació Sant Cugat, "Maldito viento andino", Javier Campos relata la seva travessia en bicicleta i en ple hivern per la mítica Ruta 40 que creua

l'Argentina de nord a sud. L'explorador va explicar als assistents la seva experiència i va presentar un seguit d'imatges captades durant la seva darrera aventura.

Lluitar contra el vent patagònic amb l'única ajuda d'una bicicleta sembla un desafiament enorme. Recórrer els més de cinc mil quilòmetres de la Ruta 40 en ple hivern, amb la sola companyia de la Serralada dels Andes no ho és menys.

■ www.javier-campos.org

■ ACTE ESPORTIU

EL PARTIT DEL RECORD

La final del 86, 30 anys després



■ Àlex Corretja, Àlex Bragado, Moisés Pozo i Jordi Navarro, protagonistes del Partit del Record

El Cinquantenari del Club va ser l'excusa perfecta per **reviure la final del Campionat d'Espanya Infantil de l'any 1986**, amb tres dels seus protagonistes: Àlex Corretja, Àlex Bragado i Moisés Pozo. Carlos Labrador, que no va poder

venir, va ser substituït per Jordi Navarro. **Trenta anys després, el dia 9 d'abril, es van enfrontar en un partit ple de records**, en què el periodista Xavier Bonastre va fer de mestre de cerimònies.

Abans del partit, els tenistes van

fer un petit Clínic amb tots els nois i noies del Club, que van poder pilotejar amb els campions. L'acte va cloure amb un aperitiu que van compartir tots els assistents.

El temps passa, però mantenim la mateixa passió per l'esport!

■ EXHIBICIÓ DE PÀDEL

FERNANDO BELASTEGUIN

El quinze vegades número 1 del pàdel internacional va oferir un clínic als alumnes de l'Escola de pàdel

La presència de Fernando Belasteguin, el número 1 del pàdel mundial, va ser un dels grans atractius de la jornada d'exhibició que el Club Tennis Natació Sant Cugat va dedicar el dia 30 d'abril a l'esport de la pala.

"Bela" va oferir a primera hora del matí un clínic per als nois i noies del club que s'estan iniciant en aquest esport.

Tot seguit, i juntament amb **Àlex Corretja, Gerard Company i Eduard Bainad**, van participar en un entretingut partit d'exhibició que va caure del costat de la parella Company-Bainad.



■ D'esquerra a dreta: Company, Bainad, "Bela" i Corretja.

■ www.fernandobelasteguin.org



TORNEIG HISTÒRIC DE TENIS

Roba de joc blanca, pantalons i faldilles llargs, raquetes de fusta... són els elements clàssics del tennis d'època, els de les fotografies en blanc i negre. El Club va recuperar velles tradicions durant la disputa d'un Torneig Històric que va tenir lloc l'1 de maig.

El torneig "vintage" va comptar amb **la participació d'uns 40 socis del Club**. Es van formar quatre equips de 5 parelles que van jugar amb raquetes de fusta. La comissió del torneig, formada per Neus Ratón i Jordi Ortiga, van premiar la disfressa de la parella formada per M. Cinta Borrell i Al-

"Revivint la història"

fons Tomás. Des del punt de vista esportiu, **tres equips van quedar empatats a 59 punts** i, després de disputar una gran roda a una fallada, el guanyador va ser el Jordi Verdú que va donar la victòria

a l'equip Blau, format per Petri Muñiz, Carme Boadella, Cristina Garcia L., Natalia Ballester, Jaume Canalda, Mònica Martínez Coursieres, Toni Lloret, Martí Puigdemasa, Jordi Verdú i Marta Petrus. **Els millors disfressats d'època van obtenir punts extra** en el torneig històric.

90 ANYS
Grup Santasusana
 CORREDORS D'ASSEGURANCES

**PROTEGINT
 ALS NOSTRES CLIENTS
 DES DE FA MÉS DE 90 ANYS**

www.santasusana.com
santasusana@santasusana.com

Plaça Fius i Palà, 1. 08241 - Manresa. Tel. 93 872 12 66
 C. Muntaner, 479, 3-1. 08021 - Barcelona. Tel. 93 363 48 60

■ EXPOSICIÓ

EXPOSICIÓ HISTÒRICA DEL CINQUANTENARI



Un dels actes cabdals de l'aniversari del Club Tennis Natació Sant Cugat va ser l'Exposició Històrica del Cinquantenari, que es va poder visitar al llarg del mes de maig a la Fundació Cabanas de Sant Cugat. La inauguració de l'esdeveniment va estar presidida pel regidor d'Esports de l'Ajuntament de Sant Cugat, Eloi Rovira.

Van ser **molts els santcugatencs que es van acostar a veure aquesta mostra, que convidava a fer un passeig per la història del tennis**, des dels seus orígens fins a l'actualitat, i també pels 50 anys de vida del CTNSC, que es va fundar l'any 1966. Va ser una exposició informativa, rigorosa, però també entranyable i plena d'anècdotes.

■ TORNEIG ESPORTIU

TORNEIG PLATA DE PÀDEL

El Club Tennis Natació Sant Cugat, seu d'una de les proves de la FCP

Amb motiu de l'efemèride, el Club va acollir del 2 al 8 de maig un **Torneig Plata de Pàdel del Circuit Català organitzat per la Federació Catalana de Pàdel**. L'esdeveniment es va saldar amb un gran èxit esportiu i organitzatiu. S'hi van disputar quatre categories masculines, tres absolutes i una de consolació, i primera categoria femenina.

En els quadres de les proves reines, les victòries van ser per a la parella formada per Pol Alsina i Yain Adriel Melgratti, d'una banda, i per Elisabeth Duran i Celeste Paz, d'una altra. ■ www.fcpadel.cat



■ TEATRE

ESTRENA DE L'OBRA "EL METGE A GARROTADES"



El Cinquentenari del nostre Club bé s'ho mereixia: un grup de socis i sòcies del CTN van posar tot el seu art al servei del text de Molière "El metge a garrotades" i el resultat va ser una fantàstica representació teatral que es va posar en escena el 14 de maig al Teatre del Club. Cal destacar l'entusiasme i la gran feina dels socis i sòcies que van fer d'actors, tramoistes, perruquers, escenògrafs, etc... tots ells dirigits pel també soci Ricard Mariné. La jardineria de l'obra va córrer a càrrec d'Elia Jardineria i el so i la il·luminació, de WattsMòbils. El resultat va ser immillorable: més de 200 persones de públic van gaudir de la magnífica i divertida posada en escena.

■ ACTE SOLIDARI

TORNEIG AMATEUR DE PÀDEL ONCOLLIGA

El CTN i Oncolliga es van donar la mà per organitzar un campionat solidari de pàdel. Els beneficis es van destinar a l'entitat social santcugatenc

Les pistes del Club Tennis Natació Sant Cugat van acollir del 17 al 22 de maig el **Torneig Amateur de Pàdel coorganitzat pel CTN i l'associació Oncolliga**. Aquesta competició va anar molt més enllà de l'esport, com ho demostra el fet que el Club també va acollir una subhasta solidària d'una quarantena de quadres a benefici d'Oncolliga Sant Cugat. Entre els quadres subhastats hi havia obres dels pintors santcugatencs Sergi Barnils i Mercè Diogen.

Oncolliga és una entitat sense afany de lucre que recolza, des del punt de vista psico-social, persones diagnosticades amb una malaltia oncològica i les seves famílies; a banda, també realitza activitats de divulgació, prevenció i rehabilitació. El Torneig Amateur de Pàdel Oncolliga es va disputar en categories femenina, masculina i mixta.

■ www.oncolliga.cat



Marisol Podio, presidenta d'Oncolliga i Francesc Costa, gerent del CTNSC

■ ACTE CENTRAL

GRAN SOPAR DE GALA

Més de 150 socis i sòcies es van aplegar a la piscina del Club per recordar junts els primers 50 anys de vida del CTNSC



El Cinquantenari van viure el seu moment més destacat la nit del 9 de juliol, amb la celebració de l'exclusiu Sopar de Gala que va tenir lloc a les instal·lacions del Club. Hi van assistir **més de 150 socis i sòcies**, molts d'ells amb una llarga trajectòria.

El sopar va estar presidit pel secretari d'Esports de la Generalitat, Gerard Figueras, i pel regidor d'Esports de Sant Cugat, Eloi Rovira, entre d'altres convidats molt especials. En el decurs de la nit no hi van faltar emotius homenatges i entrega d'insígnies a persones que han fet

història al llarg dels darrers 50 anys. Els presents van veure en primícia **el vídeo documental del Cinquantenari, que reviu els inicis del CTN i relata la trajectòria explicada pels seus protagonistes**. La gran nit va cloure amb un ball de gala, a càrrec d'una orquestra en directe.



■ Alguns dels socis que van rebre el reconeixement del Club



■ Antoni Lloret

■ CAMPIONAT ESPORTIU

CAMPIONAT DE PÀDEL DE CATALUNYA PER EQUIPS 2A MASCULINA

Amb motiu del Cinquantenari, vam acollir un dels campionats de pàdel més importants de Catalunya

El Club va ser escenari del Campionat de Catalunya Sènior per Equips de 2a categoria, que va comptar amb la participació de 15 equips masculins. Entre els dies 29 de juny i 3 de juliol, les instal·lacions del Club Tennis Natació Sant Cugat van acollir la important competició en categoria masculina, amb els següents conjunts finalistes: Club Tennis Barcino, que es va emportar l'or, i el Junior FC, que va obtenir la plata essent el subcampion de la competició. Tots dos equips van ascendir de categoria i competiran l'any vinent en Primera Divisió.

Val a dir que **l'equip del CTN també va participar en el Campionat**, malgrat que va caure contra el Club Tennis Barcino en les primeres fases. El jutge-àrbitre del torneig fou el santcugatenc Xavier Cartaña.

A l'entrega de premis hi va assistir Francesc Xavier Esteban, en representació de la Federació Catalana de Pàdel; Antoni Lloret, president del Club, i els membres de la Junta Directiva, Marta Petrus i Jordi Vilela.

El torneig es va caracteritzar en tot moment per un bon fair-play i un molt bon ambient entre tots els equips participants.

Cal agrair a la Federació Catalana de Pàdel el fet de cedir-nos l'organització d'aquest campionat, a l'espera de, en el futur, poder seguir col·laborant en l'impuls d'aquest esport arreu.



■ FESTA MAJOR

ESPORT AL CARRER

Un dels objectius marcats per la celebració del 50è aniversari era compartir la fita amb el poble



El CTN no es va voler perdre estar presents a la Festa Major de Sant Cugat en les activitats de "L'esport al carrer".

Els dies 29 i 30 de juny van ser dies de celebració, de festa i de compartir aquest any tan especial amb la gent de Sant Cugat, en especial amb els nens que aquells dies poden fer un tastet de tots els esports que les diferents entitats posem al seu abast.

Cal fer un agraïment molt especial a **Nacho Vilaró** i a **Ferran Ochoteco**, entrenadors del Club, i a **Blanca Sans** i **Anna de Juan**, sòcies i alumnes de la nostra Escola de Tennis, que ens van ajudar aquests dies a atendre a tots els participants.



SMASH

RESTAURANT

Veniu al Smash restaurant
i gaudireu d'una cuina de mercat
al millor preu i qualitat!

