



clubtennis

NATACIÓ SANT CUGAT



TENIS

UNA ESCOLA EN CREIXEMENT,
AMB MÉS DE 300 ALUMNES

PÀDEL

JUAN ALDAY ES CONSOLIDA AL
CAPDAVANT DE LA SECCIÓ

CLUB

DECLARAT ENTITAT D'UTILITAT
PÚBLICA

MIRANT EL FUTUR

LES NOVES PISTES DE PÀDEL
SERAN REALITAT A PRINCIPIS
DE 2020



Domèstic - Comercial - Industrial

GESTIÓ I SERVEIS D'INSTAL·LACIONS INSA, SL

c/ Milà i Fontanals 32, 08205 SABADELL

Projectes, instal·lacions i manteniments

937 121 417

DAIKIN
Climatització



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 tenis, pàdel i natació. A l'exterior disposen d'una piscina de 25 metres, 16 pistes de tenis, 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 tenis -en el Top 5 dels clubs catalans-, de pàdel i natació.

ÍNDEX

Editorial	3
El Club en xifres	4
La setmana del Club	6
Tenis	16
Pàdel	34
Natació	44
Reset Gym	48
Activitats socials	52
Actualitat	58
Vip Grup	62

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,

L'any 2019 hem centralitzat els nostres esforços en aconseguir la **solidesa econòmica** que l'entitat requeria, la qual cosa ens permet iniciar una etapa amb nous reptes, com són **construir dues pistes de pàdel, modernitzar la recepció de l'entrada i fer un nou gimnàs** que satisfaci les necessitats de tots els socis i sòcies.

Mantenir i fer créixer la vida social i esportiva del Club ha estat un altre punt cabdal d'aquest any. Des de l'Escola de Tenis, on apostem per una escola oberta a tothom sense renunciar a la competitivitat; la incorporació de Juan Alday en la gestió de la secció de pàdel, o el Reset Gym que, amb diferents programes, ha aconseguit atraure més gent jove i públic masculí. Cal destacar també l'èxit de la Setmana de Club, així com la participació en els tornejos solidaris de pàdel Rosaweek i FamiliAmic.

El 2019 ha estat marcat per un fet rellevant: **la declaració del club com Entitat d'Utilitat Pública**, un reconeixement a la tasca del club durant tots aquests anys, i que és una mostra de bones pràctiques i transparència que aporten prestigi i credibilitat, a més de comportar una sèrie d'avantatges a l'entitat i els seus associats.

Pel que fa a **obres de millora i inversions**, hem volgut incidir en aspectes tan importants com la **neteja i el manteniment en diferents zones** (mampares i noves taquilles als vestidors, murs de diverses pistes, instal·lació de lluminària LED, actuacions de millora en el sistema de tractament d'aigües residuals...) Per últim, cal afegir que durant aquest any s'han endegat els tràmits necessaris per adequar la instal·lació elèctrica de tot el club en normativa

(ECA).

Sense dubte, **un dels fets rellevants negatius** d'aquest primer any de gestió han estat les afectacions que hem patit arran de la decisió de l'Ajuntament de convertir el **carrer Camí Crist Treballador** en un camí rural, fet que ha comportat un gran volum de queixes per part de tot el veïnat. Esperem que l'Ajuntament esmeni les decisions errònies que van prendre. Nosaltres seguirem insistint perquè se solucioni al més aviat possible.

Finalment, vull agrair la tasca dels companys de Junta i de tot el personal que han fet possible l'èxit en la gestió d'aquest primer any. **Continuarem treballant per professionalitzar el club cada dia més i perquè el CTNSC sigui el club de referència al Vallès.**

Rebeu una cordial salutació,

Xavier Prunera
President del
CTNSC



ABADAL

AL COR DEL BAGES,
EL TEMPS S'ATURA
ENMIG D'UN PAISATGE
DE VINYA I BOSC

INFORMACIÓ I RESERVES:

ABADAL | 08279 Santa Maria d'Horta d'Avinyó (Barcelona)
visita@abadal.net | +34 666 732 969 | www.abadal.net

EL CLUB
EN **XIFRES****2.300**

SOCIS

**40**

EMPLEATS

**25** EQUIPS DE
TENIS**13** EQUIPS DE
PÀDEL**346** ALUMNES ESCOLA DE
TENIS**219** ALUMNES ESCOLA DE
NATACIÓ**184** ALUMNES ESCOLA DE
PÀDEL**297** ABONATS
RESET**71.591 €** LLUM**30.905 €** AIGUA**33.647 €** GAS**823.947 €** PERSONAL**51.733 €** MANTENIMENT**134.120 €** NETEJA**43.356 €** VIGILÀNCIA

LA SETMANA DEL CLUB

10 dies per retrobar-se amb l'esport i les activitats socials

La tradicional Setmana del Club va ampliar la seva durada per donar cabuda a les moltes activitats que practiquen els socis i sòcies. L'entrega de premis es va concentrar en l'arrossada final.

ACTIVITATS

DIVENDRES 6

- 18.30 Inauguració Setmana del Club i Concurs de Truites
- 19.00 Màster class
- 20.00 Partit de futbol joves vs "iaios"

DISSABTE 7

- 11.00 Pentatló infantil de 4 a 12 anys
- 11.00 Forestfitness
- 19.00 Pàdel Nocturn
- 21.00 Terrasseta d'estiu! "Tapeo"
- 22.00 Karaoke

DIUMENGE 8

- 11.30 Inflables a la piscina
- 13.00 Tast de vins
- 14.00 Barbacoa
- 16.00 Quinto Setmana del club
- 16.00 Campionat de Mus
- 18.00 Campionat de Canastra

DILLUNS 9

Comença la setmana de portes obertes del Reset Gym!

- 10.00 Torneig Infantil Ping-pong i Futbolí
- 18.00 Reset Gym Familiar
- 20.15 Spinning a la fresca

DIMARTS 10

- 10.00 Torneig Infantil Ping-pong i Futbolí
- 19.00 Torneig 3x3 bàsquet

DIMECRES 11

- 9.00 Pernil, llonganissa i llonganisseta de tenis

DIJOUS 12

- 17.00 Campionat de dominó

DIVENDRES 13

- 16.00 Campionat de botifarra
- 21.00 Sopar Setmana del club

DISSABTE 14

- 11.00 Pernil de pàdel
- 16.00 Torneig de Playstation

DIUMENGE 15

- 10.00 Copa d'avis
- 11.00 Campionat de natació per adults i nens
- 12.00 Missa
- 14.00 Gran arrossada familiar
- 16.00 Concurs de pastissos
- 17.00 Entrega de premis



■ ACTIVITATS

UNA MÀSTER CLASS PER COMENÇAR



L'esport, l'amistat i el bon ambient van inundar tots els racons del Club Tennis Natació Sant Cugat durant la celebració de la Setmana del Club, 10 dies d'activitats sense descans, amb la que els socis i sòcies donen tradicionalment la benvinguda a una nova temporada.

Enguany es van succeir un munt de trobades -esportives, socials, gastronòmiques, etc.-, que van arrencar amb la Màster Class conduïda per la Vanessa i el Frank i el concurs de truites guanyat per la Manoli Vázquez.

■ ACTIVITATS

FOREST FITNESS AL BOSC



Durant la Setmana del Club es va presentar aquesta nova proposta del Reset Gym, conduïda per l'entrenador Abraham. Fa servir el medi natural per treballar físicament tot el cos.

■ ACTIVITATS

PÀDEL NOCTURN I
PERNIL DE PÀDEL

El pàdel va ser ben present durant aquests dies, amb dues propostes ja tradicionals: el torneig de pàdel nocturn, que va comptar amb la participació de 12 parelles, que van integrar 4 equips, i el “deliciós” Pernil de pàdel.

■ ACTIVITATS

TAST DE VINS

Gràcies a Xavi Solano i a Bodegas Murviedro, vam poder conèixer molt més sobre la

cultura del vi i vam tastar diferents varietats de vins.

PENTATLÓ
INFANTIL

Una de les activitats estrelles de la nova Setmana del Club va ser el Pentatló Infantil, que va comptar amb un munt de participants. Els socis i sòcies més joves van gaudir d'aquesta variada competició atlètica. Al final, tots els atletes que hi van prendre part van ser obsequiats amb un regal.





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

■ ACTIVITATS

TORNEIG DE PING PONG



El torneig de tenis de taula i de futbolí va tenir molt bona acollida entre els alumnes de les nostres escoles i els nois i noies socis del club. La competició es va dividir en categories per edats.

■ ACTIVITATS

SPINNING



El Reset Gym va proposar diverses activitats als socis i sòcies, com aquesta classe oberta d'spinning, liderada per la Neus, i la classe familiar de ball.

■ ACTIVITATS

JOCS DE TAULA

Gent gran i gent jove es van animar a gaudir de les diferents propostes de jocs de taula que va incloure la Setmana del Club 2019. Els campionats de jocs de cartes -mus, canastra i botifarra- es van instal·lar a la Casa Club, mentre que el so característic de les peces de dòmino es va deixar sentir a la terrassa.



3X3 DE BÀSQUET



El bàsquet és un altre dels esports que més agraden als nostres socis. Va quedar ben clar durant la disputa del 3x3 de bàsquet de la Setmana del Club. Nois i noies, als quals estem acostumats a veure amb una pala o una raqueta, van demostrar que també es defensen molt bé amb la pilota taronja.

PLAY STATION

La Setmana del Club també es va voler obrir als nous interessos dels socis i sòcies del club i va convocar un torneig de Play Station. Cal dir que la proposta va triomfar, molt especialment entre els més joves de la casa.



■ ACTIVITATS

SOPAR SETMANA DEL CLUB



Un gran sopar servit a la sala Teatre va ser l'acte central de la Setmana del Club 2019. La vetllada va aplegar a més d'un centenar de comensals i va comptar amb moments realment emotius, com el lliurament de les insígnies

commemoratives als 15 socis i sòcies que van celebrar 25 anys al Club.

