



REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - Nº 264 - JUNIO/JULIO

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB

| 1943



Con HSBC abrí tu Cuenta Premier 100% online.

Y conocé un mundo de beneficios en el Carrasco Lawn Tennis Club.

15% de descuento en la matrícula*, hasta en 24 cuotas sin interés

7% de descuento en la cuota mensual del Club

20% de descuento en la cafetería y restaurante del Club con tarjetas de Crédito HSBC**



Invertí a partir de USD 1.000
Manejo de portafolio a medida



Transferencias sin costo***



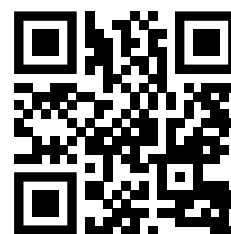
Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



Préstamo hipotecario con la cuota más baja del mercado



Depósitos a plazo fijo online, en pesos y dólares



Escaneá este código QR para asesorarte con un Ejecutivo de Cuenta
Conocé más en hsbc.com.uy
☎ 2915 1010 | 📞 2915 1010



HSBC
Premier

Abriendo un mundo de posibilidades

*Descuento máximo de USD 1.000 por grupo familiar. **El descuento incluye la devolución de IVA. Tope de UYU 1.000 por compra. ***Válido para transferencias locales para clientes Premier hasta UYU 2.000 o USD 50 sin costo. Infórmese sobre Garantía de Depósitos en hsbc.com.uy o en COPAB (copab.org.uy, mail: infocopab@copab.org.uy). HSBC Bank (Uruguay) S. A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).

EN ESTA EDICIÓN

Compartimos cómo se vivió la nueva etapa del Circuito Grand Slam, con el torneo US Open, que reunió a más de 227 jugadores. También conversamos con algunos socios que viajaron a Lima, Perú, a competir en el torneo ITF MT1000, y que regresaron con muy buenas sensaciones.

Por otra parte, hablamos del primer torneo femenino del año, que tuvo una excelente convocatoria, y del tenis en vacaciones, que no se tomó descanso. Les contamos sobre el torneo G4/J30 Montevideo, que se desarrolló en nuestras canchas, así como del torneo COSAT ITF J30. Además, hablamos del Sudamericano Sub 12 en Chile, del Festival Sub 10, y de los logros del socio Franco Roncadelli, quien disputó su primera final a nivel Challenger. Para terminar, entrevistamos al Dr. Jorge de Paula, quien viajó a la Costa Brava de España para participar en los Juegos Mundiales de Medicina, y se trajo una medalla de oro.

En Deportes, les contamos sobre una nueva actividad de cardio de bajo impacto, ideal para entrenar todo el cuerpo y sentirse con más energía: el remo indoor. También compartimos cómo se vivió la primera etapa del Torneo Nacional de Gimnasia Rítmica, realizada en el Club Remeros de Mercedes, y hablamos de la jornada especial en la Escuela de Natación, en la cual recibimos en la piscina interior a las familias de nuestros alumnos. También, referido al agua, compartimos que la División Máster de la FUN llevó adelante la 3.ª y 4.ª etapa del circuito nacional, en la que participaron algunos socios.

Por otro lado, en el marco del Día Internacional del Yoga, invitamos a celebrar esta disciplina milenaria con una propuesta diferente: una clase especial de yoga, meditación y gong. Y para cerrar esta sección, hablamos de las vacaciones de invierno en el Club, donde los chicos disfrutaron a lo grande con propuestas pensadas para la ocasión.

En relación al fútbol, el plantel de fútbol femenino viajó a Buenos Aires a vivir una experiencia inolvidable, donde disputaron partidos amistosos. Más allá de los resultados, fue una oportunidad para seguir creciendo como grupo, afianzar vínculos y representar con orgullo al Club. Y, hablando de fútbol, en esta edición encontrarán algunas claves para entrenar en los días de frío, que ayudan a evitar enfermedades y permiten disfrutar del deporte incluso en bajas temperaturas.

Por otra parte, compartimos lo que fue el torneo de truco en la Barbacoa Match Point, donde el entusiasmo y la buena onda se hicieron sentir, con la participación de 38 aficionados a este clásico juego de mesa.

En cuanto a la sección cultural, publicamos la agenda con todo lo que se viene, y les contamos sobre la cartelera en vacaciones de invierno, pensada para todas las edades. Además, en nuestra sala se presentó la charla de tenis "Metamorfosis en la Catedral", a cargo de Diego Gatti y Franco Bronzini, quienes compartieron un recorrido fascinante por la historia, los cambios tácticos, tecnológicos y culturales que transformaron el tenis de Wimbledon.

Por último, para escapar de este frío invierno, les presentamos una columna de viajes que recorre algunos puntos imperdibles para conocer de nuestro bello continente, y BCBSU nos habla del vapeo y sus riesgos.

