

REVISTA DIGITAL

CLUB NATACIÓN ALMERÍA

Nº 2 - FEBRERO 2018



UNA EDICIÓN MÁS DEL MEMORIAL ADELA RUEDA

Camino Jaul Bajo, Finca 003 (Junto al Recinto Ferial) 04007 Almería

TLF: 950 22 25 79

WEB: www.cnalmeria.com EMAIL: info@cnalmeria.com



TWITTER

@CNAImeriaClub



FACEBOOK

facebook.com/CNAImeria

CARTA ABIERTA AL SOCIO

Estimados Socios, en breve seremos convocados a una nueva Asamblea Ordinaria y Extraordinaria a continuación. Espero que las cuentas, cierre del ejercicio 15/16 , 16/17 y presupuesto 17/18 se aprueben esta vez cuando veamos en la Asamblea el rumbo que tomó el Club la temporada pasada con la incorporación de más de 200 familias, SOCIO DEPORTIVO FAMILIAR, que están permitiendo equilibrar y sanear las arcas de la entidad.

Aprovecho estas líneas para solicitar vuestra participación en la confección de un calendario cerrado para actividades sociales a lo largo del año, por esto, durante los próximos 15 días, podéis hacernos partícipes de vuestras inquietudes e intentaremos realizarlas, para ellos podéis hacerlo a través de Secretaría o enviando un email a info@cnaalmeria.com. A estas le sumaremos las competiciones ya establecidas y tendremos un calendario completo para todo el año tanto social como deportivo intentando en la medida de lo posible que no se solapen demasiados eventos.

También, a partir de este número de la revista, tendremos una entrevista con un deportista o socio para ir conociendo a personas que merece la pena conocer algo más.

En lo referente a la Asamblea Extraordinaria os pediremos vuestro consentimiento para avanzar con el Ayuntamiento de Almería en la cesión del terreno anexo a nuestras instalaciones para crecer y poder dar un servicio de más calidad, ya tenemos evaluado los costes de la cesión del espacio, muy aproximados a la realidad. Entiendo que si no lo ocupamos nosotros, antes o después vendrán "vecinos" que pueden sernos competencia. Estamos recabando presupuestos y a la vez buscamos las vías de financiación del proyecto. Queremos presentaros un proyecto que actúe sobre todas las secciones deportivas, realización de pistas de tenis de tierra batida, realización de un edificio nuevo de vestuarios modernos en los actuales de fútbol, cubrimiento de las 3 pistas de pádel nuevas, cerramiento exterior del Club y terminación de urbanización interior del mismo, ampliación y mejora de la zona de juegos infantil, etc., queremos crecer y hacernos más fuertes y cuando lleguemos de nuevo a los 850 socios implementar una bonificación en la cuota mensual del Socio Titular.

Además, vamos a lanzar una campaña de captación de publicidad interna para socios con unas tarifas súper reducidas para poder aparecer en la web del Club e intentar rellenar todos los espacios posibles de las pistas deportivas y la realización de un photocall con los logos del Club y de las empresas que participen y será utilizado en todos los torneos que hagamos en el Club a la hora de la entrega de trofeos.

Así mismo, en breve se realizara una campaña de publicidad (buzoneo) en toda la Vega de Acá desde Nueva Almería hasta el Estadio de los Juegos Mediterráneos (La Goleta) con el límite en la Avda. del Mediterráneo para captar socios.

Vamos a solicitaros también en la Asamblea Extraordinaria la ratificación de la modalidad de Socio Dep. Familiar y una nueva figura de Socio Dep. Individual con iguales obligaciones y derechos pero con un coste de 38€. Nuestra intención es captar al cliente de centros deportivos.

Como veis, ganas seguimos teniendo, solo os pedimos vuestro apoyo o vuestras críticas pero que sean constructivas, somos conscientes de nuestras limitaciones, las más las primeras, nuestra intención es hacer un Club referente y no solo en Almería, un Club con vida para muchos años, para nosotros y para nuestros hijos, ahora es el momento como lo fue en 1995 cuando 200 familias nos embarcamos en comprar por 100.000.000 de pesetas de la época, si se piensa ahora fuimos unos locos pero gracias a esa locura tenemos las mejores instalaciones totalmente privadas de la ciudad de Almería.