El millor restaurant al teu club,
us esperem!!!

De dilluns a divendres,
menú 12,30€ iva inclòs

Cap setmana menú
21,90€ iva inclòs

També podeu reservar, dinars i sopars per a
empreses, aniversaris, comunions, grup.
Demaneu pels nostres menús especials de grups.

Telf. reserves: 93 019 03 99

Club Tennis Natació Sant Cugat

Camí Crist Treballador s/n, Sant Cugat 08173 | smashrestaurant@hotmail.com

■ ACTE POPULAR

GRAN DIADA POPULAR

L'esport i la cultura de Sant Cugat van ser protagonistes de la Gran Diada Popular organitzada pel CTN, que va comptar amb la presència de l'alcaldeessa Mercè Conesa

El 17 de setembre de 2016 el Club va obrir les seves portes a tothom que volgués compartir la celebració d'una Gran Diada Popular. Aquell dia **van ser convidats diferents representants de la cultura popular santcugatena**, que van fer exhibicions i tallers participatius. Entre d'altres grups i colles, hi van assistir l'esbart, els caparrots, sardanistes, geganters, diables i els dansaires del Grup Mediterrània. Tots els que van assistir a la Gran Diada Popular del Cinquantenari mai oblidaran el que es va viure aquell dia al CTN: **l'esport i la cultura santcugatencs es van donar la mà** en una jornada plena de concòrdia.



Cartell de la Diada

■ *Mercè Conesa, alcaldessa de Sant Cugat, ballant sardanes al Club*



■ CONFERÈNCIA

DR. ÀNGEL RUIZ COTORRO

La salut també ha estat protagonista aquest Cinquantenari

L'1 d'octubre va visitar el Club el prestigiós Dr. Àngel Ruiz Cotorro per parlar sobre "Lesions específiques dels esports de raqueta i la seva prevenció". **Ruiz Cotorro és un dels grans especialistes en aquest tipus de lesions, ja que ha estat durant dues dècades cap dels Serveis Mèdics de la Copa Davis.** L'any 2008 va fundar la Clínica Mapfre de Medicina del Tennis, donant cobertura mèdica a escoles, clubs, federacions de tennis i tenistes de totes les categories.



■ ACTE ESPORTIU

QUADRANGULAR
TENIS I PÀDEL

Fent ciutat, el CTN va convidar altres clubs de Sant Cugat a compartir un torneig de tennis i pàdel



El Club Tennis Natació Sant Cugat va acollir el 6 de novembre prop de 250 participants per jugar un Campionat Quadrangular de Tennis i Pàdel. **Hi van participar jugadors de quatre clubs de la ciutat de Sant Cugat: el Junior FC, el Set Ball Tennis, el Club Esportiu Valldoreix i l'amfitrió, el CTNSC.**

Els partits es van disputar a 9 jocs i hi va haver les següents categories: sub 13, sub 18, absoluta i +45; en tots els casos, tant femenina com masculina. Finalment, el CTNSC es va proclamar campió amb 107 punts per davant del Junior FC amb 101 punts, el Club Esportiu Valldoreix amb 95 punts i el Set Ball Tennis amb 73 punts.

Al migdia, tots els participants van compartir una botifarrada de germanor.

■ ACTE ESPORTIU

CAMPIONAT DE CATALUNYA ABSOLUT PER EQUIPS DE TENIS

El CTN va tancar els actes del seu aniversari essent seu del màxim torneig per equips a nivell català. Un colofó a l'alçada de l'efemèride.

El Real Club de Tennis de Barcelona-1899 es va proclamar campió de Catalunya en el torneig absolut per equips disputat al Club. El club barceloní es va imposar en la final al Club de Tennis Barcino, tant a la categoria masculina (4-3) com a la femenina (4-0).

El CTN Sant Cugat va acollir durant quatre dies la fase final del màxim torneig per equips a nivell català, un esdeveniment que tancà la commemoració del 50è aniversari del Club.

Pel que fa a la participació del CTN en aquest Campionat de Catalunya absolut per equips, tots dos conjunts van caure a quarts de final en les dues categories: l'equip masculí contra el Manresa (4-1) i el conjunt femení contra el Cercle Sabadellès (3-1).



■ VIDA SOCIAL

TORNEIG DE MUS

El 15 d' octubre es va celebrar un entranyable Torneig de Mus en record de dues persones molt estimades al Club, en **José Antonio Goitia i el Miguel Ángel López Castaños**, grans amants d'aquest joc de cartes. Els participants van disputar el torneig i van compartir un dinar.

Carpintería de Aluminio

Hnos.®

ALMANSA

La casa de las ventanas

c/. Can Milans, 26

Tel. 93 575 11 20

MONTCADA

c/. Calderón, 160

Tel. 93 727 33 07

SABADELL

www.hnos-almansa.net

Pasamos a tomar medidas
Presupuesto sin compromiso

Ventanas, cerramientos, mosquiteras, celosías, persianas, mamparas de baño, rejas, cortinas, divisorias oficina, vallas de jardín, barandillas, imitación madera, rotura puente térmico....

8% DESCUENTO socios del Club

presentar tarjeta socio, para pedidos superiores a 1200€ en blanco y plata. Excepto financiación. No acumulable

■ PUBLIREPORTATGE

UN MALDECAP AFEGIT: LA COMUNITAT DE VEÏNS

Administrar la comunitat de veïns és una tasca feixuga que recau en el president, qui es veu absorbit per unes funcions que el poden superar. La majoria ja ho hem estat i ho tornarem a ser, així que ja sabem de què parlem.

Per estalviar maldecaps, recorrem a empreses especialitzades, però hem de ser capaços d'avaluar la feina feta i, si no n'estem satisfets, prendre decisions que en el futur ens poden estalviar problemes.

Per això us presentem Sisquella-Mongay Administració de Finques, una empresa amb més de 75 anys d'experiència. A Sisquella tenim l'equip, el coneixement i els recursos per administrar eficaçment la vostra finca, proporcionant-vos tranquil·litat i comoditat.



Analitzem els costos amb proveïdors i cerquem les alternatives més eficients, optimitzem serveis i gestionem la comptabilitat. Disposem d'una àmplia cartera de col·laboradors que ofereixen els seus serveis amb solvència, garanties i rapidesa: urgències 24 hores, seguretat, neteja, mediació de

conflictes... També us assessorem en rehabilitacions, jurídic, noves tecnologies per a l'estalvi d'energia, reformes i sistemes de seguretat, entre d'altres.

En definitiva, gestionem confiança.



Andreu Raxach
Cap d'Àrea Gestió de Patrimonis
Sisquella

SISQUELLA

| *gestionem confiança* |

Al servei de les persones, al costat de l'esport



**Assegurances · Immobiliària · Administració de finques
Gestió de patrimonis i lloguers · Vehicles**

Av. Rius i Taulet, 13 · 08172 Sant Cugat del Vallès
93 675 33 07 · info@grupsisquella.com · www.grupsisquella.com



TENIS

El tenis ha estat un dels esports estrella del Club al llarg del 2016, amb esdeveniments esportius, socials i formatius.

Durant el Cinquantenari, el Club ha acollit importants competicions tenístiques, com el Peugeot Tour, l'ITF Sènior i el Campionat de Catalunya Absolut per Equips.

EL TENIS DURANT EL 2016

Esdeveniments esportius

Peugeot Tour

ITF Sènior

Campionat Catalunya Absolut per Equips

Socials

Pernil i Llonganissa Tenis

Premis Socials

Social Juvenil Rafel Vilà

Social Sènior

Pares i Fills

Campionats

Lliga Catalana i Baix Llobregat

Equips Catalunya Absolut

Equips Generalitat Dobles

Equips Júnior Cup

Campionat d'Espanya +65

Penya Arlequinada

Torneig Castellar

Escola de Tenis. Competició per equips.

Activitats de l'Escola de Tenis

■ ACTE ESPORTIU

PEUGEOT TENNIS TOUR

El CTN va acollir la primera fase d'aquest torneig adreçat als aficionats al tennis, que té com a gran premi final un viatge a Roland Garros

El diumenge 13 de març el CTN va organitzar per segon any el torneig Peugeot Tour, un campionat que consta de dues categories oficials (+18 i +45) i de tres fases, una primera que es va jugar al Club on, a més, vam introduir la categoria juvenil (amb dos quadres 1 i 2).

En aquesta fase de club, el torneig es va jugar en dues parts, una primera en format de lligueta i per grups de 4-5 jugadors; els dos millors classificats de cada grup van jugar la fase final (format quadre).

Els campions van ser Edu Solano (Juvenil 2), Jordi Fraile (Juvenil 1), Àlex Mora (+18) i Martin Gerss (+45).

Els campions Àlex i Martin van participar posteriorment en la segona fase del torneig contra els campions de CT Laietà. L'última fase la van disputar els campions de Barcelona contra els campions de Madrid. **El premi final consistia en un cap de setmana per a dues persones al torneig de Roland Garros.**

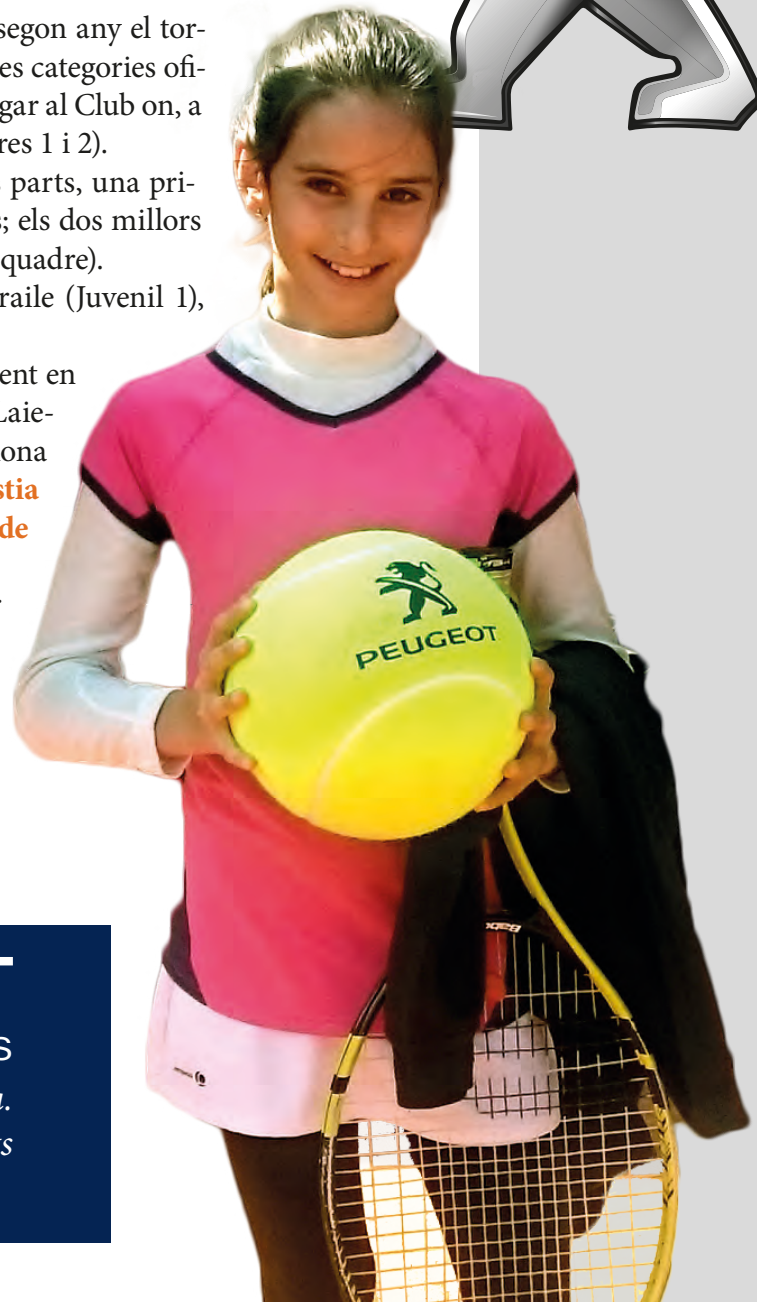
La disputa de la primera fase del Peugeot Tennis Tour al CTN es va completar amb la celebració de diferents activitats lúdiques i esportives adreçades a les famílies, els "Peugeot Family Tennis Days".