A més de compartir un bon àpat, els presents van ballar amb la música en directe del grup King Kong & The Swing Song.

■ ACTIVITATS

MISSA

Un centenar de persones van assistir a la celebració de la Missa a la zona del bosc, un acte que s'ha volgut recuperar aquest any.



■ ACTIVITATS

CONCURS PASTISSOS

El concurs de pastissos de la Setmana del Club, que va tenir una alta participació, va ser organitzat i conduït per Pepe Ramírez. Ell i la resta del jurat van tastar els pastissos després de l'arrossada.



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

■ ACTIVITATS

GRAN ARROSSADA

Després de la Missa i abans de l'entrega de premis als guanyadors de les activitats de la Setmana del Club, els socis i sòcies van compartir un plat d'arròs cuinat i servit al bosc del club.

Així acabaven 10 intensos dies d'activitats socials i competicions, organitzades amb el mateix esperit que la primera Setmana del Club, l'any 1969, quan els seus organitzadors van voler que els socis del club estrenyessin llaços

per fomentar l'ambient d'amistat i familiar que sempre ha caracteritzat el Club Tennis Natació Sant Cugat.

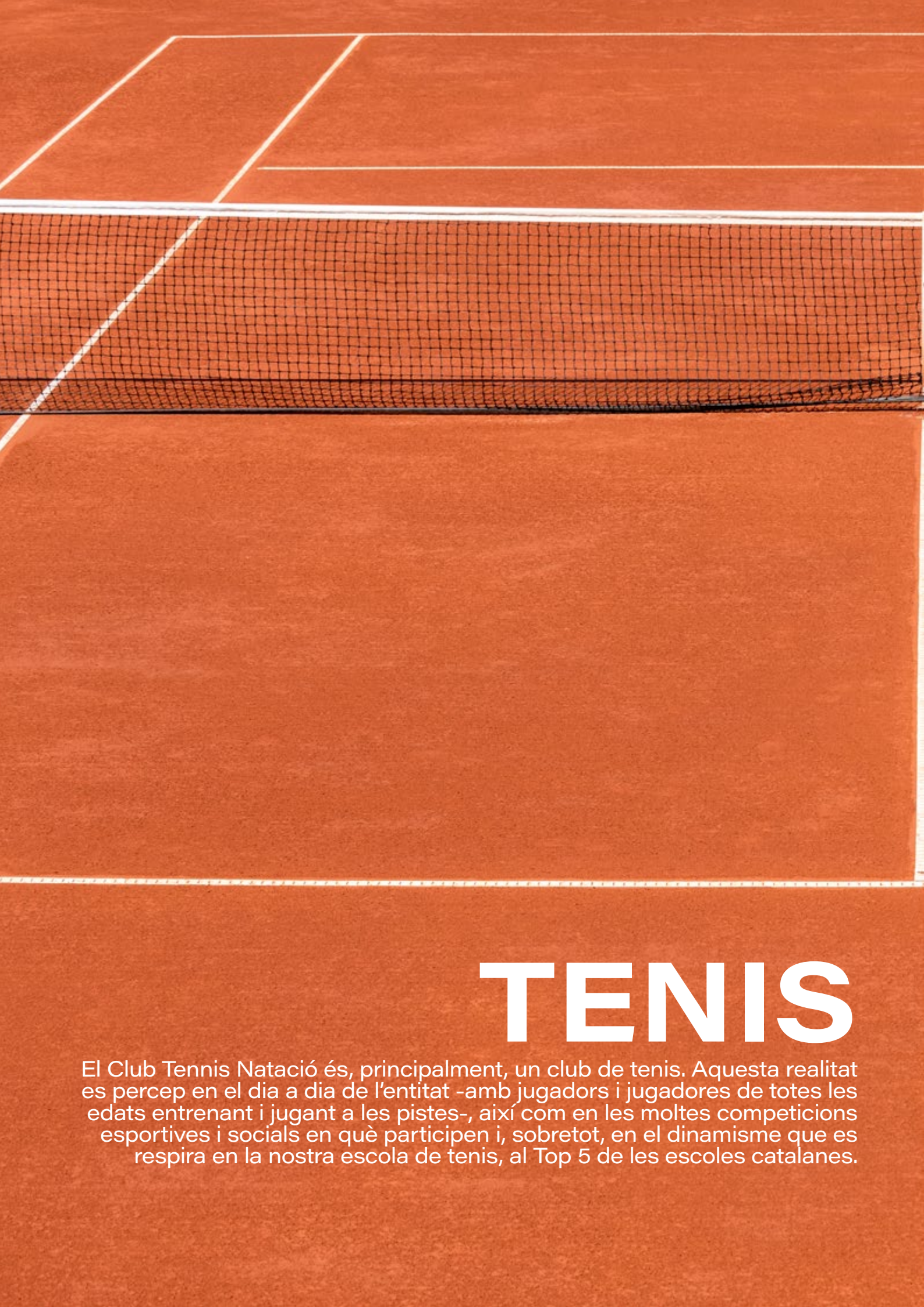
Com a gran novetat, l'any 2019 es va estendre en el temps la celebració de la Setmana per acollir les diverses activitats que tenen lloc al "Natació" al llarg del curs. El nou format va resultar un gran èxit, gaudit per tots els socis i sòcies que hi van participar.



ENTREGA DE PREMIS



Enguany, es va decidir concentrar en un únic moment l'entrega de premis dels diferents campionats i activitats celebrats durant la Setmana del Club. Els premis es van entregar aprofitant la gran afluència de participants a l'arrossada de tancament de la setmana.



TENIS

El Club Tennis Natació és, principalment, un club de tenis. Aquesta realitat es percep en el dia a dia de l'entitat -amb jugadors i jugadores de totes les edats entrenant i jugant a les pistes-, així com en les moltes competicions esportives i socials en què participen i, sobretot, en el dinamisme que es respira en la nostra escola de tenis, al Top 5 de les escoles catalanes.

ESCOLA DE TENIS

FORMANT PERSONES A TRAVÉS DE L'ESPORT

Una passejada qualsevol tarda de la setmana pel club et fa fixar-te en molts detalls. Per tot arreu s'acumulen raquetes i raqueters, berenars sense acabar i somnis per complir. A una banda de la pista, els propietaris d'aquests anhels: els nostres alumnes. Aquesta és la fotografia de qualsevol tarda a l'escola del club. Segons el dia i l'hora, trobem diferents nivells i objectius, però tots tenen un comú denominador: un gran viatge pel camí dels valors i de l'esport. En els darrers anys, el tennis ha patit alts i baixos als

clubs de Catalunya. La irrupció del pàdel en molts d'ells ha fet que s'haguessin de replantejar objectius, metodologies i formes d'afrontar l'ensenyament. Tanmateix, l'escola de tennis del nostre club s'ha mantingut sempre en un nivell d'exigència alt que l'ha portat a superar sempre la xifra de 300 alumnes per temporada.

Bona part d'aquest èxit es deu al gran equip humà que hi ha a l'altra banda de la xarxa. Un equip d'entrenadors que cada dia té una formació més comple-



A dalt, d'esquerra a dreta: Alberto Diego, Mariano Medici, Pep Guiot, Jimmy Knuckey, Roger Andreu, Alejandro Glez-Tarrio, Aleix Turró i Jordi Ramirez. A baix, d'esquerra a dreta: Flavio Huarte, Nay Figueroa, Edgar Vargas, Javier Lopez, Sergi Puigdemasa i Laura Heis.

ta i uns objectius més clars quan donen les classes. Liderats pel Mariano Medici, els 15 entrenadors actuals en plantilla imparteixen l'ensenyament des de minitenis fins a competició. Un llarg i intens recorregut que ha d'estar ben estructurat per poder oferir totes les possibilitats als nostres socis i sòcies.

Una bona filosofia, clau de l'èxit.

La nostra escola es basa en una filosofia: el tennis no és només una activitat d'oci, sinó que la seva pràctica és necessària per als joves. L'escola és un gran exemple de la voluntat formativa i educativa del club i, per aquest raó, volem treballar en l'educació de tots els nostres alumnes, tant des del punt de vista esportiu com personal. Esportivament, deixem enre-

REPORTATGE

re un principi del passat que basava l'èxit esportiu només en la victòria. Sabem, i des de fa anys que volem aplicar-ho, que un ensenyament entre iguals, buscant la inclusió i els beneficis personals de cada alumne, aconsegueix millores a nivell de benestar i felicitat. I des del punt de vista de la persona, si tenim en compte la vida emocional dels nostres alumnes tindrem més èxit. Aquest és el camí que volem seguir i és aplicable a peu de pista sense cap mena de dubte.

L'escola del club dona cabuda a tots els perfils d'alumnes que volen tenir el tenis com un esport en els seus dies. Tenim alguns exemples de socis que han passat per totes les etapes i ara ja culminen el seu recorregut.



ENTREVISTA A JÚLIA FRAILE

Júlia Fraile, sòcia i alumna de l'escola de tenis des de petita, culmina una etapa de la seva vida aquest estiu, quan marxarà a EEUU, a compaginar els estudis i entrenaments.

Què suposa iniciar aquesta etapa a EEUU?

És el meu somni des de fa molts anys. La meua mare també ho va viure i crec que és una bona oportunitat. Seguir aquí implicava deixar el tenis, no és possible compaginar les dues coses. I jo vull seguir jugant.

Quins canvis has hagut de fer per assolir els objectius per marxar?

Primer, he hagut d'ampliar les hores d'entrenaments. Amb tot l'equip tècnic m'he sentit molt recolzada. Altres companyes, com per exemple la Catalina Medici, ja ho han fet, i també ha estat una gran ajuda.

I pel que fa al rànquing?

És molt fàcil, quan millor rànquing tingui, millor beca tindrà. Per aquesta raó he estat jugant molts més campionats, per intentar millorar la meua posició al rànquing.

En què t'ha ajudat el club i l'equip tècnic en tot aquest canvi?