Hasta aquí llegamos. Pasen y lean, que hay mucho más para disfrutar. Gracias por estar del otro lado, y hasta la próxima edición.

3

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

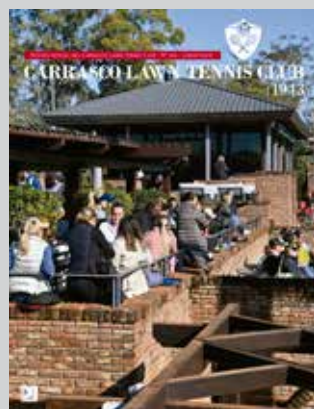
VOCAL
Ing. Florencia Zubillaga Salveraglio

INSPECTOR
Sr. Marcelo Filippini Rigoli

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



CONTENIDOS



Dirección: Fernando Sapriza
Arte y diseño: Diseño Producciones
Gerencia Comercial: Diseño Producciones

Por información y ventas
Tel : 096242491
Email: fgrant@diseno.com.uy
www.diseno.com.uy

Otras publicaciones de la editorial:

La revista única de transporte
Transporte
carretero

Impreso: Gráfica Mosca
DL 357766



6 TENIS

- 6. Torneo Us Open
- 12. Socios en ITF MT 1000 en Lima
- 14. Torneo Doble Damas C
- 16. Tenis en vacaciones
- 20. G4/J30 Montevideo
- 24. Sudamericano en Chile
- 25. Primera final de Roncadelli
- 26. Lo que se viene
- 27. Medigames 2025

30 DEPORTES

- 30. Remo Indoor
- 32. Gimnasia Rítmica
- 34. Clases abiertas de natación
- 35. Circuito Nacional de natación
- 36. Yoga, meditación y Gong
- 38. Vacaciones de invierno
- 42. Fútbol:
- Femenino en Buenos Aires
- Precauciones en invierno

46 SOCIALES

- 43. Torneo de truco

48 CULTURA

- 48. Agenda cultural
- 50. Vacaciones de julio
- 52. Metamorfosis en la Catedral

53 ODS

- 53. Torneos solidarios
- Día Internacional Libre de Bolsas

54 COLUMNAS

- 54. Viajes: 5 destinos en Latinoamérica
- 56. BCBSU: Vapear no es un juego
- 58. NOVEDADES EMPRESARIALES

**Tu dinero puede
hacer más.**

**¿Ya pensaste
dónde invertirlo?**



Escaneá y conocé más sobre
el producto Renta Personal del BSE



CIRCUITO GRAND SLAM

TERCERA ETAPA TORNEO US OPEN, ZEEKR / JETMAR

Del jueves 12 al sábado 21 de junio se vivió en nuestra sede una nueva edición del Circuito Grand Slam, con la esperada etapa del Torneo US Open, que reunió a más de 227 jugadores en una competencia que combinó deporte, amistad y grandes premios.

¡FORMATO INNOVADOR!

El torneo se desarrolló en formato por equipos, cada uno con su capitán/a. Se jugaron series de tres equipos bajo modalidad todos contra todos, y en cada cruce se disputaron tres partidos de dobles. Participaron un total de nueve equipos de damas y nueve equipos de caballeros, en jornadas llenas de adrenalina y buen tenis.

El sábado 21 de junio, el torneo cerró con un animado brindis en la Barbacoa Match Point, donde la camaradería fue protagonista. Se realizó la entrega de premios y sorteos espectaculares, con el apoyo de Jetmar y Zeekr.

Los socios ganadores del sorteo principal fueron Adriana Kac y Bernardo Mangarelli, el cual consistió en pasajes, estadía y entradas para el US Open 2025.

A su vez, se realizó el sorteo de una estadía de hotel en Punta del Este y un vehículo Zeekr de cortesía por 48 horas, siendo nuestro socio Francisco Natteri el ganador.

¡Gracias a todos los que participaron y a Zeekr y Jetmar por seguir acompañando el Circuito Grand Slam!

¡Nos reencontramos en la próxima etapa del Circuito!



Victoria Petroselli y Margot Mercier



Luis Rodríguez y Fernando Paullier



Rodrigo Guerra
y Gerónimo Nin



Antonio Scaiola



Gloria Parietti, Patricia Beayathe, Renata Campomar, Agustina Lanzaro, Andrea Canessa, Isabel Álvarez, Andreína Rosales y Andrea Betolaza



Virginia Brause y Fernanda Olave



Rosina Cessio, Adriana Kac, Mónica Fernández, Ma. José Olave, Cecilia Paladino, Gladys Rivero, Sophie Tanner, Pilar Cunha Ferré, Adriana García y Patricia Muñoz