■ www.peugeot.com

Els campions del torneig van ser Edu Solano, Jordi Fraile, Àlex Mora i Martin Gerss

PEUGEOT FAMILY DAYS

El Peugeot Tennis Tour no només es viu a la pista. Mentre es disputen els partits, les famílies assistents gaudeixen de diferents activitats lúdiques.



■ SOCIALS

SOCIAL RAFAEL VILÀ

El nostre soci Rafael Vilà ha cedit el seu nom a aquest Campionat Social que se celebra al Club cada any i al qual estan cridats els jugadors i jugadores més joves, des de benjamins a júnior. L'any 2016, aquest va ser el Quadre de Campions



Categoria	Finalista	Campió
Benjamí Femení Consolació	Maria Del Rosal	Marta Ferrer
Benjamí Femení	Julia Alberola	Claudia Vicente
Benjamí Masculí Consolació	Daniel Aulestia	Marc Solé
Benjamí Masculí	Borja Vidal-Ribas	Jan Guardia
Aleví Femení Consolació	Alba Torres	Judith Ferre
Aleví Femení	Berta Castello	Carlota Verdú
Aleví Masculí Consolació	Jan Guardia	Enric Verdú
Aleví Masculí	Pol Ribo	Jordi Fraile
Infantil Femení Consolació	Zaira Bande	Nuria De Azlor
Infantil Femení	Queralt Carbo	Laia Giralt
Infantil Masculí Consolació	Álvaro De Latorre	Àlex Piqueres
Infantil Masculí	Jordi Fraile	Fran Gal
Cadet Femení	Laia Giralt	Queralt Carbo
Júnior Femení	Julia Catala	Irene Moreno
Júnior Masculí	David Puigdemasa	Adrià Soriano

■ SOCIAL

SOCIAL DE PERNIL
I LLONGANISSA

Neus Ratón i Roger Andreu es van endur el Pernil de Tennis i la Llonganissa va ser per la Laia Giralt i el Max Solano

El 9 d'octubre vam celebrar un dels Socials més consolidats que celebrem any rere any al Club i que va acollir un total de 42 parelles repartides entre el Pernil i la Llonganissa. **Pel que fa al Pernil, en el quadre gran la Neus Ratón i el Roger Andreu es van emportar la victòria davant la Georgina Campins i el Jordi Ortiga.** A la Consolació, l'Àngela Díaz i el Fran Gal van guanyar la parella formada per Raquel Martín i Manel Puigbó després de disputar uns quants jocs.

A la Llonganissa, la Carlota Verdú i el Borja Vidal-Ribas van quedar campions de consolació en superar la Martina Blanes i el Manu Zanui. **La parella formada per la Laia Giralt i el Max Solano van guanyar la Llonganissa** davant l'Alejandro Vidal-Ribas i la Berta Castelló.



■ SOCIAL

SOCIAL DE PARES
I FILLS

Un Social 'marca de la casa' que parla del caràcter eminentment familiar del Club; un dels torneigs amb més tradició al Club

Gran èxit de participació en un dels torneigs que més ens agraden al "Natació": **el Social que comparteixen pares i fills i que reflecteix perfectament l'esperit familiar del Club.** Hi van participar 40 parelles.

Gràcies al Roberto i al Fernando de Manteniment, vam poder disputar els partits el diumenge 27 de novembre com estava previst, malgrat la pluja caiguda hores abans.

Al final, va sortir el sol i l'ambient es va anar escalfant amb partits cada vegada més disputats en què els pares tenen el difícil paper de jugar a ritme dels fills. Un cop acabat el Torneig i, després de l'entrega de premis, es va fer un sorteig de regals amb els participants que es van quedar fins que va acabar el torneig.

■ SOCIAL

SOCIAL SÈNIOR +35 & +50

El diumenge 20 de novembre es van jugar les finals del Social Sènior de Tennis +35 i +50. Van ser unes finals molt disputades amb un gran ambient de club. Un cop acabats els partits es van entregar els premis i es va fer un pica-pica d'obsequi.

Els guanyadors van ser:

+35 Femení: Campiona: Neus Ratón. Finalista: Gemma Barbero.

+35 Masculí: Campió: Jordi Ortiga. Finalista: Jordi Navarro.

+50 Masculí: Campió: Martín Gerss. Finalista: Lluís Gironella.

+35 Femení consolació: Campiona: Mònica Huguet. Finalista: Mónica Gómez.

+35 Masculí consolació: Campió: Ivan Corretja. Finalista: Sven Soderblom.

+50 Masculí consolació: Campió: Carlos Ferrer. Finalista: Toni Lloret.



■ SOCIAL

SOCIAL SÈNIOR +30, +45 & +40 DOBLES

En altres franges d'edat també es van disputar campionats socials sèniors, perquè els socis del Club tinguin l'oportunitat de seguir competint. Aquests van ser els resultats:

Femení +30: Subcampiona: Gema Barbero. Campiona: Neus Ratón.

Masculí +45: Subcampiona: Lluís Gironella. Campió: Giovanni Bulian.

Masculí +30: Subcampiona: Jordi Navarro. Campió: Francesc Fraile.

Dobles +40 Femení: Subcampiones: Olga Lluch/Judith Gomez. Campiones: M^a Cinta Borrell/Neus Ratón.

Dobles +40 Masculí: Subcampions: Lluís Gironella/Giovanni Bulian. Campions: Jordi Navarro/Sergi Domenech.

Femení +30 Consolació: Subcampiona: Asun Costa. Campiona: Mónica Martínez Coursieres.

Masculí +30 Consolació: Subcampiona: Dani Vallespir. Campió: Martin Gerss.

Masculí +45 Consolació: Subcampiona: Xavier Faura. Campió: Toni Lloret.

Dobles +40 Femení Consolació: Subcampiones: Gloria Druguet/Valerie De Lamer. Campiones: Gemma Arques/Fer Pazos.

Dobles +40 Masculí Consolació: Subcampions: Ton Olivé/J.M Simó. Campions: Jordi Vilela/Eduard Heras.

Femení +30 Consolació: Subcampiona: Asun Costa. Campiona: Mónica Martínez Coursieres.

Masculí +30 Consolació: Subcampiona: Dani Vallespir. Campió: Martin Gerss.

Masculí +45 Consolació: Subcampiona: Xavier Faura. Campió: Toni Lloret.

■ CAMPIONATS

EL CLUB PARTICIPA EN NOMBROSOS CAMPIONATS

Durant l'any 2016, els equips del Club Tennis Natació Sant Cugat han mostrat el seu dinamisme participant en diverses competicions i torneigs

Al llarg de tota la temporada, els diferents equips del Club han entrat en competició, mostrant la seva empena.

Pel que fa a la Lliga Catalana i Baix Llobregat, l'equip Sènior +40 va guanyar la Lliga després d'imposar-se a la final al CN Olot A. Aquest resultat els ha atorgat l'ascens a Primera Categoria.

També va obtenir un bon resultat l'equip A de la Penya Arlequinada, que va quedar finalista del Torneig Yellow Penya Masculí. El 2016 també van competir altres dos equips del Club: l'Equip B, també a Or, i el C, a Argent, que han mantingut la categoria.

En l'apartat de competicions interclubs, també destaquen les participacions en l'Interclub Set Ball Femení, l'Interclub Egara Femení i la Lliga Terrassa +30 Femení.

Cal destacar l'excel·lent any de la jugadora del Club, Àngela Díaz, campiona d'Espanya +65 i campiona d'Espanya + 65 per equips, amb les jugadores Maria Cinta Borrell, Amelia Navarrete i Cristina Lama-zares. I pel que fa a la cantera, tres equips del Club van arribar a la final de la Minicup. L'equip femení 2008 va

acabar en segona posició, mentre que els equips de 2007 van finalitzar en quarta posició.

LLIGA CATALANA I BAIX LLOBREGAT



**VENDA LLOGUER
SERVEIS ASSESSORAMENT**



Watts Mòbils

SO+LLUM+AUDIOVISUALS

936 742 243

686 560 600

PENYA ARLEQUINADA



■ L'equip de la Penya Arlequinada va quedar finalista

EQUIPS GENERALITAT DOBLES



■ Els nostres alevins i infants van ser finalistes del Trofeu Generalitat

MINI CUP



■ El Real Club de Polo de Barcelona va ser escenari de la Mini Cup 2016

CAMPIONAT D'ESPANYA +65



■ Excel·lent any de l'Àngela Díaz, tant a nivell individual com grupal

ITF SÈNIOR



■ Tito Mas va quedar campió de consolació +50 i Àngela Díaz, campiona +60

CAMPIONAT D'ESPANYA +65



■ L'equip: Cristina Lamazares, Àngela Díaz, M^a Cinta Borrell i Amèlia Navarrete

■ ESCOLA DE TENIS

L'ESCOLA DE TENIS ARRODONEIX UN GRAN ANY 2016

Tots els equips de l'Escola de Competició van mantenir-se en Primera Divisió Or, una fita a l'abast només dels millors clubs catalans de tenis

El 2016 va tornar a ser un altre molt bon any per a l'Escola de Tenis del Club. Els cursos de l'Escola Base van omplir-se de noies i nois amb ganes d'aprendre i jugar, així com les activitats d'estiu dedicades a l'esport de la raqueta. L'Avui Tenis i la Lliga Social Juvenil van continuar amb gran èxit, com en temporades anteriors.

Com a novetat, aquest 2016 s'ha creat un activitat anomenada Competició Base, amb la finalitat de donar cabuda a tots aquells nois que vulguin competir, tant a nivell individual com per equips, d'una forma lúdica, donant-li un objectiu al seu progrés tenístic.

Els resultats de l'Escola de Competició van omplir-nos d'orgull. Cal destacar que tots els nostres equips van mantenir-se en Primera Divisió Or; només hi ha 5 clubs a Catalunya en la mateixa situació. Es van aconseguir dos subcampionats de Catalunya en el Trofeu de la Generalitat Aleví i Infantil.

A nivell individual, tres jugadors de la nostra escola van participar en els

Campionats d'Espanya individuals: Fran Gal, Carlota Verdú i Catalina Medici. A més, Fran Gal va ser semifinalista del Campionat de Catalunya sub 13.