En tot. La proximitat amb tot l'equip tècnic, sobretot el Mariano, m'ha servit per millorar en tots els aspectes tècnics i tàctics. Des que he fet el canvi, he començat a guanyar molts més partits i millorar el rànquing. Els seus consells i proximitat han estat molt útils. Tots s'han implicat molt, m'han ajudat en tot. Sempre que tenia dubtes, allà hi eren.

Pel que fa a EEUU, ja saps on vas?

Vaig a Michigan, a una ciutat que està pràcticament tocant el Canadà. Passaré molt fred!

Com compaginaràs els estudis i els entrenaments?

Entrenarem a les 7 del matí, després compaginarem l'escola amb una altra sessió d'entrenament físic i els caps de setmana competirem.

Què estudiaràs?

Enginyeria de disseny industrial i ho podré compaginar amb entrenaments i competicions.

Des del club desitgem que la Júlia tingui molta sort en aquesta nova aventura. L'estarem esperant amb els braços oberts, com a tots aquells socis que també han provat aquesta nova etapa a l'altra banda de l'Atlàntic.

EMPRESA DE TRANSPORTE

**Especialistas en Grupaje y
Carga completa a nivel Nacional**



www.buendialogistica.com

**Compromiso con la calidad del servicio
Trazabilidad de servicio en todo momento
Precios muy competitivos**

**Pide presupuesto sin compromiso con descuentos
especiales para socios del club**

Buendía Logística
Camí Can Gatzet, 55
08190, San Cugat del Vallès
trafico@buendialogistica.com
T. 93 544 18 51
www.buendialogistica.com

■ ESCOLA DE TENIS

UN 2019 PLE D'ÈXITS ESPORTIUS

Enguany, l'escola de tenis ha tornat a encadenar un gran any d'èxits en totes les seves seccions. L'escola base, cada vegada més orientada als nostres socis, ha tornat a créixer en alumnes, omplint una bona part de les nostres pistes entre setmana i els dissabtes. Per tots aquests alumnes, la VI Lliga Juvenil ha arrencat consolidant el canvi de format, que ha estat ben rebuda per tots els participants.

En l'àmbit de la competició, les dues escoles que tenim segueixen assolint els seus objectius. D'una banda, omplint l'escola de competició base, on tenim actualment 50 alumnes que participen en la Lliga Catalana d'equips. I d'altra, l'escola de competició que es manté al més alt nivell de Catalunya, tant individualment com per equips. Destacar la fita aconseguida per Max Solano, que va disputar la final del Campionat de Catalunya, i per l'equip Benjamí Masculí, que va ser finalista del mateix campionat. També el Benjamí Masculí i el Júnior Femení es van endur el títol en la Lliga Catalana.



ctnsantcugat · febrer



El nostre equip Cadet Masculí va arribar a semifinals del Campionat de Catalunya Divisió Or. En el camí va obtenir una molt bona victòria davant el Real Club de Tenis Barcelona-1899.



ctnsantcugat · febrer



Max Solano va ser finalista del Campionat de Catalunya aleví. Era la segona vegada en la seva carrera tenística que assolía aquesta fita.



ctnsantcugat · abril



Fran Gal i Laia Giralt van caure en quarts de final del Campionat de Catalunya Cadet. D'aquesta manera, van acabar entre els vuit millors jugadors de la seva categoria. A més, la Laia es va consagrar campiona de Catalunya de dobles, jugant com a parella amb Jordina Cegarra del CT Barçino.



ctnsantcugat · abril



Èxit total de la sortida organitzada al Barcelona Open Banc Sabadell - Trofeu Comte de Godó. Gairebé 80 nois i noies de les escoles de Competició i Competició Base van gaudir de bons partits, van aconseguir autògrafs dels seus ídols i van passar un gran dia.



ctnsantcugat · juny



Els nostres equips Júnior Femení i Benjamí Masculí es van consagrar campions de la Lliga Catalana de tennis després que les noies s'imposessin al CT Barçino per 3 - 1 i els nois, al Real Club de Tennis Barcelona-1899 pel mateix marcador.



ctnsantcugat · juny



El nostre club va estar molt ben representat al Campionat d'Espanya Cadet, que es va disputar al CT Tarragona. Hi van participar Carlota Verdú, Zaira Bande, Fran Gal, Laia Giralt, Jordi Fraile i Raúl Velasco.



ctnsantcugat · juliol



Marta Ferrer i Saule Tamulynas van guanyar el títol de campiones de Catalunya sub-11 en dobles.



ctnsantcugat · juliol



Max Solano va lluitar pel Campionat d'Espanya aleví. Va aconseguir arribar a quarts de final de la competició de dobles en companyia de Lluís López (CT Barçino).



ctnsantcugat · juliol



Amb només 15 anys, Laia Giralt va aconseguir superar la fase prèvia del Campionat de Catalunya Absolut, classificant-se entre les 8 millors jugadores de torneig.



ctnsantcugat · juliol



El nostre equip Cadet va participar al Yellow Cup, el Campionat d'Espanya per equips disputat a l'Atlètic Terrasa Hoquei Club.



ctnsantcugat · juliol



Fran Gal va jugar a la mítica Caja Mágica, seu del Màster 1000 de Madrid, la fase final de Circuit Mutua Madrileña sub 16, després de classificar-se entre els millors jugadors d'Espanya.



ctnsantcugat · setembre



Max Solano va conquerir el títol de campió de Catalunya de seleccions provincials en categoria aleví infantil, representant a Barcelona.



ctnsantcugat · octubre



El nostre equip cadet mixt va finalitzar subcampió de Catalunya després de caure a la final davant el CT Barcino (4-1), en partits molt ajustats.



ctnsantcugat · novembre



ctnsantcugat · octubre



Els nostres equips van participar amb gran èxit a la Minicup disputada al RC Polo de Barcelona. L'equip masculí 2009 va quedar campió i els nois de 2010, en quarta posició. L'equip femení 2009 va acabar tercer i les noies del 2020 van ser sisenes. El més important és que els jugadors van gaudir intensament durant els dies de la Minicup.



Els nostres jugadors ja comencen a viatjar pel món! Alguns tenistes cadets han participat en els seus primers torneigs del circuit ITF Junior.

Raúl Velasco es va desplaçar a Portugal (Vall do Lobo), malgrat que no va superar la fase prèvia.

Aimar Berasategui, Fran Gal i Laia Giralt van viatjar a Egipte (El Caire) per jugar 2 tornejos seguits. Van viure una gran experiència que els va permetre aconseguir els seus primers punts ITF.



ctnsantcugat · desembre



El nostre equip benjamí masculí va acabar finalista al Campionat de Catalunya, en caure a la final contra el CT Barçino en una renyida eliminatòria per 3-1. Els nostres jugadors van fer un gran torneig que els va enfrontar als millors equips de Catalunya.



ctnsantcugat · desembre



Per la seva banda, l'equip Benjamí femení es va proclamar campió del quadre de consolació, guanyant al CE El Gorchs per 3-1.

ESCOLA DE TENIS

COMPETICIÓ - BASE - ADULTS

Un Club
entre els 5 millors de Catalunya!



INTENSIVUS
TENIS i PÀDEL 2020

CAMPIONATS SOCIALS

El tenis és l'esport que ens uneix a tots els socis i sòcies del club. Cada any celebrem diferents torneigs i competicions de caire social que tenen el tenis com a gran protagonista.

CAMPIONAT SOCIAL ABSOLUT



Durant el primer trimestre de l'any, els socis i sòcies es van trobar a les pistes per jugar el nostre Campionat Social Absolut, en cate-

ries individuals i dobles. El cap de setmana de les finals va ser un gran moment esportiu i social.

CATEGORIA	SOTS-CAMPIÓ	CAMPIÓ
ABSOLUT MASCULÍ PRINCIPAL	Albert Larregola	Xavi Delgado
ABSOLUT MASCULÍ CONSOLACIÓ	Pol Ribó	Oriol Bosch
ABSOLUT FEMENÍ PRINCIPAL	Carlota Verdú	Laia Giralt
ABSOLUT FEMENÍ CONSOLACIÓ	Anna Verdú	Montserrat Arco
DOBLES MASCULÍ	Alejandro Glez Tarrío/Albert Andreu	Sergi Puigdemasa/Xavi Delgado
DOBLES FEMENÍ	Sandra Solé/Laia Giralt	Marta Petrus/Berta Castello
DOBLES MIXT	Júlia Fraile/Roger Andreu	Marta Petrus/David Castello
DOBLES MIXT CONSOLACIÓ	Claudia Solano/Jordi Solano	Ana Valdes/Romà Fraile

CAMPIONATS SOCIALS

SÈNIORS +35 I +50

També els jugadors +35 i +50 del club van poder acabar l'any disputant un torneig social. Bé pels guanyadors i finalistes.



CATEGORIA	SOTS-CAMPIÓ	CAMPIÓ
+35 CONSOLACIÓ	David Giné Falguera	Pablo Batalla Roldán
+35 PRINCIPAL	Oriol Bosch Comas	Jordi Tomás Hernández
+50 CONSOLACIÓ	Josep M ^a Rosés Albiol	Carlos Garcia del Cerro
+50 PRINCIPAL	Francisco Mas Labuena	Javier Prunera Fernandez-Mo

CAMPIONATS SOCIALS

MEMORIAL BLAS MECA +30, +45 i +40 DOBLES

Els socials sèniors han estat batejats en record de Blas Meca

L'any 2019, la Junta del Club va decidir dedicar els campionats socials de tennis +30, +45 i +40 dobles a la memòria de Blas Meca, qui va ser soci fundador i un dels primers presidents del nostre club.

Amb el seu record ben viu, els socis i sòcies sèniors del Club van gaudir d'una gran competició.



