



REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - Nº 258 - OCTUBRE/NOVIEMBRE 2024

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943



15 años by





Llegó la cuenta en **Unidades Indexadas de HSBC**

Abrí tu cuenta en UI
sin mínimos ni plazos exigidos
y protegé tus ahorros
de la inflación.

Con tu cuenta en UI podrás:

Gestionarla 100% online por iBanca

Hacer crecer tu dinero de forma segura

Pasar tus UI a pesos en cualquier momento

Escanea el código QR
y abrí tu cuenta:



Empezá a ahorrar en UI.
Conocé más en [hsbc.com.uy](https://www.hsbc.com.uy)
☎ 2915 1010 | 📞 2915 1010



Abriendo un mundo de posibilidades

Producto válido para cuenta persona física. Cuenta con costo. Infórmese sobre Garantía de Depósitos en www.hsbc.com.uy o copab.org.uy.
HSBC Bank (Uruguay) S.A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).

En esta edición

El fin de año ya se siente y los contenidos de este número reflejan la época del calendario. Para empezar, conversamos con el Dr. Marcos Valdés, Presidente de nuestro Club, quien nos da a conocer su perspectiva, sus proyectos y un repaso de este 2024.

Por estas fechas, también solemos compartir lo que fue el mega evento del Uruguay Open, un torneo que cada vez sale mejor. Les presentamos un detallado informe escrito por Fernando Tetes, de todo lo vivido en esos días en nuestro estadio.

Por otra parte, el tenis de la casa continúa con propuestas diferentes para todas las edades y niveles; se llevó a cabo la Clínica Zeekr para la categoría "C"; se realizó el intercambio con nuestro club amigo de Porto Alegre con alegría y buen tenis; se jugó el Torneo Dobles Mixtos en Solymar con un éxito tremendo; se disputó el Máster final dando cierre al Circuito de Singles 2024 con varios partidazos; algunos tenistas participaron de una clínica de pádel, el deporte del momento, en Solymar; y se desarrolló el Circuito Nacional Juvenil en la sede de Carrasco con enormes actuaciones por parte de algunos socios.

En cuanto a deportes, hablamos de boxeo, un ejercicio exigente y con muchas bondades; compartimos la segunda etapa del torneo nacional de gimnasia rítmica donde nuestras socias brillaron con sus actuaciones, y en natación, destacamos a dos socios, Johnny y Robert, que la rompieron en el VI Campeonato Sudamericano de natación máster. Por último, compartimos una actividad de yoga y meditación acompañada por el sonido del gong, a cargo de Leonardo Muniz.

En fútbol, hablamos de dos súper novedades; las chicas del Lawn se coronaron campeonas del torneo Clausura, ganándose el derecho a disputar la final del torneo, Montevideo Girls Cup, y recordamos la jornada recreativa en Solymar, donde las categorías 8, 10 y 12 disfrutaron de propuestas y juegos con un fin integrativo.

La cultura de la casa siempre es una fiesta, y en este número, además de compartir la agenda cultural con lo último que se presenta en el año, les contamos del show especial que las bandas Benteveo y Suburbano llevaron adelante en nuestras tablas. Por otra parte, se expuso en Espacio Arte, Mixtura Viva, una exposición de convivencia de estilos a cargo de cuatro autores uruguayos, e "Imaginarium", una composición manual de diversas obras en collage de Rosita Schandy.

En cuanto a ODS, invitamos a nuestros socios y colaboradores a celebrar Navidad y Reyes entregando juguetes para los niños del Hospital Pediátrico, Pereira Rossell. Y colaboramos con la Fundación Corazoncitos a través de lo recaudado en la Clínica de Tenis Zeekr, el Torneo Dobles Mixtos de Solymar y el Torneo de fin de año, Copa Carrasco Lawn Tennis Club.

Estos son algunos de los contenidos que se presentan en estas páginas. Los invitamos a leer y disfrutar. Gracias por estar del otro lado y les deseamos lo mejor en esta época un poco loca del año. ¡Hasta la última edición!

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Dr. Marcos Valdés Herrera

Primer VICEPRESIDENTE
Cr. Marcelo Debat Ríos

Segundo VICEPRESIDENTE
Sr. Gustavo Bayarres Bianchi

SECRETARIA
Esc. Rosa Ana Lombardi Lecha

ProSECRETARIO
Sr. Leonardo Cruz Fiorito

TESORERO
Cr. Dieter Effa Maus



CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

ProTESORERO
Cr. Edgardo Cortaza Clar

VOCAL
Ing. Florencia Zubillaga Salveraglio

INSPECTOR
Sr. Marcelo Filippini Rigoli

Eduardo Couture 6401 (598) 26004312*
Por comentarios o sugerencias dirigirse a:
comunicaciones@clt.com.uy



6

INSTITUCIONAL

6. Entrevista al Presidente, Dr. Marcos Valdés



8

TENIS

- 8. Uruguay Open
- 16. Clínica Zeekr
- 18. Intercambio en Porto Alegre
- 20. Torneos dobles mixtos
- 22. Máster final
- 26. Clínica de pádel
- 27. Torneo en Bolivia
- 28. Torneo Nacional Juvenil
- 30. Australian Open Junior



32

DEPORTES

- 32. Boxeo en el Club
- 34. Gimnasia rítmica
- 35. Máster natación
- 36. Yoga, meditación y gong
- 38. Horarios de verano
- 42. Fútbol Femenino
- 44. Fútbol para divertirse



46

AGENDA CULTURAL

48

CULTURA

- 48. Show de bandas acústico
- 50. Mixtura viva
- 51. Imaginarium
- 52. Teatro para bebés: "Fuego"



54

ODS

- 54. Navidad y Reyes
- Fundación Corazoncitos

56

COLUMNAS

- 56. BCBSU: El boom del pádel
- 58. NOVEDADES EMPRESARIALES



CROSSTREK

¡La carretera elige, viví la aventura!

Disponible en versiones **Híbrida** y **Nafta**



Diseñado para brindarte confort y estabilidad en cualquier terreno, **Crosstrek** es el aliado perfecto tanto en la ciudad como fuera de ella. Su tracción Symmetrical All-Wheel Drive y las mejoradas dinámicas de conducción ofrecen seguridad y disfrute para todos. Además, el evolucionado X-MODE facilita salir de tierra, barro o tramos irregulares, asegurando un manejo seguro y cómodo en todo momento.



Conversamos con el PRESIDENTE, DR. MARCOS VALDÉS

¿QUÉ ES EL CLUB PARA USTED?

Es una parte fundamental de mi vida. Mi segunda casa. Mi padre me traía con él desde que aprendí a caminar. Vengo todos los días, trato de hacer por lo menos una hora de deporte o actividad física. Me encanta hacer deporte, me hace mucho bien. De chico pasaba muchísimas horas jugando tenis, es algo que no me cansa ni me aburre. Al día de hoy me pasa lo mismo. No hay nada que me divierta más. El cuerpo y las lesiones son los que se encargan de recordarme que el calendario pasa para todos.

Además, el Club es un lugar donde tengo un montón de amigos con los que me divierto, me río, aprendo, disfruto. En definitiva, que me alegran la vida.

Son incontables las veces en que he venido abrumado por los problemas que presenta la vida y de repente, sin darme cuenta, me encuentro riendo, contento, pasándola bien. El Club tiene para mí, y para mucha gente, ese efecto terapéutico increíble.

¿QUÉ DEPORTES PRACTICA ACTUALMENTE?

Juego tenis y además hago boxeo, circuito, funcional, cycling, musculación, yoga y pilates.

¿QUÉ LE LLEVÓ A ACEPTAR EL DESAFÍO DE CONDUCIR AL CLUB?

El enorme cariño que siento por esta casa, y el deseo que mis hijos y las futuras generaciones tengan aquí las mismas experiencias espectaculares que yo tuve.

También me marcó mucho el haber trabajado de cerca durante varios años con grandes directivos, entre los que destaco especialmente a los ex presidentes, Esc. Alberto Herrera y Cr. Carlos Bercianos. Ellos, con su ejemplo y dedicación, me marcaron el rumbo y me transmitieron la necesidad de trabajar para que el Club siga creciendo sin perder sus valores ni su identidad, porque somos un club de tenis familiar.

¿CUÁL SERÁ LA IMPRONTA DE SU GESTIÓN AL FRENTE DE LA INSTITUCIÓN?

Trabajar con todos y para todos para que el Club siga creciendo como lo ha venido haciendo. Hay un legado que respetar y, a la vez, nuevos desafíos a encarar. Esa quiero que sea mi impronta. La de seguir construyendo un Club mejor para todos, y hacerlo estando siempre muy cerca de todos los socios.

¿DE QUÉ FORMA PIENSA TRABAJAR PARA ESTAR MÁS CERCA DE LOS SOCIOS Y SUS PREOCUPACIONES Y PROPUESTAS?

Hemos designado capitanes y sub capitanes de los diversos deportes y actividades, con la finalidad de estar más cerca de las necesidades de los socios, y de esa forma ofrecerles mejores experiencias en cada una de las áreas. Y, personalmente, quiero estar en permanente contacto no solo con esos capitanes y sub capitanes, sino con los socios en su conjunto, para escuchar de primera mano sus planteos. Todos tenemos mucho para aportar y seguir haciendo grande al Club.

¿QUÉ OBRAS Y MEJORAS PREVÉ ENCARAR ESTA DIRECTIVA EN ESTE PERÍODO?

Estamos llevando adelante varios proyectos, algunos de los cuales ya se concretaron.

El principal es la obra de ampliación de la sede Carrasco. Estamos construyendo una nueva sala de musculación de 850 m2, el doble de la actual, más dos gimnasios nuevos. Toda la obra son aproximadamente 1.300 m2. Eso permitirá además relocalizar y ampliar la capacidad para otras actividades.

La sala de pilates ya comenzó su obra de ampliación a efectos de incorporarle nuevas camas. No obstante, atendiendo la creciente demanda por parte de los socios que realizan dicha actividad, una vez que se construya la nueva sala de musculación, vamos a reubicar la sala de pilates en un espacio más amplio aún, de manera de poder aumentar significativamente el número de camas disponibles.

Estamos reformando el bar del tenista, donde empezará a funcionar en breve un bar donde se podrá desayunar, almorzar y tomar el té en un entorno espectacular.

Hemos implementado un sistema de reconocimiento facial para ingresar al Club que ha facilitado el acceso rápido y seguro a los socios.

Hemos desarrollado una nueva app de gestión y autogestión para los socios que en estos días se estará lanzando. Permitirá reservar pilates, circuito, las barbacoas, canchas de tenis, entradas al teatro, etc, de forma mucho más amigable.

Por otro lado, en la sede de Solymar hemos acondicionado una carpa donde se dictan actualmente clases de entrenamiento funcional; teniendo previsto implementar en breve un completo gimnasio para incorporar nuevas actividades.

Estamos trabajando para el cerramiento de tres canchas de tenis de Solymar, mediante un sistema que se inserte en el entorno sin afectar el paisaje.

Vamos a realizar un sistema de drenaje de la cancha de fútbol N° 2 de Solymar, para mejorar la evacuación de las aguas pluviales desde el campo de juego hacia afuera. Eso es necesario debido a la poca capacidad filtrante que ofrece el tipo de suelo existente en el predio.

También hemos incorporado nuevos días y horarios de boxeo, y entrenamiento funcional.

A su vez, a principios de 2025 se van a iniciar dos nuevas actividades deportivas de vanguardia: el remo indoor grupal y el aquaflat, similar al paddle surf, pero en la piscina cerrada.

Y no nos olvidamos que estamos reformando las propuestas culturales del teatro, a fin de que resulten atractivas para un mayor número de socios.