Liliana Rodríguez, Inés Arrosa, Natalia Ossi y Lucía García



Federico Stanham y Timoteo Acosta



Ma. Victoria Cibils



Matías Álvarez



Pilar Cunha Ferré y Ma. José Olave



Ma. José Borsani y Liliana Rodríguez



Estela Mancebo y Margot Mercier



Gabriel Werba, Mauricio Gomensoro, Francisco Natteri y Javier Armendariz



Natalia Ossi, Liliana Rodríguez, Inés Arrosa y Lucía García



Román Navarro, Conrado Deambrosis, Guillermo Hughes y Gerardo Kronfeld



Wilfredo Bunge, Gonzalo Parada, Mauricio Gomensoro y Juan Manuel Salvo



Helga Grille, Cecilia Casabó, Ma. José Olave y Pilar Cunha Ferre



Ma. Noel Febles y Ma. Victoria Cibils

POSICIONES FINALES

DAMAS

- 1° Equipo de Margot Mercier
- 2° Equipo de Liliana Rodríguez
- 3° Equipo de Tati Ruiz

CABALLEROS

- 1° Equipo de Marcelo Quincke
- 2° Equipo de Federico Rodríguez
- 3° Equipo de Francisco Flores

¡Felicitaciones a todos los socios que fueron parte!



Luis Flores, Gustavo Pardo, Román Hughes, Marcos Valdés, Marcelo Quincke, Fernando Muxi, Diego López de Haro y Francisco Flores



Marcelo Serra, Alejandro Méndez, Gadiel Temkin y Federico Rodríguez



Gladys Rivero, Monica Fernández, Vicky Tuduri y Margarita Díaz



SUBARU

Confidence in Motion



EyeSight

Driver Assist Technology



**Tranquilidad, seguridad
y emoción en cada viaje.**

Modelo Forester disponible
en versiones híbrida y nafta.

Subaru Uruguay S.A.

Constituyente 1530 - Tel. 2411 3400

subaru.com.uy





Nadia Giurovich, Caro Cikato, Mariela Rodríguez y Magdalena Etcheverry



Mario Esposto, José Luis Rodríguez, Álvaro Rochetti y Diego Ventura



Carlos Mikolic, Marcelo Quincke, Álvaro Muscio y Luis Rodríguez



Patricia Beayathe, Isabel Álvarez, Natalia Ossi, Virginia Brause y Fernanda Babuglia



Marcos Valdés



Marcos Valdés y Gustavo Zerbino



Andrés Fleurquin y Marcos Valdés



Rosa Ana Lombardi y Adriana Kac



Marcos Valdés y Bernardo Mangarelli



Dieter Effa y Francisco Natterri

"Más de 15 años esforzándome en mejorar día a día disfrutando de cada momento, de cada aprendizaje, de cada nueva amistad, de jugar ITF y de alguna copa".

Juan Pérez del Castillo

IGUAL QUE EN EL TENIS Y EN EL TRABAJO

Misma entrega, misma dedicación, mismo sacrificio, misma tenacidad, y todo en pos de conseguir los objetivos, disfrutando del recorrido



PEREZ DEL CASTILLO

NEGOCIOS INMOBILIARIOS

MÁS DE 30 AÑOS EN EL MERCADO

Hoy nuestro principal objetivo es el asesoramiento a nuestros clientes y detrás de eso siempre llega el win/win



Costa Rica 1661 - Tel.: 2064 8338* / Cel.: 094 680 408 / 095 739 831 / pdcc@inmoperezdelcastillo.com

 Inmobiliariapdc /  Inmobiliaria Pérez del Castillo



SOCIOS EN PERÚ

TORNEO ITF MT 1000 EN LIMA

El Torneo ITF MT1000 "Terrazas Ciudad Miraflores" se llevó a cabo en Lima, Perú, del 14 al 21 de junio. El evento, organizado por el Club Terrazas Miraflores, forma parte del ITF World Tennis Masters Tour y contó con modalidades de singles, dobles y dobles mixtos, tanto en categorías masculinas como femeninas, para jugadores de 30 años o más.

Desde nuestro Club viajaron socios y, a continuación, conversamos con algunos de ellos.

LEANDRO PERERA, GANADOR DE LA CATEGORÍA

¿QUÉ SENSACIONES TE DEJÓ EL VIAJE?

Al igual que el año pasado, el torneo de Lima fue espectacular. Más allá de las condiciones del torneo, las canchas, los partidos con árbitros, juntapelotas y un montón de gente mirando, lo más lindo fue el grupo de uruguayos que viajó. Nos alentamos como equipo en todos los partidos. Sin dudas que el resultado es parte del éxito del viaje, pero lo que es un éxito indudable es el grupo humano y la calidez de todos los que estuvieron. Algunos ya nos conocíamos, otros vinieron por primera vez y se sumaron con alegría y disfrute. Fue un gusto conocerlos y compartir estos días en Lima.