CATEGORIA	SOTS-CAMPIÓ	CAMPIÓ
DOBLES +40 MASCULÍ CONSOLACIÓ	Lluís Gironella/Jordi Vilela	Pep Fraile/Javier De Latorre
MASCULÍ +30 CONSOLACIÓ	Fauto Sánchez	Pablo Batalla
MASCULÍ +45 CONSOLACIÓ	David Ciria	Santi Plans
MASCULÍ +60 CONSOLACIÓ	Josep Lluís Canaleta	Jordi Muñoz
DOBLES +40 MASCULÍ	Ivan Corretja/Jordi Solano	Robert Navarro/Giovanni Bulian
FEMENÍ +30	Sandra Solé	Montse Pujol
MASCULÍ +30	Jordi Massana	Giovanni Bulian
MASCULÍ +45	Pablo Batalla	Giovanni Bulian
MASCULÍ +60	Gerard Santoma	Paco Marín
JÚNIOR MASCULÍ CONSOLACIÓ	Albert Solé Ventura	David Moreno Piñar
JÚNIOR MASCULÍ	Francisco Gal Ollero	Raul Velasco García

■ CAMPIONATS SOCIALS

TORNEIG SOCIAL RAFAEL VILÀ

El torneig juvenil per excel·lència del nostre club va tancar l'edició del 2019 amb un gran èxit de participació i resultats. Al llarg de la competició es van disputar més de 160 partits en 21 categories diferents. Va ser meravellós veure la gent jove del Club creixent com a jugadors a la pista del Rafael Vilà.

CATEGORIA	SOTSCAMPIÓ	CAMPIÓ
BENJAMÍ FEMENÍ	Alba Hoyos Pueyo	Nàtalia Heras Castillejos
BENJAMÍ MASCULÍ CONSOLACIÓ	Arnau Vicente Romà	Paul Ghimbasan
BENJAMÍ MASCULÍ	Èric Solano Fons	Alejandro Guardia Castaño
ALEVÍ FEMENÍ CONSOLACIÓ	Blanca Bosch Soria	Judith Solanellas Nieto
ALEVÍ FEMENÍ	Noemí Andreica Gordan	Maria Del Rosal Valdés
ALEVÍ MASCULÍ CONSOLACIÓ	Alejandro Guardia Castaño	Pol Vázquez Mendiluce
ALEVÍ MASCULÍ	Guillem Campos Pérez	Max Solano Fons
INFANTIL FEMENÍ CONSOLACIÓ	Carla Fraile Bernia	Noemí Andreica Gordan
INFANTIL FEMENÍ	Claudia Solano Pascual	Claudia Vicente Romà
INFANTIL MASCULÍ CONSOLACIÓ	Ronald Ziganshin	Izan Corretja Martí
INFANTIL MASCULÍ	Bernat Coll Ballester	Max Solano Fons
CADET FEMENÍ	Mariona Busquets Freixa	Berta Castelló Petrus
CADET MASCULÍ CONSOLACIÓ	Pol Ribó Bonastre	David Moreno Piñar
CADET MASCULÍ	Raul Velasco Garcia	Jordi Fraile Ratón
JÚNIOR FEMENÍ	Berta Castelló Petrus	Ona Clapés Pamplona
JÚNIOR MASCULÍ CONSOLACIÓ	Albert Solé Ventura	David Moreno Piñar
JÚNIOR MASCULÍ	Francisco Gal Ollero	Raul Velasco Garcia



■ CAMPIONATS SOCIALS

RÀNKING TENIS

CATEGORIA	SOTS-CAMPIÓ	CAMPIÓ
GRUP A FEMENI	Mónica Gómez	Laura García H.
GRUP B FEMENI	Elisabeth Arús	Marta Bosch
GRUP C FEMENI	Helena Balsells	Georgia
GRUP A MIXT	Jordi Verdú	Eduald Pous
GRUP B MIXT	Nacho Solera	Xavier Vidal
GRUP C MIXT	Javier de Azlor	Jordi Ollé
GRUP D MIXT	Eduald Puig	Raquel Martin
GRUP E MIXT	Alex Mañe	Jordi Guix
GRUP F MIXT	Diego Oliver	Xavier Mallol
GRUP G MIXT	Jordi Anglada	Yannis Karagiannis
GRUP H MIXT	Ferran Valero	Jose Miguel Pérez Utrera
GRUP I MIXT	Sergio Andreica	Ricard House

Més de 120 socis i sòcies del Club van prendre part en el tradicional Rànking de Tennis del CTN. Al llarg de les setmanes i els mesos, els jugadors i jugadores van anar escalant posicions fins arribar a decidir-se els campions i finalistes de cadascun dels grups en competició. L'entrega de premis es va fer coincidir amb la del Memorial Blas Meca.

■ CAMPIONATS SOCIALS

LLIGA SOCIAL JUVENIL

La temporada 2018-19 de la Lliga Social Juvenil va comptar amb 10 jornades de competició. Els diumenges de Lliga a la tarda, els i les jugadores de l'escola de Tennis es trobaven al Club per practicar a la pista tot allò après a les classes de l'escola.

Enguany, els partits individuals s'han complementat amb partits de dobles i diversos jocs amb el tennis com a protagonista. L'experiència ha estat tan bona que s'han incorporat al format habitual de la Lliga Social Juvenil de l'escola del CTN.




hth
language immersion experiences
30 years experience

Estudia un Trimestre o un Any escolar a l'Estranger

✉ ise@hometohome.es

I també modalitat **Short Term**, en estades flexibles des de 4 setmanes incloent juliol i setembre
Irlanda / UK / Canadà / EEUA



Estiu a l'Estranger o en Campaments a Catalunya

✉ info@hometohome.es

De 8 a 18 anys, en estades des d'1 a 4 setmanes als mesos de juny juliol i agost
Irlanda / UK / Canadà / EEUA / Pirineus

Dies. especials a socis

club tennis
PATROCINAT PER SANT CUGAT

NOTICIES

HEAD NOU PARTNER DEL CLUB

La temporada 2019-20 va arrencar amb una gran notícia: l'acord entre HEAD i el club pel qual la reconeguda marca esportiva es convertia en partner principal de la nostra entitat. Els primers en vestir l'equipació HEAD van ser els nostres entrenadors de les escoles de tennis i pàdel. I, a continuació, els alumnes de les escoles i jugadors i jugadores dels equips del Club Tennis Natació Sant Cugat. Gràcies a aquest acord, HEAD i el CTNSC caminen de la mà.



NOTICIES

MAX SOLANO, RECONEGUT PER LA FCT

El jugador del grup de Competició de l'escola de tennis del club, Max Solano, va ser distingit amb un merescut reconeixement per part de la Federació Catalana de Tennis. Max va rebre el ja tradicional pòster personalitzat com a subcampió de Catalunya aleví del 2019, èxit que situa el seu nom al Quadre d'Honor dels Campionats de Catalunya Juvenils 2019. Les personalitats encarregades de presidir l'acte van ser el president de la FCT, Jordi Tamayo, la jugadora professional Top 100 del rànquing mundial, Paula Badosa, i el seu entrenador, Xavier Budó.

Es tracta d'un mèrit més en la curta trajectòria d'aquest jove jugador format a la nostra cantera. Estem segurs que en el futur seguirà donant-nos moltes alegries.



NOTICIES

SUBCAMPIONES DE CATALUNYA +55

L'equip sènior femení +55 –integrat per Mònica Huguet, Alba Mauri i Àngela Díaz-, va arribar a la final del Campionat de Catalunya per equips. Al llarg de la competició es van im-

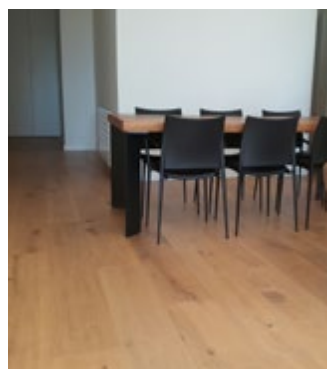
sar a grans clubs de Catalunya, tan clàssics com l'Andrés Gimeno, el RC Polo, l'Egara o La Salut. Les nostres només van ser superades a la final pel RCT Barcelona.



Des de 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 només amb materials d'alta qualitat i aportem el coneixement de tots aquests anys per oferir-te el millor servei per a 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

NOTICIES

PENYA ARLEQUINADA



Després de una llarga competició de 24 jornades entre 9 clubs a 3 voltes, l'equip C que jugava en la Divisió Bronze del torneig de la Penya Arlequinada va assolir l'ascens a la divisió Argent de la competició. Per assolir aquesta fita va ser fonamental el bon ambient i la complicitat entre els integrants de l'equip, integrat per 24 jugadors

Per la seva part, l'equip A de la Penya Arlequinada va guanyar la final del Yellow Tennis Sènior XV Trofeu Penya. Els nostres es van imposar al Club Tennis Sabadell per 3 a 2 als playoffs de la temporada, després d'haver quedat en tercera posició a la lliga.

NOTICIES

DIADA DEL TENIS CATALÀ

El 30 de novembre es va celebrar la Diada del Tennis Català al Club Sánchez-Casal. Com sempre, va ser una gran oportunitat per compartir vivències i experiències tenístiques entre tots els clubs de Catalunya. En representació del nostre club va assistir el president, Xavier Prunera, i part de l'equip femení +55.

Els premiats del 2019 van ser l'equip benjamí masculí, pel subcampionat de Catalunya per equips, i l'equip +55 femení, pel subcampionat de Catalunya per equips.

Aquests bons resultats demostren que el tennis segueix ben viu al nostre club.



■ PUBLIREPORTATGE

Què és una CLÍNICA d'ORTODÒNCIA?

L'ESPECIALITZACIÓ al SEGLE XXI.

A ningú se li escapa que vivim en un món superespecialitzat.

Avui en dia tenim al nostre abast una varietat de productes de consum i serveis d'alta especialització, fet que ens permet triar entre molta diversitat i que, per descomptat, contribueix al fet que el producte o servei que finalment trobarem sigui de la major qualitat possible.

Tenim botigues especialitzades en un tipus de menjar molt concret, botigues de roba exclusiva, tallers de reparació dedicats a elements molt concrets, restaurants que ofereixen un únic tipus

o estil de menjar, etc. El món professional s'ha especialitzat.