EN LA RECIENTE ELECCIÓN SE PRESENTARON DOS LISTAS. ¿PUEDE ESPERAR EL SOCIO QUE QUIENES INGRESARON POR UNA Y OTRA OPCIÓN, TRABAJEN EN CONJUNTO?

Así debe ser y no tengo dudas de que así será. Todos queremos lo mejor para nuestro Club. Todos queremos a este Club de una manera que quizá sea difícil de transmitir con palabras. Y todos tenemos la responsabilidad de trabajar juntos y buscar acuerdos para que con nuestro trabajo conjunto el Club siga creciendo como lo ha venido haciendo.



Tristan Boyer se transformó en el vigésimo nuevo campeón del Uruguay Open, tras vencer 6-2, 6-4 al boliviano Hugo Dellien luego de 82 minutos de juego.

El estadounidense, entrenado por Marcelo Filippini, derrotó al campeón del torneo en 2021 y finalista en 2014.

Dellien había ganado la definición ante Londero y había perdido en la definición de hace diez años ante Pablo Cuevas.

Con este triunfo, Boyer anota a Estados Unidos entre los países que han logrado poner a un tenista en la lista de campeones que ya integraban Argentina, Marruecos, Bolivia, España, Australia, Brasil y Uruguay.

El nuevo campeón derrotó sucesivamente al octavo favorito, Juan Manuel Cerúndolo, al portugués Gastao Elías, al brasileño Thiago Monteiro, segundo favorito, al argentino Camilo Ugo Carabelli, cuarto sembrado, y en la definición, a Dellien, quinto en la lista de cabezas de serie.

Boyer, nacido en California en 2001, sumó el tercer título de challenger de esta temporada, luego de los de Yucatán y Campinas, y ya piensa en el ingreso directo al Abierto de Australia.

Dellien, por su parte, afirmó que con este torneo finaliza su temporada, que ha sido “muy buena, y terminarla en un lugar donde me siento tan bien es muy reconfortante.”

“Las condiciones del tiempo no eran tan favorables en la final, pero de todas formas me voy muy satisfecho con la forma en la que disputé mi último torneo del año”, dijo el jugador nacido en Trinidad, Bolivia.



Hugo Dellien y Tristan Boyer



Horacio Correge y Tristan Boyer

LOS CAMPEONES DEL URUGUAY OPEN

- 1998 - Eduardo Médica (Argentina)
- 1999 - Karim Alami (Marruecos)
- 2000 - Guillermo Coria (Argentina)
- 2001 - David Nalbandian (Argentina)
- 2005 - Juan Martín del Potro (Argentina)
- 2006 - Guillermo Cañas (Argentina)
- 2007 - Santiago Ventura (España)
- 2008 - Peter Luczak (Australia)
- 2009 - Pablo Cuevas (Uruguay)
- 2010 - Máximo González (Argentina)
- 2011 - Carlos Berlocq (Argentina)
- 2012 - Horacio Zeballos (Argentina)
- 2013 - Thomaz Bellucci (Brasil)
- 2014 - Pablo Cuevas (Uruguay)
- 2015 - Guido Pella (Argentina)
- 2016 - Diego Schwartzman (Argentina)
- 2017 - Pablo Cuevas (Uruguay)
- 2018 - Guido Pella (Argentina)
- 2019 - Jaume Munar (España)
- 2021 - Hugo Dellien (Bolivia)
- 2022 - Genaro Olivieri (Argentina)
- 2023 - Facundo Díaz Acosta (Argentina)
- 2024 - Tristan Boyer (Estados Unidos)

Países representados por campeones
Argentina (12), Marruecos, España (2), Australia, Uruguay (tres veces, Cuevas), Bolivia, Brasil y Estados Unidos.

UN FINAL SOÑADO

Tristan Boyer cerró el año tal como pretendía hacerlo. “No hay mejor forma de terminar el año. Cuando comenzó la semana nos dijimos con el equipo que íbamos a disfrutar la semana, a dar todo en este torneo, y al final fuimos los campeones. Es una sensación muy hermosa”, señaló el estadounidense con su trofeo en mano y una sonrisa enorme agazapado frente al cartel del Club en el estadio.

Respecto a su condición de sorpresa del torneo, Boyer indicó: “muchos dicen que los estadounidenses no somos buenos sobre polvo de ladrillo, pero entreno mucho en esta superficie y me siento muy cómodo porque me muevo bien. Siento que tengo armas para jugar este tipo de tenis. Igualmente, en la final las condiciones de la cancha eran muy rápidas, y eso me ayudó mucho.”

Acerca de lo que ha incorporado en su trabajo junto a Marcelo Filippini (también entrena con Alejandro Fabbri en Buenos Aires), el jugador nacido en 2001 en California, señaló: “Marcelo sabe mucho de tenis, juega muy bien y me está ayudando mucho. Tengo las armas para mejorar, pero a veces me cuesta usarlas bien, y lo mejor que hace Filippini es aconsejarme para utilizarlas. Estamos haciendo buenas cosas juntos.”



Tristan Boyer

Boyer fue uno de los mejores juniors del mundo, jugó la clasificación del Masters 1000 a sus 17 años, luego ingresó a Stanford para sus estudios universitarios y, como su padre es entrenador de tenis, decidió mudarse a Argentina.

Hace no mucho más de un año estaba casi 1500 del mundo, y luego de ganar en Montevideo, mejoró 31 puestos respecto al lunes pasado y aparece entre los 130 mejores del mundo.

“Estuve estudiando en la universidad y con algunas lesiones entonces mi ranking no era tan bueno. Por suerte la federación de Estados Unidos me ayudó con algunas invitaciones a torneos para que pudiera jugar y sumar puntos”, añadió.

FILIPPINI, EL ENTRENADOR DEL CAMPEÓN

Gracias al contacto que generó Eduardo Infantino, Marcelo Filippini se transformó en entrenador de Tristan Boyer.

“Luego del contacto que tuvimos viajé a Estados Unidos, hicimos una prueba y todo fue resultando como queríamos”, explicó Chelo, quien en un momento estuvo evaluando la posibilidad de trabajar también con el canadiense Liam Draxl, pero decidió únicamente hacerse cargo de Boyer.

“Hacía tiempo que tenía ganas de entrenar a algún tenista del circuito y eso me tiene motivado. Cuando colaboré con Pablo Cuevas renové esas ganas”, aseguró.

Filippini tiene una muy buena relación con la familia del estadounidense nacido en California. “Estuve con ellos en Los Ángeles y todo fluyó como para trabajar juntos. Tenía alguna posibilidad de trabajar con algún tenista más experimente, pero prefería uno joven”, indicó Chelo.



Franco Ronadelli

RONCADELLI HASTA LA FINAL

El argentino Guido Andreozzi y el brasileño Orlando Luz, primeros cabezas de serie, derrotaron 4-6, 6-3, 10-8 al uruguayo Franco Roncadelli y al argentino Mariano Kestelboim para quedarse con el título de dobles del Uruguay Open, luego de una hora 34 minutos de juego.

Andreozzi logró su tercer título en el torneo de Montevideo, luego de los ganados el año pasado y el de 2018 en pareja con Guillermo Durán. Luz había sido finalista en 2019 junto a su compatriota Rafael Mattos.

Roncadelli, por su parte, se transformó en el sexto tenista uruguayo en acceder a la definición del título de dobles, que sólo pudieron ganar los hermanos Pablo y Martín Cuevas, en 2013 y 2014. También habían jugado la final en 2009.

Los otros tenistas locales finalistas en el torneo fueron Marcel Felder junto a Diego Schwartzmann en 2011, en tanto que Ariel Behar jugó la definición de 2017 e Ignacio Carou la de 2021.

ENOJADO PERO FELIZ

Franco Roncadelli estaba “caliente” pero al mismo tiempo consciente de que terminó de gran forma esta semana en el mejor año de su carrera, luego de ganar cuatro títulos en torneos Future de individuales y alcanzar dos finales de dobles en challenger, además del éxito en la Copa Davis como principal jugador de Uruguay.

“No se pudo dar en el dobles. Quería ganarlo después de haber quedado eliminado en individuales”, dijo Roncadelli, quien afirmó que el paso de participar de torneos Future a challenger es un gran paso. *“No dan ninguna pelota por perdida en ese nivel. Es difícil el salto.”*

DIEGO FORLÁN SE ROBÓ LA SEMANA

Desde que se anunció que Diego Forlán jugaría en dobles y de esta forma ingresaría al circuito profesional de ATP, todo fue una locura. Decenas de medios acreditados y pedidos de entrevistas de lugares tan lejanos como Qatar, China o Londres, entre otros.

La oportunidad de participar del torneo, que Forlán se encargó de agradecer a cada momento, fue “cumplir un sueño”, para el Balón de Oro de Sudáfrica 2010.

A sus 45 años, el ex futbolista y socio del Club de toda la vida, pudo jugar en el estadio del Club, donde jugó de niño, y frente a sus amigos y compañeros de aventuras.

Tres días antes se agotaron las entradas, y la conferencia de prensa después del partido se realizó en el teatro Antonio Larreta del Club.

Diego ganó la Copa América con Uruguay en 2011, fue botín de oro del fútbol español en 2005 con Villarreal y 2009 con Atlético Madrid. Además, se coronó campeón en Inglaterra, España, Hong Kong y Uruguay. Sin embargo, su pasión por el tenis y por el Club, estremeció la semana.

Queda para la anécdota el resultado de derrota 6-1, 6-2 junto a Federico Coria ante los cuartos cabezas de serie, Federico Zeballos y Boris Arias, especialistas bolivianos en dobles.



Federico Coria y Diego Forlán

CARRASCO INTELIGENTE

ketlark.com | 0800 8008

INTELIGENCIA ARTIFICIAL
BY **KETLARK**



Diego Forlán

NO LO SOÑÉ

“No había imaginado ni soñado tener la oportunidad de jugar con tenistas profesionales. No es nada fácil y hay que tener cierta valentía”, dijo Forlán tras el partido.

“Siendo amateur era imposible que pudiera jugar en un torneo profesional por ranking, directamente porque no tengo ranking. Gracias a Nacho Carou, que me insistió para jugar con Fede Coria, y a Fede que aceptó, tuve este privilegio”, indicó.

“Estoy agradecido por haber tenido la oportunidad de jugar al lado de Fede. No es nada fácil tener a un amateur a su lado, y menos en un torneo como este, en el que hay un altísimo nivel”, dijo, y señaló, “la diferencia de velocidad de pelota y la experiencia que existe, hacen la diferencia”.

EL GRAN REVUELO

“Agradezco el ambiente que se generó en este Club donde me formé y al que tanto quiero. Había muchísimos amigos y la familia entera. Lo disfruté toda la semana, en la que tuve la oportunidad de pelotear con varios y sentirme un poquito jugador de tenis”, comentó. Ahora el futuro lo llevará de regreso al circuito profesional.

“Tengo la posibilidad de jugar torneos ITF y la idea es seguir en la categoría +45. Dentro de poco habrá uno en Punta del Este, a finales de noviembre. Tenemos un lindo grupo en el Carrasco Lawn Tennis, donde hay muy buen nivel y estoy tratando de disfrutar, viajar, elegir los torneos y competir”, explicó.



FORLÁN Y LUIS LACALLE GANARON EL PRO AM

Diego Forlán y Luis Lacalle Ponce de León, hijo del presidente Luis Lacalle Pou, ganaron el Pro Am, el tradicional evento de recreación del que participan algunos de los profesionales del torneo junto a invitados.

Forlán y Lacalle ganaron el ejercicio final de defensa y ataque venciendo a la pareja que integraba el actual ministro del Interior, Nicolás Martinelli.

De Pro Am tomaron parte, entre otros, Álvaro “Chino” Recoba, el ex tenista profesional Lucas Arnold, el campeón de 2022, Genaro Olivieri, y los uruguayos Ignacio Carou, Franco Roncadelli, los hermanos Aguilar, Facundo Paysée y el boliviano Murkel Dellien, campeón del challenger de Punta del Este 2024.