José Luis Romera Cazorla Presidente Club Natación Almería

EL CLUB INFORMA

• PROMOCIÓN: TRAE UN SOCIO Y AHÓRRATE UN 50% EN LA CUOTA MENSUAL

Continúa la promoción por la que durante el mes de enero se han hecho 4 nuevos socios y otros tantos que se han beneficiado del descuento en la cuota mensual. La promoción finaliza el 28 de febrero, así que infórmate en Secretaría.

• CAMPAÑA CAPTACIÓN SOCIOS A COLECTIVOS

Se está preparando una nueva campaña para la captación de socios con ofertas a distintos colectivos. Informaremos de todos los detalles en las próximas semanas.

• ACTUACIONES DE MANTENIMIENTO

Durante el mes de enero destacamos las siguientes actuaciones de mantenimiento:

- Se están sustituyendo paulatinamente todas la bombillas y lámparas del Club por Leds.
- Pintura de todas las farolas del Club

NATACIÓN

PATROCINADOR



EL TROFEO DE NATACIÓN SE HACE MAYOR DE EDAD

El Club Natación Almería se encuentra ultimando los últimos detalles de su **XVIII Trofeo Club Natación Almería**. Un trofeo que nació en el año 2000 en cuanto se finalizaron las obras de la piscina del Club y que sin interrupción ha ido creciendo hasta alcanzar la mayoría de edad.

Es el único trofeo de natación que se celebra en la capital dentro del calendario de trofeos oficiales de la Federación Andaluza de Natación. El próximo sábado 17 de Febrero se volverán a congregarse sobre 350 nadadores procedentes de Andalucía Oriental principalmente y algún club de Ceuta.

Gracias a todos los colaboradores y especialmente a nuestro principal patrocinador **ASISA**, podremos disfrutar durante 12 horas de la mejor natación dentro de una auténtica fiesta dentro del club. El ambiente será espectacular, especialmente teniendo en cuenta que será la única ocasión en toda la temporada en el que el club podrá participar con todo el equipo, desde benjamines a la categoría de absolutos, cerca 100 nadadores entre chicos y chicas, en una competición que desde hace unos años se ha convertido en uno de los referentes de Andalucía. Como siempre invitamos a todos los socios y a los amantes de la natación a disfrutar del ambiente que todos los años se genera durante el trofeo.

EL EQUIPO DE NATACIÓN EMPIEZA FUERTE EL 2018

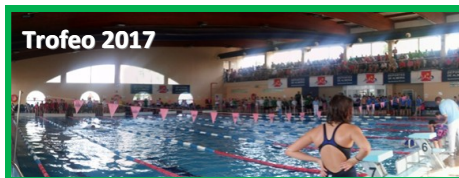
Los chicos del Equipo de Natación, patrocinado por **ASISA**, aprovecharon bien las pasadas fechas navideñas entrenando dos veces al día y realizando una **Jornada de Entrenamiento y Convivencia** el día 3 de Enero en Granada junto C.N. Las Gabias y C.N. Santo Reino. En este tipo de encuentros, los entrenadores cambian impresiones y los chicos salen de la rutina realizando nuevas amistades que permiten afrontar con fuerzas toda la temporada.

Los resultados no se han hecho esperar, y en la jornada celebrada por la FAN entre el 13 y 14 de enero en nuestra piscina, en la 1ª etapa del **Circuito Provincial Absoluto**, y a pesar de no poder contar con todos los nadadores por las numerosas bajas a la vuelta de navidad, el equipo ya se ha colocado en primera posición con 857,5 puntos seguido del C.N. Portocarrero y del H2O El Ejido. De esta forma el Club se convierte en el favorito para hacerse con el Campeonato Provincial por tercer año consecutivo.

Una semana más tarde fue el turno de los más pequeños, que participaron en la **4ª Jornada del Circuito Provincial Prebenjamín, Benjamín y Alevín y JDM**, también organizada por la Federación Andaluza de Natación y disputada en nuestro Club. Un total de 35 chicos estuvieron al mismo nivel que sus compañeros más grandes copando las primeras posiciones en las distintas pruebas donde participaron y realizando una gran competición.



