



clubtennis
NATACIÓ SANT CUGAT

TENIS

14è OPEN ITF ACV CIUTAT DE
SANT CUGAT: TORNA EL MILLOR
TENIS FEMENÍ INTERNACIONAL
AL CLUB

PÀDEL

DIVERSOS TORNEJOS SOCIALS
I SOLIDARIS VAN DESTACAR AL
LLARG DE LA TEMPORADA DE
PÀDEL

ENTREVISTA

ÀLEX CORRETJA, UNA VIDA
DEDICADA AL TENIS

ELECCIONS

XAVIER PRUNERA, NOU
PRESIDENT DEL CLUB

**EL CLUB
GUANYA!!!**

**A++***Domèstic - Comercial - Industrial*

GESTIÓ I SERVEIS D'INSTAL·LACIONS INSA, SL

c/ Milà i Fontanals 32, 08205 SABADELL

Projectes, instal·lacions i manteniments

DAIKIN
Climatitzación

937 121 417



HAZDAIKIN

La tecnología que cambia el mundo



EL CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT

Des de fa més de 50 anys, el Club Tennis Natació Sant Cugat és tot un referent esportiu i social al Vallès. Les seves instal·lacions s'estenen al llarg de 36.000 m2 al bell mig de la natura, en l'entorn inigualable del Parc Natural de Collserola.

Els socis i usuaris del Club tenen al seu abast un gran nombre de serveis i instal·lacions on relacionar-se i practicar esports, principalment tennis, pàdel i natació. A l'exterior disposen d'una piscina de 25 metres, 16 pistes de tennis, 8 de pàdel i àmplies zones de bosc, a més d'un frontó i una pista poliesportiva.

A la Casa Club s'ubiquen diverses sales d'ús social i un restaurant. En espais interiors també destaca la zona d'aigües, que compta amb spa i amb una piscina de 15 metres, i la sala on es duen a terme les activitats del gimnàs del Club, el Reset Gym.

Al llarg de l'any, el CTNSC organitza nombroses trobades esportives, socials i festives. Esportivament destaquen les seves escoles de tennis -en el Top 5 dels clubs catalans-, de pàdel i natació.

ÍNDEX

Editorial	3
Eleccions	4
Entrevista	8
El Club en xifres	14
Tennis	16
Pàdel	42
Reset Gym	48
Natació	54
Activitats socials	56
Vip Grup	66

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

EDITORIAL



CARTA OBERTA DEL PRESIDENT

Benvolguts/des socis i sòcies,

Deixem enrere un any que ha estat cabdal per al nostre Club. El 2018 passarà a la història del CTNSC com l'any de les primeres eleccions a la Presidència i Junta Directiva de l'entitat, un fet que va posar de manifest l'esperit democràtic present al Club, l'estima que li mostren els socis i sòcies i l'interès per construir entre tots un llarg futur ple d'èxits.

Vull agrair a tothom que forma part d'aquest gran Club la seva implicació en els comicis i, un cop celebrades les eleccions, el seu suport cap a la nova Junta Directiva. I als meus companys de Junta, gràcies per emprendre al meu costat aquest viatge apassionant.

Així doncs, al 2018 va començar una nova etapa carregada d'il·lusió i motivació. L'objectiu de la nova Junta, i el meu personal, és treballar per mantenir l'esperit social i familiar que han caracteritzat el "Natació" des de la seva fundació, ara fa 52 anys. Perquè així sigui, teniu el nostre compromís que potenciarem les activitats socials, familiars i lúdiques, creant noves propostes que facin que els socis i sòcies se sentin veritablement com a casa. A més de millorar els equipaments, posarem l'accent en els serveis que atreuen a tots els membres de la família, especialment als més joves, com és l'oferta de fitness i de salut. I mai renunciarem a tot allò que ha marcat la trajectòria de l'entitat i que cal preservar, com els valors familiars i

socials i el respecte a la pluralitat.

Aquest és el model de Club que volem: un espai on les famílies siguin protagonistes i on tots els seus integrants se sentin còmodes i tinguin el seu espai per practicar esport i relacionar-se.

Tanmateix, al costat d'aquest respecte a la tradició i als valors arrelats al Club, també volem posar la mirada en el futur. Cada pas que donem ha de perseguir la necessària modernització d'una institució que desitja progressar, fent evolucionar les diferents àrees de l'entitat, convençuts del gran potencial i fortaleza dels valors que han fet que el Club Tennis Natació Sant Cugat sigui una entitat de referència al Vallès.

Tots junts assolirem els objectius que ens hem marcat. Socis i sòcies, junts cap al futur!

Xavier Prunera

President del CTNSC



ELECCIONS

El Club celebra unes eleccions amb
un clar guanyador: el Club





■ ELECCIONS

EL CLUB CELEBRA ELECCIONS

El 17 de desembre de 2018 va ser una data històrica pel Club Tennis Natació Sant Cugat. Per primera vegada en els seus 52 anys d'història, els socis del Club eren cridats a les urnes per triar els integrants de la nova Junta Directiva. En Xavier Prunera i el seu equip van ser els escollits.

Aquest 2018, la relació de presidents del CTNSC ha afegit el nom de Xavier Prunera, guanyador del procés electoral que va culminar amb els comicis dels dies 16 i 17 de desembre.

El procés s'havia iniciat uns mesos abans, quan l'anterior Junta Directiva –encapçalada per Antoni Lloret– va quedar reduïda a menys d'un terç dels seus membres, una circumstància que, segons els Estatuts Socials, obliga a la convocatòria d'eleccions.

Campanya molt renyida L'engranatge es va posar en marxa. Primer, van ser designats els membres de la Junta Electoral i gestora, escollits per sorteig entre tots els socis. La responsabilitat va recaure com a presidenta en la Marta Lorrio,

a més de Maria Rosa Jané, Francisco Javier Albors i Alejandro Orozco. D'acord amb els terminis legals, es van presentar dues candidatures per concórrer a les eleccions: les encapçalades per Xavier Prunera, d'una banda, i Ana Valdés, per una altra.

La campanya es va desenvolupar en l'àmbit de les idees i les propostes. Tots dos grups van desenvolupar els seus programes electorals i, durant diferents jornades, les van fer arribar als nostres socis a través d'estands informatius, on van aportar iniciatives per millorar i engrandir el Club Tennis Natació Sant Cugat.

Finalment, els comicis es van celebrar en un ambient festiu els dies 16 i 17 de desembre de 2018 –diumenge i dilluns–, amb els següents resultats:

- La candidatura de Xavier Prunera va obtenir 268 vots.
- La candidatura d'Ana Valdés va obtenir 227 vots.

Des de l'endemà de les eleccions, la Junta ja treballa per assolir els seus objectius de la mà dels treballadors del Club.

La candidatura de Xavier Prunera va resultar guanyadora del procés electoral que va culminar amb els comicis del 16 i 17 de desembre



*Xavier Prunera,
XVIè President del Club
Tennis Natació Sant Cugat*



Els Presidents del CTNSC

	<i>Evaristo Jané President Honorífic</i>
1967 – 1969	<i>Dr. Eduard Garriga 1r. President</i>
1969 – 1972	<i>Pau M. Muñoz</i>
1972 – 1974	<i>Blas Meca</i>
1974 – 1980	<i>Antoni Aguilera</i>
1980 – 1982	<i>Joan Justo</i>
1982 – 1986	<i>Lluís Solano</i>
1986 – 1990	<i>Rafael Gómez-Olivé</i>
1990 – 1994	<i>Lluís Gironella</i>
1994 – 1998	<i>José Antonio Goitia</i>
1998 – 2002	<i>Joaquín Vidiella</i>
2002 – 2006	<i>Robert Navarro</i>
2006 – 2010	<i>Lluís Jiménez</i>
2010 – 2014	<i>Jordi Forcano</i>
2014 – 2018	<i>Antoni Lloret</i>
2018-...	<i>Xavier Prunera</i>

A photograph of Alex Corretja, a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a dark blue polo shirt with white and light blue accents. He is holding a blue and black tennis racket. The background is a blurred green tennis court with other players visible in the distance.

ALEX CORRETJA

"El més important en els Clubs de tenis és fomentar els valors que t'ensenya aquest esport: el saber gaudir, poder estar concentrat, prendre decisions, saber guanyar, saber perdre, equivocar-te..."

Entrevista amb...

ALEX CORRETJA

"Guanyar el Màster va ser la culminació de molts anys de feina i dedicació"

per Manu Navas

És un dia especial, el del seu aniversari. Aquest matí he rebut la seva trucada i m'ha dit que tenia una estona per poder xerrar. Durant la conversa, no para de rebre trucades, és que fa anys! Fa un forat entre trucada i trucada per xerrar una estona i repassar l'actualitat del tennis i del nostre Club.

Bon dia Alex, gràcies per venir i per concedir-nos part del teu temps. Sé que avui és un dia molt especial per a tu i t'agraeixo molt que hakis aconseguit una estona per poder fer aquesta xerrada. Volia començar parlant dels inicis de la teva relació amb el CTN. Tot i que ets soci des de fa uns 15 anys, es pot dir que la teva relació amb el Club es remunta a quan els teus pares van decidir, fa més de 40 anys, venir a viure a Sant Cugat tot just a escassos 200 metres del Club?

Correcte, jo venia en alguna ocasió de petit. Però el meu primer record del Club és quan vaig quedar campió d'Espanya infantil amb 12 anys, en dobles. A la pista 5, concretament. Jo no vaig créixer aquí, però; els meus inicis van ser més a Barcelona, al Tennis La Salut.

Com dèiem, amb tan sols 12 anys, quan encara eres aleví i fent parella amb l'Alex Bragado, vas quedar campió d'Espanya de dobles infantil a la pista 5 del nostre Club, una fita difícil que algú la torni a repetir. Quins records tens i què creus que teníeu de diferent per competir amb jugadors dos anys més grans que vosaltres?

Va ser una final increïble. Pensa, Manu, que els 12-14 anys és una edat molt difícil, perquè hi ha una diferència molt gran respecte a la resta de jugadors, i juntament amb Alex Bragado vam quedar campions, guanyant a Pozo-Labrador, que eren les grans estrelles del tennis espanyol. Va ser una gran sorpresa, la veritat. Durant tot el torneig vam jugar contra nens que ens treien dos caps. Nosaltres no tení-



em molta força, però crec que si teníem molta astúcia. I en el cas del dobles, vulguis o no, no et podien superar tant com en l'individual, on la pista es fa més gran. En el dobles cobreixes més tota la pista i és més fàcil. Recordo que el torneig va ser molt dur, i a mida



que vam anar passant partits, ens vam anar creixent. I en especial a la final, que no recordo si va ser 8-6 tercer o 9-7 tercer, amb un final molt dramàtic. Jugàvem a la pista central, amb molta gent. Va ser molt especial guanyar un torneig tan important. Perquè el Manuel Alonso era un torneig molt important al nostre país. A nivell individual jo el vaig guanyar després amb 14 anys, però en dobles poder guanyar-lo amb 12 va ser com un exemple de superació molt gran.

El teu nom, inevitablement, està vinculat al món del tennis però, en canvi, quan et veiem gaudint pel Club ho fem dins d'una pista de pàdel. Què et dona avui el pàdel que no et dona el tennis?