Luis Lacalle y Diego Forlán



DJ. Fernando Picon



Juan Grundwald, Gerardo Orozco, Christine Larsen, Virginia Cerruti, Ann Cobham, Enrique González y Fernando Ferrer

NUEVA DIVERSIÓN

El Uruguay Open mudó su fan zone para la calle Divina Comedia e instaló allí muchas novedades. El estudio de Tenistas sin saque, el paseo de campeones con las fotos de los ganadores de cada año, pantalla gigante para ver lo que sucedía dentro del estadio, y nuevos y renovados food trucks formaron parte del renovado espacio.

Tanto el FanZone como la VIP fueron nuevamente la frutilla de la torta de un enorme Uruguay Open, que, año a año, sigue creciendo.



Ya disponible
Desde USD 74.900

S SANTA ROSA
zeekr.uruguay



Horacio Alvarellos y Renata Battionne



Lupe Curutchague, Guillermina Carazzale, Sol Myszka, Milagros Seigal, Paula Pérez, Sol Martínez, Jacinta Curutchague y Agustina Arregui



Lucía Bonomi, Ana Piriz de Cobham, Anne Cobham, Federica De Souza y Magela Olaso



Gustavo Melhem, Horacio Alvarellos, Horacio Corregge, Manuel Antelo, Jean Christophe Tijeras, Humberto Fagiani, Omar Daneri, Florencia Bertagni, Silvina Maza, Diego Pérez, Inés Peralta Ramos, Marcelo Filippini y Tristán Boyer



Marcelo Filippini, Alejandro Davolos y Tristán Boyer



Gustavo Blanco, Mónica Fernández, Diego López De Haro y Diego Forlán



Jackie De Soza, Federico Kowalczyk y María Pía Kowalczyk



Lucía De Haedo, Carlos Bercianos, Inés Bonicelli y Gabriel Lombardo



Visítanos en Costa Rica 1740
@paulistauy
www.paulista.com.uy



PAULISTA
Tu estilo, *nuestro arte*

15% DE DESCUENTO PARA SOCIOS
NO ACUMULABLE

TENIS



CLÍNICA ZEEKR

Especial para los “C”

La clínica se llevó a cabo el martes 22 de octubre en la sede de Carrasco, para jugadores de la categoría C. Contó con la participación de 17 socios.

Se trabajó sobre técnica y movilidad tanto para singles como para dobles.

Como cierre, los jugadores compartieron un brindis en el Bar del Tenista.



Federico Kowalczyk, Gonzalo François y Victoria Cainzo



Victor Ricardi, Caro Ramonde, Diego Gatti, Eva Sirota y Víctor Vivas



Osvaldo Noboa, Mónica Fernández, Federico Kowalczyk, Santiago Firpo y Diego Gatti



Personal Bank

Vivir experiencias memorables.
Eso es Itaú Personal Bank.



Ignacio Mattos
Chef uruguayo en Nueva York

Atención prioritaria, ejecutivo de cuentas asignado y espacios exclusivos.
Seguro de asistencia en viajes, acceso a salas VIP en todo el mundo
y beneficios diferenciales en Volar y LATAM.
Eso y más es Itaú Personal Bank.

Conocé más en itau.com.uy

TENIS

Intercambio con **LEOPOLDINA** en **PORTO ALEGRE**

Una amistad para toda la vida

Veinte días después de haber recibido a la delegación de Leopoldina en nuestro Club, viajamos nosotros a Porto Alegre con un total de 51 socios para continuar jugando tenis, divirtiéndonos y fortaleciendo los lazos de amistad que hace años nos unen con los socios de la institución brasileira.

Arribamos el viernes 11 de octubre por la mañana y tras el almuerzo, comenzamos a disputar partidos de dobles damas, caballeros y mixtos en la sede denominada Clubinho, a pocas cuadras de la sede central, el Clubao.

Esa tarde se disputaron 23 partidos, y al finalizar, nos agasajaron con una chorizada para todos los participantes, en donde recibimos una cálida bienvenida. También allí, quedó establecida la programación para los días sábado 12 y domingo 13 de octubre.

El sábado se disputaron partidos en dos turnos, jugándose 25 por la mañana y 18 por la tarde.

Nuestros socios, entre partido y partido, disfrutaron de las instalaciones; del bar, donde acudieron a refrescarse, tomar algo y conversar con los amigos brasileiros; de la piscina; y jugaron a las cartas en unas grandes mesas, compartiendo partidos de truco y canasta.

El domingo se disputó un solo turno; 18 partidos en la mañana seguidos de un almuerzo de cierre del intercambio, en uno de los salones del club anfitrión. Durante el almuerzo, y como es regular, se intercambiaron regalos de institución a institución,



Mauro Gomensoro, Fernando Revetria, Paulo Corazza y Rodrigo Dias



Luiz Portal (vicepresidente ALJ), Paulo Corazza (presidente ALJ), Gustavo Blanco (Capitán de Tenis CLTC), Mario Esposto (Sub Capitán de tenis CLTC), Gustavo Pardo (coordinador de Tenis CLTC) y Carlos Henrique Oliveira "Lique" (profesor ALJ).



Anne Cobham, Roberto Peirano, Luis Rodríguez López, Santiago Firpo, Fernando Ferrer y abajo Estela Mancebo y Carlos Mermot

representados en nuestro caso por el Capitán de Tenis, Gustavo Blanco, y el Sub Capitán, Mario Esposto. Se proclamó vencedor al club que más partidos ganó durante los cuatro turnos disputados, siendo nuestro querido Club quien alzó la copa "Confraternidad" con 43 partidos ganados contra 41 del club brasileiro.

Como en cada encuentro con Leopoldina, nuestros socios disfrutan a lo grande y afirman una amistad para toda la vida.

DRIVING MATTERS



MAZDA CX-30

UN AUTO CON HISTORIA, PARA ESCRIBIR LA TUYA.

DESDE USD 39.990

Motor Skyactiv®-G 2.0 / 157 HP

Sistema de seguridad i-Activsense

Magna Uruguay. Ventas y Showroom Avda. Italia 4138 (Montevideo, Uruguay) - ventas.mazda@magnaury.com





TORNEO dobles mixtos en SOLYMAR

Una fiesta del tenis

El sábado 26 de octubre se llevó a cabo en la sede Solyamar, el torneo de dobles mixtos para jugadores de 5ta. y 6ta. categoría. Las parejas se conformaron por sorteo en el momento de comenzar cada turno de partidos.

El formato de juego fue diferente, ya que consistió de cuatro series de todos contra todos, con tres parejas en cada una. Luego, los cuatro primeros de cada serie disputaron una nueva etapa entre ellos, al igual que los segundos, los terceros y los cuartos de cada grupo. De esta manera, se definieron las posiciones del 1 al 12, que fue el total de parejas participantes en el torneo. Así, cada pareja jugó un total de cuatro partidos.

Se disfrutó de una jornada muy divertida, que concluyó con la entrega de premios y un brindis en la barbacoa, donde también se llevaron a cabo diferentes sorteos.



Santiago Firpo, Inés Del Campo, Ma. Eugenia Esposto y Luis Pedro Saenz



Roberto Peirano, Eva Sirotá, Gabriela Eguía e Ignacio Rivela



Santiago Firpo, Ma. Eugenia Esposto, Inés Del Campo y Luis Pedro Saenz



Timoteo Acosta, Federica De Souza, Mati Rebagliati y Mario Esposto



Víctor Ricardi, Lucía Bonomi, Gisela Franke y Felipe Regules



Federico Lasserre, Ignacio Rivela, Gabriela Eguía, Mónica Fernández y Lorena Rodríguez



Gustavo Pardo, Ma. Eugenia Esposto, Luis Pedro Saenz, Mario Esposto y Lorena Rodríguez



Lorena Rodríguez, Federica De Souza, Mario Esposto, Timoteo Acosta y Gustavo Pardo



Mario Esposto y Ma. Eugenia Esposto



Mario Esposto, Gisela Franke



menos
TIEMPO
EN LA
cocina
MAS
tiempo para
DISFRUTAR!

portisur
ALIMENTOS CONGELADOS



9 sucursales
Envíos a domicilio
Atención personalizada

092 525 777

PORTISUR_CONGELADOS PORTISUR.COM.UY



Soledad Yaquina



Diego Forlán



Alejandro Falco



Lucía Lappas



Javier Burgos



Carolina Vilaró

MÁSTER FINAL

Así cierra el Circuito de Singles 2024

El Circuito de Singles 2024 para damas y caballeros se dividió en dos etapas, culminando con un Máster Final al que accedieron los ocho mejores jugadores de cada categoría, según los puntos obtenidos en las etapas disputadas.

El Máster comenzó en octubre y finalizó a principios de noviembre, abarcando siete categorías: damas “B” y “C”; y caballeros “A”, “B”, “C”, “+50” y “+60”. En total, participaron más de 200 jugadores.

Al concluir el Máster, se definieron los rankings, así como los campeones y el número 1 de cada categoría del año 2024.

JL
JACQUES LEMANS





Luis Lacalle



Marcelo Quincke



Elbio Strauch

RESULTADOS

CABALLEROS

Categoría "A"	Diego Forlán a Javier Burgos	0/6 - 6/2 - 10/4
Categoría "B"	Francisco Natteri a Miguel Pelzel	6/2 - 7/5
Categoría "C"	Sebastián Victorica a Luis Lacalle	6/3 - 6/5 y abandono
Categoría "+ 50"	Claudio Diena a Gustavo Bornhoffer	6/1 - 6/3
Categoría "+ 60"	Alejandro Falco a Fabián Barriola	6/1 - 6/4

DAMAS

Categoría "B"	Lucía Lappas a Soledad Yaquina	6/4 - 6/0
Categoría "C"	Carolina Vilaró a Victoria Caumont	6/0 - 6/4

RANKING DEL CIRCUITO

	Nombre	Et.1	Et.2	Máster	Total
DAMAS "B"	1 Carol SETTIN	85	65	30	180
DAMAS "C"	1 Victoria CAUMONT	65	100	40	205
CABALLEROS "A"	1 Diego FORLÁN	65	65	50	180
CABALLEROS "B"	1 Miguel PELZEL	100	40	40	180
CABALLEROS "C"	1 Santiago FIRPO	85	50	20	155
CABALLEROS "+50"	1 Gustavo BORNHOFFER	65	65	40	170
CABALLEROS "+60"	1 Alejandro FALCO	85	85	50	220



Claudio Machado



Sebastián Victorica



Eugenia Esposto



Francisco Natteri

PASQUALINI®



Encontranos en:
PUNTA CARRETAS SHOPPING
PORTONES SHOPPING
MONTEVIDEO SHOPPING

Descuento exclusivo para socios del club
20% OFF +  **Santander**
en todas las tiendas Pasqualini presentando
carnet de socio.



Andrea D'Alesandro, Andrea Sanguinetti, Facundo Savio y Daniela Cativelli

CLÍNICA de PÁDEL en sede SOLYMAR

Un éxito total

Desde la inauguración de las dos canchas de pádel en la sede Solymer de nuestro Club, su uso ha crecido de manera constante, atrayendo a jugadores de diversas edades y niveles.

Por este motivo, decidimos ofrecer a nuestros socios una clínica de aprendizaje de alto nivel, a cargo de Boss Pádel y dirigida por los profesores, Facundo Savio y Cristian Reboledo.

La clínica se llevó a cabo con gran éxito el sábado 9 y domingo 10 de noviembre, tanto en términos de participación como de aprendizaje. Durante ambos días, los profesores impartieron clases en grupos de seis jugadores cada dos horas, con sesiones en la mañana y en la tarde.