Sin duda, lo más importante es el trabajo que se viene realizando y que ha provocado que entre grandes y pequeños se hayan batido más de 40 récords del Club desde el inicio de la actual temporada.



DESTACADO



Sábado 17 de Febrero XVIII TROFEO DE NATACIÓN CLUB NATACIÓN ALMERÍA

COLABORADOR



+ INFO: teniscna.blogspot.com.es/



TENIS



SILVIA VARGAS VENCE EN EL IV TORNEO NACIONAL FEMENINO

La almeriense Silvia Vargas se adjudicó el **IV Torneo Nacional Femenino** que se celebró del 12 al 14 de Enero en nuestras pistas.

El principal objetivo de este torneo es fomentar el tenis femenino, ante las dificultades que tienen las jugadoras para encontrar torneos de nivel deportivo y acercar a los aficionados almerienses el mejor tenis femenino.

El torneo otorga premios para la campeona de 200,00 euros, para la finalista 100,00 euros, 50,00 euros para las semifinalistas y 25,00 euros para las cuartofinalistas. No se celebró fase previa y el cuadro final contó con la participación de 11 jugadoras.

Silvia Vargas se adjudicó el torneo sin ceder un solo set, ganando en 1ª ronda a María Rubio, en la semifinal a Encarnación García y en la final a Paola Moreno, que batió a rivales de entidad y vendió cara su derrota en la gran final. El CNA estuvo representado por Celia Chaparro que llegó a cuartos de final donde fue derrotada por Paola Moreno. Celia Aguado, Laura Molina y Alicia Lorenzo también disputaron el torneo y fueron eliminadas en primera ronda.

Hay que destacar la labor que está haciendo la empresa **SCOA**, patrocinador oficial del torneo y colaborador habitual de los eventos de la sección de tenis del Club.

VII OPEN DE TENIS "MEMORIAL ADELA RUEDA"

Del 12 al 14 de enero tuvo lugar el **VII Open de Tenis "Memorial Adela Rueda"**, torneo que abre el calendario tenístico almeriense y se celebra en recuerdo de la que fue pionera del tenis y directora de la Escuela de Tenis de nuestro Club. El torneo ha contado con la participación de 90 tenistas procedentes de las provincias de Almería, Málaga, Jaén, Murcia y Granada.

El CNA estuvo representado por 24 jugadores, destacando cómo mejores resultados el triunfo de Manuel Cañadas en benjamín masculino y los subcampeonatos de Alejandra García, Aitana Morán y Rebeca Fernández en las categorías benjamín, alevín e infantil femenino respectivamente.

Los ganadores de cada categoría fueron:

Benjamín Masculino: Manuel Cañadas / **Benjamín Femenino:** Andrea Trifan

Alevín Masculino: Pablo Pérez / **Alevín Femenino:** Yasmina Achabi

Infantil Masculino: Juan García / **Infantil Femenino:** María Urquiza

Cadete Masculino: Carlos Ramos / **Cadete Femenino:** Nerea Callejón

Absoluto Masculino: Francisco Martínez / **Veteranos +35:** Ginés Capel

La clausura del torneo, que contó con una gran asistencia de público, estuvo presidida por el Presidente del Club José Luis Romera, el Director de la Escuela de Tenis, Rafael Aguado, los vocales de tenis, Loli Vico y Norberto Díaz y por el juez-árbitro del torneo Antonio García. En la misma, se entregó el quinto "Trofeo Adela Rueda" a la persona de la Escuela de Tenis que mejor representa los valores de dicha escuela, recayendo en Alejandra García Calatrava. El acto concluyó con la realización de un sorteo de material entre los participantes.



DESTACADO

- EL CLUB NATACIÓN ALMERÍA EN LA COPA DAVIS

El Club organizó un viaje para asistir a la eliminatoria de la Copa Davis que se celebró los días 2, 3 y 4 de febrero en el Club de Tenis Puente Romano de Marbella y que enfrentó al equipo de España contra Gran Bretaña.