Si hem d'anar al metge normalment solem buscar a un especialista en el problema que ens preocupa. Un dermatòleg, oftalmòleg, pediatre, endocrí, traumatòleg, etc. I en el cas d'acudir al metge generalista (metge de capçalera), el més habitu-

al serà que aquest ens derivi a l'especialista que consideri oportú segons la malaltia que tinguem. Per desgràcia, això no succeeix de la mateixa forma en l'odontologia. Estem educats i acostumats a anar directament al "dentista" sense tenir en compte o preocupar-nos per saber si el doctor que ens atendra està especialitzat en el problema o malaltia que patim, ja que no és el mateix patir una malaltia de les genives, que tenir una càries en un queixal, que sentir dolor en l'articulació temporomandibular, que tenir un problema de mossegada o maloclusió, que necessitar l'extracció d'un queixal del seny o que vulguem millorar l'estètica del nostre somriure.



Tots els dentistes pel fet de ser llicenciats en Odontologia han de conèixer i saber com solucionar i tractar totes les situacions anteriorment esmentades, però, com en la medicina, la recerca de l'especialització és la clau per assolir l'excel·lència en els tractaments i en el coneixement del que un fa i en l'ús de les tècniques més avançades.

Per això, Ortodòncia Sant Cugat no és una clínica dental, sinó una clínica d'Ortodòncia on tot gira al voltant del tractament dels problemes de mossegada, tant de nens com d'adults, i als problemes o necessitats del disseny de somriures.

No és una clínica d'odontologia general on es fa "de tot", sinó una clínica centrada únicament en l'especialitat odontològica de l'ortodòncia, on els seus doctors (dedicats exclusivament a l'ortodòncia des de fa més de 15 anys), el Dr Fernando de la Iglesia i el Dr Oriol Quevedo, a més de llicenciats en Odontologia, són Màsters Universitaris en Ortodòncia i Ortopèdia Dentomaxil·lofacial i especialistes formats en diverses tècniques i/o tractaments com l'ortodòncia lingual invisible, els casos complexos o problemes esquelètics de cirurgia ortognàtica, l'ortodòncia plàstica invisible amb alineadors (Invisalign), el tractament ortopèdic de nens en edats primerenques, etc.



En una clínica d'ortodòncia tot l'equip al complet està especialitzat en ortodòncia, no només els doctors, sinó també tot el personal auxiliar, infermeres i higienistes. Tothom que treballa allà és ple coneixedor de tots els detalls que comporta un tractament d'ortodòncia i això és el que permet que de dilluns a divendres hi hagi un professional especialitzat en l'ortodòncia al servei de cada pacient a diferència d'altres clíniques dentals.



PÀDEL

En el decurs de l'any 2019, l'Escola de pàdel del Club va encetar un nou període liderat per l'equip del reconegut entrenador Juan Alday, en la seva segona etapa al nostre club.

Els bons resultats han acompanyat els nostres equips, especialment a l'equip femení de veteranes, que va disputar la fase final del Campionat d'Espanya. Els esdeveniments socials i solidaris també han tingut protagonisme.

ARRIBEN NOUS AIRES A L'ESCOLA DE PÀDEL



D'esquerra a dreta: Pau Bedito, Juan Alday, Ignasi García i Mariano Llanos.

L'escola de pàdel del Club Tennis Natació Sant Cugat camina amb una nova direcció aquesta temporada. La passió per ensenyar s'ha apoderat de les nostres pistes de pàdel i els objectius s'han actualitzat a les noves demandes dels socis.

El mes de setembre del 2019, l'equip de Juan Alday va agafar les regnes de la nova escola.

Lluny queda aquella època, entre els anys 2009 i 2014, quan l'entrenador ja es va fer càrrec de l'escola del club. En paraules del propi Alday, "en aquest temps he patit una gran evolució com a entrenador professional i gestor d'equips". Estem ben segurs que tot aquest sac d'experiència, aplicat en aquesta nova etapa, serà una aportació molt positiva per als nostres socis.

*"L'entrenador
va de la mà
de l'alumne
en el procés
d'aprenentatge.
És la clau de
l'èxit"*

La clau, un bon equip

L'equip que gestiona la nova escola està estructurat amb l'objectiu de donar un bon servei a totes les àrees del club: menors, adults i àrea social. Mariano Llanos i Pau Bedito estan en tot moment atents a les demandes que diàriament plantegen els nostres socis. Pau, més centrat en l'escola de menors, gestionant les classes i competicions de PadelKids; i Mariano, més orientat a les escoles d'adults i sènior. Es tracta

de dues persones diferents, però que es complementen en el dia a dia; dos professionals de dalt a baix que vetllen pel pàdel al nostre club. L'equip es completa amb altres entrenadors: Ignasi García, Irene Gironella i Guillem Figuerola. I tots dirigits, amb molt bona sintonia, pel propi Juan Alday.



És habitual veure ocupades les pistes de pàdel del club, senyal dels molts aficionats que arrossega aquest esport



En resum, un equip cohesionat amb un mateix objectiu: el club.

Una nova metodologia

Amb un inici vertiginós, l'escola de menors i l'escola d'adults han assolit un bon nombre d'alumnes que han entrat dins d'una nova dinàmica d'ensenyament, que busca, a través del dubte i la recerca de l'alumne, aconseguir millores tant a nivell tècnic i tàctic com físic.

L'aprenentatge dels nostres alumnes té molt a veure amb la seva capacitat d'estar receptius en tot moment. D'aquesta manera, resulta més fàcil ser més efectius en l'assoliment de les millores de cadascun d'ells. Intentem no generar els problemes per aconseguir aprenentatges, sinó mostrar a l'alumne que el problema existeix, perquè així formi part conjuntament de les possibles solucions. Amb aquest nou enfoc el que estem aconseguint en la nostra escola és que, en primer lloc, els nostres alumnes entenguin quin és l'objectiu d'aquelles correccions, i d'altra banda, que es transformi en un aprenentatge conjunt entre l'alumne i l'entrenador. Aquesta nova metodologia fa que aquells aprenentatges que l'alumne aconsegueix siguin propis i, per tant, la confiança és molt més

“Aconseguir que els nostres alumnes siguin més feliços és el principal objectiu per assolir millores”

gran al final de l'aprenentatge. D'altra banda, la focalització en la competició és molt important en els nostres entrenaments diaris. Sigui el nivell que sigui, el fet d'aplicar aquesta tècnica amb aquesta confiança fa que els alumnes arribin als partits amb seguretat.

Objectius socials d'aquesta nova etapa

Com bé sabeu, el pàdel és un esport social que té una gran importància al nostre club, on sempre promovem activitats relacionades amb aquest esport que dinamitzen la nostra massa social. Per això, l'equip de Juan Alday també està centrat en els aspectes més socials del pàdel. Americanes, campionats de menors, tornejos familiars, alguns tan coneguts com el Solano, són prioritat total de l'equip tècnic d'entrenadors.

I de ben segur que arribaran noves propostes que faran que els socis d'ara, i els del futur més proper, puguin gaudir d'aquest esport que a tots ens agrada, que competeixen i s'ho passen bé al seu club. Aquesta és l'evolució natural que el pàdel ha de viure en els propers anys al nostre club. Tot ajudat per les dues pistes de pàdel que tindrem en els propers mesos, que també contribuiran a donar una empenta social important.

LA LLIGA SOLANO ASSOLEIX LA SEVA EDICIÓ NÚMERO 18



Més de 70 parelles de pàdel del Club van participar en la Lliga Solano, l'històric campionat social d'aquest esport, patrocinat un any més per Bodegas Murviedro.

La 18a edició de la Lliga social Solano, la 9a amb el suport de Bodegas Murviedro, va comptar amb la participació de més de 70 parelles. Totes les finals es van concentrar en un dissabte, que va aplegar a molt públic que, a més de gaudir de l'espectacle esportiu, també va poder disfrutar

del bon ambient que es va viure al club, amb un market de botigues i sorteig de regals.

La jornada va cloure amb l'entrega de premis a les millors parelles.

El quadre de campions i finalistes va quedar així:

CATEGORIA	SOTS-CAMPIÓ	CAMPIÓ
6ª MASCULINA	Juan Miguel i Carlos Carmona	Oriol i Xavi Fructoso
5ª FEMENINA	Marga Medina i Edurne Marcuerquiaga	Nuria Palos i Elisabeth Garcíañil
5ª MASCULINA	Jordi Mir i Nacho Velasco	Ricardo Carbonell i Ricard Mendez
4ª FEMENINA	-	Esther Vilchez i Mónica Martínez
4ª MASCULINA	Miquel Montero i Sergi Sala	Pepe Ramirez
3ª FEMENINA	Cecilia Guzman i Elisabet Rosa	Isabel Wintzer i Marta Prats
3ª MASCULINA	Manuel i Jan Guardia	Victor Infesta i Fede Puig
2ª FEMENINA	-	Julia Gifrà i Laia Santmartí
2ª MASCULINA	Miguel Valls i Joan Subirana	Toni Escudero i Albert Mas
1ª FEMENINA	Monica Fazio i Sandra Hidalgo	Marta Barrachina i Carlota Martínez
1ª MASCULINA	Luis Elias i Pepe Calvo	Xavi Canals i Ricardo Valentin

Agrair, un any més al nostre soci Javi Solano la seva dedicació i entrega en aquest torneig.





Durant les finals de la Lliga Solano es van veure bons partits i tothom va gaudir del bon ambient

COMPETICIONS

CAMPIONAT DE CATALUNYA ABSOLUT PÀDEL



L'equip masculí del club va assolir l'ascens a 4^a categoria després d'arribar a semifinals del torneig disputat a la Penya Arlequinada. L'equip



femení, per la seva banda, també va pujar de 2^a a 1^a.

COMPETICIONS

TORNEIG SOLIDARI ROSA WEEK

La tercera edició del Rosaweek va tornar a fer història al nostre club. Un centenar de parelles van jugar a pàdel esperonats per una bona causa: la lluita contra la leucèmia i la promoció de la donació de medul·la.