Los participantes aprendieron técnicas para golpear la pelota de manera más fácil y eficiente, a jugar con las paredes, a adaptar sus golpes de tenis al pádel y a moverse de forma más efectiva dentro de la cancha.



Kiki Reboledo y Sebastián Gesto



Lucía Stol y Kiki Reboledo



Pilar Soldo

Además, durante cada turno, se realizaron sorteos de premios de la marca Wilson y vouchers para almuerzos en el Restaurante de nuestro Club.

Fue una instancia súper enriquecedora para todos los presentes, que seguro impactará en su juego dentro de la cancha.



Carlos Bercianos, Agustín Soldo, Rodrigo Salinas, Kiki Reboledo, Facundo Savio, Luis Pedro Francolino, Olivia Fernández, Lucía Stol, José Ignacio Bemaor, Federico Sassi, Gustavo Sánchez, Virginia Tudurí, Pilar Soldo

TORNEO en BOLIVIA

ITF MT1000

Del 15 al 19 de octubre se disputó en Santa Cruz, Bolivia, el Torneo ITF MT1000 con la participación de siete socios del Club.

Los socios Leandro Perera (+35), Nicolás Mascheroni (+35), Gabriel Ackerman (+40), Alberto Brause (+45), Claudio Diena (+60), Carlos Obregón (+65) y Claudio Machado (+65) tuvieron una destacada participación.

Felicitaciones por sus ganas y buen tenis. ¡A seguir así!



OTRO TORNEO ITF MT100

CÍRCULO DE TENIS DE MONTEVIDEO

Varios socios del Club participaron del torneo CTM Open Internacional Senior ITF MT100 llevado a cabo del 13 al 18 de octubre.

A continuación, compartimos algunos resultados destacados:

Niela Novales, derrotó en la final de categoría +50 a Patricia Dobal, 6/0, 6/3
Marcelo Serra en +50 fue derrotado en la final por Nicolás Zambrano, 7/6/1
Gustavo Bornhoffer en +55 derrotó en la final a Leonardo Noac, 6/2, 6/0
Alejandro Falco en +60 fue derrotado en la final por Miguel Angel Sinigaglia (de Argentina), 6/3, 4/6, 10/6

En dobles mixtos +45 la pareja conformada por Bettiana Fábregas y Marcelo Serra derrotaron en la final a Fernanda Olave y Mario Esposto, 6/7, 6/4, 10/7

¡Felicitaciones a todos!

TIENDAPADEL.UY

**PALAS
MOCHILAS
PALETEROS
ACCESORIOS**

Visitanos en:
www.tiendapadel.uy

Teléfonos:
**095 153 880
093 690 026**

Instagram:
/tiendapadeluy



Valentino Aliano



Diego Balao



Thiago Estramil



Sofía Barboza



Diego Balao y Valentino Aliano

CIRCUITO NACIONAL JUVENIL

Sede Carrasco

Del 24 al 26 de octubre, nuestro Club fue sede una vez más de las categorías damas y caballeros de 14 y 18 años del Circuito Nacional Juvenil, de la Asociación Uruguaya de Tenis.

Valentino Aliano se coronó campeón en su categoría por 6/1, 6/2.

La final de la categoría 14 años se disputará en unas semanas. Próximamente brindaremos la fecha para alentar a Máximo Garrone.

¡Felicitaciones a todos los profesores de entrenamiento por estos buenos resultados!



Gabriela Novak



Martina Fernández De Castro



Máximo Garrone



Franco Rossi



Gabriana Muela



Gabriana Muela y Sofía Barboza



EXPERIENCIA
TECNOLOGÍA
EXCELENCIA



Plaza Independencia 831 of. 305
Tel. 2902 7212, Montevideo

18 de Julio 878
Tel. 4725 4825, Paysandú

TENIS

Presentes en el AUSTRALIAN OPEN JUNIOR

Con un cuadro de 32 jugadoras, del 14 al 19 de octubre se llevó a cabo el Australian Open Junior series, en el Rio Tennis Academy de Río de Janeiro.

Participaron los mejores jugadores del continente en Damas y Caballeros Sub 16, compitiendo por un lugar en el Australian Open Junior a celebrarse el próximo enero de 2025.



Gabriana Muela y Sofía Barboza, jugadoras de Carrasco Lawn Tennis Club, dijeron presente y vivieron una experiencia inolvidable, dado que el torneo se jugó en canchas similares a las del Abierto australiano.

Acompañadas por el entrenador Daniel Senaldi, vivenciaron uno de los momentos más significativos dentro de una cancha de tenis.

¡Felicitaciones a ambas!

LO QUE SE VIENE

TORNEO ITF MT 400 2025

Este verano, nuestro Club será nuevamente sede de un torneo de la Federación Internacional de Tenis para jugadores de 30 a 85 años, tanto en damas como en caballeros: el Máster Tour 400 Copa Esc. Alberto Herrera, con ranking internacional.

El torneo se llevará a cabo del lunes 17 al sábado 22 de febrero, en las modalidades de singles (damas y caballeros), y dobles (damas, caballeros y mixtos).

Las inscripciones se realizan a través de la página web de ITF (Federación Internacional de Tenis) utilizando el número de IPIN.

PROFESORES PARTICULARES

Para quienes estén interesados en recibir clases.

SEDE CARRASCO

Eduardo Calviño: 2600 2471 - 094 439 634
Gonzalo Domínguez: 2600 1501 - 099 609 492
Fernando Revetria: 2604 1094 - 099 606 907
Javier Domínguez: 2604 6066 - 094 909 066
Mauricio Gomensoro: 2604 1400 - 099 682 856
María Teresa Ruiz: 2600 0475 - 096 981 279
Santiago Cadario: 2909 3762 - 097 000 600
Silvana Casaretto: 097 127 555

SEDE SOLYMAR

Enrique "Bebe" Pérez: 093843369
Daniela Peyrot: 099 601 343
Victoria Cainzos: 099 468 661
Diego Gatti: 095 870 477

Reserva de canchas

Lunes a domingo de 7:00 a 22:00 hrs.
Tel: 2600 4312 int.: 119/120 - Whatsapp 095 329 019

BROWNIE

Calle 29 esq. Calle 18 edificio Vacance
Whatsapp: +59899537417 -Tel : +598 4244 6076
Punta del Este, Uruguay



BOXEO EN EL CLUB

¡Tremendo ejercicio!



HORARIO:
Entrenamiento BOXEO
Martes y jueves de 12:15 a 13:15hrs.
Prof. Rodrigo

Gimnasia de Boxeo
Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00hrs.
Prof. Fernando



Entrenamiento BOXEO

RODRIGO BARRIUSO
Entrenador y Técnico de Boxeo.
Responsable de formación de entrenadores
de la Federación Uruguaya de Boxeo.



ENTRENAMIENTO BOXEO

El boxeo se ha consolidado como una de las actividades físicas recreativas más efectivas y completas, ofreciendo una amplia gama de beneficios tanto físicos como mentales. En primer lugar, es un excelente ejercicio cardiovascular que mejora la resistencia y la salud del corazón. Al combinar movimientos de alta intensidad con períodos de descanso, el boxeo ayuda a quemar calorías de manera eficiente, contribuyendo a la pérdida de peso y a la tonificación muscular.

Además, esta disciplina fortalece una variedad de grupos musculares, incluyendo brazos, piernas, abdomen y espalda, promoviendo un desarrollo físico equilibrado. La coordinación y la agilidad son también aspectos clave que se ven beneficiados.

Desde el punto de vista mental, el boxeo proporciona una salida eficaz para el estrés. La concentración necesaria para aprender técnicas y realizar combinaciones de golpes permite desconectar de las preocupaciones cotidianas, lo que resulta en una mayor claridad mental y bienestar emocional. Asimismo, fomenta la disciplina y la autoconfianza, ya que los practicantes pueden establecer y alcanzar metas personales.

El boxeo también es una excelente actividad social. Muchas personas encuentran en la práctica del boxeo un espacio para hacer nuevos amigos y formar parte de una comunidad, lo que puede ser muy motivador. Además, el entrenamiento en grupo promueve un ambiente de apoyo mutuo.

Finalmente, la práctica del boxeo puede ser adaptada a diferentes niveles de habilidad y condición física, lo que lo hace accesible para una amplia variedad de personas. Ya sea como una forma de ejercicio, autodefensa o simplemente como un pasatiempo, los beneficios del boxeo como actividad recreativa son innegables.



GIMNASIA BOXEO

Las clases de Gimnasia boxeo en el Club son sesiones de entrenamiento de una hora de duración. En las mismas encontrarás dos direcciones; una vinculada a los aspectos técnicos del box y otra potenciando distintas capacidades físicas como fuerza, resistencia o velocidad mediante ejercicios funcionales a este deporte.

Trabajaremos en circuitos, estaciones, de forma individual o en parejas, buscando variabilidad para hacer de estas clases un espacio divertido y agradable, ideal para salir de la monotonía y desarrollar tus habilidades.

Es muy importante que cada alumno tenga su material de entrenamiento: vendas semielásticas de entre tres y cinco metros y guantes de boxeo de 14 onzas.



Gimnasia de Boxeo

FERNANDO HERRERA
Licenciado en Educación Física (ISEF)

GIMNASIA RÍTMICA

2da. Etapa del Torneo Nacional

¡Gran destaque de nuestras gimnastas en la competencia!

El sábado 12 de octubre, se celebró la segunda etapa del Torneo Nacional de Gimnasia Rítmica en la sede del Club Colón, un evento que reunió a gimnastas de todo el país. Nuestras socias se destacaron una vez más, mostrando su dedicación, talento y disciplina en las pruebas individuales y por equipos.

En la prueba de aro, la gimnasta **Candelaria Rodríguez Luis** se consagró con el **tercer puesto a nivel nacional**, al sumar los resultados de ambas competiciones del año. Un logro que pone de manifiesto su constancia y esfuerzo a lo largo de la temporada.

Por otro lado, en las pruebas de aro individual, las gimnastas **Romina Pera y Sol Szlafmyc** demostraron su gran nivel, obteniendo el **segundo lugar en sus respectivas categorías**, destacándose por su técnica y expresión artística. Además, **Julieta Moris** también participó en esta disciplina, mostrando una excelente performance en su categoría.

En las pruebas por conjunto, el CLTC estuvo representado por un talentoso grupo de gimnastas que ofrecieron una rutina espectacular. **Francesca Cipolina, Pilar Machado, Emilia Ibarra, Paz Bernheim, Chiara Bisso, Guadalupe Mendive, Sofía Pérez, María Gallinal, Mercedes Gallinal, Constanza Pagadizabal, Carmela Risso y Emma Bernheim** se destacaron por su



Francesca Cipolina, Guadalupe Mendive, Paz Bernheim, Emilia Ibarra, Sofía Pérez, Constanza Pagadizabal, Emma Bernheim, Mercedes Gallinal y Chiara Bisso



Viviana Luzardo, Chiara Bisso, Emma Bernheim, Emilia Ibarra, Constanza Pagadizabal, Pilar Machado, Sofía Pérez, Francesca Cipolina, Guadalupe Mendive, Paz Bernheim (Segunda fila): Mercedes y María Gallinal, Carmela Risso y Helena Moretti



Sol Szlafmyc, Julieta Moris, Romina Pera y Helena Moretti

coordinación, control corporal y gran precisión en cada movimiento. Las rutinas, realizadas al ritmo de la música, aportaron un componente artístico y expresivo que cautivó a todos los presentes, quienes aplaudieron con entusiasmo cada presentación.

Nuestras representantes demostraron una vez más que la gimnasia rítmica es una disciplina que exige no solo habilidad física, sino también una gran dosis de elegancia y creatividad. Su participación en esta etapa del torneo nacional es un reflejo del arduo trabajo y la pasión que estas jóvenes atletas ponen en cada entrenamiento, buscando siempre superar sus límites y alcanzar nuevos logros.