En el próximo número os contaremos como fue...



+ INFO:



PÁDEL



Partido Final Masculina



GRAN INICIO DE AÑO PARA EL PÁDEL

Este 2018 comenzó con excelentes noticias para el pádel de nuestro Club. Por una parte, tras la publicación del calendario oficial de competiciones de la Federación Andaluza de Pádel, se ha confirmado que se realizarán importantes eventos provinciales y regionales de distintas categorías en nuestras instalaciones, siendo el primero de ellos el **Campeonato Provincial Absoluto de Almería** que se desarrolló el último fin de semana de enero. En el cuadro de consolación, la pareja Juan J. Jerez y Adrián Martínez vencieron en un partido muy disputado a la pareja del Club formada por Alejandro García y Raul V. Ibáñez (6/4, 5/7, 6/1).

El campeonato se realizó los días 27 y 28 de enero y participaron 16 parejas en categoría masculina y femenina. En categoría masculina, la victoria fue para la pareja formada por Juan A. Orozco y Enrique Martos que vencieron en la final a Francisco J. Calvache y Rubén Sánchez, tras su retirada por lesión. En categoría femenina, M^a del Mar Balsalobre y M^a Luisa Berenguer vencieron por un ajustado 7/6, 6/3 a la pareja del Club Natación Almería formada por Natalia Drocco y Virginia Alegre que realizaron un gran campeonato.

1ª PRUEBA CIRCUITO MENORES ANDALUZ

El grupo de competición integrado por alumnos de nuestra escuela sigue escalando puestos en Andalucía. Entre el 19 y el 21 de enero se desplazaron hasta Córdoba para disputar la **1ª Prueba del Circuito de Menores Andaluz**.



Carlos y Enrique

Desde el Club Natación Almería felicitamos a todos los jugadores que nos representaron y que estuvieron a un gran nivel, pero en esta ocasión y de forma especial, queremos destacar en categoría femenina a Patricia Rubiño y Selena Fernández y en categoría masculina a Carlos Monzón y Enrique Hodar por ganar sus primeros partidos en esta competición. Además, ambas parejas tendrán una concentración junto a todos los menores de la provincia el próximo domingo 11 de febrero por la mañana, concentración que se realizará en nuestro Club.



Patricia y Selena

DESTACADO

- Del 16 al 18 de Febrero
CAMPEONATO PROVINCIAL VETERANOS Y MENORES

- 11 de Febrero
CONCENTRACIÓN DE MENORES (Federados y No Federados)
10:00 - Benjamín y Alevín
11:00 - Infantil, Cadete y Júnior

FÚTBOL

VUELTA A LA RUTINA PARA TODOS LOS EQUIPOS TRAS EL PARÓN NAVIDEÑO



Tras el comienzo del nuevo año, los equipos de la sección de fútbol, se ponen en marcha con nuevos entrenamientos y un gran objetivo, seguir mejorando día a día en todos los aspectos.

Los primeros equipos en iniciar los entrenamientos fueron el Juvenil Liga Nacional, Juvenil B, Cadete A y Alevín A. Todos ellos comenzando con mucha ilusión el nuevo año.

Además comenzamos nuestra participación en la liga Bebé, donde la diversión es lo que se premia en los chavales, sin importar el resultado, lo único importante es pasárselo bien con los compañeros y disfrutar del deporte.

Concentraciones Bebé

El pasado fin de semana del 28 de enero, nuestros peques volvieron a participar en una bonita concentración Bebé, donde lo importante es jugar al fútbol y divertirse con los compañeros, sin importar el resultado. La gran labor de nuestros monitores de escuela hace que los niños se diviertan muchísimo en los entrenamientos y en las concentraciones.

Nuestros monitores están encantados con sus pupilos y éstos con sus grandes profes que les enseñan cada día lo bonito de este deporte.



CNA Alevín A – CD Vúcar Cultural



Alineaciones:

CNA: Alex, Alberto, Fernando, Enrique, Adri, Dani, Pedro. Suplentes: José M^a, Terriza, Alex, Javi, Alfonso, Manu. Entrenador: Carlos Cintas. Delegado: Miguel y Joaquín.