Els participants -entre els que hi havia socis i no socis del Club- van competir la setmana del 12 al 19 d'octubre, fins al gran matí de les finals, que els va aplegar en una intensa jornada de pàdel. En paral·lel als darrers partits del torneig, el club va acollir una exhibició protagonitzada pels jugadors del Club Esportiu de Pàdel en Cadira de Rodes.

La solidaritat dels jugadors va fer possible recaptar 6.650 euros, una xifra de rècord, que evidencia el gran èxit assolit pel torneig. Cal agrair la col·laboració dels tres principals patrocinadors de l'esdeveniment: Sastre Arquitectura, Catalana Occidente i Motor Munich. I tampoc ens podem oblidar de tots els col·laboradors, ja que gràcies a ells tots els participants van rebre un welcome pack a l'alçada del torneig o van poder gaudir d'un bon market durant tot el torneig.



■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

TORNEIG DE LA CALÇOTADA

Bon esport i bon menjar en la primera edició del Torneig de la Calçotada, en 2 categories: adult-infantil i adult-juvenil. Després de jugar, tothom va compartir una bona calçotada!



PARES I FILLS



Fins i tot la llavors alcaldessa de Sant Cugat, Carmela Fortuny, no es va voler perdre un dels tornejos socials amb més tradició al nostre club, "Pares i Fills" de pàdel, disputar el 12 de maig.

ESCOLA DE PÀDEL

COMPETICIÓ - INFANTIL - ADULTS



COMPETICIONS

PÀDEL SOLIDARI FAMILIAMIC

Una altra bona causa solidària va mobilitzar els socis del club que van compartir una jornada de pàdel amb l'Associació Família AMIC! 38 parelles van gaudir d'un mati de

pàdel inclusiu. Bona masterclass amb els nens i nenes de l'associació i exhibició en cadira de rodes amb el C.E. Pàdel Adaptat Catalunya.



COMPETICIONS

TORNEIG BRONZE FCP

La Federació Catalana de Pàdel va designar un any més el nostre club com a seu d'una prova del Circuit Bronze. Aquests van ser els resultats:

1a categoria: Oriol Bellver-Abel Fernandez, campions. Pau Benedito-Víctor Amo, finalistes 6/1 6/4

3a categoria: Javier Pérez-Xavier Gil, campions. Juan Manuel López-Pedro Romero, finalistes 6/4 4/6 6/3

3a categoria Consolació: Pau Prenafeta-Lluís Garcia, campions. Ivan Figueredo-Alfonso Martínez, finalistes 6/4 4/6 (10/6)



■ NOTÍCIES

IVAN CORRETJA,
PRESIDENT D'HONOR

El soci i vicepresident esportiu del Club Tennis Natació Sant Cugat, Ivan Corretja, va ser distingit amb la insígnia d'or i la presidència d'Honor de la Federació Catalana de Pàdel, per la seva aportació a aquest esport a casa nostra. Ivan Corretja va ser impulsor i el primer president de la Federació Catalana de Pàdel.

El 4 de desembre, en el decurs del sopar institucional de celebració del 15è aniversari de la fundació de l'òrgan federatiu, Ivan Corretja va rebre aquest insígnia de mans del president de la Federació Catalana de Pàdel. Ivan es va mostrar *"molt emocionat i content amb aquest homenatge"* i va voler *"agrair a l'actual Junta Directiva i al president el fet d'haver pensat en mi amb aquesta distinció."*

L'acte, celebrat al Reial Club de Polo de Barcelona, va reunir a desenes de personalitats de l'àmbit esportiu i institucional catalans.



■ NOTÍCIES

A LES PORTES DE LA FINAL



El mes de novembre, l'equip de veteranes del Club va viatjar a Pamplona on va protagonitzar una gran actuació a la fase final del Campionat d'Espanya de pàdel de 3a categoria veteranes. Malgrat el bon joc, les nostres es van quedar a les portes de la final. Després d'una primera eliminatòria plàcida davant el CDO Covaresa Siglo XXI, de Valladolid, en semifinals es van enfrontar al conjunt madrileny Club Pàdel Soto Torrejón. L'eliminatòria va caure del costat madrileny per una justat 3-2 final.

A photograph of an indoor swimming pool. The pool is filled with clear blue water and divided into lanes by yellow and blue floating lane lines. In the foreground, a stainless steel handrail for the pool stairs is visible. The pool deck is made of light-colored tiles. Large windows in the background let in bright light, and colorful pennant flags hang from the ceiling.

NATACIÓ

Fem esport a la piscina del club

La natació és un dels esports més complets que existeixen, aportant un munt de beneficis a qui el practica. Celebrem que molts nens i nenes de Sant Cugat aprenguin a diari a nedar amb nosaltres.

■ COMPETICIÓ

ELS BENEFICIS DE LA NATACIÓ EN ELS INFANTS

Autor: Marc Llonch, responsable de l'escola de natació.

Quan parlem de natació podem pensar que estem parlant d'una pràctica esportiva molt complexa i no ens estem equivocant, perquè sí que ho és. Nedar és un dels esports més complets que existeixen i això fa que molts pares i mares esperin a què els seus fills i filles siguin més grans per inscriure'ls a un curs de natació. Molts desconeixen que quant més petits siguin els nens, més ràpid podran aprendre a nedar i menys resistències presentaran en l'aprenentatge, perquè les pors no estaran instaurades. A més, la natació és un esport recomanat pels metges i pediatres per tots els beneficis que comporta. Tot seguit, destaquem alguns d'aquests beneficis.

Aprendre a nedar des de petits és beneficiós per a moltes parts del cos, una d'elles, la ment. Els experts han demostrat que nedar en els tres primers anys de vida fa que els nens i les nenes tinguin una major percepció del món, augmenta el seu coeficient intel·lectual i fa que, en un futur, siguin més creatius i observadors.

Una altra part a desenvolupar és la musculació. La tècnica d'aquest esport fa que intervinguin tots els grups musculars sense que hi hagi gairebé impacte i resistència contra el nostre cos, un factor molt important per prevenir lesions. Als més petits, a més d'ajudar-los a tenir músculs més forts, també els ajuda

a millorar el seu aparell psicomotor, ja que aprenen a coordinar braços i cames per després poder moure's a l'aigua; més endavant aquests moviments milloraran encara més mentre aprenen la tècnica dels diferents estils que hi ha a la natació.

Cal saber diferenciar diferents fases d'aprenentatge per a un correcte ensenyament:

- Fase de supervivència (0 a 3 anys): s'ensenya als nens a familiaritzar-se, respirar, flotar i la propulsió pel medi aquàtic.
- Fase d'autonomia (3 a 5 anys): es treballen els desplaçaments, la coordinació de braços i cames per desplaçar-se endavant i enrere sols, així com els salts i equilibris.
- Tècnica (a partir dels 5 anys): s'ensenya la pràctica dels diferents estils (crol, esquena, braça) i la millora d'aquests.

L'últim aspecte que cal destacar és que els nens més petits han d'aprendre a moure's per si sols i en un medi desconegut i això els farà que, a poc a poc, en la seva vida quotidiana siguin més autònoms i comencin a ser més independents dels pares.

Com a punt final podem dir que la natació és un esport molt complet i molt saludable per al nostre cos i que, quan abans comencem a nedar, millor el podem aprendre i més beneficis en podrem obtenir d'ell.



OFTALMOLOGIA INFANTIL



EL DESENVOLUPAMENT DE LA VISIÓ EN ELS NENS

La visió del nen es desenvolupa durant el període de creixement i ho fa fins als 8-10 anys. El sistema visual d'un nadó està anatòmicament ben format, però funcionalment encara és molt deficient. El nadó passa de veure estímuls en el moment en que neix a veure el 100% als 8-10 anys. Després d'aquesta edat la visió està totalment desenvolupada. Si durant aquest període de desenvolupament visual passa alguna alteració a l'ull, la capacitat visual de l'ull afectat no només s'atura sinó que decreix.

QUAN ÉS ACONSELLABLE PORTAR AL NEN A L'OFTALMÒLEG?

Si no notem res estrany abans, és aconsellable portar els nens a l'oftalmòleg als 3 anys. Com la visió dels nostres fills es desenvolupa fins als 10 anys, és durant aquest temps que s'ha de comprovar que tot funcioni bé i si no és així, posar-hi solució el més aviat possible. Després dels 10 anys, la capacitat de millorar la visió és molt incerta, per això és molt important fer una visita a l'especialista durant aquest període.



CLÍNICA OFTALMOLÒGICA RUBÍ
LÀSER VISIÓ

***La seguretat dels teus ulls
a les nostres mans***

QUINS SON ELS SIGNES D'ALARMA MÉS HABITUALS?

Els problemes visuals més freqüents que obliguen al nen a acudir a l'oftalmòleg són:

- Apropar-se excessivament a la TV o al paper tant per llegir com per escriure.
- Mal de cap al sortir de l'escola.
- Ulls vermells de manera freqüent.
- Problemes en l'aprenentatge i baix rendiment escolar.
- Entreobrir els ulls al mirar de lluny
- Desviació dels ulls



EN QUÈ CONSISTEIX UNA VISITA A L'OFTALMÒLEG?

La primera visita a l'oftalmòleg pot ser llarga, depenent de si aquell mateix dia es dilata l'ull al nen o no. Per tant, hem d'anar amb temps i sense presses.

Durant aquesta primera visita, el nen passarà primer per les mans de l'optometrista, qui analitzarà i estudiarà el defecte refractiu del nen. Una vegada fet això, el metge oftalmòleg el visitarà, recollirà dades en funció de l'exploració complementària i decidirà sobre la conveniència de dilatar l'ull del nen.

La dilatació dels ulls sol ser freqüent en la primera visita perquè la majoria dels nens fan sobreesforços acomodatius i poden simular alteracions inexistents de refracció. La dilatació es fa mitjançant unes gotes i pot durar entre 45 minuts i 1 hora (per això, a vegades, es sol fer un altre dia). Passat el temps de dilatació i després de l'exploració, el metge oftalmòleg determinarà la graduació final i revisarà el fons de l'ull. Si no es troba cap anomalia, el nen no necessitarà cap ajuda visual (ulleres). Si el metge troba miopia o hipermetropia, el més probable és que el nen necessiti ulleres. En aquest cas, passats uns mesos, l'oftalmòleg tornarà a visitar al nen amb les noves ulleres per tal de confirmar que la graduació i la posició de les ulleres són adequades.