Pilar Machado, Sofía Pérez, Constanza Pagadizabal, Emma Bernheim, Mercedes Gallinal, Chiara Bisso y Carmela Risso

Este evento resalta el nivel de la gimnasia rítmica en el país, y el Carrasco Lawn Tennis Club sigue consolidándose como un referente en esta disciplina, con sus gimnastas distinguiéndose en competencias nacionales y demostrando el futuro prometedor que tienen por delante.

MÁSTER NATACIÓN

¡Felicitamos a todos los nadadores por su esfuerzo y dedicación!

Hacemos un reconocimiento especial para Juan Diego Bloomfield, quien rompió su propio récord en los 50 metros mariposa.

Carrasco Lawn Tennis Club se destacó al alcanzar el décimo puesto entre 27 equipos, ¡obteniendo un excelente resultado!



Dayana Moreno, Mariana Blengio, Agustina Gari, Martín Sanguinetti, Javier Cardoso, Juan Diego Bloomfield, Gustavo Froch, Sebastián Ithurralde y Roberto Ingrey



Federico Grassi, Roberto Ingrey, Juan Diego Bloomfield y Martín Sanguinetti



Mariana Blengio y Agustina Gari

¡GRANDES JOHNNY Y ROBERT!

VI CAMPEONATO SUDAMERICANO DE NATACIÓN MÁSTER

Del 15 al 19 de octubre, se llevó a cabo el campeonato organizado por CONDANAT y CADDA, en la piscina de 50 metros del Complejo Acuático del Parque Olímpico de la Juventud.

Nuestro Club fue representado por dos de nuestros socios: Robert Ingrey y Juan Diego Bloomfield, quienes realizaron un excelente papel, compitiendo con esmero y dedicación en las distintas etapas del torneo. Demostraron su talento y esfuerzo en cada carrera que participaron, junto con otros nadadores del país, así como de Argentina, Brasil, Paraguay, Chile, Perú, Bolivia, Venezuela y Colombia.

Este Sudamericano Máster 2024 batió el récord de inscriptos; 1600 participantes en total. Durante la competencia, se completaron las pruebas y series, y se lograron resultados de récord mundial. Es de destacar que el brasileño Antón Karl Biedermann, de 100 años, logró su récord en 50 metros espalda.

Fue un evento muy competitivo que hizo del Sudamericano un campeonato de alto nivel. Los nadadores Máster, Johnny y Robert, elogiaron la excelente organización y lo mucho que disfrutaron la competencia. Entusiasmados con lo vivido, ya piensan en el próximo Sudamericano que se llevará a cabo en Santiago de Chile.



Juan Diego Bloomfield y Robert Ingrey



YOGA, MEDITACIÓN y GONG

REDUCIENDO EL ESTRÉS

El sábado 9 de noviembre de 12:15 a 13:30 hrs. las profesoras María Noel y Deborah invitaron a los socios a participar de una actividad, en conjunto con Leonardo Muniz, que fusionó yoga, meditación y gong.

La práctica consiste en alcanzar un estado de profunda relajación a través de la inmersión en el sonido del gong, un instrumento sagrado que emite ondas sonoras de frecuencias elevadas, generando sanación. Actúa en nuestro cuerpo mental, físico y emocional, liberando el estrés, trascendiendo los pensamientos limitantes, así como destrabando bloqueos emocionales y energéticos.

BENEFICIOS

Los baños de gong ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y las tensiones, permiten trascender miedos y fobias, y facilitan el desbloqueo mental. Además, equilibran los hemisferios cerebrales, estimulan el sistema glandular, y contribuyen a la regeneración celular y del sistema nervioso. También equilibran los centros energéticos, limpian, armonizan y nos conectan con la esencia interior.



Leonardo Muniz

Arquitecto de profesión y artista de alma, ha incursionado en el arte plástico y disciplinas afines durante años. En la búsqueda de una filosofía de vida distinta, un día descubrió los baños de gong. Se formó con dos maestros, Vikrampal y Guillermo Cabrera, este último en el medio. Hoy en día, divide su tiempo entre la arquitectura, la música y el arte, ofreciendo también baños de gong, terapia individual y, ocasionalmente, viajes sonoros.



SL BENFICA
ELITE TRAINING
CAMP & SCOUTING
16 al 20 de diciembre



Llega a Solanas Punta del Este el club líder mundial en formación de jugadores.



- Orientados a niños y adolescentes de entre 6 y 18 años.
 - Entrenamientos junto a coaches oficiales del club
 - Ambiente lleno de energía y pasión por el fútbol
 - Variedad de opciones de alojamiento en el resort
 - Acceso a todos los amenities, servicios y actividades de Solanas
- ¡Se becará al mejor jugador del Camp con una semana de entrenamiento en Lisboa!**

Reservas:
consultas@gruposolanas.com
+598 94 473 480

Cupos limitados
¡Asegurá tu lugar!



TENIS

Escuela de tenis

Lunes a Jueves	
Generación 2014 y 2013	16:45 hrs.a 17:30 hrs.
Generación 2016 y 2015	17:30 hrs.hs a 18:15 hrs.
Generación 2018 y 2017	18:15 hrs. a 19:00 hrs.

Mini Tennis

Lunes, martes y miércoles	
6 años / Generación 2019	16:00 a 16:30 hrs.
4 - 5 años / Generación 2021 y 2020	16:30 a 17:00 hrs.
5 - 6 años / Generación 2020 y 2019	17:15 a 17:45 hrs.
6 años / Generación 2019	17:45 a 18:15 hrs.
4 años / Generación 2021	18:15 a 18:45 hrs.

Tener en cuenta que la Generación 2021 se tomara a partir de los 4 años cumplidos

ACTIVIDADES MENORES

Básquetbol (se discontinúa del 2 al 14 de enero)	6 a 8 años	Mart/Juev	18:00 a 18:40
Básquetbol (se discontinúa del 2 al 14 de enero)	9 a 12 años	Mart/Juev	18:40 a 19:20
Básquetbol (se discontinúa del 2 al 14 de enero)	13 a 15 años	Mart/Juev	19:20 a 20:00
Círc Adolesc./ Intro a la musc. (se discontinúa del 2 al 14 de enero)	11 a 14 años	L / Mi	17:00 a 18:00
Círc Adolesc./ Intro a la musc. (se discontinúa del 2 al 14 de enero)	11 a 14 años	Mart/Juev	18:00 a 19:00
Colonia de Vacaciones	3 a 7 años	L a V	9:00 a 13:00/ 09:00 a 15:00
Educación Física Inicial	4 y 5 años	L a V	15:00 a 15:45
Educación Física Inicial	3 años	L a V	16:00 a 16:30
Educación Física Inicial	4 y 5 años	L a V	17:00 a 17:45
Fútbol Sala	5 y 6 años	L a V	13:00 a 14:00
Fútbol Sala	7 y 8 años	L a V	14:00 a 15:00
Fútbol Sala	9, 10 y 11 años	L a V	15:00 a 16:30
Fútbol Sala	12 y 13 años	L a V	16:30 a 18:00
Fútbol Sala	7 y 8 años	Miércoles	18:00 a 19:00
Fútbol Sala	9 y 10 años	L a V	18:00 a 19:00
Fútbol Sala Niñas	7, 8 y 9 años	Miercoles	19:00 a 20:00
Fútbol Sala Niñas	10, 11 y 12 años	Viernes	19:00 a 20:00
Gimnasia Niñas	4 y 5 años	L / Mi	16:45 a 17:15
Gimnasia Niñas	6, 7 y 8 años	L / Mi	17:30 a 18:15
Karate (inicio febrero)	May. de 7 años	Mart y vier	19:00 a 20:00
Karate (inicio febrero)	May. Av. de 7 años	Viernes	19:00 a 20:00
Natación clases	May. de 13 años	L a V	09.00 a 09.45
Natación clases	May. de 13 años	L a V	17.30 a 18.15
Natación clases	Av. men 12 años	L a V	09.45 a 10.30
Natación clases	Inter. men 12 años	L a V	10.30 a 11.15
Natación clases	Princip men. de 12 años	L a V	11.15 a 12.00
Natación clases	Princip men. de 12 años	L a V	16.00 a 16.45
Natación clases	Inter. men 12 años	L a V	16.45 a 17.30
Natación clases	Av. men 12 años	L a V	17.30 a 18.15
Natación clases (piscina interior)	4 y 5 años	L a V	16:00 a 16:45
Natación clases (piscina interior)	3 años	L a V	17:00 a 17:45
Natación clases (piscina interior)	4 y 5 años	L a V	18:00 a 18:45
Natación con padres (piscina interior)	18 meses a 2 años	M y J	17:00 a 17:45
Natación Entrenamiento	Men. de 11 - INF. A2	L a V	09:00 a 10:00
Natación Entrenamiento	Men. de 13 - INF. B1/ INF. B2	L a V	10:00 a 11:00
Natación Entrenamiento	Men. de 15 - JUV. A	L a V	11:00 a 12:30
Natación Entrenamiento	Men. de 18 y May. JUV. B y MAY.	L a V	11:30 a 13:00
Natación Entrenamiento	Men. de 11 - INF. A2	L a V	17:00 a 18:00
Natación Entrenamiento	Men. de 13 INF. B1/ INF. B2	L a V	18:00 a 19:00
Natación Entrenamiento	Men. de 15 - JUV. A	L a V	19:00 a 20:30

ACTIVIDADES MENORES

Piscina Interior	L a V	6:30 a 22:30	Libre may. de 15 años	(menores de 6 años acomp. de un adulto)
	L a V	17:00 a 20:00	Libre 6 a 14 años	
	S y D	9:00 a 21:00	Libre may. de 6 años	

ACTIVIDADES MENORES

DICIEMBRE, ENERO Y FEBRERO

Natación Entrenamiento	Men. de 18 y May. JUV. B y MAY.	L a V	19:30 a 21:00
Natación Preentrenamiento	Men. de 10 - INF. AI	L a V	16:00 a 17:00
Natación Preliminar	Men. de 9 años	L a V	15:00 a 16:00
Sala de Jóvenes	May. de 10 años	L a V	14:00 a 19:00
Sala de niños	3 a 10 años	L a V	14:00 a 19:30
Sala de niños	3 a 10 años	Sábado	10:00 a 14:00
Total Dance (a partir del 15 de enero)	7 a 11 años	Mart/Juev	18:00 a 19:00
Yoga para Niños (se discontinúa del 2 al 14 de enero)	4, 5 y 6 años	Martes	17:15 a 18:00
Yoga para Niños (se discontinúa del 2 al 14 de enero)	7, 8 y 9 años	Jueves	17:15 a 18:00

ACTIVIDADES FITNESS

A PARTIR DEL 2 AL 14 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
07:00 a 08:00	Funcional	Circuito	Funcional	Circuito	Funcional
08:00 a 09:00	Funcional		Funcional		Funcional
08:00 a 09:00	Pilates Ref.		Pilates Ref.		Pilates Ref.
08:00 a 09:00	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
08:00 a 09:00	Ciclyng	Ciclyng	Ciclyng	Ciclyng	Ciclyng
09:00 a 10:00	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
09:00 a 10:00	Pilates Ref.		Pilates Ref.		Pilates Ref.
09:30 a 10:30	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia	Gimnasia
10:00 a 11:00	Pilates Ref.		Pilates Ref.		Pilates Ref.
11:00 a 12:00	Pilates Mat		Pilates Mat		Pilates Mat
17:00 a 18:00	Pilates Mat		Pilates Mat		Pilates Mat
18:00 a 19:00		Pilates Ref.		Pilates Ref.	
19:00 a 20:00		Pilates Ref.		Pilates Ref.	
19:00 a 20:00		Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
19:30 a 20:30	Circuito	Ciclyng	Ciclyng	Ciclyng	Ciclyng
20:00 a 21:00	Ciclyng	Pilates Ref.		Pilates Ref.	