CD Vúcar Cultural: Jose, Adrián, Pablo, Mohamed, Carlos, Mohamed, Miguel, Dani, Miguel. Suplentes: Jose, Antonio, Mohamed, Williams. Entrenador: Juan Luis Delegado: Jose.

Gran encuentro de nuestro equipo alevín, tratando muy bien el balón y llegando a portería contraria. El equipo estuvo muy bien situado en el campo, teniendo numerosas oportunidades de gol. Los chavales afrontan los próximos partidos con mucho ánimo y sobretodo aprendiendo con su entrenador.

Benjamines: Nuestros equipos benjamines siguen aprendiendo día tras día, de ahí el buen juego de nuestros equipos, que mejora considerablemente conforme avanza la temporada. Los niños están encantados con sus entrenadores y lo demuestran en el campo cada fin de semana, tratando de poner en práctica lo aprendido durante la semana.

Fútbol Sala: Los niños de fútbol sala, siguen creciendo en la pista, aprendiendo los movimientos en espacios reducidos y mejorando la técnica necesaria para controlar el balón. El gran nivel de los nuestros se refleja en los partidos, donde aplican con buen criterio lo aprendido durante la semana de entrenamiento.



DESTACADO

Pronto volveremos con más noticias!! Y además, podéis encontrar muchas noticias más de nuestra sección en Twitter CN ALMERIA (FUTBOL) (@CNalmeria) y Facebook (@FutbolCNA)

GIMNASIO

VUELVE EL YOGA AL CLUB NATACIÓN ALMERÍA

¿Llegas al final de la semana cansado y estresado?

Tenemos la solución.... ¡Vuelven las clases de Yoga!

Todos los viernes de 18:00 a 19:00 hrs.

¡VEN y PRUEBA!

Todos los alumnos ya inscritos en las actividades podrán asistir como una actividad más y si no estás inscrito puedes asistir también sin ningún compromiso y probar. Si se demanda lo suficiente, se irán ampliando los horarios en los meses posteriores.



Como siempre, os recordamos que siguen activos todos los programas de nuestro espacio fitness:

ACTIVIDADES DIRIGIDAS: Move, Pilates, Bike, Zumba, Hipopresivos, Yoga, Elige la actividad que más te guste y prueba sin compromiso.

PLAN MENSUAL MOVESTE: Entrenamiento bajo supervisión y control de nuestros entrenadores. Entrevista, valoración inicial y seguimiento mensual personalizado. Consulta en la sala a cualquier monitor.

ENTRENAMIENTO PERSONAL: Entrena directamente con tu entrenador, por sesiones, en pareja, con bonos,

OTROS SERVICIOS

FISIOTERAPIA

Os recordamos que disponemos de servicio de fisioterapia disponible para todos los socios y usuarios que lo deseen.

Las tarifas son:

SOCIOS: 15 €/Sesión

NO SOCIOS: 25 €/Sesión

PROMOCIÓN CATEGORÍAS DEPORTIVAS

Programa especial para jóvenes deportistas de competición de todas las secciones de entre 5 y 18 años.

Con este servicio queremos promover el bienestar deportivo con un tratamiento especializado. Dentro de la fisioterapia hay una gran cantidad de técnicas que se adaptan a cada lesión, cada patología y, por supuesto, a cada persona. Trabajamos con gran repertorio de técnicas manuales e invasivas, técnicas de osteopatía y terapia miofascial, entre otras. Además, Contamos con espacio de reeducación y readaptación deportiva.

Por sólo 10€ al mes, dispondrás de una sesión y asesoramiento cuando lo necesites y el resto de sesiones, por el hecho de estar suscrito al servicio, te costarán 12€. La primera mensualidad será de 15€, la cual incluye una valoración inicial antes de la sesión, con el fin de explorar correctamente a cada deportista y tener un control acerca de futuras lesiones.

Más información en Secretaría o contactando directamente con el fisioterapeuta **Alejandro Lorenzo 617 90 48 79**.