Us convidem a fer un recorregut temporal pels resultats de l'Escola de Tenis del Club Tennis Natació Sant Cugat.

NOVA ESCOLA DE COMPETICIÓN BASE

Setembre va arrencar amb l'estrena d'una nova àrea dins l'Escola de Tenis: l'Escola de Competició Base. Aquesta àrea responia a la demanda que ens van fer arribar molts socis, per trobar un espai entre l'Escola Base i la de Competició. Així, l'Escola de Competició Base va arrencar amb molts alumnes que, d'aquesta manera, van poder gaudir d'un seguiment més proper, un treball físic i teòric més enllà del purament tenístic i una proposta de competició.

D'aquest grup va sortir durant el 2016 la creació de 5 equips de competició que, en el seu nivell, van jugar lligues amb altres escoles amb l'objectiu de posar en pràctica el treball dut a terme als entrenaments.



*Mariano Medici
Director de l'Escola de
Tenis*



■ PUBLIREPORTATGE

QUINA ÉS LA RAQUETA IDEAL? DIFÍCIL ELECCIÓ...

CARACTERÍSTIQUES DE LA RAQUETA IDEAL

Hi ha tants factors que influeixen a l'hora d'escollir quina ha de ser la raqueta ideal pel teu joc, que la decisió es basa més en un procés artístic que no pas lògic.

Quines són les característiques bàsiques d'una raqueta?

Les característiques bàsiques de la raqueta són:

- Pes: aquest varia de 235 gr. fins a 340 gr.
- Balanç (punt d'equilibri de la raqueta si la col·loquem sobre un pal): va de 31 cm. a 37 cm.
- Mida del cap: de 600 cm² a 780 cm².
- Perfil: des de 19 mm. fins a 32 mm., a més pot ser constant (des del mànec fins a la punta del cap) o variable (diferent a cada punt del marc de la raqueta).
- Llargada: l'estàndard d'adult és de 67,5 cm., malgrat que hi ha raquetes, no habituals, de fins a 70 cm. Per nenes i nens hi ha diferents mides en funció de l'alçada, no de l'edat.
- Tipus de material del cos de la raqueta: metàl·liques, per a iniciació; i grafit o carboni, per jugadors experimentats.

Què ha de tenir en compte un jugador?

Característiques a tenir en compte del jugador/a:

- Els anys que fa que juga.
- La regularitat amb la que juga.
- El tipus de joc: pla? amb efecte? amb quina velocitat juguen els meus adversaris?
- Amplitud del moviment de colpeix.
- Velocitat de cames.

No és possible tenir un control conscient de tots els factors característics de la raqueta en cada colpeix. És per això que el cervell automatitza la relació entre raqueta, pilota i colpeix.

La dificultat de l'adaptació del tenista a la nova raqueta és proporcional a la quantitat d'anys que porta jugant amb la mateixa. El temps d'adaptació pot ser de pocs partits si la raqueta nova és el mateix model que el que ja portava, un més i mig si el canvi és relativament petit, mesos si el canvi és radical i, fins i tot, pot passar que no es trobi mai a gust si l'elecció és incorrecte.

També és important tenir en compte les dificultats

La raqueta no farà res que el jugador no sigui capaç de fer, però sí que pot facilitar aquelles execucions que sí fa.

personals a l'hora d'escollir raqueta. La predisposició afecta a la valoració que farem quan provem una raqueta diferent a la nostra. L'estat d'ànim, la valoració d'èxit o fracàs del partit, la preferència per una marca o una altra i, fins i tot, el color de la raqueta.

Una raqueta per a cada perfil de jugador
Un cop explicat tot això podem fer una guia general per relacionar tipus de jugadora/r i raqueta:

- Edat infantil: raqueta petita metàl·lica.
- Edat infantil que ja juga partits: raqueta Jr. de carboni.
- Jugador jove d'equip competició: 300-315 gr., perfil de 19 mm. constant o de 21-24 variable, balanç de 31 a 33, cap 645 cm²
- Adult iniciació: 255-280 gr., perfil 22-24, balanç 33-34, cap 645-672 cm²
- Adult experimentat: Aquí es pot donar més variabilitat. El més aconsellable és parlar amb el tècnic i fer una valoració de l'historial personal.
- Sènior: 250-275 gr., perfil 24-30, balanç 34-36, cap 700-780 cm²

Per acabar, permeteu-me que us doni unes recomanacions a l'hora de comprar la vostra raqueta ideal. No us creieu la informació que es dona a fòrums d'Internet, habitualment opina gent amb interessos personals o persones sense coneixement que només volen agafar notorietat. Contrasteu la informació amb el vostre professional de confiança. I, el més important, no teniu l'obligació de saber quina és la millor raqueta per a vosaltres, feu responsable al venedor d'allò que us recomana.

Miquel Àngel
Rodrisport
Barcelona

RODRISPORT
La tenda especialitzada en raquetes més antiga
de Barcelona.

Carrer de Guitard, 52, 08014 Barcelona

T. 934 30 90 24

2016

FEBRER



Gran actuació dels nostres tenistes Jordi Fraile i Fran Gal en la prova del Nadal Tour disputada a Sevilla. Jordi i Fran van arribar a vuitens de final d'aquesta competició d'àmbit nacional, després de guanyar dos partits. Per segon any consecutiu el nostre Club va aconseguir classificar dos jugadors en el Campionat d'Espanya Aleví: Carlota Verdú i Jordi Fraile.



MARÇ



Excel·lent exercici de Jordi Fraile i Carlota Verdú en el circuit nacional "Nadal Tour" disputat al Club Esportiu Vall-doreix. Els nostres jugadors van arribar a vuitens de final, situant-se així entre els 16 millors d'aquest torneig. Bon torneig de Pablo Meca i Fran Gal, que van arribar a vuitens de final del Campionat d'Espanya Sub 13 disputat a Lleida. Cal destacar el partit del Fran davant el cap de sèrie número 5 del torneig.



ABRIL

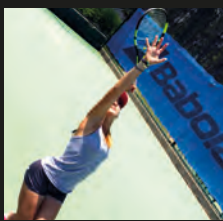


Meritori resultat dels nostres alevins al Campionat de Catalunya Aleví per equips. Tant l'equip masculí com el femení van caure en els dobles decisius lluitant pel tercer i cinquè lloc, respectivament. Podem celebrar un quart i un sisè llocs molt meritoris, competint en Primera Divisió Or. Catalina Medici ar-



riba a semifinals del Campionat de Catalunya Absolut de segona categoria, celebrat al Set Ball de Sant Cugat.

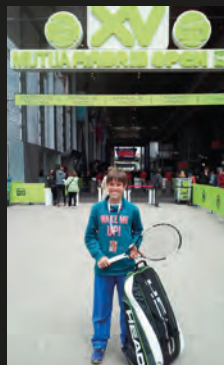
Catalina acabaria l'any en el lloc 52 del rànquing absolut femení. Un gran orgull per a l'Escola del Club i en especial per al grup de tardes.



MAIG



Gran experiència del nostre jugador Jordi Fraile que va participar en un torneig a la Caja Mágica de Madrid, coincidint amb el Máster 100 de Madrid. Malgrat caure davant el número 2 del torneig, va ser una experiència inoblidable per Jordi, que va rebre una invitació pel seu excel·lent nivell amb la raqueta.



JUNY



Participació de Jordi Fraile i Carlota Verdú en el Campionat d'Espanya Aleví. Jordi va guanyar al cap de sèrie número 15, el madrileny Lucas Reglero, caient després en vuitens de final. Carlota Verdú va caure en un partit molt ajustat davant l'andalusina Adriana Gerli en primera ronda.

JULIOL



Gran actuació dels nostres jugadors al Campionat de Catalunya Sub 13 disputat al GEiEG de Girona. Fran Gal va arribar a semifinals situant-se entre els 4 millors de Catalunya. Raúl Velasco va caure en quarts de final. A més, Laia Giralt, Pablo Meca i Carlota Verdú van accedir a vuitens de final. També van participar en el torneig, mostrant molt bona imatge, Núria d'Azlor, Jordi Fraile, Zaira Bande i Montse Arco.

AGOST



Els nostres equips alevins, masculins i femenins van participar en el Campionat d'Espanya disputat a Múrcia. L'equip femení va guanyar al C.T. Cabezarribia extremeny per 2-1 per després caure davant el cap de sèrie

AGOST / SETEMBRE / OCTUBRE / NOVEMBRE / DESEMBRE

rie n ú - mero 7 del R.G.C. Covadonga (Astúries), acabant entre els 16 millors equips d'Espanya. Els nois van perdre 3-1 contra el C.T. Granada i el CT Torrevella de València pel mateix marcador, però van deixar una excel·lent imatge. L'equip masculí va estar integrat per Jordi Fraile, Francisco Arco, Pol Ribó, Albert Solé, Martí Canalda i Manu Zanui i i el femení per Carlota Verdú, Montse Arco i Berta Castelló.



OCTUBRE



Els nostres alevins van arribar a la final del Campionat de Catalunya de la Generalitat de dobles mixtes després de derrotar al RCT Barcelona a la semifinal després d'una gran eliminatòria. A la final van caure contra el CT Barcino. Els nostres jugadors van passar un dia inoblidable amb un picapica que els va oferir el Club per celebrar que havien quedat finalistes.

NOVEMBRE



L'equip infantil també va arribar a la final del Campionat de Catalunya de la Generalitat guanyant al C.T. Sabadell, RCT Barcelona i al CT La Salut. A la final van caure davant el Barcino, però coronant un campionat ple d'importantes victòries. L'equip benjamí masculí va arribar a quarts de final del Campionat de Catalunya guanyant el CT Tarragona per 3-1, per després caure davant el Laietà pel mateix marcador.

DESEMBRE



Amb les victòries de l'equip Júnior masculí i femení contra el RC Polo, el nostre Club finalitza un altre any més amb tots els seus equips juvenils en Primera Divisió Or.





AVUI... TENIS!!!

■ ESCOLA DE TENIS

ELS MÉS PETITS APRENEN A COMPETIR

Una temporada més l'Avui...Tennis! ha estat una **activitat complementària a l'escola que ha servit perquè els nostres alumnes segueixin amb l'evolució dels aprenentatges** que fan en el dia a dia.

Durant el 2016, hem enfocat l'Avui...Tennis! cap als més petits de l'escola. Amb activitats adaptades a la seva edat, acompanyades de conceptes diferents que no s'aprofundeixen tant a les classes de l'Escola, com per exemple portar la puntuació als partits, els límits de la pista i les normes més bàsiques, així com valors molts arrelats a aquest esport: solidaritat, esportivitat, saber guanyar i perdre, entre d'altres.