COM HAN DE SER LES ULLERES DELS NENS?

Les ulleres dels nens han de ser còmodes, segures i prou robustes perquè no es trenquin. És important que quedin ben adaptades al nas i que l'ull quedi al centre del vidre per evitar que el nen pugui mirar per sobre de la ullera.

Dra. Eulàlia Rusiñol
Cap d'Oftalmologia Infantil a la
Clínica Oftalmològica Rubí



C. Miguel de Cervantes 134, 2ª planta
08191 Rubí (Barcelona)
T. 93 699 58 66
E. clinica@corocular.com
www.clinicaoftalmologicarubi.com

RESET

2019 va ser un gran any per al nostre gimnàs, amb la incorporació de noves activitats, com el Body Pump, i l'increment d'abonats



EL BODY PUMP ARRIBA AMB FORÇA AL RESET GYM

Autor: Silvia Raventós, responsable del Reset Gym.

"Avui em fa mandra anar al gimnàs... em quedaria al sofà sense fes res... o buscaria qualsevol excusa per no moure'm de casa... però com hi ha classe de "dance" no m'ho penso i vaig al Reset corrents..."

El Reset Gym ha entrat a la divisió d'honor dels gimnasos gràcies a la incorporació d'activitats capdavanteres a nivell mundial, com el reconegut programa de Les Mills, el Body Pump.

Es tracta d'una classe amb barra i discs que tonifica tot el cos; al llarg de la sessió es treballen els principals grups musculars fent ús dels millors programes de la sala de fitness, com els squats, presses, elevacions i culs. I, per motivar als participants, els exercicis s'acompanyen de 10 tracks de bona música i cada alumne pot escollir el pes que vulgui. Per això és una activitat a l'abast de tothom, ja que cadascú escull el seu nivell per anar, poc a poc, obtenint els objectius desitjats.

El nostres dos tècnics, Dani i



Cristina, han estat formats per Les Mills i són especialistes en aquest programa. Al llarg de la primera temporada ofereixen 8 classes de Body Pump setmanals, distribuïdes en diferents horaris per atreure el màxim nombre de practicants. I el cert és que ho

hem aconseguit: cada vegada són més els abonats -tant dones com homes- que s'animen a venir a les classes de Body Pump, fins i tot 2 i 3 cops a la setmana.

Els resultats són espectaculars!

UN EQUIP DE BONS PROFESSIONALS

Un bon equip de professors és el millor aparador per vendre les activitats del Reset gym. Els nostres monitors són l'ànima de les activitats, són els que ens motiven per venir al gimnàs encara que plogui o ens faci mandra...

Al Reset Gym sempre ens hem preocupat perquè els professors siguin líders a la seva classe, perquè tinguin carisma i connectin amb els seus alumnes. I ho hem aconseguit: tenim un súper equip de professors enamorats de la seva feina i que imparteixen les seves sessions pensant en tots els alumnes. A més de transmetre coneixements, saben connectar perquè tothom se senti feliç al Reset. Us hi esperem!



MILLORA LA TEVA FORÇA FÍSICA I MILLORARÀS A LES PISTES

Què passa quan només juguem a pàdel o tenis i no fem un programa adequat de tonificació muscular? Volem guanyar partits sense estar en forma i anem a totes les boles fins que de sobte... lesió!

Per això és tan important combinar les classes d'activitats dirigides amb la pràctica del tenis o el pàdel. Així es representen gràficament els pros i contres de cada activitat:

Classes dirigides	Pàdel o tenis
Tonifica i allarga els músculs	Encongeix els músculs
Augmenta la força	Treballa poc la força
Millora la postura	No alinea la postura
Redueix les tensions lumbars	Augmenta les tensions lumbars
Aporta flexibilitat	Disminueix la flexibilitat
Treballa simètricament	Treballa desigual la part superior
Millora el mal d'esquena	No millora el mal d'esquena

COMPENSAR resulta de vital importància. No cal fer sempre les mateixes rutines, sinó practicar diferents tipus d'exercici i treballar, no només una part del cos, sinó tot el cos com una sola unitat. Mitjançant els treballs del CORE s'aprèn a fer exercicis propis de consciència del moviment, a reforçar

els abdominals, a respirar millor i a fer un treball adequat al nivell de cadascú, sempre supervisat per un professional que vigila que es faci correctament. Tot seguit podeu veure una proposta de setmana equilibrada i compensada de tenis/pàdel amb classes dirigides:

	 Juguen 4 dies per setmana a tennis o pàdel	 Juguen 2/3 dies per setmana a tennis o pàdel	 Juguen 1 dies per setmana a tennis o pàdel	No juguen ni tennis ni pàdel
Tonificació	2 h/setmana	2 h/setmana	3 h/setmana	4 h/setmana
Cardiovascular	1 h/setmana	1 h/setmana	2 h/setmana	1 h/setmana
Spinning	1 h/setmana	1 h/setmana	1 h/setmana	2 h/setmana
Estiraments	1 h/setmana	1 h/setmana	1 h/setmana	1 h/setmana
Pilates	2 h/setmana	1 h/setmana	2 h/setmana	2 h/setmana
Aquagym	1 h/setmana	1 h/setmana	1 h/setmana	1 h/setmana
loga	1 h/setmana	1 h/setmana	1 h/setmana	1 h/setmana

Feu un escalfament adequat abans d'un partit? Atenció, escalfament, no estiraments!

La majoria de les lesions venen donades per una falta d'escalfament. Abans de jugar un partit de tenis o pàdel, com passa amb qualsevol altre esport, és im-

prescindible fer una sèrie d'exercicis, ja que quan escalfem activem el nostre metabolisme, augmentem la temperatura corporal i preparem el sistema perquè estigui llest per fer moviments ràpids.

Aquest escalfament ha de ser un 10 o 20% de l'acti-

vitat esportiva que es fa.

D'aquesta manera s'eviten les típiques lesions de pàdel o tenis:

- Trencament de lligament creuat (rotació interna del genoll amb contracció de quàdriceps quan recolzem el peu amb força a la pista).
- Patologies al turmell, fascitis plantar (atenció al calçat que es porta a la pista) i la tenosinovitis en el tendó de l'espatlla en el pàdel, degut a la brusquedat dels moviments.
- Epicondilitis lateral (colze del tenista) produïda per excés de repeticions de la zona. Les activitats que suposen pressió forta o rotacions del avantbraç ho agreugen especialment.
- Trencament de les fibres del bessó. Habitualment es trenca la fibra del bessó de la cama contrària a l'hàbit del jugador, és a dir, la cama dreta per un esquerrà i viceversa.



Si es conserva l'elasticitat múscul-tendinosa amb un bon escalfament evitarem aquests tipus de lesions.

LA TERÀPIA DE LA DANSA

"Avui em fa mandra anar al gimnàs... em quedaria al sofà sense fes res... o buscaria qualsevol excusa per no moure'm de casa... però com hi ha classe de "dance" no m'ho penso i vaig a la classe corrents..."

Sabeu que la dansa és una de les activitats físiques que més beneficis aporta?:

Augmenta el ritme i la capacitat cardiovascular...

Combat l'Alzheimer...

Augmenta la memòria...

Ajuda a la pèrdua de pes...

Disminueix el colesterol...

És antídote contra l'osteoporosi...

Dona flexibilitat, força i resistència...

Elimina l'estrès i afavoreix una actitud positiva

Tots aquest beneficis fan que les nostres classes de "Dance" sempre estiguin plenes de gent disposada a passar una bona estona ballant.

Fem sessions assequibles per a tothom, amb noves coreografies cada dia, que no presenten cap tipus de dificultat. Només volem que tothom es trobi bé ballant.

Hem aconseguit que el ball entri a la vida de molts dels nostres alumnes i sigui una manera

de veure les coses més positives. Perquè el ball no només treballa la part física del cos, sinó que actua com a teràpia psicològica per a les persones que el practiquen.

Dona un tomb a la teva vida i vine a ballar!



ACTIVITATS SOCIALS

La gran família del club, sempre junts!

Al club celebrem les dates més entranyables i les festes més sonades del calendari. Sempre trobem motius per ajuntar-nos i gaudir plegats dels grans i petits moments. El sentiment de ser una família és el que ens diferencia i defineix.



■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

CAVALCADA DE REIS I PATGE REIAL



L'arribada del Reis Mags és un gran moment pels nens i nenes del Club. Per això, un patge reial va visitar-nos i vam participar en la cavalcada de Sant Cugat.

SOPAR DE CAP D'ANY



El 2019 va tenir el comiat que es mereixia al club amb una vetllada on més de 60 assistents van gaudir d'un sopar molt complet. Una nit que va estar amenitzada pel nostre professor, DJ i

showman, Frank Abellan.

Després de les campanades, més socis i sòcies es van incorporar a la festa que va donar la benvinguda al 2020.

ESDEVENIMENTS SOCIALS

CARNESTOLTES

La festa de Carnestoltes va tornar a mobilitzar a tot el club. Grans i petits es van disfressar per participar en un divertit concurs. Hi va haver

música, ball, molts premis i sorpreses. La festa de Carnestoltes es va tancar amb un sopar informal a peu dret.



FES-TE SOCI

Ser soci del Club Tennis Natació Sant Cugat té molts avantatges:

- Les millors instal·lacions de Sant Cugat
- Ubicació privilegiada
- Fes Esport! Tennis, pàdel, natació...
- Activitats exclusives del Reset Gym
- Activitats Socials
- Entitat d'Utilitat Pública

A què esperes! Vine a la recepció del Club, truca'ns al 93 674 14 53 o visita el nostre web www.ctnsc.org



*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

SANT JORDI



Una altra de les gran cites socials al nostre club és la Diada de Sant Jordi. Enguany, un munt de nens i nenes de 4 a 12 anys van participar en els tallers literaris i de manualitats que vam organitzar.