La meva passió és el tennis, és clar. Ho porto a la sang, adoro el tennis, m'encanta veure partits de nois, de noies... qualsevol cosa de tennis per mi és vida. Però jugant a pàdel sempre veig que milloro, tinc un marge de millora molt gran, malgrat que mai em comparo amb el tennis. D'altra banda, el pàdel és molt més social, m'ho passo bé perquè sempre són dobles, això pot generar una mica de "pique", pots seguir evolucionant i trobes a molta més gent per jugar. Jugadors que tenen un nivell normal en tennis, en pàdel tenen un nivell molt alt i això em motiva perquè em fa anar al límit en el pàdel.

Hem tingut la sort de veure't entrenar al Club amb grans figures i promeses del tennis mundial com Andy Murray, Diego Schwartzman, Olga Danilovic... Actualment tenim socis com Carlota Martínez (campiona d'Espanya cadet), Pedro Cachín (236 del món), Fran Gal (campion de Catalunya Sub-15), Max Solano (sots campió de Catalunya aleví) i d'altres que també han fet bons resultats. Vol dir això que el nivell tenístic del Club és bo?

Fa 15 o 20 anys el Tennis Sant Cugat no era un referent; en canvi ara, des de fa uns 8 o 10, hi ha molts equips, tant de nens com de nenes, i això demostra que s'està fent una bona feina en l'escola; hi ha jugadors i jugadores que juguen bé. D'aquí a que arribin a ser jugadors professionals..., això és molt difícil de saber.

Parlant de l'escola de tennis... actualment tenim

més de 300 alumnes. Des de fa molt de temps has col·laborat sempre desinteressadament amb el Club i amb l'escola i t'ho volem agrair. Com veus la nostra escola, creus que tenim marge de millora?

Al Club hi ha molt bona base, poden créixer molt, però en algun moment hauran de barrejar llocs d'en-

trenament o donar un pas endavant. Per mi el més important en els Clubs de tennis és fomentar els valors que t'ensenya aquest esport: el saber gaudir, poder estar concentrat, prendre decisions, saber guanyar, saber perdre, equivocar-te... Jo destacaria que quan un disabte a la tarda estàs anant-te a jugar per equips pel teu Club, és molt important que sentis que és un orgull jugar pel teu Club, defensar el teu escut, això està per sobre de tot.

Creus que l'objectiu de la nostra Escola de Competició és que els alumnes arribin a ser tenistes professionals o haurien de tenir un altre, per no caure en el fracàs si s'adonen que el seu somni no es complirà?

Jo crec que l'objectiu principal d'una escola és aprendre el màxim, i que els alumnes, al sortir d'ella, se sentin orgullosos. Hi ha molts factors a tenir en compte, i en l'escola de competició del Club s'està treballant molt bé des de fa anys. A banda d'això, divertir-se és primordial. Si segueix per un bon camí, arribarà un punt en el que haurà de donar un pas més, perquè és

lleï de vida. I serà una decisió que hauran de prendre amb calma. Ja sigui al club o fora, com per exemple a mi em va passar a la Salut, jo entrenava allà, fins que després me'n vaig anar a la Federació, per més tard acabar a una escola privada. És un camí en el qual crec que s'ha de disfrutar al màxim, i viure el privilegi de poder ser un tenista professional i tot el que això comporta.

Seguim parlant d'aquests alumnes. Quin és el paper que juga la família, en relació al tenista que s'està formant?

La família és bàsica. Primer, per recolzar-te en les teves decisions i, segon, perquè entenguin les teves inquietuds. No és el mateix un nen que estudia a l'escola i fa una o dues hores de tennis, que els que realment ja prenen un compromís fort amb l'esport, com, per exemple, els nens de l'escola de competició d'aquí del Club. Això pot afectar als estudis, a nivell emocional poden



estar menys receptius amb els seus propis pares... i aquí la família té molt a veure.

Al cap i a la fi, la família és qui et fa tenir els peus a terra si al final et converteixes en algú bo. Són qui t'han d'educar i ensenyar a tractar amb respecte i educació a la gent.

MÉS DE 25 ANYS D'EXPERIÈNCIA AVALEN LA NOSTRA QUALITAT



VENDA DE NETEJAFONS



REPARACIONS/REFORMES I
CONSTRUCCIÓ DE PISCINES



ELECTRÒLISI SALINA

La solució més completa
per al tractament de l'aigua
de piscines d'ús privat,
simplificant el manteniment
general de la piscina.



DETECCIÓ DE FUITES

Detecció de fuites d'aigua
mitjançant equips d'anàlisi.



JUAN SUÑE
PISCINES DESDE
1924

WWW.JUANSUNYE.COM

La Plana, 16 Pol. Ind. Sud
08754 El Papiol - Barcelona
Tel. 93 673 04 40 Fax. 93 673 02 84
jsunye@juansunye.com



SERVEIS TÈCNICS



MANTENIMENTS



PRODUCTES QUÍMICS



SERVEIS D'ANALÍTQUES



TRACTAMENTS LEGIONEL·LA

En aquest entorn també afegim la figura de l'entrenador. Suposo que coincidiràs amb mi en que també és una figura molt important.

Totalment. Són bàsics. Pensa que la confiança que tenen els nens o jugadors amb l'entrenador és total. Els estan educant, els estan exprimint les seves virtuts i, perquè es deixi fer això, el jugador ha de tenir total confiança. Per posar-te un exemple, quan era professional viatjava per tot el món unes 30 setmanes a l'any com a mínim; van ser uns 15 o 16 anys. Això fa que et conegui més l'entrenador que els teus propis pares i cal tenir-ho en compte.

Per ser un entrenador de tennis avui en dia no és suficient saber només de tècnica, és un

tema molt emocional, molt pedagògic... Has de tenir molta paciència per entendre quan els nens estan decepcionats, frustrats. Tu has de tenir una filosofia molt clara del que vols.

Un altre factor molt important en un club són les pistes de tennis. Creus que els nens haurien d'entrenar més a pista ràpida o és millor la terra?

L'evolució del tennis en general demostra que és molt important desenvolupar-se tant en terra com en ràpida. El tennis ha canviat, la majoria dels grans tornejos es juguen en pista dura.

A Espanya, històricament, sempre s'ha crescut en pista de terra, i per això som especialistes en terra batuda. Però avui en dia un jugador de tennis que no sàpiga desenvolupar-se en pista ràpida, no té futur.

I ara, una pregunta tècnica del teu cop preferit, el revés. Què creus que és millor, el revés a una o a dues mans?

A dia d'avui el revés a una mà només el pots mantenir en un jugador que el veus que li surt molt natural, com per exemple a Federer, Wawrinka

o Thiem. Però és que les possibilitats que et dona el revés a dos mans són molt més grans que a una mà. Potser el que trobo a faltar és que la majoria de jugadors que juguen a dos mans tenen un revés tallat molt dolent. I crec que és un cop molt important per canviar el ritme, l'alçada i la velocitat de joc.

Totalment d'acord. Àlex, tanquem l'entrevista amb tres o quatre preguntes personals. Aquí va la primera: quins van ser els teus tenistes de referència quan eres petit?

Els meus ídols eren Lendl i Edberg a nivell mundial. Lendl m'encantava per la seva forma de ser, molt fred, feia uns passings de dreta en carrera... Portava unes canelleres molt grans. I Edberg era molt elegant, servei i volea, molt elegant, tot i que res a veure amb el meu estil

de joc.

Després de jugar amb els dos, vaig trucar els meus pares i els vaig dir que havien de treure els pòsters de l'habitació! Jo m'estava enfrontant a aquests jugadors, fins i tot els guanyava, i no els podia tenir idolatrats. Els havia de respectar, però no podia tenir por de jugar contra ells. Recordo que amb el primer que vaig jugar va ser Lendl, amb 18 anys, i em tremolaven les cames. Anava caminant cap a la pista i el mirava per darrera i em quedava flipant. Pensava que aquesta funda i canelleres les havia vist tota la vida a la tele... De fet, em va fer un passing

de dreta paral·lel en el segon set en un punt important i jo, en comptes d'enfadar-me,

em vaig posar content. Guau! M'ha fet el passing a mi, el que he vist tantes vegades a la tele, que fort!

Evidentment, no va ser la millor reacció en aquell moment, és clar. (riem tots dos)

La següent pregunta potser donaria per una altra entrevista, però que em pots dir de Rafa Nadal?

Fins i tot a mi em costa trobar un qualificatiu per Rafa.

Rafa és tot en majúscules. És una barreja de tot el bo que ha tingut el tennis espanyol abans que ell sortís.

És com si tingués alguna cosa de tots els tenistes espanyols. Per mi és el jugador que

més m'ha sorprès a la vida. És que és impossible el que ell fa, Manu! Mira, jo sempre m'he sentit un privilegiat per jugar a tennis. Però quan miro tot el que ha fet el Rafa respecte al que he fet jo, penso... de veritat jo he sigut tenista?

És fort, de veritat. Bruguera va guanyar dos Roland Garros, per nosaltres ha estat un referent. Moyà, Ferrero, Costa han guanyat un, jo vaig fer dos finals. Hem estat gent amb èxit.

Però és que ell n'ha guanyat 11!!!

Arriba al Godó, i en guanya 11 tam-

bé, i Roma 7 o 8 vegades. Vaig guanyar Indian Wells una vegada... però és que ell ho ha fet 5 més! És d'una altra dimensió.

És d'una altra dimensió, està clar. Se'ns acaben els qualificatius. Tornant al tema personal, quins van ser els millors moments de la teva carrera esportiva?

Els millors han estat tots els títols que he guanyat. Però, sense dubte, guanyar el Màster ha estat la culminació de molts anys de feina i dedicació. És tenir la sensació que has aconseguit alguna cosa per la qual has somiat des que tenies 10 anys. Per les circumstàncies que siguin, no l'ha guanyat cap espanyol més i això fa que segueixi sent molt especial. A vegades tinc la sensació que no se li dona tota la importància que realment mereix. T'adones que és una cosa única, perquè són els 8 millors de tot



"Per ser un entrenador de tennis avui en dia no és suficient amb saber només de tècnica, és un tema molt emocional, molt pedagògic..."



l'any. Si avui en dia ho preguntes a tenistes del circuit, probablement pocs ho sabran. Això et demostra que avui els objectius han canviat.

També la Copa Davis en el 2000, que va ser la primera vegada que es va guanyar a Espanya. Es deia que no sabíem jugar per equips... i la vam guanyar. A Barcelona, al Sant Jordi. Va ser molt especial.

I després la medalla olímpica amb l'Albert. T'imagines uns Jocs Olímpics...? És de les coses més boniques que pots veure. Se'm posa la pell de gallina! Tots els esportistes, en els moments abans de sortir a l'estadi, criden, s'emocionen... són moments únics. I, a més, conviure a la Villa Olímpica, veus que hi ha moltes diferències, i tot i així, culminar-ho amb una medalla olímpica, tot i que sigui de bronze i en dobles, és una sensació inoblidable.

Alex, per acabar, veig que portes una roba d'una marca esportiva que arrenca. Marca Corretja. Sabem que comences un nou projecte amb el llançament de la teva pròpia marca, creus que algun dia els equips del Club podrem vestir la teva indumentària?