NUEVO SERVICIO DE FISIOTERAPIA

club natación ALMERÍA
www.clubnatacion.com

- Neuromodulación percutánea
- Electroterapia
- Mesoterapia
- Kinesiotaping
- Ejercicio terapéutico

ft FISIOTERAPIA

- Técnicas de masoterapia
- Técnicas osteopáticas
- Terapia miofascial
- Punción seca
- Terapia con ventosas



15 €
socios del club

25 €
no socios
(preguntar por bonos)

***SERVICIO ESPECIAL CATEGORÍAS DEPORTIVAS**

* El alta en el servicio será de 15€ e incluye el primer mes, además de una valoración inicial. El resto de mensualidades serán de 10 euros. Dicha cuota mensual incluye una sesión. Al estar suscrito, las demás sesiones se saldrán a 12€.

ALEJANDRO LORENZO
Nº COLEGIADO: 7613
617 90 48 79

LA ENTREVISTA

LAURA LÓPEZ SÁNCHEZ Nadadora del Equipo de Natación

Soy Laura López Sánchez, nadadora absoluta del Club Natación Almería. He sido varias veces medallista andaluza en categorías inferiores y actualmente llevo asistiendo al campeonato nacional 9 años, tanto en categorías inferiores como a nivel absoluto. Además, llevo varios años entre los mejores puestos del ranking andaluz en diversas pruebas.

¿Desde cuándo perteneces al Club Natación Almería?

Actualmente, llevo 12 años perteneciendo al equipo de competición de natación, aunque mis padres son socios fundadores del Club y empecé a disfrutar de las instalaciones del club a los 4 años con la inauguración de la piscina en el año 2000.

¿Qué deporte practicas en el Club?

Como he comentado en mi presentación, practico natación desde la inauguración de la piscina, siendo mis especialidades la velocidad en los estilos de mariposa y crol, aunque me defiendo bastante bien en todos los estilos, por lo que me considero bastante versátil. También utilizo el gimnasio para complementar los entrenamientos en piscina con el trabajo en seco.

¿Qué valoras positivamente del Club como deportista del mismo?

Tantos años siendo parte de los socios fundadores del Club me ha permitido vivir toda la evolución que ha tenido en Club en cuanto a instalaciones y a ambiente deportivo y, la verdad, es que su evolución ha sido muy positiva, dado que, por ejemplo, la inclusión de un gimnasio dentro de las instalaciones nos permitió, tanto a mí como a todo el equipo de natación, poder complementar mejor nuestro trabajo en piscina y lograr mejores resultados. Además, siendo la instalación que más utilizo, el cambio del suministro de cloro para la desinfección de la piscina por el ozono me pareció una de las mejores decisiones pensando en la salud de todos los usuarios de la piscina, por lo que, en general, las decisiones tomadas para los deportistas normalmente han sido las acertadas.

¿Qué cambiarías de la sección a la que perteneces con el fin de mejorarla?

La sección de natación, a la que pertenezco, funciona bien, aunque se puede mejorar con las siguientes recomendaciones:

Respecto a la cuota de natación, un nadador socio fundador y a partir de 10 años como nadador, la cuota una vez que sea universitario, debería ser de 0 euros.

Frenar la pérdida de motivación a partir de los 18 años haciendo un grupo hasta la entrada a categoría Máster, incentivando esta edad para que no abandone la natación.

Trabajar con patrocinadores para que el coste de las competiciones a nivel territorial y nacional, así como si las hubiese de carácter internacional, sean para el nadador a coste 0, independientemente si es socio como si no, además de proporcionar gratuitamente la equipación a todos los nadadores federados, pudiendo establecer para socios temporales una fianza con permanencia de 2 años.



SUGERENCIAS

¿TIENES ALGO QUE DECIRNOS? AYÚDANOS A MEJORAR

El Club tiene a disposición de todos los socios y usuarios varios métodos para que podáis hacer llegar vuestras sugerencias, quejas o preguntas. Hay buzones repartidos por las instalaciones, junto a la entrada de la oficina, en la entrada a la piscina y entrada al gimnasio, además de un formulario en nuestra página web, www.cnalmeria.com y la dirección de email info@cnalmeria.com.

Esperamos vuestra colaboración.