LLIGA JUVENIL

La tercera edició de la Lliga Juvenil de l'Escola de Tennis va concloure amb una alta participació. **Més de 50 alumnes de l'escola van participar en les diferents jornades al llarg de l'any** on van poder fer partits entre ells, treballant situacions reals de joc, iniciant-se a la competició amb els nervis i dubtes que aquesta genera. Una activitat que es consolida any rere any com a complement dels entrenaments de l'escola.





tierratennis

**Gràcies al CLUB TENNIS
NATACIÓ SANT CUGAT per
confiar en nosaltres la
renovació de la Pista 9.**

**Gràcies pel vostre esforç
en millorar el Club i així
donar un millor servei al
Soci.**

**TIERRATENIS SL,
ESPECIALISTES EN PISTES DE
TENNIS DE TERRA BATUDA**

TIERRATENIS SL

Tel. 93 683 30 74--690 692 009

info@tierratennis.com--www.tierratennis.com

PÀDEL

Sense dubte, el pàdel és l'esport que més creix en nombre de practicants. Al CTNSC cada any té més seguidors.

Competicions socials i oficials es van alternar al llarg de l'any 2016, en què equips i jugadors del Club van aconseguir bons resultats en els seus desplaçaments i a casa.

El 2016 ha estat un any molt profitós pel que fa a l'àrea de pàdel. Els dos pilars d'aquest any han estat la consolidació de l'Escola infantil amb les competicions per equips i la gran rebuda que segueixen tenint els campionats i activitats socials.

Per l'Escola infantil de pàdel ha estat un any de consolidació, amb més de 70 alumnes i un equip tècnic que cada vegada està més arrelat al Club. Activitats paral·leles a l'Escola com l'Avui... Pàdel! i la competició d'equips són uns complements que fan que els nostres alumnes creixin i millorin la seva tècnica.

D'altra banda, tot l'àmbit social, any rere any, segueix creixent. Un bon exemple d'aquesta crescuda és el Campionat social que al 2016 vam organitzar, amb la participació d'un total de 115 parelles repartides en 7 categories que van establir un nou rècord de participació. També destaca l'alta participació a d'altres activitats socials, com el Pàdel nocturn, Pàdel mixte o el Pares i fills, entre d'altres. En resum, un any ple de pàdel al nostre Club, on també s'ha de mencionar el paper dels nostres equips masculins i femenins que han representat al Club amb un alt nivell.

■ SOCIALS PÀDEL

CAMPIONATS DE L'ESCOLA D'ADULTS

L'Escola de pàdel d'adults del Club té com a complement els campionats que es fan trimestralment. Diferents americanes, campionats per nivell o eliminatòris van servir per pujar el nivell dels alumnes de l'escola. Aquesta activitat també és un punt on conèixer més socis i sòcies per jugar partits i relacionar-se. A l'últim campionat, celebrat el mes de juny, també es va fer una botifarrada acompanyant l'americana.



LLIGA SOCIAL SOLANO

La XVI Lliga Social Solano 2016 - **6è Trofeu Bodegas Murviedro** es va desenvolupar al llarg de tota la temporada, en dues fases. Parelles masculines i femenines van competir en les categories adaptades al seu nivell de joc, de Primera a Sisena. Va ser una temporada fantàstica, en què es va gaudir molt del pàdel, la competició i l'amistat.

Manu Navas
 Director de l'Escola Tennis Base
 i Secció de Pàdel



■ SOCIAL PÀDEL FINALS DEL CAMPIONAT SOCIAL DE PÀDEL

La competició social de pàdel del CTNSC va aplegar més de 115 parelles, repartides en 7 categories, el que suposa un grandíssim èxit de participació. El 12 de novembre es van celebrar les finals en un gran dia de pàdel al Club. En la màxima categoria cal destacar les victòries de les parelles formades per **Robert i Jordi Navarro i Alma Hidalgo i Cristina Serra.**

PARES I FILLS

El 3 d'abril, les famílies del Club es van trobar a la pista de pàdel, en una nova festa familiar dedicada a aquest esport. Es van disputar dues categories segons les edats dels nens i de les nenes participants. Com sempre, **esport, complicitat i emocions van anar de la mà** a la pista.



Els participants a la prova de Pares i fills

■ SOCIAL PÀDEL PÀDEL NOCTURN

La nit del 16 de juliol, el Club va organitzar el tradicional torneig nocturn de pàdel. Després de disputar diversos partits, els inscrits van compartir un bon entrepà.



■ SOCIAL PÀDEL

COMPETICIONS DE
PÀDEL

LLIGA CATALANA

Els equips de veterans A i B van assolir l'ascens de categoria l'any passat a l'imposar-se en els seus respectius nivells.

D'altra banda, el Club va tornar a apostar per la creació d'un **equip absolut format per jugadors de l'escola de competició de pàdel** i també per altres socis. Tots ells, després d'una temporada esplèndida, van assolir també l'ascens de categoria.

CAMPIONAT DE
CATALUNYA DE
MENORS

Per primer vegada, el Club va presentar dos equips al Campionat de Catalunya de Menors disputat a l'Acadèmia Sánchez Casal. Una gran experiència en un **campionat que reuneix a les millors escoles de Catalunya**. Els nostres equips van caure en primera ronda.

CAMPIONAT DE
CATALUNYA MIXT

El Campionat de Catalunya Mixt de Pàdel, que es va disputar a principis d'abril, va comptar amb la participació de jugadors del nostre grup de competició i d'entrenadors. **Eugènia Perelló i Xavi Armadas** van guanyar el quadre de Consolació de Segona categoria.

CAMPIONAT
DE CATALUNYA
SÈNIOR FEMENÍ

Les jugadores de l'equip Sènior del Club es van proclamar **subcampiones del Campionat de Catalunya Sènior per Equips** de Pàdel Femení. La final va tenir lloc el 3 de juliol a les instal·lacions del Club Pàdel Barcelona – El Prat, on les nostres van perdre contra el Real Club de Polo Barcelona per 4 a 1. En semifinals van imposar-se al Club Tennis Tarragona, qui fou Campió de Catalunya l'any passat.





AVUI... PÀDEL!!!

■ ESCOLA INFANTIL

L'ESCOLA DE PÀDEL PRACTICA LA COMPETICIÓ

Per segona temporada, els alumnes de l'Escola de Pàdel han tingut l'oportunitat de participar en trobades mensuals entre tots. **El principal objectiu era que els alumnes continuessin millorant** a través de la disputa de partits, americanes i diferents formats de campionats, que són molt útils en aquesta etapa formativa.



■ PUBLIREPORTATGE

LA CURA DE LA GESPA I EL JARDÍ

RESPONSABLES DE LA JARDINERIA
DEL CLUB

Des de fa dos anys l'empresa ELIA Jardineria és la responsable de tenir cura de l'entorn del Club Tennis Natació Sant Cugat: des de la gespa de la piscina i la poda dels arbres i la vegetació, fins a guarnir el Club de plantes i flors... tot porta el segell d'ELIA Jardineria.

La seva professionalitat i dedicació li ha fet guanyar el reconeixement de la ciutat de Sant Cugat, on ELIA va néixer fa 35 anys i on ha dut a terme nombrosos projectes integrals per a jardins particulars i altres espais enjardinats. ELIA Jardineria proporciona un servei d'alta qualitat, personalitzant cada jardí segons les necessitats del client.

La seva manera de treballar és totalment respectuosa amb l'entorn, ja que són conscients que l'enjardinament d'un espai exterior proporciona beneficis al medi ambient, minimitzant l'impacte de la nostra petjada de carboni, fent del nostre jardí un espai saludable en tots els sentits.



elia
jardineria
especialistes en gespa

C. Francesc Vila 15
08173 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)
T. 93 590 60 26
F. 93 674 90 02
E. elia@elia-grupo.com

www.elia-grupo.com





RESET

El gimnàs del Club té un nom propi: Reset Gym, el lloc de trobada de tots els amants del fitness i la salut

Al llarg del 2016, el Reset Gym ha introduït noves classes i ha proposat noves activitats perquè tothom –socis i no socis- trobin allò que necessiten per completar el seu entrenament

■ EDITORIAL

"AL RESET-GYM MARQUEM LA DIFERÈNCIA"

Ja fa uns quants anys, des del 2005, que Reset-Gym està consolidat com el gimnàs del Club Tennis Natació Sant Cugat.

Als seus inicis, els socis del Club veien el gimnàs com una activitat complementària al tennis i al pàdel, sense donar-li gaire importància. Les classes es feien a la sala on ara estan les màquines, gaudint del paisatge, veient els arbres i només les noies "més atrevides" s'apunten al Reset.

Fèiem ball, steps, tonificació, aeròbic i fins i tot

dansa africana amb música en

directe. Era una classe súper divertida i tots els

participants vam decidir

que havíem d'anar a ballar

a l'Àfrica i a l'estiu,

dit i fet. Vam marxar al

Senegal. Un viatge increïble

amb moltes aventures i...

quins bons records!

Si, perquè el ball

sempre ha estat

present en l'ambient

del Reset. Perquè

el ball es porta

es porta

a la sang i jo he ballat tota la vida i sempre he intentat transmetre aquesta energia que ens dona la dansa.

La classe es començava a omplir cada vegada més...

i ens vam traslladar a la Sala del Teatre. Moltes no

volien, ja que estaven acostumades a gaudir dels arbres,

però una vegada van veure el nou espai, van quedar

contentes. El Teatre va ser el nou espai, amb

un terra nou, uns miralls i un bon equip de música.

Suficient per tenir un espai magnífic sense columnes

i millor comunicat amb els vestidors.

Tots contents. Les classes van arrencant amb força

i les activitats van canviant com canviem nosaltres.

Comença una etapa més tranquil·la d'estiraments,

ioga... i cursos simpàtics com els balls de saló,

country i salsa.

El Reset-Gym es va convertir en Reset, un nom

que abraçava una manera de ser, amb gent partici-

pativa i animada a fer coses noves: cursos de cuina,

maquillatge, manualitats, etc...

Ser del Reset és important,

perquè la gent del Reset sempre ha marcat un ta-

rannà diferent.

Som gent activa, amb iniciatives, amb ganes de fer

amics, de riure, d'estar en forma, de gaudir del nostre

entorn i de dedicar temps al nostre benestar.

I ara el Reset està consolidat no només com el gimnàs

del Club sinó com un espai de gent de totes les edats

de dins i de fora del Club que vol sentir-se bé

fent totes les activitats que oferim.

De cara al futur, Reset aposta per ser pioners amb

tot el que es refereix al benestar, classes adaptades

a les necessitats dels nostres abonats

i aconseguir que cada classe tingui la seva

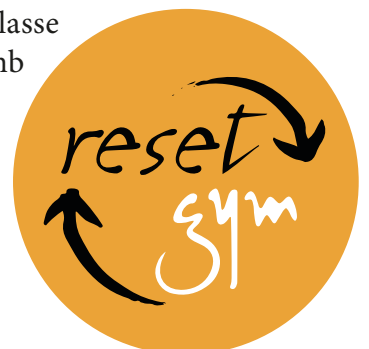
identitat amb professors d'alt nivell.

No venem instal·lacions... venem bones classes.

“*El Reset aposta per ser pioner en tot el que es refereix al benestar*”



Sílvia Raventós
Directora del Reset-Gym



RESET

■ HIP HOP

2016, L'ANY DEL HIP HOP

El grup entrenat per Maria Martí qualla grans actuacions en els diferents concursos en els que ha participat durant l'any



El Club Tennis Natació Sant Cugat ha fet un pas molt important en l'activitat del Hip Hop: **el grup de l'Escola de Ball que porta la professora Maria Martí s'han presentat per primer cop a diferents concursos** de coreografies.