La meua il·lusió és que la meua marca creixi, amb elegància. Que també deixi un llegat, amb el cognom del meu pare, amb el nostre cognom. Que la gent que la vulgui o la necessiti comprar ho faci perquè considera que li aporta qualitat i elegància; desitjo que un dia la gent la compri sense tenir ni idea de qui soc jo. Em fa il·lusió que la marca perduri, deixi un llegat per les meves filles, per la meua família. Perquè els èxits del tennis s'obliden i com crear una escola de tennis no està entre els meus plans, si escric un llibre no serà mai un best-seller (i no em vull ficar amb ningú, per tant no tindria èxit!), el projecte de la marca de roba és una cosa que agafo amb molta calma i il·lusió.

Això mateix desitjo que tinguis, sort Alex, perquè t'ho mereixes. Moltíssimes gràcies per aquesta xerrada, m'he trobat súper còmode i t'animo a que continuïs gaudint del Club com ho fem nosaltres quan et veiem per aquí.

Biografia

Ex-tenista professional espanyol que ha competit més de 15 anys en el circuit ATP. Durant la seva carrera ha guanyat el Màsters ATP el 1998, arribant a ser número 2 del rànquing mundial i mantenint-se durant 147 setmanes en el TOP 10. Té un palmarès de 20 títols de l'ATP (17 individuals i 3 dobles).

Va liderar l'equip espanyol que va guanyar la primera Copa Davis l'any 2000, té dos finals de Roland Garros més en el seu palmarès (1998 i 2001) i ha estat medalla de bronze en els JJOO de Sydney 2000.



Alex ha estat un esportista destacat pel seu caràcter, tan dins com fora de la pista. Des de la seva retirada com a tenista professional, ha treballat com assessor i coach de diversos tenistes de primer nivell. Addicionalment, ha ostentat el càrrec de capità de l'equip espanyol de la Copa Davis del 2012 al 2013.



Actualment, treballa com a comentarista de TV per a EUROSPORT i TVE, a més d'impartir clínics de tennis i padel i realitzar xerrades motivacionals per a empreses de diferents sectors.

EL CLUB EN XIFRES

2071
SOCIS



41
EMPLEATS



28 EQUIPS DE
TENIS



10 EQUIPS DE
PÀDEL



349 ALUMNES ESCOLA DE
TENIS

309 ALUMNES ESCOLA DE
NATACIÓ

118 ALUMNES ESCOLA DE
PÀDEL

240 ALUMNES ESCOLA DE
RESET



65.154 € LLUM

27.803 € AIGUA

35.675 € GAS



767.730 € PERSONAL

50.400 € MANTENIMENT

134.784 € NETEJA

38.887 € VIGILÀNCIA



SERICIS

Origen en estado puro





TENIS

El tenis ens ha proporcionat grans moments al llarg de l'any 2018. La coorganització amb el Club Júnior de l'ITF Sènior. Memorial Blas Meca ha estat probablement l'activitat més entranyable, al costat d'altres de gran qualitat esportiva, com el 14è Open ITF Ciutat de Sant Cugat i el Campionat de Catalunya en Cadira de Rodes. I sense oblidar la gran feina dels nostres equips i l'excel·lent temporada de l'Escola de Tenis del CTNSC

■ ESDEVENIMENTS ESPORTIUS

ITF SÈNIOR MEMORIAL BLAS MECA

L'homenatge merescut a Blas Meca

El record a la memòria de qui va ser soci fundador i president del nostre Club, Blas Meca, es mereixia l'organització d'un torneig internacional sènior que portés el seu nom. Amb aquest objectiu, el Club Tennis Natació Sant Cugat i el Club Junior 1917 van unir esforços per tirar endavant la 6a edició de l'ITF Tennis Sènior Ciutat de Sant Cugat. Memorial Blas Meca, un torneig molt competitiu que va atreure a jugadors veterans d'arreu del món.

Del 22 al 26 de maig de 2018, van competir a les pistes d'ambdós clubs més d'un centenar de tenistes de 10 països de tres continents diferents. En total, s'hi van inscriure 110 tenistes, entre el quadre individual i de dobles. Les categories comprenien des de +35 fins a +80, amb 5 anys de diferència entre cada categoria. Així, al llarg de tota la setmana es van disputar molts partits, fins a les 14 finals de dissabte.



CATEGORIA	CAMPIÓ	SOTS-CAMPIÓ
MS35 Individual Masculí +35	Dariusz LEWANDOWSKI	Rene MENDIETA
MS45 Individual Masculí +45	Momo GAZIVODA	Francesc COSTA
MS50 Individual Masculí +50	Ruben MELE	Jordi MONTCUSI ALEMANY
MS55 Individual Masculí +55	Alberto MECA	Jaime CANELA
MS60 Individual Masculí +60	Ricardo ROMERO COMABELLA	Francisco Javier MONTOLIU TARANCO
MS65 Individual Masculí +65	Luis MERIDA VAZQUEZ	Santiago COMAS
MS80 Individual Masculí +80	Antonio CARREÑO	Jose RODRIGUEZ CIUDAD
CONS. Consolació +45 Masculí	Tito MAS	Jean Marc PINSON
WS35 Individual Femení +35	Sandra Solé	Raquel DUCET
WS45 Individual Femení +45	Neus RATÓN	Marta PETRUS
WS55 Individual Femení +55	Belen ORIA	Angela DIAZ
MD35 Dobles Masculí +40	Mariano MEDICI / Francesc COSTA	Tito MAS / Ivan CORRETTIA
MD50 Dobles Masculí +50	Alberto MECA - Alex GUERRERO	Xavi PRUNERA - Robert NAVARRO
MD55 Dobles Masculí +55	Steve REYNOLDS / Camille VAUTOUR	Pablo ESQUIVEL / Juan Carlos PASCUAL MEDINA
MD60 Dobles Masculí +60	Jairo VELASCO / Andrés MARTINEZ	Joan BEL - Jose Antonio BUSTO
WD35 Dobles Femení +35	Marta Petrus / Neus RATÓN	Raquel MARTIN / Sandra Solé
XD35 Dobles Mixte +35	Tito MAS - Sandra SOLÉ	Neolia RUIZ - Javier DEL OLMO
XD55 Dobles Mixte +55	Raymonde BREAU i Camille VAUTOUR	Rizwana SOULLIARD / Larry D. STEENBERGEN

Sopar-homenatge

Entre les activitats paral·leles organitzades a l'entorn de l'ITF va destacar el sopar oficial del torneig, que es va fer en memòria de Blas Meca. L'acte va comptar amb la presència del regidor d'Esports de l'Ajuntament de Sant Cugat, Eloi Rovira, i dels extenistes professionals Àlex Corretja i Albert Costa.

En el decurs de l'acte es va projectar un vídeo que el Club va preparar expressament per a la família Meca, que també va rebre una placa commemorativa de l'esdeveniment.

Durant els parlaments, el llavors president del CTN Sant Cugat, Toni Lloret, va destacar les sinèrgies

que s'han creat entre el nostre club i el Júnior per dur a terme l'ITF Sènior i l'alta participació que ha registrat el torneig. Per la seva banda, la vicepresidenta del Club Júnior, Marta Cerdà, va agrair la presència dels assistents i va destacar el gran homenatge dedicat a l'expresident.

Per últim, Feliciano López, pare del jugador professional de tennis i amic íntim de la família Meca, va adreçar unes paraules molt sentides a la família i d'agraïment al Club per l'organització del torneig.

Una altra activitat paral·lela molt destacada va consistir en un partit d'exhibició dels campions d'Espanya de tennis +85.



Homenatge
família Blas
Meca



Parlament
del pare de
Feliciano López

Valoració molt positiva

Tant el CTNSC com el Júnior van valorar molt positivament la coorganització de l'ITF sènior, per la bona organització i el bon nivell de tennis que es va veure a les pistes dels dos clubs sancugatencs.



Exhibició
Campions
d'Espanya +85



OPEN ITF ACV CIUTAT DE SANT CUGAT

L'Open ITF ACV Ciutat de Sant Cugat ha celebrat enguany la 14^a edició, confirmant així que és un del tornejos internacionals de l'estat més consolidats.

*Olga Sáez,
vencedora del Torneig*

■ ESDEVENIMENTS ESPORTIUS

EL 14È OPEN ITF ACV CIUTAT DE SANT CUGAT MOSTRA LA GRANDESA DEL TENIS FEMENÍ

L'edició del 2018, que es va jugar del 29 d'octubre al 4 de novembre, va caure del costat de la jove tenista madrilenya Olga Sáez, que es va imposar a la final a la romanesa Andreea Rosca.

Un any més, i ja sumem 14, el Club Tennis Natació Sant Cugat ha acollit el torneig internacional ITF Ciutat de Sant Cugat. Al llarg dels anys, aquesta competició s'ha disputat en diferents categories; darrerament, però, s'ha consolidat com un torneig femení de 25.000\$, en consonància amb la voluntat del Club de transmetre un clar missatge a favor del tennis femení de terra batuda, que tants èxits ens ha proporcionat.

Així doncs, l'ITF del 2018 va apostar de nou per promocionar el tennis femení, reivindicant el paper de les dones en el món de l'esport i la igualtat de condicions i de visualització de l'esport femení.

Un quadre molt competitiu

El campionat va començar a rodar amb els partits de fase prèvia que va comptar amb jugadores de l'Escola de competició del nostre Club. Julia Fraile, Queralt Carbó, Laia Giralt i Maria Muñoz van viure la gran experiència de debutar en un torneig internacional i, a més, de fer-ho a casa.

Un total de 64 tenistes van lluitar per ficar-se a la desitjada fase final; totes les que hi van accedir es trobaven entre les 350 millors jugadores del món, el que posa de manifest el gran nivell competitiu del campionat. Aquestes van ser les primeres caps de sèrie:

- Nº 1 Giulia Gatto-Monticone ITA 202
- Nº 2 Andreea Amalia Rosca ROU 224
- Nº 3 Renata Zarazua MEX 243
- Nº 4 Ylena In-Albon SUI 224
- Nº 5 Valeriya Strakhova UKR 289
- Nº 6 Cindy Burger NED 297
- Nº 7 Anna Bondar HUN 301
- Nº 8 Estrella Cabeza-Candela ESP 324





Les grans finals

Al llarg de tota la setmana, les pistes del “Natació” van testimoniar bons partits, amb punts molt disputats i moments emocionants. Finalment, es van classificar les dues jugadores que millor van competir.

D’una banda, la jugadora del Club de Tennis Chamartín, Olga Sáez Larra, de 24 anys, que va debutar a la fase prèvia gràcies a una Wild Card que li va fer arribar l’organització del torneig. En el primer partit de la fase final es va desfer de la cap de sèrie número 1, la italiana Giulia Gatto-Monticone, i va continuar amb pas ferm fins a la gran final.

Al seu davant es va trobar la cap de sèrie número 2, la romanesa Andreea Amalia Rosca, de 19 anys, que en semifinals havia superat a la catalana Marina Bassols. La forta exigència d’aquest partit va passar factura a la jove romanesa, que es va veure obligada a abandonar la final per problemes estomacals quan el marcador assenyalava 6-1 1-0.

Així doncs, Olga Sáez es va proclamar guanyadora del 14è Open ITF ACV Ciutat de Sant Cugat.