¿CÓMO VIVISTE EL CAMPEONATO?

En lo deportivo, fue un poco especial para mí, no me había pasado antes; en el instante que entraba a jugar mi primer partido, quedé duro de la espalda. Estaba calentando y me dio un tirón en la zona lumbar. Había algunos uruguayos afuera mirando que no entendían nada. No me podía mover bien y no podía sacar como saco normalmente. Bueno, así empezamos, sacando parecía un principiante, y mi rival, que era bueno (había ganado el torneo hacía dos años), no entendía nada. Por suerte él se "atrapó" un poco con mi situación y yo jugué en modo "perdido por perdido", lo que me ayudó a soltarme y tuve la suerte que me entró todo. Gané 6-2, 6-2.

A partir de ahí la incertidumbre de si iba a poder seguir compitiendo en el torneo era enorme; cuando me enfrié no me podía mover. Así siguieron los días, pero, increíblemente, con antiinflamatorios, fisioterapia, estiramientos y algún analgésico, pude presentarme al siguiente partido y ganarlo también.

A partir de ahí, fui sintiéndome cada vez mejor, y si bien los rivales fueron duros, siempre tuve la sensación que los partidos dependían más de mí que de ellos. Aunque los resultados parecían fáciles, está bueno aclarar que en torneos y en tenis para que un partido sea "fácil", la diferencia de nivel tiene que ser grande. A veces el resultado puede parecer "fácil" pero siempre hay que estar firme, no errar, correr, jugar los tiros correctos y ganar los puntos claves. Eso es lo que destaco de esa semana; encontré el equilibrio y siempre estuve tranquilo para jugar los partidos como se iban dando.

¿QUÉ SE SIENTE HABER GANADO LA CATEGORÍA?

Es un premio. Un objetivo que se cumple. ¡Y lo disfruto muchísimo! Es el resultado de muchos meses de esfuerzo, de entrenamientos, de cuidados en la alimentación, de viajes, de dejar otras cosas de lado. Y cuando los resultados se dan como se dieron esta vez, es más fácil encontrarle sentido a todo el esfuerzo que uno hace día a día.

¿CÓMO ES ESTAR DENTRO DE LOS MEJORES DEL RANKING?

Es un orgullo y es parte de un proceso. Es una motivación para seguir disfrutando la pasión que uno tiene y, por qué no, intentar llegar al número 1.

Me gustaría terminar dejando unas líneas agradeciendo a todos los que son parte de estos resultados; a mi familia, a mis hijos, a Melania, a mis padres y Selva y Gabriel; a los chicos del Club, a Yayo, Alberto, Diego, Joaco, Augusto, Richard, y a todos los que semana a semana entrenamos, ayudándonos en este camino. A los que estuvieron y están en los viajes, Carlitos Obregón, Fabián Barriola, Ale Varela, Cacho, Gus, y a todos los que apoyaron desde afuera de la cancha. Por último, a los profes de Funcional que son unas bestias y nos entrenan como si fuéramos profesionales, con toda la dedicación y la motivación del mundo: Gabi, Gonza, Nacho y Caio. ¡Gracias!

JUAN PÉREZ DEL CASTILLO

El viaje fue uno de los eventos que me dejó las mejores sensaciones de mi vida. Realmente fue espectacular haberlo vivido y con un grupo increíble, único. Inicialmente, no todos nos conocíamos, la mayoría éramos hombres y el grupo estuvo abierto a integrar a las pocas mujeres que había, de manera extraordinaria.

Competir en esas canchas fue impresionante. Todas independientes, eran como una caja de resonancia donde la pelota sonaba como si en mi caso supiera realmente jugar. Contar con juez de silla, ballboys, con marcador con tu nombre y con la bandera de Uruguay, fue de no creer. Muy profesional todo.

Fue mi primera salida al exterior y nada menos que a un ITF 1000; fue como un viaje surrealista. Jugar partidos de tenis en ese nivel, en un entorno mágico con un flor de grupo humano y con la remera del Club y de Uruguay, fue inolvidable para mí. Me vine con una sensación de agradecimiento y felicidad por los momentos vividos. Claramente valió la pena tantas horas de esfuerzo y dedicación, que son el motor para seguir mejorando y compitiendo.

En este torneo me sentí feliz. Sentí la presión de jugar a ese nivel y con ese entorno, lo cual me costó que la noche previa a mi debut durmiera muy poco y me sobresaltara en la cama varias veces pensando que se me había trancado el brazo y no podía sacar. En la cancha, en el primer partido de singles, tuve la suerte de que me tocara un rival "terrenal", que finalmente ganó, pero jugué dejando todo de mí y con la ilusión intacta hasta la última pelota.