El primer va ser el concurs que s'organitza a l'Auditori de Sant Cugat, al qual acudeixen molts grups de diferents modalitats i edats. Les nostres alumnes van fer un molt bon paper i la seva coreografia va quedar entre les 10 millors de la categoria Júnior i en tercer lloc en la categoria Infantil.

Posteriorment, les alumnes, acompanyades de la Maria Martí, van competir al Campionat de Coreografies celebrat a Girona, on van quedar terceres.

AQUEST ESTIU...

**LLUEIX UN BON COS!
POSA'T EN FORMA
AL RESET!**

**20% DE DESCOMPTE A LA
QUOTA DURANT TOT
L'ANY 2017**



**AQUESTA OFERTA NOMÉS SERÀ APLICABLE A
SOCIS DEL CLUB**



■ PUBLIREPORTATGE

FISIOCOS TÉ LA CLAU DEL TEU BENESTAR

A Sant Cugat, els serveis de fisioteràpia i osteopatia tenen nom propi: Fisiocos. El CTNSC té la sort de comptar amb un centre Fisiocos dins de les seves instal·lacions, el que permet als socis del Club rebre la millor atenció sense haver de desplaçar-se.

Els centres Fisiocos comptem amb especialistes en diferents àmbits:

- Fisioteràpia traumatològica
- Fisioteràpia esportiva: prevenció, recuperació de lesions i readaptació esportiva.
- Fisioteràpia uroginecològica: incontinències, pre i post part.
- Osteopatia

Per garantir els millors resultats disposa de grans professionals que tenen al seu abast les tecnologies més avançades. Els especialistes de Fisiocos estan formats en les darreres tècniques de fisioteràpia, com Indiba Active, Magnetoteràpia, Epte guiada amb ecografia, Fibròlisi diacutànea, Punció seca, Kinesiotape i Massoteràpia.

Fisiocos ofereix serveis de fisioteràpia privats i també concertats amb les principals Mútues de salut.



Sant Cugat - C. Girona

C/ Girona 15,17
08172 Sant Cugat del Vallès
93 674 53 30

Sant Cugat - CTNSC

Cami del Crist treballador s/n
08173 Sant Cugat del Vallès
93 159 21 80

Sant Cugat - Pep Ventura

C/ Escaletes nº 11-15 local 2-3
08172 Sant Cugat del Vallès
93 159 62 79

www.fisiocos.com



TERTÚLIA

CENTRE DE SALUT

Oferim serveis sanitaris de gran qualitat professional, acompanyats d'un tracte familiar i proper, per tal d'oferir una solució integral a cada pacient.

- Medicina de l'esport
- Teràpia neural
- Podologia
- Consciència i psicologia integral
- Psicologia

- Logopèdia
- Homeopatia
- Dietètica i nutrició
- Estètica mèdica i depilació làser
- Gineco-estètica

C/ Girona 13 · San Cugat del Vallés · Barcelona | T. 93 589 83 48 · 93 674 73 76

NATACIÓ

La piscina del Club és un dels espais més concorreguts pels socis i pels alumnes de l'Escola de Natació del CTN

Els alumnes de l'Escola participen anualment en el Campionat Local de Natació Escolar que organitza l'Ajuntament de Sant Cugat a través de l'OMET. La participació del nostre Club va ser molt destacada

10 RAONS PER FER NATACIÓ

1 És un esport global

Nedar és un dels pocs exercicis físics que beneficia el cos globalment, ja que potencia la força, la resistència i la flexibilitat al mateix temps. La natació ajuda a mantenir el cor, el sistema circulatori i els pulmons saludables, gràcies a la seva exigència física.

2 Treballaràs molts músculs diferents

Segons l'estil que nedis -crol, esquena, braça o papallona- treballaràs uns músculs o uns altres. Amb la natació també es treballa la coordinació i l'agilitat. Per això és molt recomanable per a totes les edats.

3 Ideal per cremar calories

Nedar és un dels esports en què més calories es cremen i fa que sigui un component ideal per qualsevol programa de control de pes. Però és necessària una bona tècnica, perquè el desgast muscular al nedar és enorme, per tant, no confonem la sensació d'esgotament muscular amb la d'intensitat. Per tant, a més tècnica, més llargues distàncies i el resultat calòric serà millor.

4 Et manté jove

És un esport que ajuda a retardar l'etapa de l'envelliment. L'organisme adquireix més mobilitat i elasticitat. Si després de la teva sessió de natació, pots a més fer una mica de sauna, això t'ajudarà a netejar la pell.

5 Millora la memòria

La respiració que es posa en pràctica mentre nedes ajuda a oxigenar el cervell i amb el treball de coordinació motriu crea nous llaços neuronals.

6 Sense lesions

És un exercici que, si es realitza correctament, no acostuma a provocar lesions, ja que amb la flotació la columna i les articulacions no han de suportar el pes del cos.

7 Un esport a l'abast de tothom

A l'aigua el pes d'una persona és el 10% del seu pes normal i el marge de mobilitat és molt millor. Les persones que tenen limitada la seva mobilitat, sigui per l'edat, per artrosi, per l'embaràs, etc. tenen en la natació el seu millor aliat.

8 Ment en blanc

Els beneficis per la salut mental que produeix la natació són molt bons. Igual que tots els esports, redueix l'estrès i genera un estat d'ànim positiu, però sobretot, ajuda a relaxar-nos i no pensar en res més.

9 Diversió

A més de tots els beneficis que ens aporta, està clar que com més dominem aquest esport les possibilitats de jugar i gaudir-ne són moltes, tan pot ser a les piscines, platges, rius... la diversió està assegurada.

10 No teniu excusa TOT HOM A NEDAR !!!!!

Marc Lluch
Director de Natació



ENTRENADOR PERSONAL

L'entrenament personal ha estat una de les activitats més sol·licitades pels socis i sòcies del Club.

El treball personal i ben cuidat que fan els nostres professionals dona una puntuació molt alta a aquesta activitat i tots els usuaris ho recomanen i ho segueixen practicant.

■ ARTICLE

NO PUÇ JUGAR A TENNIS NI A PÀDEL PERQUÈ TINC EL MENISC MALAMENT...

Quantes vegades has sentit a algun company fent aquest comentari? O t'ha passat a tu?

Aquest any, des de la l'àrea d'entrenament personal, volem donar a conèixer una lesió esportiva que afecta a un gran nombre de socis. Ens referim a la lesió típica de menisc.

Els últims anys hem tingut la sort d'ajudar a corregir i solucionar problemes de menisc, per evitar que vagin a pitjor.

A continuació us expliquem què és una lesió de menisc i com treballem al Club.

El menisc és una estructura fibra cartilaginosa en forma de mitja lluna que, omple parcialment la cavitat del genoll i que li dona estabilitat quan està sotmès a pressió o torsió, evitant el desgast entre la tibia i el fèmur. El menisc tendeix a desplaçar-se enrere en la flexió i endavant en l'extensió.

La ruptura de menisc es pot produir per una flexió o torsió excessiva i brusca del genoll. Aquest és el cas de les lesions esportives.

Amb l'edat, el teixit degenera i perd resistència, de forma que pot trencar-se el menisc per un traumatisme menor, per exemple, a l'aixecar-se bruscament des de la posició d'ajupit. Aquest és el tipus de trencament més freqüent en majors de 45 anys.

El trencament del menisc pot tenir com a conseqüències, a banda del dolor i la inflamació de l'articulació, el bloqueig del genoll per situar-se on impedeix el moviment. A la llarga, també pot produir artrosi al modificar-se la intensitat del fregament en les diferents superfícies cartilaginoses.

La ruptura de menisc cursa amb dolor agut al costat danyat del menisc i bloqueig del genoll. Confirmarà la sospita una ressonància magnètica. Seguidament es va-

lorarà la necessitat d'intervenir o no, en funció del dolor, la mobilitat del genoll i el nivell d'intensitat de la pràctica esportiva del pacient.

És el teu cas? Els nostres entrenadors t'ajudaran. Podem tractar la lesió amb exercicis programats de potenciació dels músculs de la cama, fonamentalment quàdriceps, ja que ens ajudaran a descarregar de feina al genoll.

*Xavier Paredes,
responsable
d'Entrenaments
Personals*



■ ARTICLE

CREMEM L'INCREMABLE!

El Fitboxing és una de les activitats que estan més de moda al Club, sobretot entre les sòcies; es tracta d'un servei que ofereix l'equip d'Entrenament Personal.

Si no has sentit mai a parlar del Fitboxing, és possible que el primer pensament que et vingui al cap sigui que es tracta d'una activitat que enfronta a dues persones, com indica la paraula Boxa. El cert és que boxejar és una activitat física que aporta una gran quantitat de beneficis a qui la practica. La Fitboxa és una activitat molt completa en la qual es treballen tots els músculs del cos. És un exercici ideal per entrenar la resistència i aconseguir uns músculs tonificats i forts. La persona que practica la boxa no només aconsegueix uns músculs més desenvolupats i cremar calories mitjançant l'exercici aeròbic, sinó que aquest exercici també contribueix a eliminar tensions.

Els boxejadors utilitzen unes tècniques molt útils per augmentar les capacitats físiques, les habilitats motrius bàsiques i millorar així els reflexes. Hom pot entrenar igual que un boxejador sense tenir cap tipus de contacte físic. Al Club tenim les eines perquè els practicants s'ho passin d'allò més bé. El teu entrenador, fent servir unes manyoples, serà el teu adversari i qui et motivarà perquè

cremis calories més enllà del que creies que series capaç, passant-ho bé i essent motivat al màxim... i tot això practicant les diferents tècniques que utilitza un boxejador.

En aquesta activitat, dins l'entrenament personal, notaràs molt ràpid els primers resultats i no t'avorriràs perquè utilitza una àmplia varietat d'exercicis divertits, fent que els entrenaments siguin molt dinàmics.

A què esperes! Aquest any el Fitboxing pot ser la teva nova activitat per perdre aquests quilos de més, alliberar les tensions que provoca la vida diària o tonificar el teu cos.

Vine, provar-ho i el teu cos no trigarà gens a agrair-t'ho.



**ENTRENADOR
PERSONAL**
Un servei en
creixement amb una
gran demanda al Club



ACTIVITATS SOCIALS

Un altre any ens ho hem passat genial compartint entre totes les famílies sòcies del Club grans moments de diversió i amistat

L'any 2016 ha estat ple d'activitats socials. La celebració del Cinquantenari del Club ha multiplicat les oportunitats per gaudir plegats de festes i esdeveniments: Carnestoltes, Sant Joan, Reis, Halloween...

El Club Tennis Natació Sant Cugat és eminentment un club esportiu i social. Des d'aquest punt de vista, l'any 2016 hem celebrat un munt d'activitats destinades a fer gaudir del Club a les famílies que en formen

part. Des del cap de setmana del **Fes Club**, que vam celebrar puntualment durant el mes de setembre, amb totes les propostes esportives i lúdiques que ofereix, passant per la celebració de les festivitats més tradicionals –la

revetlla de Sant Joan o les disfresses de Halloween i Carnestoltes- fins a arribar a la tradicional Cavalcada de Reis, en què enguany la nostra carrossa ha estat guardonada amb el primer premi.



FES CLUB

El mes de setembre, tornant de les vacances d'estiu, el Club organitza un munt d'activitats per donar el tret de sortida a la nova temporada. És el nostre Fes Club!