Pel que fa a la competició de dobles, la parella de Romania formada per les tenistes Miriam Blanca Bulgaru i Nicoleta-Catalina Dascalu es va imposar a la final a Andreea Rosca i la mexicana Renata Zarazua –primeres caps de sèrie del torneig-, en un partit lluitadíssim que es va resoldre en tres sets: 6-1 4-6 (10-7).





Final de Dobles



*Andreea Rosca,
finalista*



Olga Sáez, campiona

Activitats paral·leles

L'Open ITF va tenir repercussió més enllà de les pistes de tennis. L'organització va promoure nombroses activitats paral·leles, amb l'objectiu de difondre la pràctica d'aquest esport i aportar valor al campionat.

Abans del seu inici, l'ITF es va promocionar entre els alumnes de les escoles de la ciutat. L'acte més multitudinari, però, va ser l'Street Tennis, coorganitzat amb la FCT i la Diputació de Barcelona al bell mig de Sant Cugat; la ciutadania va poder entrar en contacte amb aquest esport d'una manera lúdica i divertida. L'esdeveniment va comptar amb la participació dels Castellers de Sant Cugat i d'Alex Corretja, ambaixador del Club i del torneig ITF.

Precisament, Alex Corretja va ser un dels protagonistes del Clínic de tennis en cadira de rodes, al costat de Gustavo Fernández, actual número 3 del món en cadira de rodes i guanyador de Roland Garros (2016) i l'Open d'Austràlia (2017 i 2019). També hi van participar el campió de Catalunya, Martín de la Puente, i el soci juvenil del CTNSC, Pedro Cachín. Tots quatre jugadors van oferir un gran espectacle que va fer les delícies del públic i va acostar el tennis en cadira de rodes als assistents.

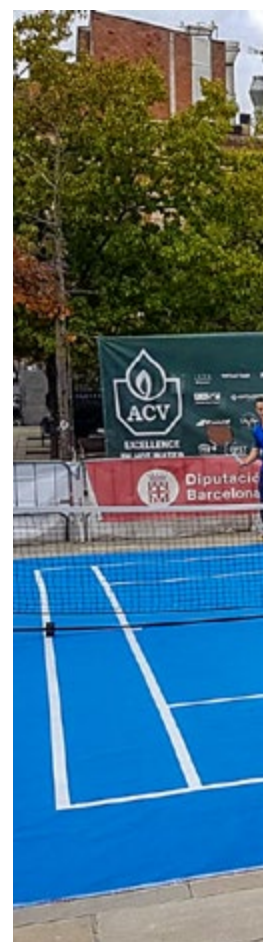
A banda del sopar oficial de torneig, també es va dur a terme la conferència "Tiebreak nutricional", a càrrec de Mireia Portas, especialista en nutrició esportiva d'alt rendiment.



*Gustavo Fernández,
número 3 del món*



*Alex Corretja a
l'exhibició de tennis en
cadira de rodes*





Gran repercussió als mitjans

El 14è Open ITF ACV Ciutat de Sant Cugat va ser objecte d'una gran cobertura informativa d'abast nacional.

Dies abans de l'inici de l'ITF, el diari SPORT va publicar un suplement especial de 4 pàgines dedicat de manera íntegra a la disputa de l'ITF i del XVIIIè Campionat de Catalunya en cadira de rodes, que també va acollir el Club en les mateixes dates. La notícia va arribar a tota Catalunya.

Altres mitjans esportius de difusió nacional -com Mundo Deportivo i Ràdio Marca- també es van fer ressò de les competicions, dedicant espai a fer el seguiment. D'igual manera que ho va fer industrialdeltenis.com. Televisió Espanyola, a través de La 1 i Teledeporte, va emetre imatges dels torneigs. I, com no podia ser d'una altra manera, també van seguir el dia a dia de les competicions els principals mitjans de comunicació santcugatencs, entre ells, Tot Sant Cugat, cugat.cat i Televisió Sant Cugat.

■ XXVIII CAMPIONAT DE CATALUNYA EN CADIRA DE RODES

MARTÍN DE LA PUENTE ES VA ENDUR EL CAMPIONAT DE CATALUNYA EN CADIRA DE RODES

Els millors tenistes espanyols en cadira de rodes van competir a les pistes del Club Tennis Natació Sant Cugat. Un espectacle esportiu de primer ordre, que es va complementar amb diferents activitats de divulgació

En paral·lel al Torneig ITF Ciutat de Sant Cugat, el Club va acollir de l'1 al 4 de novembre la 28ena edició del Campionat de Catalunya de Tennis en Cadira de Rodes - I trofeu In-best-ers, que va repartir 3000 euros en premis. La prova va ser coorganitzada per la Federació Catalana de Tennis i el CTNSC i va reunir als millors tenistes catalans i espanyols de l'especialitat.

Durant quatre dies, 16 tenistes van competir per fer-se un lloc a la final, que va acabar enfrontant Martín de la Puente -gallec afincat al CAR de Sant Cugat i líder del ranking nacional- i Quico Tur. Finalment, Martín de la Puente va conquerir el títol de campió de Catalunya 2018 superant 6-0 6-1 al català Quico Tur, que tornava després d'una lesió.

El Campionat de Catalunya de Tennis en Cadira de Rodes va néixer el 1990 impulsat per la Federació Catalana de Tennis.



Martín de la Puente, guanyador del torneig



Quico Tur, finalista



La final del Campionat de Catalunya en cadira de rodes es va disputar a la pista central del Club

Important tasca de divulgació

Durant el torneig es van realitzar diferents activitats divulgatives, per apropar el tenis en cadira de rodes a la societat.

En l'àmbit escolar, professionals del CTNSC es van desplaçar a diferents centres educatius de Sant Cugat acompanyats de José Luis Montoya, l'únic entrenador de tenis en cadira de rodes i blind tennis a nivell naci-

onal. José Luis va transmetre els més petits els valors d'aquesta modalitat i els va donar detalls del seu dia a dia en una cadira de rodes. Els noi les noies van poder experimentar en primera persona què significa jugar a tenis asseguts en una cadira.



■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

ELS SOCIS I SÒCIES DEL CLUB ES TROBEN A LES PISTES DE TENIS

El tenis és l'esport que ens uneix. Al llarg de tot l'any, el Club organitza nombroses competicions i tornejos de caràcter social, que converteixen les pistes de tenis en lloc de trobada dels socis i sòcies de l'entitat.

SOCIAL ABSOLUT DE TENIS



Els primers mesos de l'any, 67 jugadors i jugadores en categoria individual, tots ells federats, i 37 parelles en dobles van disputar el torneig social de tenis més

important del Club: l'Absolut. Les finals es van jugar el cap de setmana del 21 i 22 d'abril. I, després de l'entrega de premis, no va faltar un pica-pica de germanor.



CATEGORIA	CAMPIÓ	SOTS-CAMPIÓ
DOBLES FEMENÍ CONSOLACIÓ	M ^a Jose Arco/Montse Pujol	Fer Pazos/M ^a Cinta Borrell
DOBLES MIXTA CONSOLACIÓ	Marta Salvat/Carlos Gonzalez-Tarrio	julia Fraile/Roger Andreu
DOBLES MASCULÍ CONSOLACIÓ	Jordi Fraile-Albert Andreu	J.M Sans/Xavi Salvat
INDIVIDUAL FEMENÍ CONSOLACIÓ	Berta Castello	Gemma Barbero
INDIVIDUAL MASCULÍ CONSOLACIÓ	Alex Mora	Santi Plans
DOBLES FEMENÍ	Neus Raton/Julia Fraile	Maria Muñoz/Ana Romero
DOBLES MIXTA	Neus Raton/Jodi Fraile	Marta Petrus/David Castello
DOBLES MASCULÍ		
INDIVIDUAL FEMENÍ	Ana Romero	Marina Prieto
INDIVIDUAL MASCULÍ	Alex Verdu	Xavi Delgado

■ ESCOLA DE TENIS

SORTIDA AL GODÓ



Els alumnes de l'Escola de Tennis del nostre Club van visitar les instal·lacions del RCT Barcelona, per assistir en directe a alguns partits del Trofeu Comte Godó de Tennis.

■ ESCOLES

FESTA FI DE CURS

El CTN va acomiadar el curs de les escoles de tennis, pàdel i natació amb una gran festa. Una

bona manera d'agrair a tots els alumnes el seu compromís al llarg de la temporada.



■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

TROFEU RAFAEL VILÀ

Un any més, els tenistes més joves del CTNSC van competir per guanyar el Trofeu Rafael Vilà, que deu el seu nom al veterà soci del Club. De setem-

bre a desembre, es va desenvolupar la competició en categories femenina i masculina, des de benjamins a júniors.

CATEGORIA	CAMPIÓ	SOTS-CAMPIÓ
Benjamí femení Consolació	Aina Carbonell	Natalia Heras
Benjamí femení	Marta Ferrer	Carla Fraile
Aleví femení Consolació	Adriana Bulian	Daniela Aymerich
Aleví femení	Marta Ferrer	Marta Piera
Infantil femení Consolació	Alba Torres	Judith Ferre
Infantil femení	Montse Arco	Berta Castello
Cadet femení	Laia Giralt	Julia Fraile
Junior femení	Laia Giralt	Maria Muñoz
Benjamí masculí Consolació	Lucas Sanchez	Mark Rodriguez
Benjamí masculí	Alejandro Guardia	Victor Solano
Aleví masculí Cons	Ronald Ziganshin	Jordi Bea
Aleví masculí	Max Solano	Brenat Coll
Infantil masculí Cons	Max Solano	Adria Tomas
Infantil masculí	Jordi Fraile	Albert Sole
Cadet masculí	Fran Gal	Raul Velasco
Junior masculí	Fran Gal	David Puigdemasa





mans de sant
massatge fisioterapèutic

Ones de xoc per a tractament de lesions, fisioestètica facial, corporal i molt més!



Radiofreqüència amb Indiba



Ecografia



Physium



Massatge fisioterapèutic®



Cool Roller®



Ones de xoc

- Massatge descontracturant
- Massatge fisioterapèutic
- Massatge esportiu
- Tractament de lesions
- Tractament mal d'esquena
- Drenatge limfàtic
- Radiofreqüència amb Indiba
- Criomassatge amb Cool Roller

- Lumbàlgia
- Cervicàlgies
- Tendinitis
- Capsulitis
- Torticolis
- Fascitis plantar

22 anys a Sant Cugat!

De dilluns a divendres, de 9h a 21h. Dissabtes de 9 h a 14h. Av. Francesc Macià, 62
(Coll Favà) Sant Cugat. Concertar visites: 935 898 316

www.mansdesant.com

Inscrit al col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

GRAN PERNIL DE TENIS



Aquest clàssic dels tornejos socials mai falta. En el marc del cap de setmana del Fes Club, adults, joves i nens van participar en el Gran

Pernil, Llonganissa i Llonganisseta de tennis en parelles mixtes. Els guanyadors van compartir el deliciós premi.

■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

RANKING DE TENIS

Durant tota la temporada, el Club va mantenir activa la competició social Ranking de tennis, oberta a tots els socis i sòcies, federats o no.

En dues voltes, tots els inscrits van lluitar per ser els millors en la seva categoria. Els jugadors van poder seguir la competició a través de l'aplicació d'Xporthy a la web del club.