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

A PARTIR DEL MIÉRCOLES 15 DE ENERO

Piscina Interior	L a V	6:30 a 22:30	Libre mayores de 15 años
	L a V	17:00 a 20:00	Libre 6 a 14 años (menores de 6 años acompañados de un adulto)
	S y D	9:00 a 21:00	Libre mayores de 6 años

SOLYMAR

Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	7:00 a 8:00
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	8:00 a 9:00
Entrenamiento Funcional	Mayores de 14 años	Lunes a viernes	19:30 a 20:30



¡Adiós cataratas!

Descubre cómo recuperar tu visión con la cirugía de cataratas en Círculo Láser

¿Cansado de la visión borrosa y los destellos de luz?

Las cataratas pueden afectar significativamente tu calidad de vida, pero ¡hay buenas noticias! La cirugía de cataratas es un procedimiento seguro y eficaz que puede devolverte una visión clara y nítida.

En Círculo Láser, nuestros especialistas están comprometidos con brindarte la mejor atención y ayudarte a recuperar tu independencia visual.

¿Qué son las cataratas?

Las cataratas son una opacidad del cristalino del ojo, la lente natural que enfoca la luz en la retina. Con el tiempo, esta opacidad se vuelve más densa, dificultando la visión.

Síntomas comunes de las cataratas:

- Visión borrosa o nublada
- Dificultad para ver de noche
- Sensibilidad a la luz
- Halos alrededor de las luces
- Doble visión en un ojo
- Cambios frecuentes en la graduación de las gafas

¿Cómo funciona la cirugía de cataratas?

La cirugía de cataratas es un procedimiento ambulatorio que se realiza con anestesia local. Durante la intervención, el cirujano extrae el cristalino opaco y lo reemplaza por una lente intraocular artificial (LIO).

Beneficios de la cirugía de cataratas:

- Visión clara y nítida:** La LIO corrige la visión y elimina la necesidad de lentes en muchos casos.
- Procedimiento rápido:** La cirugía dura aproximadamente 15-20 minutos por ojo.
- Recuperación rápida:** La mayoría de los pacientes pueden retomar sus actividades normales al día siguiente.
- Seguridad:** Es una de las cirugías más seguras y exitosas de la oftalmología.

¿Por qué elegir Círculo Láser?

En Círculo Láser, nos enorgullece de ofrecer:

- Experiencia:** Nuestras especialistas Rosina y Carolina Cessio, ambas formadas en las mejores universidades del exterior, cuentan con amplia experiencia en cirugía de cataratas.

- **Tecnología de vanguardia:** Utilizamos equipos de última generación para garantizar resultados óptimos.
- **Atención personalizada:** Cada paciente recibe un plan de tratamiento integral e individualizado.
- **Comodidad:** Nuestras instalaciones están diseñadas para brindarte una experiencia formidable.

¿Cómo es el proceso?

- 1 Consulta inicial:** Nuestro especialista evaluará tu visión y te explicará en detalle el procedimiento.
- 2 Preparación:** Se te indicarán las pautas preoperatorias a seguir.
- 3 Cirugía:** La intervención se realiza de forma ambulatoria y es prácticamente indolora.
- 4 Postoperatorio:** Recibirás las indicaciones necesarias para una recuperación exitosa.

Preguntas frecuentes

¿Duele la cirugía? No, se utiliza anestesia local y el procedimiento es indoloro.

¿Cuánto tiempo dura la recuperación? La mayoría de los pacientes se recuperan rápidamente y pueden retomar sus actividades normales al día siguiente.

¿Qué tipo de LIO es el adecuado para mí? Nuestro especialista te recomendará la LIO más adecuada según tus necesidades visuales.

La cirugía de cataratas es una solución segura y eficaz para recuperar una visión clara y mejorar tu calidad de vida. En Círculo Láser, con más de 30 años de trayectoria, estamos comprometidos a brindarte la mejor atención y ayudarte a alcanzar tus objetivos visuales.

¡No esperes más para recuperar tu visión! Agenda una consulta con nuestros especialistas y descubre cómo podemos ayudarte.

71% de la población entre 70 y 80 años sufre cataratas

**DESCUENTO
PARA SOCIOS**

Agendá tu consulta

2411 2000
091293968

 Minas 1260 Esq. Soriano - MONTEVIDEO | Luis A. De Herrera 759 - FLORES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Basquetbol	May de 17 años	Sábados	17:30 a 19:30
Basquetbol	May de 18 años	Mart/Juev	20:00 a 21:30
Baile + 60	May de 60 años	Mart/Juev	11:00 a 12:00
Circuito	May de 14 años	L a V	7:00 a 11:00
Circuito	May de 14 años	L , M , V	11:00 a 12:00
Circuito	May de 14 años	L,M,V	18:00 a 20:00
Circuito	May de 14 años	Mart/Juev	11:30 a 12:30
Circuito	May de 14 años	Mart/Juev	19:00 a 20:00
Circuito	May de 14 años	Sábados	10:00 a 11:00
Cycling	May de 14 años	L , M ,V	7:00 a 9:00
Cycling	May de 14 años	L , M ,V	9:15 a 10:15
Cycling	May de 14 años	L a V	12:30 a 13:30
Cycling	May de 14 años	L y Miér	18:00 a 19:00
Cycling	May de 14 años	L , M ,V	19:15 a 20:15
Cycling	May de 14 años	Mart/Juev	8:00 a 9:00
Cycling	May de 14 años	Mart/Juev	9:15 a 10:15
Cycling	May de 14 años	Mart/Juev	18:15 a 19:15
Cycling	May de 14 años	Mart/Juev	19:30 a 20:30
Cycling	May de 14 años	Sábados	10.00 a 11.00
Cycling	May de 14 años	Sábados	11.15 a 12.15
Cycling	May de 14 años	Sábados	18:00 a 19:00
Entrenamiento Boxeo	May de 15 años	Mart/Juev	12:15 a 13:30
Entrenamiento Funcional	May de 14 años	L,M,V	7:00 a 9:00
Entrenamiento Funcional	May de 14 años	L,M, V	8:00 a 9:00
Entrenamiento Funcional	May de 14 años	Mart/Juev	6:00 a 8:00
Entrenamiento Funcional	May de 14 años	Mart/Juev	8:00 a 9:15
Entrenamiento Funcional	May de 14 años	Sábados	9:00 a 10:00
Fútbol sala	May de 17 años	Lunes	19:00 a 20:00
Gimn Abdom y Tren Superior	May de 14 años	Sábados	11.00 a 12.00
Gimn Activo + 60	May de 60	L,M,V	11:30 a 12:30
Gimn Aerolocal	May de 14 años	L,M, V	8:00 a 9:00
Gimn Aerolocal	May de 14 años	L,M, V	9:00 a 10:00
Gimn Aerolocal	May de 14 años	L,M, V	19.00 a 20.00
Gimn Aerolocal	May de 14 años	Mart/Juev	8:00 a 11:00
Gimn. Boxeo	May de 14 año	L y Miér	21:00 a 22:00
Gimn Cardio GAP	May de 14 años	Mart/Juev	9.30 a 10.30
Gimn Cardio Hiit	May de 14 años	L , M , V	14.00 a 15.00
Gimn Cardio Hiit	May de 14 años	Mart/Juev	19.00 a 20.00
Gimn Clasica varones	May de 14 años	L, M y V	7.30 a 08.30
Gimn Clasica varones	May de 14 años	L, M y V	20.00 a 21.00
Gimn Fitnes Senior	May de 14 años	L, M y V	15.00 a 16.00
Gimn Funcionatural	May de 14 años	L, M y V	12.30 a 13.45
Gimn GAP	May de 14 años	L, M y V	18.00 a 19.00
Gimn GAP Strong	May de 14 años	Mart/Juev	18:00 a 19:00
Gimn Interval Training	May de 14 años	L,M,V	18.00 a 19.00
Gimn Local 100%	May de 14 años	L,M,V	08.30 a 09.30
Gimn Master	May de 50 años	Mart/Juev	11:30 a 12:30
Gimn. Natural	May de 14 años	L,M y V	7:00 a 8:00
Gimn. Power Local	May de 14 años	L , M ,V	10:00 a 11:00
Gimn Stretching	May de 14 años	Mart/Juev	08:00 a 09:00
Gimn Stretching	May de 14 años	Mart/Juev	10:00 a 11:00
Gimn Stretching	May de 14 años	L, M y V	09:00 a 10:00
Gimn Súper-local	May de 14 años	L,M,V	10.30 a 11.30
Gimn. Training	May 14 años	L,M, V	20.00 a 21.30
Grupo de corredores	May 18 años	Mart/Juev	07.30 a 09.00
Grupo de corredores	May 18 años	Mart/Juev	19.00 a 20.30
Hidrofisioterapia	May de 14 años	Mart/Juev	10.00 a 11.00
Hidrofisioterapia	May de 14 años	Mart/Juev	11.00 a 12.00
Hidrogimnasia	May de 14 años	L,M,V	10.30 a 11.30
Hidrogimnasia	May de 14 años	Mart/Juev	12.00 a 13.00

Karate (inicia en febrero)	May de 14 años	M,J y V	20:00 a 21:30
Natación Master	May de 14 años	L a V	7:00 a 10:00
Natación para adultos	May de 14 años	L,M,V	12:00 a 14:00
Natación para adultos	May de 14 años	Mart/Juev	20.00 a 21.00
Pilates Mat	May de 14 años	L , M ,V	11:00 a 12:00
Pilates Mat	May de 14 años	L,M,V	17:00 a 18:00
Pilates Mat	May de 14 años	Mart/Juev	9.00 a 10.00
Pilates Mat Stretching	May de 14 años	L , M ,V	12:00 a 13:00
Pilates Power	May de 14 años	Mart/Juev	14:30 a 15:30
Pilates Reformer	May de 14 años	L a V	7:00 a 14:00
Pilates Reformer	May de 14 años	Mart/Juev	14:00 a 15:00
Pilates Reformer	May de 14 años	L a V	16:00 a 21:00
Pilates Reformer	May de 14 años	Sábados	08:00 a 12:00
Pilates Reformer	May de 14 años	Sábados	16:00 a 18:00
Sala de musc. (discontinua del 1 al 6 de enero incl.)	May de 15 años	L a V	6:00 a 22:30
Sala de musc. (discontinua del 1 al 6 de enero incl.)	May de 15 años	Sábados	8:00 a 21:00
Sala de musc. (discontinua del 1 al 6 de enero incl.)	May de 15 años	Domingos	9:00 a 20:00
Step Avanzado	May de 14 años	L , M ,V	09.30 a 10.30

ACTIVIDADES DEPORTIVAS
A PARTIR DEL MIÉRCOLES 15 DE ENERO

Tai Chi (inicia en febrero)	May de 14 años	Mart/Juev	8:00 a 9:00
Tai Chi (inicia en febrero)	May de 14 años	Mart/Juev	12:00 a 13:00
Tai Chi (inicia en febrero)	May de 14 años	L , M ,V	13:00 a 14:00
Voleibol Mixto (inicia en febrero)	May de 14 años	Mart/Juev	11:00 a 13:00
Voleibol Mixto (inicia en febrero)	May de 14 años	Sábados	15:30 a 17:30
Yoga Integral	May de 14 años	L y M	8:00 a 9:00
Yoga Integral	May de 14 años	Lunes	09:00 a 10:00
Yoga Integral	May de 14 años	Martes	16:00 a 17:00
Yoga Integral	May de 14 años	Miércoles	20.00 a 21.00
Yoga Integral	May de 14 años	Sábados	11:00 a 12:00
Yoga Integral	May de 14 años	Sábados	12.15 a 13.15
Yoga Meditación	May de 14 años	L , M ,V	10:00 a 10:30
Yoga Power	May de 14 años	Lunes	20.00 a 21.00
Yoga Power	May de 14 años	Miércoles	09:00 a 10:00
Yoga Terapia	May de 14 años	Jueves	16.00 a 17.00
Yoga Terapia	May de 14 años	Viernes	09:00 a 10:00
Zumba	May de 14 años	L y M	19:00 a 20:00
Zumba	May de 14 años	Mart/Juev	10:30 a 11:30