En el primer dobles con Gustavo Bornhoffer, nos tocó un lindo encuentro donde jugamos los dos realmente muy bien y con mucho apoyo por parte de nuestros amigos. Nos llevamos un lindo partido en cifras de 6-2 y 6-3, y en el último nos tocaron unos chilenos muy buenos, que nos ganaron 6-0 en el primer set, donde tuvimos varios deuces, y en el segundo después de estar 2-0 abajo, pasamos a 3-2 lo que nos generó ilusión (que finalmente fue óptica) ya que perdimos 6-3.

Respecto a otros torneos que he participado, lo que encontré en Lima, además de que parecía un ATP, es que había un mundo de gente que circulaba permanentemente mirando los partidos, con buenos lugares para comer, puestos de ropa, etc. Tal vez, como crítica, decir que los cuadros con los horarios de los partidos del día siguiente salían muy al final del día; lo cual no te dejaba planificar alguna otra alternativa diferente para la jornada.

Como recuerdo del viaje, destaco el sismo o temblor de 6.1 que nos agarró en plena calle camino del club al hotel, donde realmente no entendíamos nada de lo que estaba pasando. Al principio parecía que pasaba un mega tren por debajo nuestro; las palomas



empezaron como locas a revolotear y salir disparando, mi señora que me preguntaba qué pasaba. De repente, toda la gente salía corriendo de las tiendas y cafés al centro de la calle, y ahí nos dimos cuenta lo que realmente estaba pasando. Acto seguido, absolutamente todos con sus celulares, llamando a sus familiares para ver cómo se encontraban.

Para cerrar, me gustaría agradecer al Club por darnos la posibilidad de disfrutarlo a full y prepararnos además para esto.

MARCELO SERRA

Con mi esposa, Bettiana, compartimos la pasión por el tenis. Habitualmente lo jugamos de forma social y también participamos de algunos torneos en el medio local, en la modalidad de dobles mixtos.

Nos invitaron a formar parte del grupo que iba al torneo de Lima y nos encantó la idea. Para nosotros era una linda oportunidad de hacer un viaje de placer, con la excusa de jugar al tenis. Era nuestra primera experiencia en el exterior, conocíamos a pocos integrantes del grupo que se estaba armando para viajar, siendo para ella un desafío mayor; éramos más o menos 30 hombres y dos mujeres.

Tanto el viaje como el grupo superaron nuestras expectativas. Un grupo humano notable, mucha camaradería y un apoyo espectacular. Vernos a todos moviéndonos entre las canchas para alentarnos, fue muy lindo y emocionante.

La experiencia fue muy buena, el destino muy lindo, comimos de novela, paseamos y vimos mucho tenis de buen nivel. Ahora, en cuanto al torneo en sí, en lo personal, no fue la mejor experiencia en relación al tenis.

Ya me habían dicho que era uno de los principales torneos de Sudamérica por la cantidad de puntos que otorgaba. Van muchísimos jugadores de todas partes del mundo. En esta oportunidad fueron 700 jugadores y, en lo personal, pienso que el torneo se les fue de las manos a los organizadores. Muchos jugadores, muchos partidos y muy pocas canchas.

Sin embargo, a pesar de algunos detalles, el viaje valió la pena. Pasamos espectacular y estamos seguros que nos vamos a prender en algún otro viaje... seguramente otro torneo.





Priscila Vejo



Carmen Miller

¡FINALIZÓ EL TORNEO DOBLE DAMAS "C"!

¡GRAN PARTICIPACIÓN EN EL PRIMER TORNEO FEMENINO DEL AÑO!

Con una excelente convocatoria de 90 jugadoras de 5ª y 6ª categoría, se llevó a cabo el primer torneo exclusivo para damas de la temporada.

Los encuentros comenzaron el lunes 21 de abril y se jugaron de lunes a viernes en las canchas de Carrasco, en el cálido ambiente de las mañanas.

La final del cuadro de oro se disputó el viernes 6 de junio, mientras que la final del cuadro de plata fue el lunes 9 de junio.

Como broche de oro, el miércoles 25 de junio celebramos la entrega de premios con un desayuno especial en el Bar del Tenista, una mañana distinta y muy disfrutable para todas las participantes.

¡Felicitaciones a todas las jugadoras por su entusiasmo y espíritu deportivo!