CATEGORIA	CAMPIÓ	SOTS-CAMPIÓ
GRUP "J" - Mixt	Javier VELASCO	Koldo ADRIAN
GRUP "I" - Mixt	Jordi ANGLADA	Lluís ARASANZ
GRUP "H" - Mixt	Jordi GUIX	Diego OLIVER
GRUP "G" - Mixt	Sergi SARDÀ	Gonzalo DE SALVADOR
GRUP "F" - Mixt	Oscar CEBOLLERO	Ricard CARBONELL
GRUP "E" - Femení	Silvia GRAU	Cristina PONS
GRUP "E" - Mixt	Carles DIEGO	Eudald PUIG
GRUP "D" - Femení	Laia GARCÍA Sb.	Margarita ROTLLANT
GRUP "D" - Mixt	Javier JIMENEZ	Xavier PIQUERES
GRUP "C" - Femení	Laura FLAQUÉ	Nuria LOPEZ C.
GRUP "C" - Mixt	Sandra SOLÉ	Marc FOLCH
GRUP "B" - Femení	Marta BALLVÉ	Dolores TOMÀS
GRUP "B" - Mixt	Xavier AMADOR	Miquel SOLANELLAS
GRUP "A" - Femení	Carme PAIS	Fernanda PAZOS
GRUP "A" - Mixt	Xavier URIOSTE	Neus RATÓN



■ TENIS

VISITA DE GUSTAVO FERNÁNDEZ

El jugador professional de tenis en cadira de rodes, Gustavo Fernández, va visitar els alumnes de l'Intensiu d'estiu del club i de

l'Escola de Competició. Tots van viure una gran experiència.



■ TENIS

IVAN CORRETJA, CAMPIÓ DEL MÓN



El nostre soci Ivan Corretja va guanyar el seu segon títol internacional de tenis adaptat de peu. Ivan va participar als European Parasport Games, disputats a la ciutat sueca de Malmö.

■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

CAMPIONAT SOCIAL SÈNIOR

Al mes de juliol es va fer l'acte d'entrega dels trofeus als guanyadors i finalistes del Social sènior + 30 masculí i femení, Dobles +40 masculí i femení, +45 masculí i +60 masculí. Es tracta d'un dels campionats socials més atractius pels socis i sòcies.



	Carpintería de Aluminio c/.Can Milans, 26 Tel. 93 575 11 20 MONTCADA Hnos. ALMANSA La casa de las ventanas Pasamos a tomar medidas Presupuesto sin compromiso Tel. 93 727 33 07 SABADELL www.hnos-almansa.net 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	
--	---	--

■ RESULTATS

BONA COLLITA DE RESULTATS EN TENIS

El 2018 ens va deixar bons resultats dels nostres equips i jugadors de tenis. Els alumnes de l'escola del Club ens van donar moltes alegries, a l'igual que les nostres tenistes veteranes.

HOMENATGE ALS JUGADORS DE LA PENYA ARLEQUINADA

El tradicional torneig de la comarca del Vallès es va acabar de decidir al Club Atlètic de Terrassa; les finals Or i Plata van caure del costat del Cercle Sabadellés i el Club Set Ball B, respectivament.

El nostre soci Francisco Martínez va rebre una placa en reconeixement a la seva veterania en el campionat.



SUBCAMPIONES DE CATALUNYA +45



L'equip +45 femení del Club va arribar a la gran final del Campionat de Catalunya de la categoria. Les nostres jugadores van lluitar i van fer una gran competició. Només el RCT Barcelona va poder arrabassar-les el títol, guanyant la final per 1-3.

ÁNGELA DÍAZ, CAMPIONA D'ESPANYA +65



El Club va estar representat al Campionat d'Espanya de Veterans disputat a Mallorca per l'Ángela Díaz i la Belén Oria. Totes dues van demostrar la seva qualitat i esperit combatiu. Ángela va guanyar el +65 individual i dobles i Belén va quedar finalista del quadre de consolació +55.

■ RESULTATS

2018, UN GRAN ANY PER L'ESCOLA DE TENIS

L'any 2018 va estar carregat de bones notícies per a l'Escola de Tennis del Club. D'entrada, l'Escola Base va tornar a créixer en nombres d'inscrits i va tancar l'any amb places completes en molts grups. Igual que l'Escola de Competició Base, que també va completar totes les seves places i va competir en la Lliga Catalana amb 6 equips.

Una altra molt bona notícia va ser que, per segon any consecutiu, un integrant de l'escola de Competició es va consagrar campió de Catalunya; en aquesta ocasió, Fran Gal va guanyar el Campionat de Catalunya Sub 15 disputat a La Bisbal d'Empordà.

Pel que fa als equips, tots van mantenir la Primera Divisió Or. Cal destacar que l'equip aleví masculí va arribar a semifinals del Campionat de Catalunya. Després va viatjar al Campionat d'Espanya disputat a Múrcia, on van caure a vuitens de final.

.....



ctnsantcugat · febrer



Bernat Coll i Jan Guàrdia van ser finalistes del Campionat de Catalunya Aleví de Dobles, després de fer un excel·lent torneig.

Els equips Cadets van mantenir la Primera Categoria Or gràcies a sengles grans triomfs dels nois davant el Club Tennis Tarragona, i de les noies, davant el CT Montblanc.

.....



ctnsantcugat · març



El Campionat de Catalunya Benjamí va tornar a deixar la nostra escola de tennis en un dels llocs més alts. Marta Ferrer va arribar a quarts de final, acabant entre les 8 millors jugadores de Catalunya. A més, amb Carla Fraile com a companya, va fer un excel·lent torneig de dobles, arribant a semifinals.



ctnsantcugat · març



Gràcies a les victòries dels nois davant el CE Els Gorchs i de les noies davant el CN Lleida, els dos equips infantils van mantenir la màxima categoria per l'any següent.



ctnsantcugat · abril



Gran actuació dels nostres equips de Terceres. Les noies van arribar a les semifinals després d'una molt bona victòria davant al CT Tarragona (4-0) per caure després en semifinals contra el CT La Salut.



ctnsantcugat · abril



Els nois, amb un equip format gairebé exclusivament per exjugadors de la nostra escola que segueixen entrenant-se, van mantenir la primera categoria guanyant el CN Lleida per 4-3.



ctnsantcugat · maig



El nostre equip aleví masculí va arribar a semifinals caient en els dobles decisius 4-3 davant el RCT Barcelona. En el camí van vèncer el CE Laietà en una altra gran eliminatòria. Les noies van guanyar al CT La Salut, per després caure en quarts de final contra el CT Reus Monterols.



ctnsantcugat · juliol



El nostre jugador Fran Gal es va coronar campió de Catalunya Sub 15; es va imposar a la final a Àlex Rull per 5-7 6-4 6-3. Un altre extraordinari èxit de la nostra escola de tennis, que suma el tercer campió de Catalunya en 10 anys. També va ser destacable la participació de Laia Giralt, que va arribar a semifinals de la competició.



ctnsantcugat · juliol



Max Solano va arribar a les semifinals del Campionat de Catalunya Sub 11, després de jugar un molt bon torneig. És el segon any consecutiu que Max se situa entre els millors jugadors de Catalunya de la seva edat.



ctnsantcugat · agost



L'equip aleví masculí va viatjar a Múrcia per disputar el Campionat d'Espanya per equips, on van deixar molt bona imatge. Els nostres van arribar a vuitens de final després de derrotar el Real Club El Candado de Màlaga. En el darrer partit van caure davant l'Academia de Tenis El Limonar de Múrcia.



ctnsantcugat · octubre



Quatre jugadores de la nostra Escola de Competició van participar en l'ITF realitzat a les instal·lacions del Club. Júlia Fraile, Queralt Carbó, Laia Giral i Maria Muñoz van fer molt bons partits i van donar molt bona imatge.



ctnsantcugat · novembre



Bona feina dels dos equips benjamins que van arribar a semifinals del Campionat de Catalunya per equips. En el seu camí, els nois van derrotar el RCT Barcelona i les noies, el CE Laietà. Les dues eliminatòries van estar acompanyades d'un ambient inigualable de pares, germans i gent del Club que van acompanyar els equips.



ctnsantcugat · novembre



Molt bona actuació dels nostres equips a la Minicup disputada al Real Club de Polo. Les jugadores del 2008 -Carla Fraile, Marta Ferrer, Noemí Andreica i Aina Carbonell- van finalitzar terceres, darrere el CT Barcino i el CE Laietà. També van participar, donant bona imatge, dos equips masculins del 2008 i 2009.



ctnsantcugat · novembre



Fran Gal va ser finalista del Mutua Madrileña de Sevilla. Laia Giralt va arribar a quarts.



ctnsantcugat · desembre



Fran Gal va ser reconegut com el millor tenista de Catalunya Sub 15. El nostre jugador va ser un dels protagonistes de la recepció organitzada per la Federació Catalana de Tennis per reconèixer els campions de Catalunya del 2018.



INTENSIVUS
TENIS i PÀDEL 2019

RESULTATS

PRACTICANT TENIS AMB LA LLIGA JUVENIL

El Club va convidar als alumnes de l'Escola de Tennis a posar en pràctica tot allò que aprenen a les classes participant a la Lliga Juvenil. Aquest

format es va mostrar com una excel·lent manera de gaudir del cap de setmana millorant esportivament.



**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

ORTODÒNCIA PER A ADULTS

Com millorar la salut dental i l'estètica facial i del somriure?

L'ortodòncia és l'especialitat dins de l'odontologia que s'encarrega de corregir les malposicions dentals que produeixen un problema d'oclusió (mossegada incorrecte), un problema a l'hora de netejar correctament les dents o un problema d'estètica facial o del somriure.

Antigament es pensava que aquests tipus de tractaments estaven reservats per a nens i adolescents, però en els darrers anys s'ha demostrat que un tractament d'ortodòncia pot fer-se a qualsevol edat sent exactament igual d'efectiu sigui quina sigui aquesta. Així doncs, l'ortodòncia d'avui en dia ja no és una cosa només de nens. Els adults també poden i volen corregir les seves dents mal col·locades i millorar la seva salut bucal i els seus somriures. És per això que l'anomenada ortodòncia invisible o estètica ha de ser presentada com a una eina fonamental per a ser proposada als pacients adults que acudeixen a la clínica d'ortodòncia.

No és el mateix començar un tractament d'ortodòncia en un nen o una adolescent de 7, 10 o 15 anys, que començar-lo en un noi o noia de 18 anys que inicia la universitat, un home o dona de 30, 40, 50 o 60 anys en el pic de la seva vida o carrera professional i amb una vida social intensa.

QUÈ ENTENEM PER ORTODÒNCIA INVISIBLE?

La paraula invisible no s'ha d'interpretar com una cosa màgica o d'efectes especials. S'anomena invisible perquè, tal com diu la paraula, no és visible (o almenys, ho és poc i difícil) per les persones del nostre entorn.



TIPUS D'APARELLS INVISIBLES

Hi ha 3 tipus d'aparells d'ortodòncia invisible. De menys a més invisible trobem: Els brackets estètics, els alineadors transparents (Invisalign) i l'ortodòncia lingual. Tot i que entre aquests dos últims existeix gran disparitat d'opinions sobre quin d'ells és més invisible.

Brackets estètics: Aquests aparells són iguals als brackets metàl·lics tradicionals però estan fabricats amb materials d'un color molt semblant al de les dents. Això és el que fa que passin més desapercebuts i siguin més estètics. Dins d'aquest tipus hi ha els brackets de safir, els de porcellana o els de polímer.