HALLOWEEN



Sense renunciar a la nostra tradicional Castanyada, enguany també vam celebrar un concurs de disfresses de Halloween. Hi va haver berenar i castanyes per a tothom.

■ ESDEVENIMENTS SOCIALS

FESTA FI DE CURS DE LES ESCOLES

Els alumnes de les escoles de tennis, pàdel i natació del club van compartir la festa final de curs, en què es van organitzar diverses activitats per a les diferents seccions. Tots els participants van rebre medalles, diplomes i regals.

Una gran festa que va tancar una altra temporada d'èxits de les escoles i que va evidenciar la bona salut esportiva del club.



TERRASSETES D'ESTIU

Una altra temporada estival, els socis i sòcies del club, grans i petits, van compartir sopars a l'aire lliure a la nostra terrassa amb vistes a la piscina. A més de bons àpats temàtics, no van faltar ni la música ni l'alegria.



■ CLUB

OBRES I MILLORES AL CLUB

El compromís del club per mantenir en perfecte estat les seves instal·lacions i serveis també va quedar palès al llarg del 2019. A continuació, destaquem algunes de les millores més importants que es van dur a terme:

- Noves mampares de dutxes
- Mur de la pista 1 de pàdel
- Repintat de totes les baranes, bancs i pistes de tennis del club
- Neteja a fons del jacuzzi
- Substitució de la bomba de calor del vestuari femení per millorar el seu rendiment
- Afegir bomba d'aigua a la piscina exterior
- Instal·lació de llums LED a la pista 10
- Diferents millores de la maquinària de cuina
- Adequació de la maquinària depuradora i millora del funcionament
- Compra d'un contenidor de port per magatzem
- Ampliació de les taquilles del vestuari masculí
- Nou televisor per a la sala TV de 75 polsades
- Substitució del parquet de la sala 2
- Pintar pistes de tennis
- Aire condicionat nou al vestidor femení
- Plafons de publicitat a la pista 2 de tennis
- Arreglar i pintar el parc infantil
- Nova cistella de bàsquet al frontó
- Pintat de sala de màquines del gimnàs



**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

ESTRENEM 2 PISTES DE PÀDEL

Després d'estudiar les diverses propostes que s'han presentat al concurs per construir 2 noves pistes de pàdel al Club, la Junta ha decidit adjudicar l'obra a l'empresa internacional AFP-Courts, reconeguda arreu per la seva aposta per la tecnologia i la innovació. Les noves pistes, de la marca Adidas, tenen una gran qualitat, tant estètica com d'acabats. Des del Club ens afanyarem perquè les obres afectin el menys possible l'ús habitual de les instal·lacions per parts dels socis i sòcies.



MÉS LLUMS LEDS



Les pistes 6, 13 i 8 de tennis del Club ja disposen de la darrera tecnologia pel que fa a il·luminació.

Els usuaris d'aquestes pistes gaudeixen de la millor il·luminació LED, gràcies a la instal·lació de projectors de darrera generació. La qualitat i l'eficiència lumíniques estan garantides. Es tracta d'un avenç que ens beneficiarà a tots.

ACCIONS AMB L'AJUNTAMENT



El club està treballant perquè puguem tenir un millor servei de recollida de brossa a les nostres instal·lacions. D'altra banda, des del Club seguim molt de prop l'evolució de les obres del Camí Crist Treballador que tant ens afecten en l'accés a les nostres instal·lacions.



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

Al Club Tennis Natació
sant cugat

Anglès
Idioma principal
dels camps 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



Vols estar connectat amb
el Club per WhatsApp?

1. Afegeix el telèfon del Club a
l'agenda de contactes:
+34 609 84 70 70
2. Envia un missatge de
Whatsapp amb la paraula
"ALTA"



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

Avinguda de Roquetes, 710



APROFITA ELS AVANTATGES!!!

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

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

Agraïments especials a:

 PRODDIGIA Seguretat, respostes i acompanyament per a una venda o lloguer del seu habitatge més eficaç i al millor preu.	 SISQUELLA GRUP Ofereix tots els serveis professionals per a l'administració de la vostra empresa així com serveis per a particulars. 80 anys gestionant confiança.
 BUENDÍA LOGÍSTICA Som la teva plataforma logística de transport nacional i internacional per a empreses. Descomptes especials per a Socis.	 CLÍNICA OFTALMOLÒGICA RUBÍ A la Clínica Oftalmològica Rubí fa més de 40 anys que cuidem els ulls dels nostres pacients.
 ORTODONCIA SANT CUGAT Ortodoncia Sant Cugat és l'única clínica de Sant Cugat especialitzada exclusivament en Ortodòncia.	
 CRUYFF INSTITUTE El Club Tennis Natació Sant Cugat, aposta pel desenvolupament professional dels seus directius i staff.	 IM CLÍNICA La clínica de cirurgia plàstica estàtica i reparadora més innovadora d'Europa.
 CAMP BASE Botiga de material de muntanya, lleure i senderisme. Descomptes especials per a Socis.	 CÀRITES Projecte PAIDÓS específic per a l'atenció integral a famílies i infants en situació de risc d'exclusió social.
 RACC Reial Automòbil Club de Catalunya. 10% descompte pels socis del Club (no acumulable a d'altres ofertes).	 B.TOUS B.TOUS neix amb la idea de revolucionar el món de la bellesa i l'estètica.
 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!
	 ORIPTOM Una gestoria energètica especialitzada en la reducció de la factura energètica. Són especialistes en PYMES.
	 DANI MARIN Perruqueria i estilisme situada al Parc Central de Sant Cugat. Descomptes especials per a Socis.
	 HOME TO HOME Som una empresa familiar ubicada a Sant Cugat, pionera en oferir experiències lingüístiques per escoles i particulars.

**El Club Tennis Natació Sant Cugat,
reconegut com a entitat d'Utilitat Pública**



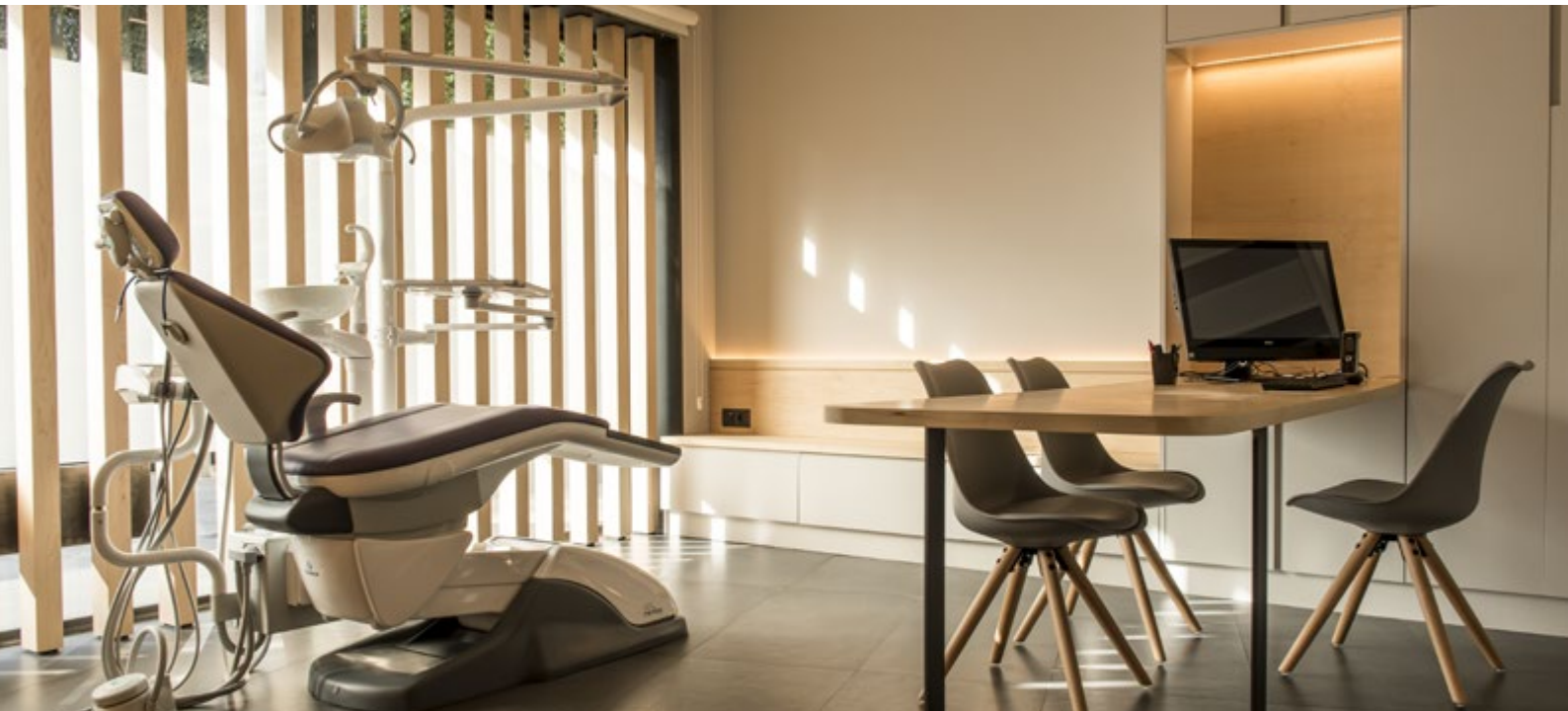
**Entitat
d'Utilitat
Pública**



El Club Tennis Natació Sant Cugat ha rebut la declaració d'Utilitat Pública, el que suposa un reconeixement social de la tasca que du a terme l'entitat i li aporta prestigi i credibilitat. La declaració suposa un aval per part de l'Administració Pública, que ha valorat l'eficàcia, transparència i bones pràctiques del Club.

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

www.ortodonciasantcugat.com