Jimena Brandariz



Sol Campos y Catalina Weiss



Valeria Salmain y Ma. Noel Febles



Victoria Roig, Carmen Miller, Verónica Neushul y Jimena Brandariz



Victoria Caumont y Valerie Caubarrere



Catalina Weiss, Sol Campos, Valerie Caubarrere y Victoria Caumont



Ma. Noel Febles, Valeria Salmain, Silvia Facchin y Rosa Ana Lombardi



Mercedes Paz, Cecilia Silvestri, Macarena Restano y Josefina Gomensoro

CUADRO ORO

Campeonas: Catalina Weiss y Sol Campos

Finalistas: Victoria Caumont y Valerie Caubarrere

CUADRO PLATA

Campeonas: Valeria Salmain y María Noel Febles

Finalistas: Cecilia Brignoni y Magdalena Ponce De León



Candelaria Usandivaras, Adriana Kac, M. José Castelli y Tais Grinbergui



Cecilia Brignoni, Ma. Noel Febles, Valeria Salmain y Magdalena Ponce de León



Gustavo Pardo y Ma. Noel Febles



Gustavo Pardo y Cecilia Brignoni



Victoria Caumont y Valerie Caubarrere



Catalina Weiss y Sol Campos



Lucas De León



Francisco Sánchez Varela

¡VACACIONES CON RAQUETA EN MANO!

LAS VACACIONES DE INVIERNO LLEGARON, ¡PERO EL TENIS NUNCA SE TOMA DESCANSO!

Del lunes 30 de junio al viernes 11 de julio, nuestras canchas siguieron siendo el punto de encuentro para chicos y grandes que eligen moverse, aprender y divertirse en equipo.

Las clases de Escuela de Tenis continuaron con normalidad, mientras que Minitenis y los Grupos Sociales +13 ajustaron sus horarios para adaptarse mejor al receso escolar.

Durante estas dos semanas, el Club mantuvo su energía característica, con alumnos que aprovecharon el tiempo libre para reforzar su técnica, compartir juegos y fortalecer vínculos.

¡Gracias a todos por sumarse con tanto entusiasmo!

Nos encanta ver cómo el deporte sigue siendo protagonista, incluso en vacaciones.



Ignacio Sánchez Varela y Naomi Bergstein



Isidoro Jaime y Salvador Yaquina

MI PRIMER PELUCHE



KETLARK
INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN SEGURIDAD

ketlark.com | 0800 8008



Emilia De León, Lucas De León, Juan Manuel Pernas, Javier Festa, Francisco Sánchez Varela, Virginia Sadi, Tati Ruiz, Salvador Yaquina e Isidoro Jaime



Santiago Pertman



Luisa Corvari



Cala García Pintos



Alexa Fraga



EESTUNE

Una nueva forma de moverte

100% eléctrico

Scan me



xiaoma
PRECIO **USD 12.490**
IVA INC.



● Aire acondicionado - Radio bluetooth

● Cámara y sensor marcha atrás

● Doble airbag - 4 plazas





Franco Ameglio



Juan Pablo Irigoín

G4/J30 MONTEVIDEO

JÓVENES PROMESAS DEL TENIS INTERNACIONAL EN CASA

Del sábado 28 de junio al sábado 5 de julio, nuestras canchas fueron sede de uno de los eventos juveniles más importantes del continente: el Torneo Cosat / ITF J30 Montevideo.

Durante una intensa semana de competencia, se disputaron las categorías correspondientes al Circuito Cosat (14 y 16 años) y al Circuito ITF Juniors (18 años), recibiendo a más de 180 jugadores de distintos puntos de Sudamérica y del mundo.

Una semana a puro tenis internacional, donde jóvenes talentos mostraron su nivel y proyectaron su camino profesional desde Montevideo hacia el mundo.

Gracias a todos los que hicieron posible este gran torneo, clave para el desarrollo de nuestros tenistas.

Una mención especial para nuestro equipo que trabajó con dedicación en una semana desafiante por el clima, y a Daniel Senaldi, Director del Torneo, por su gran labor.

¡Felicitamos a los integrantes de nuestro plantel por sus destacados resultados!



Josefina Soldo



Sofía Barbosa



Thiago Estramil



Tomás Zurmendi



Lara Moreira, Giovanna Mota, Gabriela Muela e Isabeli Andreola



Matteo Armani Franjotti e Igor Clavero



Graciana Etchemendy y Francisca Acosta



Gustavo Torres Albuquerque y Máximo Burgio



Gabriana Muela y Vitoria Rabelo Redin



Otavio Silva, Diego Custodio Wagner, Juan Pablo Irigoín y Tomás Zurmendi



Sofía Barbosa, Josefina Soldo, Isabeli Andreola y Gabriela Muela



Sofía Barbosa y Daniel Senaldi



Guilherme Novaes, Gustavo Hirt Schaefer, Santino Romaniello e Igor Clavero

RESULTADOS DESTACADOS:

18 AÑOS – DAMAS

Sofía Barbosa – Finalista Single | Campeona Dobles
Gabriana Muela – Semifinalista Single | Finalista Dobles
Josefina Soldo – Campeona Dobles

16 AÑOS – DAMAS

Graciana Etchemendy – Semifinalista Single | Finalista Dobles

14 AÑOS – CABALLEROS

Igor Clavero – Finalista Dobles

18 AÑOS – CABALLEROS

Juan Pablo Irigoín & Tomás Zurmendi – Finalistas Dobles



33 Años de legado, innovación y miradas que vuelven a nacer

Imagina despertar una mañana y ver el mundo con una nitidez que creías perdida para siempre. Imagina reconocer los rostros de tus seres queridos a la distancia, leer sin esfuerzo o simplemente disfrutar de un atardecer con una claridad vibrante. Desde hace 33 años, en el corazón de Uruguay, existe un lugar donde estos anhelos no solo se comprenden, sino que se hacen realidad. Ese lugar es Círculo Láser, y esta es la historia de cómo una visión compartida se convirtió en la esperanza de miles.