Alineadors transparents (Invisalign): Els alineadors transparents són aparells removibles (el pacient se'ls pot treure i posar). Amb aquest tipus d'ortodòncia el pacient no necessita portar brackets, i en ser transparents passen desapercebuts per complet. Es fabriquen a partir d'una planificació virtual que realitza l'ortodontista sobre uns models digitals del pacient, i es confeccionen major o menor nombre d'alineadors depenent de la dificultat de cada cas.

Ortodòncia lingual: Els brackets linguals són semblants als tradicionals, però la seva gran diferència és que van col·locats a la cara interna de les dents, la qual toquem amb

la llengua (per això es diuen linguals). En

anar enganxats per dins en lloc de per fora, són gairebé impossibles de veure per la resta de la gent.

Així doncs, com veiem hi ha diverses opcions per a poder gaudir d'un tractament d'ortodòncia còmode, invisible i que no interfereixi en el nostre dia a dia a qualsevol edat.

Només cal consultar a un especialista titulat i coneixedor de la matèria per a saber quina serà la millor opció per al nostre cas en concret.



Dr. Oriol Quevedo Pou

Especialista en Ortodòncia Estètica

Clínica ORTODONCIA SANT CUGAT



PÀDEL

El constant augment de la pràctica de l'esport del pàdel és un fenomen universal, que també es dona al nostre Club, i que ha portat com a conseqüència un increment de la qualitat dels jugadors i de la seva competitivitat.

Aquest 2018 el CTN Sant Cugat ha mostrat una clara línia ascendent en l'àmbit competitiu, classificant l'equip de veteranes per disputar el Campionat d'Espanya.

■ COMPETICIÓ

EL CTNSC, PRESENT AL CAMPIONAT D'ESPANYA DE VETERANES

Gran èxit col·lectiu del pàdel femení sènior del nostre club, amb la classificació de l'equip de veteranes per disputar el Campionat d'Espanya per equips de 3a categoria.

L'equip capitanejat per Marta Petrus va viatjar a Pamplona, on es va disputar la fase final de la competició estatal entre el 15 i el 18 de novembre; les pistes del CT Pamplona va exercir d'amfitriones.

El Club Tennis Natació Sant Cugat va arribar a les semifinals de la competició, on va caure per un ajustat 2 a 3 davant el club organitzador, el CT Pamplona. D'aquesta manera, se situaven entre els millors equips d'Espanya de la categoria.

En els quarts de final, les nostres havien superat l'equip cap de sèrie número 4 del Campionat d'Espanya, el Pàdel Sport Màlaga, per 3 a 2. Aquesta ha estat la primera vegada en els seus més de 50 anys d'història de l'entitat que el CTN Sant Cugat juga la fase final.



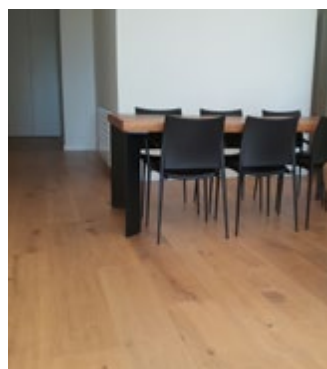
D'altra banda, l'equip masculí veterà es va quedar a les portes de la classificació pel campionat estatal.



Desde la Fàbrica de parquets Francisco Rodríguez (FR parquets) portem més de 65 anys al teu costat instal·lant els parquets més actuals del moment i restaurant els de tota la vida.

Treballem nomès amb materials d'alta qualitat i aportem el coneixement de tots aquests anys per oferirte el millor servei per la teva llar o el teu negoci.

Si estàs pensant en donar un nou aire a casa teva o vols modernitzar la terrassa amb una tarima d'exterior no dubtis en posar-te en contacte amb nosaltres!



Telf.: 93 718 32 52 · Email: comercial@frparquets.com
www.frparquets.com · Instagram @frparquets

ESDEVENIMENTS SOCIALS

LA LLIGA SOLANO,
EL NOSTRE
SOCIAL PER
EXCEL·LÈNCIA

Per dissetè any consecutiu, el Club va organitzar una nova edició de la Lliga Solano de pàdel, que en els darrers anys compta amb el patrocini de Bodegues Murviedro. 66 parelles de socis i sòcies van lluitar tota la temporada per mantenir-se o pujar de grup, fins als darrers partits de la fase final, que es van disputar el 16 de juny en un gran ambient esportiu i social.



CATEGORIA	CAMPIÓ
GRUP 1 - Femení	
Campiones	IMMA RIERA - GEMMA FERNANDEZ
Subcampiones	MARÍA NAVARRO - AUCIA MASSANA
GRUP 1 - Masculí	
Campions	FRANCISCO AZAGRA - ALBERT MAS S.
Subcampions	BRUNO VALENTÍN G. - RICARDO VALENTÍN N.
GRUP 2 - Femení	
Campiones	MARÍA ASENJO - BEGOÑA DE LAMA
Subcampiones	ALBA MAURI - OLGA FERRER
GRUP 2 - Masculí	
Campions	DAVID GOMEZ - CARLES VERDÚ
Subcampions	SERGI PRIANTE - TONI LLACUNA
GRUP 3 - Femení	
Campiones	MAITE GRAU P. - CRISTINA QUILES
Subcampiones	JUSTI GARCÍA M. - CARMÉ PEREZ B.
GRUP 3 - Masculí	
Campions	CARLES FORN - PERE OLIETE
Subcampions	MIQUEL VALLS - JOAN CARLES SUBIRANA
GRUP 4 - Femení	
Campiones	M ^a CARME BOSCH- BEGOÑA GOMEZ-MORENO
Subcampiones	GISELA GUARNER - IOANA GORDAN
GRUP 4 - Masculí	
Campions	JORDI GUIX - FERNANDO BLAZQUEZ
Subcampions	XAVIER RAVENTÓS - RAFAEL GOTSSENS
GRUP 5 - Femení	
Campiones	NEREA ROSELL - ELENA MURAY M.
Subcampiones	BLANCA MAS DE X. - REYES GIFRA
GRUP 5 - Masculí	
Campions	FRANCISCO GARCÍA P. - ANTONIO LANDA
Subcampions	JORDI ANGLADA - BRUNO SAMPAIO

ESPORT I FAMÍLIA
EN EL PARES I
FILLS

Un diumenge del mes de febrer, el torneig Pares i Fills va tornar a omplir les pistes del CTN. Es tracta d'un format històric del Club que té com a objectiu gaudir en família d'un campionat de pàdel. Els vencedors van ser, en categoria infantil, Enric Verdú i Enric Verdú, després de disputar una final molt ajustada contra Maria del Rosal i Ana Valdés. En la categoria júnior, Jordi Verdú i el seu fill Alex, es van endur el títol davant Bruno i Ricardo Valentin. En totes dues categories es van fer quadres de consolació. En infantil van guanyar Xavi Raventós i el seu pare davant Andrea Blázquez i Silvia Falcón. I en categoria Júnior, Diego Artacho i el seu fill, Iago Artacho, van guanyar a Madó Marin i Gisela Guarnier.

PÀDEL NOCTURN,
UN CLÀSSIC DE
LES NITS D'ESTIU

L'arribada del bon temps sempre ve acompanyada al Club de la disputa del tradicional torneig nocturn de pàdel. Un total 52 parelles van prendre part de la competició, que es va allargar fins ben entrada la matinada. A més de compartir l'esport del pàdel, els participants també van gaudir plegats d'un sopar i música.

■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

L'ANY ACABA AMB EL CAMPIONAT SOCIAL



Del 19 de novembre al 22 de desembre es va desenvolupar el Campionat Social de pàdel, obert a la participació de tots els socis en categories masculina, femenina, mixta i infantil. Les finals van

tenir lloc just abans de Nadal, en un matí assolellat, en què els jugadors van poder entrar en calor amb una bona xocolatada. El campionat va cloure amb l'entrega de trofeus i un petit aperitiu per a tots els assistents.

CATEGORIA	CAMPIÓ	SOTS-CAMPIÓ
GRUP 1ª. Femení	MARTA FABRECH - MARTA PETRUS	Eug.PERELLÓ - Elv.PERELLÓ
GRUP 1ª. Masculí	XAVIER CANALS A. - FRANCISCO AZAGRA	SERGI PUIGDEMASA - XAVIER DELGADO
GRUP 2ª. Femení	ALEX SANKEY - LAIA SALA	ESTHER VILCHEZ - MÓNICA MARTINEZ C.
GRUP 2ª. Masculí	TRISTÁN SANCHEZ-MORA - PEPE CALVO	SERGIO TRONCOSO - FRANCESC CANALS T.
GRUP 1ª. Mixt	JOSEP Mª.ARENAS - CARLOTA MARTINEZ	DAVID CASTELLÓ - MARTA PETRUS
GRUP 2ª. Mixt	CARLES VERDÚ - SANDRA HIDALGO	FRANCESC CANALS T. - ALEX SANKEY



JULIÀ SERVEIS, S.L.
Corredoria d'assegurances

Assegura la teva tranquil·litat amb nosaltres som la corredoria del CTNSC.

Fem tot tipus d'assegurances.

Preus especials per als socis.

tel: **93 697 28 14**
web: **www.fkjudia.com**
email: **info@fkjudia.Com**



COMPETICIONS

EL CLUB ACULL EL TORNEIG SOLIDARI ROSA WEEK

Les pistes del Club van ser l'escenari de la segona edició del Torneig de pàdel Rosa Week-1er Trofeu Bocca; el dissabte 21 d'abril es van disputar les finals.

Un total de 127 parelles van prendre part en aquest torneig benèfic, que perseguia conscienciar al públic de la importància de la donació de medul·la òssia, i que va recaptar 2.000 euros destinats a la investigació.

Al llarg del dissabte, els participants també van poder participar en un clínic ofert per Miguel Sciorilli, un dels millors entrenadors del món. I, a la nit, els jugadors i les seves famílies van assistir a l'entrega de premis que es va fer al Bocca. Cal agrair el suport de tants patrocinadors i col·laboradors que van fer possible la segona edició del torneig solidari.



BONA TEMPORADA DELS EQUIPS DE PÀDEL DEL CLUB

Els equips de pàdel del Club van participar al llarg de l'any en els diferents campionats organitzats a la comarca i més enllà. Cal destacar l'ascens a primera categoria de l'equip absolut masculí, que va guanyar el campionat de segona, i el subcampionat de primera de l'equip femení.





UN BRONZE OFICIAL AL CTN

Per tercera vegada, el nostre Club va ser seu del Circuit Català de pàdel en categoria bronze, la quarta més alta que organitza la Federació Catalana de Pàdel. Entre el 17 de juny i el 24 del mateix mes, van participar 82 parelles de palistes (57 masculines i 25 femenines), en 1a, 2a i 3a Masculina i 1a i 2a Femenina.

Marc Niño i Abel Fernández, segons caps de sèrie, es van imposar en la principal categoria masculina, mentre que Mireia Recasens i Esther Pérez ho feien en la femenina.





RESET

El Reset Gym proposa noves experiències

Treballar el cos per dins i per fora és el gran objectiu del Reset Gym. Per això, l'any 2018 hem introduït noves classes que han anat més enllà de la preparació física del cos; un bon exemple és el ioga. Aquest any també hem organitzat per primera vegada el POB, un programa integral de preparació per a l'arribada de l'estiu.