FÚTBOL INICIO 15 DE ENERO

Fútbol Baby	6 y 7 años	Mart y J	18:15 a 19:15
Fútbol Baby	8 años	L y J	18:15 a 19:15
Fútbol Baby	9 años	L y J	19:15 a 20:15
Fútbol Baby	10 años	Mart y J	18:15 a 19:15
Fútbol Baby	11 y 12 años	Miér y V	18:15 a 19:15
Fútbol Baby	13 años	Miér y V	19:15 a 20:15
Fútbol escuelaCLT y CLT1943	4 y 5 años	Sábados	11:00 a 12:00
Fútbol escuelaCLT y CLT1943	6 años	Sábados	10:00 a 11:00
Fútbol escuelaCLT y CLT1943	Sub. 8	L y Miér	17:15 a 18:15
Fútbol escuelaCLT y CLT1943	Sub. 10	Mart y J	17:15 a 18:15
Fútbol escuelaCLT y CLT1943	Sub. 12	Mart y V	17:15 a 18:15
Fútbol femenino	Sub. 11 y Sub. 13	L y Miér	17:30 a 19:00
Fútbol femenino	May de 14 años/+30	Mart y J	20:15 a 21:45
Fútbol Juvenil	Sub. 14	L y Miér	18:15 a 20:15
Fútbol Juvenil	Comp. Sub.14	Lunes	18:15 a 21:15
Fútbol Universitario	Sub. 16 y Sub. 18	Mart y J	18:00 a 20:00
Fútbol Universitario	Sub.20	Mart y J	18:30 a 20:30
Fútbol Universitario	Reserva	L y Miér	20:00 a 22:30
Fútbol Universitario	Liga Mayor	L a J	20:30 a 22:30
Fútbol +32	Entrenamiento	L y Miér	20:30 a 22:30
Fútbol +45	Entrenamiento	L y Miér	20:30 a 22:30
Fútbol +55	Entrenamiento	L y Miér	20:30 a 22:30

Préstamo

Hogar



TU CASA + CERCA

Hasta 90% de financiación con la cuota más baja



Escaneá el código QR y contactate con nuestro Equipo *Hogar* para encontrar la financiación a tu medida.

Simulá, compará y elegí



Abriendo un mundo de posibilidades

Producto sujeto a aprobación crediticia. HSBC Bank (Uruguay) S. A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).



Recordamos que nuestras jugadoras también fueron campeonas del torneo Apertura. “Macarena” fue campeona de la Tabla Anual, por lo que jugarán el cierre del año, el sábado 16 de noviembre.

¡ANDAN VOLANDO!

Fútbol femenino

Como habitualmente nos tienen acostumbrados, las chicas del plantel de fútbol de CLTC se coronaron campeonas del torneo Clausura, ganándose el derecho a disputar la final del campeonato MONTEVIDEO GIRLS CUP.

La final fue con un resultado contundente de 3 a 1 sobre su rival, “Macarena”, y los goles fueron de Cecilia Ferrari, Milagros Marizcurrera y Bethania Morisio.

En un reñido partido que comenzaron perdiendo, pudieron dar vuelta el resultado, destacándose nuestra arquera Milagros con un gol de arco a arco.

¡Felicitaciones campeonas! ¡A seguir así!





FÚTBOL para DIVERTIRSE

El pasado martes 5 de noviembre, se realizó en nuestra sede de Solymar una jornada recreativa para los niños de la escuela de fútbol.

Las categorías sub 8, 10 y 12, participaron de diferentes juegos y actividades organizadas por los profesores del Club, quienes a través de las propuestas buscaron la integración y socialización de todos los niños.

Al final compartieron entre todos, hamburguesas y helados.



Agustín Risso, Bautista Valdez, Juan Francisco Pascual, Nicolás Novoa, Santiago Cópola y Luciano Macedo

Estos chicos participan de una competencia lúdica los días domingos. Invitamos a todos los socios de estas edades que se acerquen a las prácticas.

Horarios:

Sub 8, lunes y miércoles 17:15 hrs.
Sub 10, martes y jueves 17:15 hrs.
Sub 12, martes y viernes 17:15 hrs.



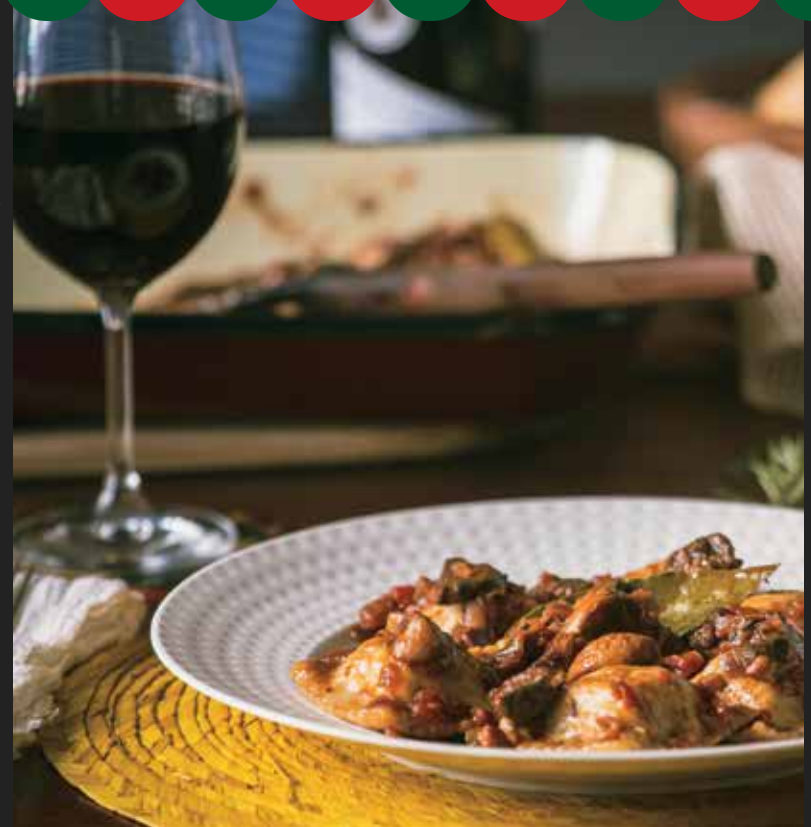
En verano también te acompañamos con delicias

Pastas
Ensaladas
Comidas prontas
Tartas
Empanadas
y más



¡Hacé tu pedido!
2601-9332 o 095571532
Boston 6211 esq. Bolivia

f @pastissima.uy www.pastissima.uy





MONTEVIDEO GÓSPEL Y CORO DEL CLTC

Miércoles 4 de diciembre
Espectáculo al aire libre – Terraza del Club

Festajaremos la proximidad de un nuevo año con la actuación de dos coros.

El coro del CLTC nos presentará una serie de temas que han estado cantando durante el año.

Cerrará el espectáculo Montevideo Góspel Choir, que acaba de cumplir 20 años de una trayectoria que los ha catapultado como uno de los mejores coros de nuestro país.

Lo mejor del “góspel”, con algún tema de navidad versionado en ritmo de jazz.

Dirige y acompaña los coros Raúl Medina.

PRIX FINAL DE AJEDREZ

Sábado 7 de diciembre a las 10:00 hrs.
Salón del Estar del Comedor

La modalidad de juego de la final será de round-robin (todos contra todos). Ritmo de juego: 15+10.

El torneo es abierto a todos los socios del Club. Es requisito para participar, conocer el movimiento de las piezas de ajedrez y sus rudimentos (jaque, mate, etc.)

Actividad gratuita para socios del Club.



JINGLE BELLS

Obra de teatro a beneficio de San José de la Montaña

Lunes 16 de diciembre a las 20:00 hrs.
Martes 17 y miércoles 18 de diciembre, a las 20:00 y a las 21:30 hrs.

Un grupo de chicos de la zona, escriben, actúan y dirigen esta obra de Navidad en donde la ternura y el mensaje para estas fiestas son el leitmotiv de su propuesta.



ENSAMBLE FINAL DE BANDAS MUSICALES

Jueves 19 de diciembre a las 20:30 hrs.

Desde sets acústicos a formatos de bandas tradicionales, diferentes grupos de chicos y adolescentes pasarán por todos los estilos en una verdadera muestra musical, para todo público.



ESPACIO CONTRATADO



UN CIERRE DE AÑO ESPECIAL EN CLÍNICA SANLUCAR

En una tarde distendida al aire libre, decenas de personas disfrutaron de un after office organizado por la Dra. Claudia Massironi en Clínica Sanlucar. ¿El objetivo? Cerrar el 2024 de la mejor manera, celebrando un gran año junto con el equipo de trabajo, pacientes, familiares y amigos.



Música a cargo del DJ Diego Maciel, barra de tragos de autor, variedad de bocados de Hoy Te Quiero y sorteos y regalos especiales fueron tan solo algunos de los atractivos de esta celebración.



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

www.bcbsu.com.uy

SHOW de BANDAS ACÚSTICO

Un toque por demás interesante protagonizaron BENTEVEO y SUBURBANO.

Un show especial en el que las dos bandas mezclaron estilos pasando desde blues a milonga en un formato íntimo.



Iñaki Aramendía



Manuela Iglesias



Ana Medeiros, Santiago Díaz, Manuela Iglesias, Martín Iglesias, Camila Iglesias y Guzmán Perera



Alexa Miller, Iñaki Aramendía, Guillermo Ferrés, Agustina Lombardi, Augusto Naranzo y Juan Luis Villar



Manuel Sánchez Varela, Mercedes González, Marietta Saravia y Felipe Sánchez Varela



Magdalena Vázquez y Clara González



Erik Wansart y Carla Primavesi



WE FEEL LIKE YOU

Una forma diferente de entender la medicina



MIXTURA VIVA, una exposición donde convive la multiplicidad de estilos

Cuatro autores uruguayos presentaron una experiencia artística auténticamente diversa e intensa.

El hierro, las texturas, las pinceladas y la geometría protagonizaron esta impactante y profunda mixtura viva.

Ellos son: **ÁKITE, BETO BREA, CAROLINA CASALIA Y MERI PINTOS**



Maria Pintos, Teo Hochman, Mercedes Pintos, Pablo Hochman, Gabriela Benevento y Luis Gelós.



Carolina Artagaveytia, Adriana Castiglioni, Carolina Casalia, Andrea Castiglioni y Antonella Vona



José Luis Damiani, Carolina Casalia, Alejandro Arín, María Pintos y Beto Brea



Gabriela Morató, Mariana Zorrilla, Alejandro Arín, Alicia Munyo y Claudia Martín Valdez



Mercedes Abella, Mariel Cañadas y Andrea Buchner



IMAGINARIUM

Artista: ROSITA SCHANDY

“Imaginarium” presenta una composición manual de diversas obras en collage

Adentrarse en los collages de Rosita es una experiencia que invita a dejar libre la imaginación. Sus obras, que combinan algunos elementos surrealistas y pop, transportan al espectador a mundos oníricos, llenos de belleza y detalles intrigantes.