Una visión compartida: El nacimiento de un hogar para la visión

Toda gran historia comienza con un sueño, y el de Círculo Láser nació de la visión de un dúo inseparable: el Dr. Eduardo Cessio y su esposa, Alicia Vulcano. Juntos formaron una alianza perfecta, donde cada uno aportó un pilar fundamental para dar vida al proyecto. Alicia, como la visionaria estratégica, ideó el concepto integral de una clínica autosuficiente, impulsó la especialización en la revolucionaria cirugía láser y, con audacia y convicción, consiguió los créditos para construir ese sueño desde sus cimientos.

A su lado, el Dr. Cessio se estableció como el pionero médico, el experto encargado de transformar esa visión en una realidad quirúrgica de máxima excelencia.

Este objetivo compartido se materializó en 1992 con la fundación de Círculo Láser. El sueño creció y, en 1998, se consolidó con la inauguración del Primer Sanatorio de Ojos del país. Hoy, esa misma sinergia fundacional se refleja en sus roles de liderazgo: Alicia Vulcano como Directora General y el Dr. Eduardo Cessio como Director Técnico, ambos guiando el destino de la clínica que forjaron juntos.

Tecnología de vanguardia con calidez humana

Nuestro ADN pionero, que nos consolidó como precursores en Latinoamérica, hoy está más vigente que nunca y se traduce en un beneficio directo para nuestros pacientes a través del láser Alcon de última generación asistido con Inteligencia Artificial, que nos permite realizar una cirugía personalizada, segura y precisa en pocos segundos, garantizando una recuperación sorprendentemente rápida para cumplir así el anhelado sueño de vivir sin lentes.

Si bien nuestro liderazgo en cirugía refractiva y de cataratas nos ha convertido en un referente, nuestra misión es el cuidado integral de la visión. Es por eso que en Círculo Láser tratamos todas las patologías oculares y realizamos el espectro completo de cirugías oftalmológicas.

Contamos con la capacidad para llevar a cabo los más variados y novedosos estudios de diagnóstico también potenciados por Inteligencia Artificial, asegurando que cada paciente reciba una atención completa y personalizada, sin importar la complejidad de su caso.

Este liderazgo tecnológico no pasó desapercibido. En 2005, fuimos nombrados Centro de Referencia para Latinoamérica por AMO-VISX de Estados Unidos. Este reconocimiento, junto a las innumerables certificaciones de calidad y premios, son un aval de nuestro compromiso.

Sin embargo, la tecnología sería estéril sin el componente que realmente nos define: nuestro equipo humano, comprometido con hacer de tu visita una experiencia de confianza y tranquilidad.



Un legado que continúa:

La Familia, el corazón de Círculo Láser

Esa misma pasión y visión que dieron origen a la clínica hoy florecen y se proyectan hacia el futuro a través de sus hijos. El legado médico continúa con las **Doctoras Rosina y Carolina Cessio**. Ambas, destacadas cirujanas oftalmólogas subespecialistas en cirugía de cataratas y refractiva, han seguido los pasos de su padre, heredando no solo su conocimiento y destreza, sino su inquebrantable dedicación al paciente.

Y para asegurar que la gestión y los valores fundacionales perduren, su hijo **Sebastián Cessio** se forma continuamente para ocupar, en un futuro, el cargo de Director General. Él representa la promesa de que el legado familiar, en todas sus facetas, se mantendrá sólido.

Así, la familia entera —en la visión estratégica, en la dirección, en el quirófano y en el futuro— está profundamente vinculada a la clínica, garantizando un nivel de compromiso que ninguna otra institución puede ofrecer.

Voces de gratitud: historias que nos inspiran

La verdadera medida de nuestro éxito no se encuentra en los premios, sino en las historias de vida que hemos ayudado a cambiar.



Camila Ferrari nos recuerda la emoción del resultado: "Fue una de las mejores decisiones que tomé en la vida... es un antes y un después".



Leonardo Ferreira resume el sentimiento de liberación: "La verdad, es un viaje de ida. No solo por la comodidad de no usar más lentes... es otra cosa".