10 ANYS DE RESET GYM

Ja fa més de 10 anys que vam emprendre el projecte de fer un gimnàs al Club i posar-li el nom de Reset Gym. En els inicis fèiem les classes a la sala petita, sota la piscina, amb un quadrant de 20 classes setmanals. Avui en dia ja disposem de 3 sales per fer les 54 classes setmanals que oferim a tots els nostres socis.

En aquells principis, gairebé totes les sessions tenien un ritme accelerat, ja que el més important era suar molt. A mida que passava el temps, vam anar diversificant la nostra oferta amb noves tècniques, noves maneres de treballar el cos sense impacte, classes de ball fàcils de seguir, Pilates, el nostre exclusiu Mac Roll i altres classes més enfocades al treball muscular, com Tabata i tonificació.

L'any 2018 hem fet un pas més, introduint diferents modalitats de ioga -Kundalini ioga i Hatha ioga- per oferir als nostres usuaris 5 hores a la setmana per practicar aquestes disciplines.

Totes les classes han estat dirigides per professionals de cada sector implicats en el benestar dels seus alumnes i sempre molt atents a fer les classes dinàmiques, variades i adaptades a les necessitats de la gent del Reset.

Perquè, el més important és l'ambient de la gent de Reset, disposada sempre a cuidar-se, treballant de debò a les classes, disciplinats, respectuosos i alegres amb tot el que proposem. Una implicació màxima perquè el Reset sigui el gimnàs del Club que fa treballar el cos per dins i per fora. Gràcies als nostres alumnes, a tots els professors ens encanta treballar aquí.

Seguim per aquest camí.



ESTRENEM EL POB, PROGRAMA OPERACIÓ BIKINI



Atents a l'arribada de l'estiu, el Reset Gym va posar en marxa el seu programa estiuenc POB. Al llarg del mes de juny i juliol es van organitzar sessions especials, més fresques i divertides, amb l'objectiu de cremar calories i posar-nos en forma abans de la temporada de platja. Entre les classes extres cal destacar les de Tono Barra, que van finalitzar amb un merescut suc DETOX, les classes marxoses de Tabata de la Neus, carregades de motivació, i les de l'Adela d'Hipopressius, tan tècniques i depurades. Les participants en aquestes sessions obtenien xapes del POB i, les que van completar la col·lecció de xapes, van rebre una samarreta exclusiva POB.

També dins del programa, van funcionar molt bé els tallers de cuina saludable amb la Thermomix i "Fes el teu cabàs". El programa va tenir com a colofó una sessió de ball "Deixa't anar" amb la Dj Mónica.



EL IOGA TRIOMFA AL RESET GYM

Una de les grans apostes de la temporada al Reset Gym ha estat el ioga, en les seves varietats Kundalini i Hatha. Hem apostat per obrir noves classes de Kundalini Ioga, el ioga que treballa sobre el cos i la ment. Combina “asanes” o postures de ioga, respiració (pranayama), relaxació i meditació, i utilitza el cant de “mantres” o sons sagrats en la meditació. Cada classe és diferent i a cada una d'elles treballem un aspecte del cos (sistema nerviós, limfàtic, digestiu, etc.). És un estil de ioga dinàmic, però molt fàcil de seguir. Resulta impossible avorrir-se perquè cada classe és totalment diferent de l'anterior.

D'altra banda, el Hatha Ioga és, probablement, el ioga més conegut i es pot traduir com ioga físic. A més de beneficiar la salut mental, es concentra en les postures corporals i té gran eficàcia preventiva i terapèutica. En la pràctica, es combinen postures, exercicis, respiració, relaxació i meditació. Alguns dels beneficis del Hatha Ioga a nivell corporal són una major elasticitat, equilibri, resistència i vitalitat.



PUBLIREPORTATGE

ALLIBERA'T DE LES ULLERES!

La cirurgia refractiva permet corregir els defectes refractius com ara la miopia, la hipermetropia i l'astigmatisme, permetent al pacient alliberar-se de les ulleres i/o les lents de contacte de forma definitiva.

QUÈ ÉS UN DEFECTE REFRACTIU?

Els defectes refractius són aquells defectes de graduació de l'ull que ens impedeixen veure amb claredat els objectes de lluny i/o d'aprop.

Per poder veure les imatges nítidament, aquestes han d'estar enfocades sobre la retina. Es diu que un ull té un defecte refractiu quan enfoca les imatges, o bé per davant (miopia) o bé per darrere (hipermetropia) de la retina.

ALTERNATIVES PER SOLUCIONAR ELS DEFECTES REFRACTIUS:

Els defectes refractius poden solucionar-se mitjançant ulleres, lents de contacte o bé mitjançant la cirurgia. La cirurgia és la única tècnica definitiva.

QUINES TÈCNIQUES QUIRÚRGIQUES EXISTEIXEN?

Hi ha dos tipus de tècniques quirúrgiques per corregir els defectes refractius: la tècnica amb làser i la tècnica de la implantació de lents intraoculars.

A) Tècnica Làser

Consisteix en la modificació de la curvatura de la còrnia mitjançant l'aplicació del làser. La tècnica



més estesa és el LASIK.

En general, el làser es pot aplicar a persones amb graduacions relativament baixes, fins a 8-10 diòptries de miopia i 5-6 d'hipermetropia, independentment de l'astigmatisme.

Avantatges de la cirurgia làser

- Es pot operar els dos ulls simultàniament
- És una tècnica segura i eficaç
- Es tracta d'una intervenció ràpida i indolora
- Ràpida recuperació
- Cirurgia ambulatoria

B) Tècnica amb lent intraocular

Aquesta és una tècnica aconsellada per a pacients amb masses diòptries o que no es poden sotmetre a la cirurgia de làser per no tenir una còrnia adequada. Com el seu nom indica és una tècnica mitjançant la qual s'introdueix una lent dins de l'ull.

Avantatges de les lents intraoculars

- Corregeixen des de petits fins a grans defectes refractius
- És l'alternativa als pacients que no són candidats a la cirurgia làser corneal
- Intervenció ràpida i indolora
- Ràpida recuperació
- Cirurgia ambulatoria

PREGUNTES FREQUENTS SOBRE LA CIRURGIA LÀSER

Fins a quantes diòptries em puc operar amb làser?

Cada cas s'ha d'avaluar de forma individual, però com a norma:

- Miopia: fins a 8-10 diòptries
- Hipermetropia: fins a 5-6 diòptries
- Astigmatisme: fins a 5 diòptries

En general, entre 8-10 i 30 diòptries de miopia i més de 5-6 de hipermetropia es corregeixen mitjançant la implantació de lents intraoculars fàquiques. Segons el gruix i la curvatura corneal es decideix quin tipus de cirurgia és més convenient per a cada pacient.

És una cirurgia definitiva?

Si es practica la intervenció quan la graduació és

Dra. Elena Rusiñol
 Experta en Glaucoma i Cirurgia Refractiva
 Clínica Oftalmològica Rubí



estable, és una cirurgia definitiva.

Quant de temps dura la intervenció?

Uns 10 minuts per ull aproximadament.

És una intervenció dolorosa?

No produeix dolor, encara que en algunes ocasions pot arribar a ocasionar petites molèsties.

Quan es recupera la visió?

En les primeres 24 hores es pot recuperar més del 90% de l'agudesia visual, i el pacient pot tornar a la seva vida quotidiana de manera gairebé immediata.

La cirurgia làser, està encara en fase experimental?

No. Aquesta microcirurgia està perfectament experimentada i contrastada. Fa dècades que es realitzen aquestes tècniques i s'han operat milers de pacients al món amb resultats excel·lents.



**Allibera't de
 les ulleres per
 sempre més**

**Cirurgia
 làser**

des de
790€
 cada ull



CLÍNICA OFTALMOLÒGICA RUBÍ
 LÀSER VISIÓ

www.clinicaoftalmologicarubi.com

RUBÍ
 Cervantes 134, 2º planta
936 995 866

BARCELONA
 Muntaner 472, 1ª
932 015 660



NATACIÓ

Un Club que porta la Natació al seu nom

Al llarg de l'any, molts nens i nenes de Sant Cugat han après a nedar i han perfeccionat el seu estil a la piscina del Club Tennis Natació Sant Cugat, tant als cursets extraescolars de Natació com durant els Intensius celebrats a l'estiu. No en va, la natació és en els orígens del nostre club.

■ COMPETICIÓ

MOLTS PODIS AL CAMPIONAT LOCAL DE NATACIÓ ESCOLAR

Un any més, el diumenge dia 18 de febrer, 50 nens i nenes del nostre Club van participar a la competició de Natació Escolar que es va celebrar a la piscina municipal de la Rambla del Cellar de Sant Cugat.

Els nostres nedadors i nedadores, des de prebenjamí del 2011 fins a cadet del 2002, acompanyats dels seus monitors, l'Albert Silvestre, l'Albert Belis i el Marc Llonch, van nedar amb els estils de crol,

braça, esquena i relleus mixt.

Cal destacar que tots ho van fer molt bé, donant una molt bona imatge i aconseguint molts podis, sobretot en els relleus, on es va aconseguir la primera posició en totes les categories menys l'aleví, on van ser segons.

Felicitats a tots i gràcies a tots els pares, mares i familiars que els van acompanyar.



ACTIVITATS SOCIALS

Un any ple de celebracions i activitats socials

Els socis i sòcies del Club ens hem aplegat per celebrar les grans dates del calendari, com el Cap d'any, Sant Joan o Sant Jordi, però també altres grans esdeveniments vinculats al món de l'esport, com la sortida per assistir al Torneig Comte Godó de Tennis o la jornada de Tennis al Carrer. Com a club social, gaudim compartint experiències i bons moments.



■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

CAVALCADA REIS



Ja és una tradició que els més joves del Club surtin en carrossa a la Cavalcada de Reis de Sant Cugat. La idea i decoració de la carrossa és obra dels nostres voluntaris.

■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

SOPAR DE CAP D'ANY



Ens agrada viure el Cap d'any envoltats dels amics del Club. Per això, vam tornar a compartir un bon sopar abans de donar la benvinguda junts a un nou any.

■ ESDEVENIMENTS SOCIALS CARNESTOLTES

Els més menuts del Club van ser els protagonistes de la festa de disfresses organitzada amb motiu del Carnestoltes al Club. Vam organitzar

un divertit concurs, en què tothom va resultar guanyador.



■ ESDEVENIMENTS SOCIALS SANT JOAN

Un munt de socis i sòcies van celebrar plegats la revetlla de Sant Joan, la festa que dona inici a l'estiu. Sopar, cava, coca i ball hi van ser presents.



*Restaurant
Cafeteria*



clubtennis

NATACIÓ SANT CUGAT

Especialitat en arrossos

Menú diari: 12,30€

Menú cap de setmana: 23€

Paella per emportar a casa

Tlf. de reserves

932 507 923

Obert de dilluns a diumenge

■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

SOPAR D'ESTIU



A finals de juliol vam compartir el tradicional Sopar d'estiu al voltant de la piscina. Durant l'acte es va fer l'entrega d'insígnies a tots aquells socis del Club amb una veterania de 25 anys.