ACTIVITATS INFANTILS

Les famílies, i especialment els nens i nenes més petits, van ser els protagonistes del Fes Club 2016

DESFILADA

Els alumnes de les escoles esportives van demostrar que en saben, i molt, de desfil·lar amb les noves equipacions del Club



COPA D'AVIS

Els "avis" del Club estan en forma, com van demostrar a la Copa d'Avis celebrada en el marc del Fes Club 2016



PERNIL DE PÀDEL

El Pernil ha arribat també a l'esport del Pàdel. Al setembre, s'hi va disputar aquest trofeu social que tant agrada a tothom

CARNESTOLTES

GRAN FESTA DE CARNESTOLTES

El dissabte, 6 de febrer, el Club va estendre la catifa vermella per acollir a la Sala Teatre als participants en la gran desfilada i concurs del Carnestoltes 2016. A banda de l'elevada participació de nens –i també d'alguns adults- cal destacar l'originalitat de les disfresses i, sobretot, el gran ambient que es va viure durant la festa. Els membres del Jurat ho van tenir difícil per escollir els guanyadors.





■ ACTIVITATS

EL CLUB ES PROCLAMA GUANYADOR DEL CONCURS DE CARROSSES DE REIS

Una fantàstica recreació del fons marí va servir perquè els nostres submarinistes guanyessin el primer premi del concurs d'enguany. Gràcies a tots els participants i organitzadors

Els darrers anys, el nostre Club s'ha bolcat en el Concurs de Carrosses de Reis. Si fa dos anys vam quedar subcampions, **enguany podem celebrar el primer premi**. La carrossa del Club representava el fons marí i anava acompanyada d'un bon grapat de submarinistes, socis del Club, que van ser rebuts per l'alcaldessa, Mercè Conesa. Felicitats a tots els participants!

EL CTNSC AMB "LA MARATÓ DE TV3"

Els socis del CTN van tornar a mostrar el seu caràcter solidari participant en els actes organitzats a benefici de La Marató de TV3, que recaptava fons per investigar els ictus i les lesions medul·lars i cerebrals traumàtiques. El 18 de desembre, els socis van poder escollir entre les següents activitats solidàries: **un torneig de pàdel i tennis, una caminada solidària** amb l'Antoni Pifarré, una americana per als alumnes de l'Escola de Pàdel i una botifarrada popular.





■ FESTES

REVELLA DE SANT JOAN

Un bon sopar a l'aire lliure, amb coca de revetlla i l'indispensable cava, van ser els elements principals de la Revetlla de Sant Joan celebrada al Club. I, ball amb música de DJ, per completar la vetllada.

■ ACTIVITATS

FESTA DE FI DE CURS

Les diferents escoles esportives del Club Tennis Natació Sant Cugat tenien molt a celebrar l'any 2016, com va quedar de manifest a la festa de fi de curs conjunta que van celebrar.



■ FESTES

HALLOWEEN

Un munt de nens i nenes van participar en els tallers que vam preparar amb motiu de Halloween. La festa va acabar amb un simpàtic concurs.



■ SORTIDES

VISITA AL GODÓ



Es els alumnes de l'Escola Base i de Competició del CTN van assistir a l'Open BancSabadell – **64è Trofeo Conde de Godó de Tennis**, que es va celebrar al mes d'abril a les pistes del Real Club de Tennis Barcelona. Va fer un dia de tennis magnífic, en què els nostres van gaudir del gran ambient del Godó.

SOPAR DE CELEBRACIÓ DELS TREBALLADORS

El sopar va servir per fer un sentit reconeixement a la Montse Iglesias, que aquest any 2016 feia 25 anys que treballa a la casa

El 4 de novembre vam fer un sopar molt especial al Club amb tots els treballadors, **per celebrar junts el 50 aniversari.**

Van ser pocs els que hi van faltar, i es va crear un gran ambient durant tota la nit, que va acabar a la

sala d'actes amb una l'actuació de l'orquestra Gold Covers.

Es va aprofitar per fer un sentit reconeixement a la Montse Iglesias, que aquest any 2016 feia 25 anys que treballa a la casa.



ESTADES

SETMANA SANTA I ESTIU

Quan les escoles fan vacances és el moment de gaudir de l'esport i el lleure

Nois i noies de totes les edats participen en els nostres Intensius i en les estades esportives del Club en diferents moments de l'any

SETMANA SANTA

Aquest any ens vam decidir per un format com el del mes de juliol, amb un curs intensiu de tennis i un de pàdel, i com sempre les estades multi-esportives pels més petits. Vam tenir una gran rebuda i molts nens i nenes van passar una Setmana Santa d'allò més entretinguda.



■ ESTADES D'ESTIU

NO ÉS EL QUÈ,
SINÓ EL COM...

Qualitat, bon servei, activitats atractives i aprenentatge són els nostres objectius principals.

L'oferta del club pel mes de juliol és molt variada, en funció de les preferències dels participants. Les **estades d'estiu multiesportives**, **el curs intensiu de tennis**, **el curs intensiu de pàdel i fins i tot l'intensiu de natació** de les tardes. També una trentena d'alumnes de la nostra escola de competició compten a l'estiu amb un entrenament intensiu i una competició setmanal, per aprofitar al màxim el període de vacances. Cada any mirem d'incorporar activitats i propostes noves amb la finalitat d'entretenir ensenyant o d'ensenyar entretenant. Aquest any destaquem la gran rebuda que ha tingut el curs intensiu d'estiu de pàdel, que cada estiu compta amb més alumnes.

Gràcies a tots els que cada any confieu en nosaltres per passar aquestes setmanes d'estiu al Club.



EL CLUB

El Club Tennis Natació Sant Club és una entitat molt viva i plena de dinamisme

Al llarg del 2016 vam dur a terme importants obres de millora de les nostres instal·lacions i, sobretot, vam fer una clara aposta per millorar la comunicació





PANORÀMICA DEL CLUB
El Club ha millorat les seves instal·lacions durant el 2016

■ PREMSA

EL DIARI **SPORT** ES FA RESSÒ DEL CINQUANTENARI DEL CLUB

El rotatiu d'esports català dedica més de mitja pàgina al Club Tennis Natació Sant Cugat

SÁBADO 20
FEBRERO 2016

SPORT

SPORT TOTAL 53

CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT ▶ CELEBRA EL 50È ANIVERSARI AMB UNA CONSOLIDADA VOCACIÓ ESPORTIVA I SOCIAL

Molt més que un club de tennis



Al mateix temps que centenars de nois i noies aprenen cada setmana els secrets del tennis en les seves pistes, el Club Tennis Natació Sant Cugat es troba immers en la celebració del 50è aniversari del seu naixement, que es traduirà en un extens programa d'actes esportius, culturals i socials fins a finals d'any. L'entitat, un referent a Sant Cugat del Vallès per la mateixa vo-

L'entitat vetlla per la formació esportiva i personal dels 360 joves de l'escola de tennis

cació esportiva i social amb que va néixer el 1966, commemorarà aquest mig segle amb esdeveniments que pretenen conservar i difondre la memòria col·lectiva, fomentar la cultura de l'esport i associar el club a la ciutat, compartint aquest moment amb les institucions, entitats i veïns del municipi. Un sopar de gala, l'edició d'un llibre del 50è aniversari, una exposició de fotos i articles de la història del club i del tennis, conferències, una cursa popular, un torneig de pàdel, el 13è torneig internacional de tennis o el Campionat de pàdel sènior masculí de segona categoria són alguns dels actes previstos, que defineixen l'esperit familiar i obert del Club

Tennis Natació Sant Cugat. L'escola de tennis ha estat, i continua sent, un dels eixos centrals de l'entitat. Actualment, són 360 els alumnes, alguns d'ells fills i nets dels pioners de l'entitat, els que es formen en el vessant esportiu i personal a través d'aquest esport. El prestigi que s'ha anat guanyant amb el temps ha fet que el club aculli des de fa 13 anys un torneig Futures, on juguen joves promeses de tot el món, i altres campionats d'àmbit estatal.

El club esportiu vallesà ha augmentat l'oferta esportiva i de serveis en esports com el pàdel o la natació //CTNSC

Amb els anys, però, i a través dels 15 presidents que n'han portat les regnes durant aquests primers 50 anys, l'entitat ha evolucionat i s'ha adaptat als nous temps, la qual cosa l'ha mogut a fer créixer l'oferta esportiva incorporant l'escola de pàdel i de natació, les activitats d'estiu i el servei d'activitats dirigides, que avui poden aprofitar 750 famílies -uns 2.200 socis i sòcies-, amb un protagonisme destacat pels més petits, que hi poden realitzar di-

verses activitats extraescolars de caràcter esportiu. Durant aquests anys, són moltes les famílies que han trobat al Club Tennis Natació Sant Cugat una manera de relacionar-se, viure, practicar esport i estar en família i amics en un entorn únic. Aquest va ser l'objectiu fundacional del centenar de famílies que van constituir el club, una vocació que avui, 50 anys més tard, manté inalterable.



■ PREMSA

CONVENI AMB EL TOT SANT CUGAT

El nostre Club ha estret lligams amb un dels mitjans de comunicació referents de la nostra vila, el Tot Sant Cugat. El president del Club, **Toni Lloret**, va signar un acord de col·laboració amb el **Ramon Grau**, president i editor de Premsa Local Grup de Comunicació.

■ OBRES

MILLORA DE LES INSTAL·LACIONS

L'any 2016 ha estat un any de moltes actuacions al Club. Destaquem les millores i ampliació de l'aparcament del Club, la rehabilitació integral de les pistes 4 i 10 de tennis, la renovació de la gespa artificial de cinc pistes de tennis i la substitució de la gespa de la piscina d'estiu. En paral·lel, hem dut a terme actuacions importants a

la sala de calderes, amb la substitució de tubs en mal estat i la instal·lació de dues calderes de condensació, que contribuiran a un gran estalvi en consum de gas. També cal destacar l'arribada de la fibra òptica al Club, que ens permet plantejar la millora del servei wifi al soci.