Inés Urriaga, José Pollio, Rosita Schandy, Cecilia Urriaga y Pedro Regules



René Castro y Ma. José Castelli



Andrés Lindmayer, José Pollio y Martín Rubio



Mariela Fazzio e Isabel Fazzio



Ana Benc, Alejandra Oliveri, Rosita Schandy, Inés Urriaga y Beatriz Yossi



Caroline Mac Lennan y Jacqueline Mac Clew



TEATRO para BEBES: “FUEGO”

UNA EXPERIENCIA SENSORIAL Y MUSICAL PARA DESPERTAR EL ARTE EN LA PRIMERA INFANCIA

A través de los sonidos, colores, texturas, movimientos y diferentes recursos escénicos, combinados y adecuados especialmente para los bebés de 6 meses a 3 años, la obra logra introducir al niño en el fascinante mundo del teatro.

Actúan: **Carina Biasco y Cristina Velázquez**



Gabriela Bertani y Ariel Hoffman

Roy Harley, Lucas Harley y Cecilia Zurraco

Celeste Dalva y Ma. Eugenia Queirolo

INSCRIPCIONES
2025



Sigamos volando juntos



**Tu carrera
Tu futuro**
info@ude.edu.uy



EDU PARA TODO EL CAMINO

LO MEJOR PARA TUS HIJOS

INSCRIPCIONES
2025
CUPOS LIMITADOS



info@eduschool.edu.uy

EduSchool



INVITAMOS A TODOS NUESTROS SOCIOS Y COLABORADORES A CELEBRAR NAVIDAD Y REYES

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB SE SUMA A LA CAMPAÑA DE LA FUNDACIÓN “NIÑOS SIN DOLOR”

La iniciativa invita a socios y colaboradores a promover la recepción interna de juguetes, los cuales serán entregados el día domingo 15 de diciembre en el Hospital Pediátrico, Pereira Rossell.

La entrega se complementará con espectáculos, juegos y actividades lúdicas para los niños.

Recibimos las donaciones en la Recepción del Club de 7:00 a 22:00 hrs. (hasta el 13 de diciembre a las 18:00 hrs.)

Solo se aceptarán juguetes nuevos.



Recomendaciones:

- **Envoltura:** sugerimos colocar su obsequio en una bolsa de papel con motivos alegres que sea fácil de abrir a efectos de poder clasificar su regalo (no envolver).
- **Saludo:** invitamos a escribir un saludo especial a través de una carta que acompañe su obsequio.
- **Descripción:** solicitamos pegar un papel indicando la edad ideal de su obsequio; esto nos facilitará la clasificación.

“Un hospital no es el lugar donde debería estar un niño. Pero si tiene que estar en uno, que sea el mejor lugar posible.”

Dra. Clarisa Lauber, Fundadora NSD.

FUNDACIÓN CORAZONCITOS

Nos complace anunciar que el dinero recaudado a través de las inscripciones a la Clínica de Tennis Zeekr del pasado 22 de octubre, organizada por Uruguay Open; el Torneo Dobles Mixtos de Solymar, que se realizó el sábado 26 de octubre; y el Torneo de fin de año Copa Carrasco Lawn Tennis Club, que se llevará a cabo del 30 de noviembre al 7 de diciembre, será donado en su totalidad a la Fundación Corazoncitos.

Estos eventos no solo promueven el deporte, sino también, apoyan una noble causa, contribuyendo a la labor de la fundación en beneficio de quienes más lo necesitan.

Queremos agradecer a todos nuestros socios por su colaboración y apoyo.

¡Gracias por ser parte!



15 años TRANSFORMANDO VIDAS



¿Te imaginas el impacto de 15 años de compromiso y dedicación? A tan **solo 19 minutos del Carrasco Lawn Tennis**, y a una **distancia de 6 kilómetros**, se encuentra el Centro Educativo Los Tréboles, una ONG que, **desde hace 15 años**, se compromete con el **desarrollo integral de más de 500 niños, adolescentes y jóvenes**, acompañando **desde la primera infancia hasta la inserción laboral**. Está ubicada en Flor de Maroñas (una de las zonas más vulnerables de todo el país).

La historia de Los Tréboles, también conocida como Asociación Civil Patrick Kelly, comenzó en 2004, cuando **las Hermanas Franciscanas del Verbo encarnado, junto con un grupo de voluntarios** del Colegio Stella Maris y con los Christian Brothers, deciden **involucrarse en la realidad de 27 familias que vivían en el asentamiento Villa del Chanco, en condiciones de pobreza extrema** y afectadas por plumbemia. Movilizados por la urgencia de encontrar un lugar digno para vivir, se pusieron en búsqueda de tierras y recursos, que se consiguieron rápidamente. Se comenzaron a **construir viviendas en Flor de Maroñas**, y en el proceso se involucraron distintos profesionales, identificando que para poder lograr una **verdadera transformación en la vida de las familias**, era necesario **acompañar de manera integral y profesional**.

Es así, que **el 3 de octubre de 2009 nace el Centro Educativo Los Tréboles**, un motor de esperanza para toda una comunidad, que enseguida abrió sus puertas a **todas las familias de Flor de Maroñas**.

Hoy, el Centro Educativo Los Tréboles **beneficia a más de 500 personas, desde bebés hasta jóvenes adultos**, con programas en convenio con el INAU, **un Club de Niños matutino y vespertino y un Centro Juvenil**. Este año inauguraron el **Centro CAIF para bebés de 0 a 2 años**. Además, desarrollan un **Programa Educativo Laboral** que conecta a jóvenes con oportunidades laborales mediante capacitación y acompañamiento.

Sumado a esto, 15 años después de arrancar con este proyecto, vuelven a **asumir el mismo desafío de acompañar una relocalización**: esta vez, **más de 200 personas que actualmente viven en el asentamiento Felipe Cardoso** (asentamiento ubicado frente a la usina de residuos más grande de Montevideo) serán relocalizadas en una vivienda digna a través del Plan Avanzar y recibirán un **acompañamiento integral por el Centro Educativo Los Tréboles**.

Tras 15 años de trayectoria y evolución, la institución **reafirma su misión de transformar realidades y construir oportunidades**. Te invitamos a conocer más de este proyecto en su sitio web: www.lostreboles.org.uy y a apoyarlos en la **campana 15 años transformando vidas**.





El boom del Pádel en Uruguay

En los últimos años, el pádel ha experimentado un resurgimiento impresionante en Uruguay. Este deporte, que fue estrella en los años 90’, ha vuelto a ganar popularidad con fuerza. Actualmente, se estima que alrededor de 20.000 personas practican pádel de manera recreativa en el país. Además, hay aproximadamente 250 canchas distribuidas en todo el territorio. Este crecimiento ha llevado a un aumento en la demanda de instalaciones y eventos relacionados con el pádel.

Para aquellos que ya practican este deporte o están por comenzar, el Dr. Mateo Gamarra, deportólogo de BlueCross & BlueShield de Uruguay, nos ofrece valiosos consejos para disfrutar del pádel de manera segura y efectiva.

¿Cuáles son los beneficios del pádel?
El pádel ofrece múltiples beneficios tanto a nivel emocional como social. La actividad física y el deporte en general, son altamente recomendables, y el pádel no es la excepción. Animo a todos a practicarlo, siempre teniendo en cuenta la regularidad y la progresión en el entrenamiento.

¿Qué precauciones debemos tomar antes de empezar a jugar al pádel?
Es fundamental tener una buena condición física para estar a la altura de las exigencias del juego. Muchas personas pasan largas horas sentadas y luego intentan jugar sin una preparación adecuada, lo que puede llevar a lesiones. Siempre es importante considerar la salud cardiovascular, especialmente en personas que no están acostumbradas a la actividad física intensa.



Dr. Mateo Gamarra
Médico Deportólogo
Medicina del Deporte – BCBSU

¿Cuáles son las lesiones más comunes en el pádel?
Las lesiones más comunes se producen en las articulaciones, como tobillos, rodillas, zona lumbar, hombros y codos. Estas lesiones suelen ser micro traumas, aunque también pueden ocurrir lesiones musculares agudas. El pádel es un deporte que requiere potencia, fuerza y velocidad, lo que puede llevar a lesiones si no se toman las precauciones adecuadas.

¿Qué importancia tienen las habilidades motoras en el pádel?
Además de la condición física, es importante desarrollar habilidades motoras específicas para el pádel. Algunas personas tienen estas habilidades innatas, mientras que otras necesitan trabajarlas. Tomar clases con un profesor puede ser muy beneficioso para mejorar estas destrezas y regular la intensidad del entrenamiento.

¿Recomienda visitar a un médico antes de comenzar a jugar al pádel?
Para aquellos que no están habituados a la actividad física, sugiero visitar a un cardiólogo antes de comenzar a jugar al pádel. Además, una consulta con un deportólogo puede proporcionar herramientas útiles para mejorar la condición física y el proceso de entrenamiento. No es necesario poner una traba médica para todos, pero para quienes no están acostumbrados, una evaluación médica puede ser muy beneficiosa.



NOVEDADES

GAC MOTOR ATERRIZA EN URUGUAY DE LA MANO DE LESTIDO

En un evento exclusivo en el Aeropuerto Internacional de Carrasco, Lestido anunció la llegada al mercado uruguayo de GAC Motor, una de las marcas automotrices más destacadas a nivel global, reconocida por su innovación, calidad y enfoque en la sostenibilidad.



El lanzamiento contó con la presencia de más de 200 invitados, entre los que se encontraban autoridades de la marca GAC Motor, directores de Lestido, concesionarios, prensa y líderes de opinión. Además, acompañaron el lanzamiento el Ministro (I) de Industria, Energía y Minería, Walter Verri, la Directora de Industria, Ing. Susana Pecoy y el Embajador de China en Uruguay, Huang Yazhong.



Durante el evento lanzamiento, se presentó la nueva marca y se brindaron detalles de cada uno de los modelos que se comercializarán en nuestro país y que constituyen una oferta completa para satisfacer a todos los clientes y necesidades. Los asistentes tuvieron también la oportunidad de experimentar de cerca la calidad y tecnología de la marca GAC Motor que promete transformar el mercado automotriz uruguayo, con sus modernos y eficientes vehículos.

Para más información sobre el evento de lanzamiento y los modelos disponibles de GAC Motor en Uruguay, visite www.gacmotor.uy o [@gacmotoruy](https://twitter.com/gacmotoruy)



OMEU FESTEJÓ SUS 15 AÑOS

En una noche inolvidable y repleta de gratitud, se celebró el recorrido transformador de toda la #ComunidadOMEU.

Las mentoras y speakers OMEU fueron homenajeadas y se les agradeció por ser el motor de cada programa, liderando e impulsando a más mujeres hacia la autonomía económica.

La celebración contó con la presencia de la Vicepresidenta, Beatriz Argimón, quién transmitió su vínculo con OMEU e inspiró a seguir construyendo juntas, un futuro de mujeres, líderes y protagonistas.



MAGNA DIJO PRESENTE EN EL AMÉRICA BUSINESS FORUM EL EVENTO EMPRESARIAL DEL AÑO

El pasado viernes 18 de octubre se llevó a cabo en el Centro de Convenciones de Punta del Este, el America Business Forum, el principal Foro Global de Negocios del Uruguay. Y una vez más, BMW Group fue protagonista, con una destacada presencia de marca y una gran presentación de sus vehículos de alta gama.



Los candidatos presidenciales Álvaro Delgado y Yamandú Orsi, la CEO de Google Cloud Natalia Scaliter, el presidente de Paraguay Santiago Peña y el multipremiado actor, Guillermo Francella, fueron sólo algunas de las personalidades que pasaron por el escenario, ante un auditorio que reunió a más de 4.000 dirigentes empresariales influyentes del país, junto a representantes de los medios de comunicación e invitados especiales.

Baterías
ACDelco

Energía y potencia para tu vehículo



La economía está
en la eficiencia

V O L V O



Volvo XC40 | 100% eléctrico

VOLVOCARSURUGUAY.COM | info@eximar.com.uy | 2706 6690