FES CLUB



El CTN va donar el tret de sortida a la temporada 2018-19 amb un gran cap de setmana esportiu. Torneigs de tennis, pàdel i cartes i les activitats dirigides a càrrec del Reset Gym van compartir protagonisme amb una arrossada popular al bosc.

■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

PIFARRUTES

Els socis i sòcies més excursionistes han fet diferents sortides al llarg de l'any. De la mà d'Antoni Pifarré van recórrer indrets com Llès de la Cerdanya, el Montseny o el Pedraforca.



■ TENIS

TENIS AL CARRER

Amb motiu de la presentació de Sant Cugat. Ciutat Europea de l'Esport, el nostre Club va organitzar una jornada de Tennis al carrer. Una bona manera d'apropar el nostre esport a la ciutat.



■ RESET GYM

MASTERCLASS CÉSAR PACHECO

El Reset Gym va convidar el professor de zumba César Pacheco perquè oferís una Masterclass a tots els socis del Club. La sessió va ser molt dinàmica i divertida.



■ TEATRE

OBRA DE TEATRE



La companyia Mira-Sol Teatre va portar a l'escenari del Club l'obra "La Rambla de les Floristes", el clàssic costumista de Josep M. de Segarra. La representació va ser un èxit.

■ SOCIAL

SANT JORDI

Una paradeta de roses de Sant Jordi va ser l'epicentre de la celebració de la diada al Club, juntament amb les manualitats que van fer els més petits.



■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

UN DIA DE CLUB

Vam posar en marxa un nou projecte per apropar el Club a les escoles de Sant Cugat. Al mes de juny, més de 50 alumnes de l'escola Olivera van gaudir d'un matí de tennis, pàdel, tennis taula, activitats dirigides...





Un nou concepte de *garden center*
a Sant Cugat del Vallès

Avinguda de Roquetes, 710

MINDFULNESS

TALLER INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La coach Jose Sánchez Solé va impartir un taller per ajudar a gestionar els pensaments i les emocions. El taller va incloure nocions de Mindfulness i pràctica de relaxació.



TENIS

DIADA DEL TENNIS CATALÀ

La Diada del Tennis Català, que es va celebrar el 30 de novembre, va reconèixer als equips +45 i +55 femení Or del Club, subcampions. Van recollir el premi les nostres jugadores Mònica Huguet, Alba Mauri i Àngela Díaz.



home to home^{hth}

language immersion experiences

Sant Cugat del Vallès

home to home language immersion experiences es una empresa familiar ubicada en La Rambla del Cellar de Sant Cugat donde lleva 30 años organizando viajes y proyectos educativos lingüísticos en el extranjero tanto para colegios como para particulares además de campamentos en inglés durante el mes de verano con un equipo de nativos ingleses altamente cualificados en la enseñanza de idiomas.



International School Experience

home to home colabora con una amplia selección de colegios en Inglaterra, Irlanda, Estados Unidos y Canadá donde el estudiante podrá elegir estudiar desde un trimestre a un año académico.

La elección de un proyecto de estas características para nuestros hijos e hijas no es tarea sencilla por eso, desde **home to home** aconsejaremos entre todas las opciones para que el alumno y sus padres puedan escoger aquel colegio y país adecuado a sus características y preferencias, garantizando el máximo aprovechamiento de esta experiencia con la seguridad y conocimiento de una empresa con 30 años en el sector educativo.



Summer Away – Programmes Abroad

Summer away ofrece una selección de programas en el extranjero durante los meses de verano cuya filosofía es que los participantes mejoren en la parte comunicativa del idioma mientras disfrutan de la experiencia con actividades propias de la época estival.

Un extenso abanico de cursos y proyectos por todo el mundo adecuado para cada tipo de alumno o alumna: Desde cursos de inglés y actividades con estudiantes internacionales, estancias en granjas cuidando caballos en Colorado hasta un campamento de aventura en Inglaterra con estudiantes británicos. Si se prefiere algo más tranquilo, también se puede escoger pasar el verano con una familia irlandesa o americana.



Summer Camp – Camps at home

Para los más jóvenes, **home to home** organiza campamentos de inglés más cerca de casa, en una casa de colonias de Catalunya donde los estudiantes disfrutan de nuestros programas educativos y lúdicos con profesorado inglés nativo en entornos naturales como el Pantà de Sau, aprendiendo y trabajando el inglés sobre un eje de interés. Este verano el eje será Earth II Camp, crearemos un nuevo mundo para colonizar otro planeta que combinaremos con actividades de aventura.

Promoción CNTSC:

5% de descuento en programas de verano y hasta 600€ en trimestres y años escolares presentando el carnet de socio.

Abiertas ya las inscripciones, ¡no te quedes sin plaza!

Teléfono: 93 864 88 86
Email: info@hometohome.es
www.hometohome.es



APROFITA ELS AVANTATGES!!!

Consulta els descomptes i tota la informació de les empreses participants a la nostra web:

www.ctnsc.org/avantatges-per-a-socis/



0% GLUTEN

Una nova franquícia de fleques sense gluten a Sant Cugat.
10% de descompte.



NEPTUNO

Escola nàutica situada al Port Olímpic de Barcelona.
10% de descompte.



CLÍNICA OFTALMOLÒGICA RUBÍ

Tens la vista cansada? A la Clínica Oftalmològica Rubí t'ajudem!



ORTODONCIA SANT CUGAT

És l'única clínica de Sant Cugat especialitzada exclusivament en Ortodòncia.



KOALA ENERGY

Una gestoria energètica especialitzada en la reducció de la factura energètica.



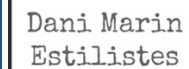
CAMP BASE

La botiga Camp Base, material de muntanya i lleure amb descomptes especials.



CÀRITES

Col·laboració amb el Projecte PAIDÓS específic per a l'atenció integral a famílies i infants en situació de risc d'exclusió social.



DANI MARIN

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



RACC

5% de descompte en paquet vacacional pels socis del Club (no acumulable a d'altres ofertes).



B.TOUS

¡Nou centre d'estètica situat a Coll Favà! B.TOUS neix amb la idea de revolucionar el món de la bellesa i l'estètica.



HOME TO HOME

Més de 30 anys d'experiència enviant estudiants a l'estranger amb programes d'immersió lingüística.



GESTIÓ I SERVEIS D'INSTAL·LACIONS INSA

Instal·lacions i manteniments d'aire condicionat i calefacció domèstiques, comercials i industrials.



MANS DE SANT

Mans de sant, especialistes en massatge fisioterapèutic, lesions esportives i fisioestètica. 23 anys d'ADN st.cugat!



PRODDIGIA

Seguretat, respostes i acompanyament per a una venda o lloguer del seu habitatge més eficaç i al millor preu.



N'hi ha que tenen
molt clar on
gaudir de
l'estiu

Al Club Tennis Natació
sant cugat

Anglès
Idioma principal
dels campus esportius



SPORT SUMMER KIDS
de 3 a 8 anys

o apunta't als
nostres cursos
intensius

curs
intensiu
de tennis
de 8 a 15
anys

curs
intensiu
de pádel
de 8 a 15
anys


clubtennis
NATACIÓ SANT CUGAT

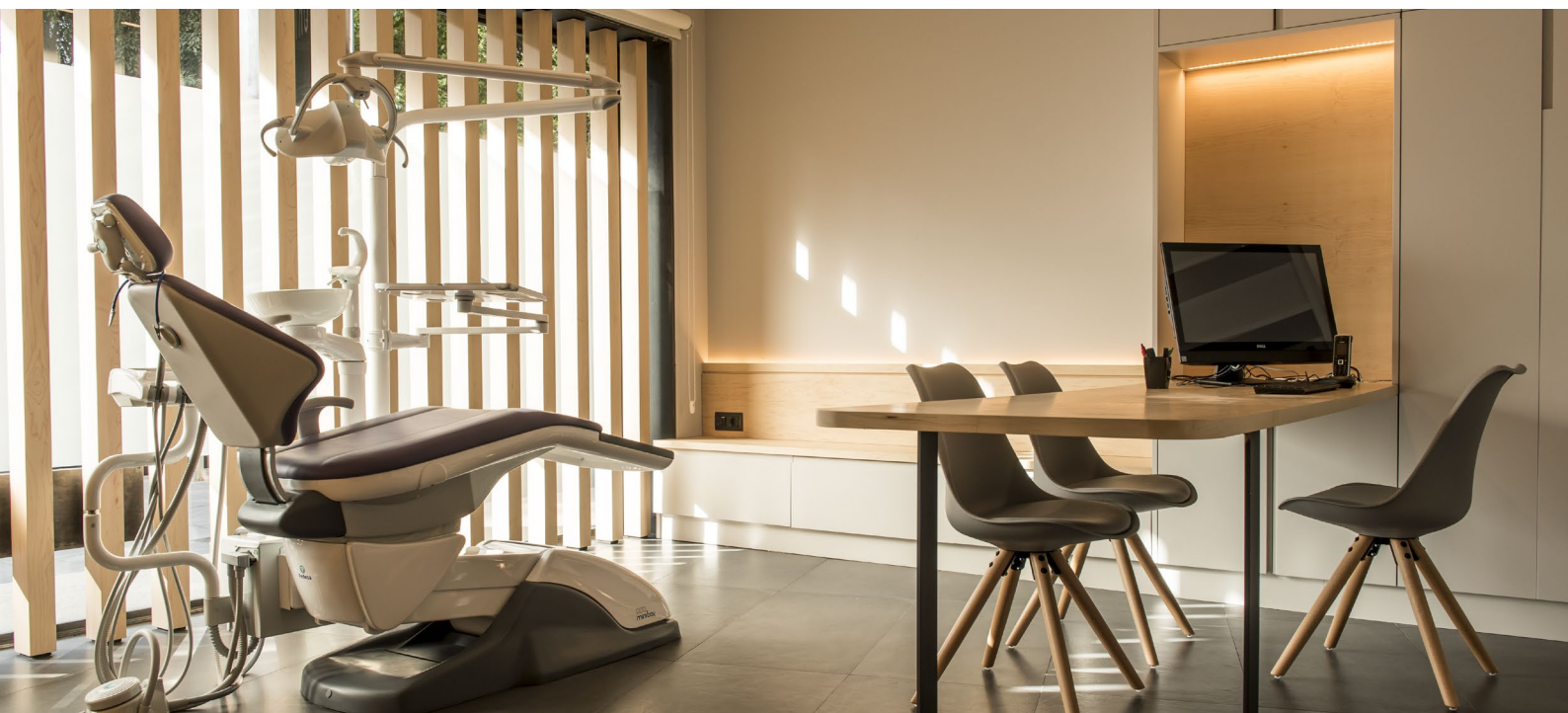
Informa't al Club, per telèfon o a la nostra pàgina web:

Camí del Crist Treballador s/n
08173 Sant Cugat del Vallès

T. 93 674 14 53 www.ctnsc.org

ORTODONCIA SANT CUGAT

L'única clínica d'ortodòncia de Sant Cugat del Vallès



- ✓ Ortodòncia per a nens
- ✓ Ortodòncia invisible per a adults
- ✓ Ortodòncia de casos complexos
- ✓ Invisalign
- ✓ Ortodòncia lingual
- ✓ Revisions preventives als 6 anys
- ✓ Escàner 3D, sense pastes a la boca



Rambla del Cellar 5, Sant Cugat del Vallès - Tel. 930 185 482

www.ortodonciasantcugat.com