**PISTES DE TENNIS**

Les pistes 4 i 10 han rebut una renovació total

PISCINA
Renovació de la gespa de la piscina



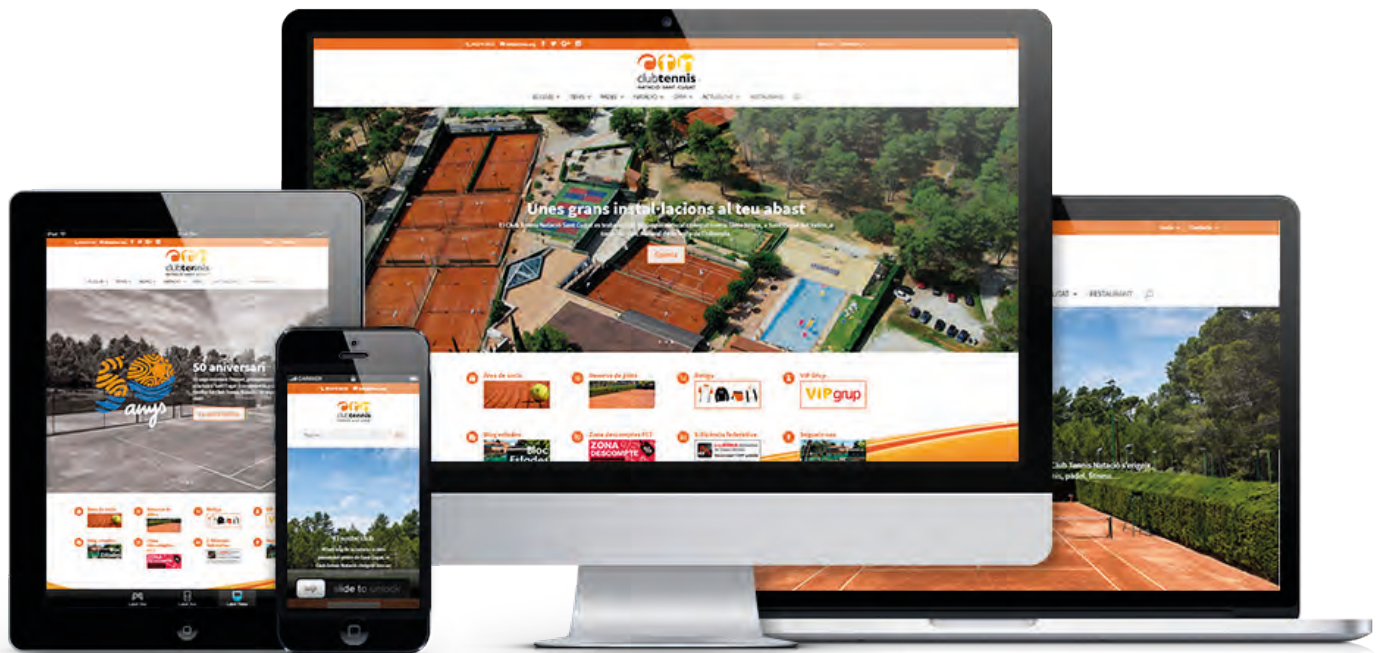
PÀDEL
Cinc pistes del club reben un nou tapís per a la pràctica de l'esport



COMUNICACIÓ

2016, L'ANY DE LA COMUNICACIÓ

Hem treballat per millorar la informació del Club que arriba als socis i més enllà



L'any del Cinquantenari ha estat també l'any de fer un pas endavant en la comunicació de l'entitat. Des d'aquest punt de vista l'objectiu era doble: d'una banda, que les famílies sòcies del Club estiguessin puntualment assabentades de totes les activitats esportives i socials que s'organitzen i, d'una altra, fer arribar l'actualitat del Club més enllà de les nostres fronteres, especialment a la població de Sant Cugat. Per fer realitat aquest doble objectiu calia reformular els mitjans de comunicació propis del Club. **El canvi més visible ha estat, sense dubte, la nova pàgina web, més atractiva, entenedora i propera.** A més d'actualitzar i modernitzar el disseny, hem proposat una nova estructura de continguts que permeten navegar de manera més intuïtiva. El menú de la nova web està estructurat per seccions esportives -tenis, pàdel, natació i gym- i a dins de cada secció s'hi troben els diversos continguts que en fan referència. També hem potenciat l'apartat de notícies i hem facilitat l'accés a la informació-servei, com les dades de contacte, la localització, etc. A més, hem incorporat dos continguts de molt interès per als socis, com són la botiga online on adquirir l'equipació del Club i el calendari anual de proves i campionats de tenis i pàdel. En paral·lel també hem actualitzat les xarxes socials del Club. Així, la nova pàgina unificada de Facebook

incorpora les novetats de totes les seccions del CTNSC i informa puntualment de les properes activitats. A més del Facebook, aquestes informacions també es difonen a través del compte de Twitter del Club i del compte d'Instagram. **Els socis, a més, reben cada divendres a la seva bústia de correu electrònic una newsletter** que els informa de les pistes disponibles pel cap de setmana i de totes les notícies que genera el Club.

Co.MPartEIX.com

L'agència de comunicació Comparteix.com ha liderat la millora comunicativa del Club

El CTN Sant Cugat va confiar el desenvolupament de la nova web als professionals de Comparteix.com, agència especialitzada en creació web, disseny gràfic, dinamització de xarxes socials i comunicació interna i externa. Al llarg del 2016 hem treballat colze a colze per aconseguir els objectius que ens havíem proposat: una pàgina web més entenedora i útil per als socis i una millora general de la comunicació. Un dels resultats d'aquesta col·laboració entre el CTNSC i Comparteix.com és la revista que teniu a les vostres mans.

www.comparteix.com

 www.ctnsc.org

 [@ctnscugat](https://twitter.com/ctnscugat)

 [@ctn.santcugat](https://www.facebook.com/ctn.santcugat)

 [@ctnsantcugat](https://www.instagram.com/ctnsantcugat)



FUTBOL

■ ESPORT

EL CLUB ENCETA UN NOU ESPORT

Feia temps que els joves del Club demanaven posar en marxa un equip de futbol per poder enfrontar-se en competicions a altres entitats. Així es va fer i aquest 2016 **els jugadors del nou equip han començat a entrenar** algunes tardes entre setmana i també a jugar. Com a complement, hem celebrat edicions de l'Avui... Futbol!



■ INSTAL·LACIONS

RENOVACIÓ A LA CUINA DEL CLUB

L'any 2016, el Restaurant del CTNSC ha canviat el seu nom per Smash Restaurant i ha estrenat nova gerència

Nous aires a la cuina del Club Tennis Natació Sant Cugat. Des de mitjans de l'any 2016 es va fer càrrec de la seva gestió una empresa vallesana, reconeguda per la seva experiència en el sector de la restauració. El nom escollit per la nova etapa del Restaurant no podia ser més adequat tractant-se d'un club de tennis: Smash.

En aquest temps, el nou restaurant ens han sorprès per l'excel·lent qualitat de la seva proposta, especialitzada en l'elaboració d'arrossos, peix fresc i carns a la brasa. **Cada migdia, l'Smash ofereix un menú diari, i els caps de setmana, un menú especial**, a banda de la carta del restaurant.

Com a novetat, l'Smash Restaurant ha decidit premiar la fidelitat de tots els socis del Club que són assidus al restaurant amb una targeta de fidelització. La promoció consisteix en gaudir d'un menú de migdia gratuït per cada 7 menús consumits; sempre, de dilluns a divendres. Les reserves per dinar a l'Smash Restaurant s'han de gestionar a través del seu telèfon: 93 019 03 99.

Bon profit!



■ EQUIP

JAUME CARRERAS FITXA PEL CTN

El Club vol donar una empenta a la secció de pàdel comptant amb un nou director tècnic de l'àrea



El Club Tennis Natació Sant Cugat compta amb un nou referent en la secció de pàdel. Es tracta del jugador i tècnic terrassenc Jaume Carreras, qui s'integrarà plenament en l'estructura del Club el mes de setembre de 2017. L'objectiu és clar: potenciar l'Escola infantil de Pàdel per aconseguir un bon grup de competició.

Com a jugador, **Jaume Carreras disposa d'un extens palmarès; ha estat campió de Catalunya de Primera Categoria i campió del món +45 amb la selecció espanyola i per parelles.**

Com a tècnic ha estat responsable de la secció de pàdel de clubs com el Tennis Manresa i el Mèlich Sports Club de Sant Just Desvern, entre d'altres.

Durant el 2016, l'Escola infantil de pàdel del CTNSC donava cabuda a 85 jugadors i jugadores, 20 més que l'Escola d'adults i tenia competint a 12 equips, entre sèniors i de menors. El proper setembre, quan comença la temporada de pàdel, en Jaume Carreras gestionarà les escoles i els equips de competició.

**PIMES
AUTÒNOMS
PROFESSIONALS
NEGOCIS
BOTIGUES
ASSOCIACIONS
ENTITATS SENSE ÀNIM
DE LUCRE**

NECESSITA
ASSESSORAMENT

OBLIDIS
DE LA TRAMITACIÓ
ADMINISTRATIVA

**assessoria
gaesa**

Carrer de Pierola 3, 1r 1a
08700 Igualada
Tel. 93 805 41 74 / Fax 93 803 93 34
igualada@assessoriagaesa.com

Passeig de Sant Magí 2-4, 2n 6a
08173 Sant Cugat del Vallès
Tel. 93 674 63 47 / Fax 93 589 24 44
santcugat@assessoriagaesa.com

ESQUIROLS!!!



Al mes de febrer, el bosc del Club va rebre una visita inesperada: va ser la d'aquests esquiroles, que es van deixar agafar. Després de mirar-los els vam portar a la protectora d'animals.

MINI-TENIS



Estem encantats de l'ús que fan els més grans de les pistes de mini-tenis que tenim al Club.

Els grans s'han fet seves aquestes pistes per entrenar. Molt ben fet!



CEPAS VIEJAS

bobal

EL ORIGEN LO ES TODO

MURVIEDRO
BODEGAS
1927 90 YEARS 2017

www.murviedro.es

WINE in MODERATION.eu
Art de Vivre

VIP GRUP

APROFITA ELS AVANTATGES!!!

Consulta els descomptes i tota la informació de les empreses a la nostra web www.ctnsc.org VIP GRUP



ARA NINS

Atenció a nens i nadons de 0 a 14 anys.
Descomptes especials.



CAMP BASE

La botiga Camp Base, material de muntanya i lleure a preus increïbles



CIC MÈDIC

Reconeixements mèdics.
20% de descompte.



CONDIS

El supermercat Condis Coll Favà
10% dte amb el carnet del Club.



COTTET

Cottet, l'òptica del poble amb les millors condicions i qualitat



DANI MARIN

La perruqueria del Parc Central amb un bon preu pels socis i sòcies



DEUTSCHE AKADEMIE

Una acadèmia ideal on aprendre Alemany o Català i/o Castellà



FARMÀCIA FERRERES

Farmàcia Ferreres, descomptes en productes de salut i bellesa



FISIOCOS

El centre de salut dins del Club amb descomptes especials



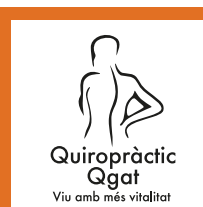
GRUP SANTASUSANA

L'asseguradora que us ofereix grans avantatges i serveis



MASIA CAN AMETLLER

10% de descompte en la seva proposta gastronòmica



QUIROPRÀCTIC QGAT

Consulta quiropràctica amb preu especial pels socis i sòcies del Club



RACC

10% descompte pels socis del Club (no acumulable a d'altres ofertes)



SUAU I NET

Centre de rentat amb descomptes importants pels socis del Club



JUAN SUÑE, S.A.
PISCINES
des del 1924



AENOR
ER
Empresa
Registrada
UNE-EN ISO 9001
ER-1168/2010

**FABRICACIÓ DE PRODUCTES
QUÍMICS**



SERVEI D'ASSISTÈNCIA TÈCNICA



**TRACTAMENTS TÈCNIC-SANITARIS
PREVENCIÓ LEGIONEL·LA**



FORMACIÓ



**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

No deixis que la comunicació...

*et tregui
la son!*

*Creació
WEB*

Fotografia

*Disseny
gràfic*

*Xarxes
socials*

*Email
marketing*

*Gabinet de
premsa*

*Imatge
corporativa*