Humberto Amoroso destaca la sensación de seguridad y el cambio radical que vivió: "No tengan miedo porque van a ganar en calidad de vida... es otra vida".



Para Mirta León, la cirugía fue un renacer visual y emocional: "Estoy feliz, feliz... Veo los colores, veo todo. Me cambió la vida".



Mayra Sur lo describe como un acto de amor propio: "Anímense, es un mimo para ustedes, para sus ojos".



Y el testimonio de las hermanas Marianne y Mariel Chiriff Sarasolav encapsula la experiencia completa: "Te sentís como en tu casa... La calidez humana que hay acá es increíble".

¿Y si el próximo testimonio de una vida transformada fuera el tuyo? Durante 33 años, cada cirugía, cada avance tecnológico y cada mano experta de la familia Cessio y el excepcional equipo de profesionales que trabaja en la clínica ha tenido un solo propósito: traerte a este preciso momento. El momento de dejar atrás un mundo borroso y dar el paso hacia una claridad que lo cambia todo. No se trata solo de ver mejor, se trata de vivir sin límites. En Círculo Láser no te ofrecemos una cirugía; te extendemos una invitación para que vuelvas a enamorarte del mundo, con tus propios ojos.



33 años mirando con vos hacia el futuro

Te esperamos en
📍 Minas 1260 Esq. Soriano - MONTEVIDEO

Agendá tu consulta 📞 098 412 200

DESCUENTO
PARA SOCIO

¡GRAN ACTIVIDAD DEPORTIVA!

SUDAMERICANO SUB 12 – Santiago de Chile

El pasado sábado 21 de junio partieron las delegaciones Sub 12 rumbo al Sudamericano, representando al Club en una competencia internacional de gran nivel.

Les deseamos éxitos para ambos equipos, especialmente a Franco Grossi y a su capitán, Juan Manuel Pernas.

Festival SUB 10 – AUT

Un total de 16 niños de Escuela y Entrenamiento participaron del Festival Sub 10, acompañados por los profesores Agustina Bugna y Pablo Pérez.

Resultados destacados:

SUB 10 A

Campeón: Romeo Lempert

Finalista: Manuel Grossi

SUB 10 B

Campeón: Alfredo Bruce

Finalista: Simón Young

G3 – 16 AÑOS EN AUT

Campeón: Franco Ameglio, quien estuvo acompañado por el profesor, Gonzalo Francois.



Facundo Alterwain, Franco Grossi, Conrado López y Juan Manuel Pernas



Pablo Pérez, Alfredo Bruce, Simón Young y Agustina Bugna



Romeo Lempert y Alfredo Bruce



Pablo Pérez, Romeo Lempert, Manuel Grossi y Agustina Bugna



Franco Ameglio y Federico Marques

¡Felicitaciones a todos por el esfuerzo, el compromiso y los logros obtenidos!



¡FRANCO RONCADELLI DISPUTÓ SU PRIMERA FINAL A NIVEL CHALLENGER!

25

Del 16 al 21 de junio se celebró el Challenger de Santa Cruz de la Sierra, Bolivia, y Franco Roncadelli protagonizó una destacada actuación.

El sábado 21 cerró su participación en el Bolivia Open 2025 disputando su primera final en torneos de esta categoría. En un partido muy parejo, cayó ante el argentino Álex Barrena, con un marcador de 5-7, 7-5, 6-3.

Este resultado representa un gran paso en su carrera profesional y un orgullo para todo el Club.

¡Felicitaciones Franco por esta gran semana y por seguir dejando al tenis uruguayo en lo más alto!



Personal Bank

Ser Personal Bank es disfrutar
más momentos exclusivos

25% menos con tarjetas
Personal Bank
Incluye Infinite y Black.

UVA

Restaurantes | Moda | Hoteles | Vinotecas | Cenas y eventos | Librerías | Farmacias

Conocé todos los beneficios Personal Bank, bases y condiciones.



LO QUE SE VIENE

CIRCUITO DE SINGLES SEGUNDA ETAPA

A partir del 28 de julio.

Costo: \$450 por jugador, a beneficio de la Fundación Mir.

INTERCAMBIO CON BUENOS AIRES LAWN TENNIS

El intercambio se realizará por primera vez, con una delegación de socios que participarán el 16 y 17 de agosto en el Buenos Aires Lawn Tennis.

Las inscripciones se llevarán a cabo en Reserva de canchas.

Cupos limitados.

INTERCAMBIO CON ASOCIACIÓN LEOPOLDINA JUVENIL, EN PORTO ALEGRE

El intercambio de Tenis con la Asociación Leopoldina Juvenil se llevará a cabo del 9 al 13 de octubre en Porto Alegre.

Las inscripciones se reciben en Reserva de canchas del 15 al 28 de setiembre.

Cupos limitados.

TORNEO DE LA FAMILIA A BENEFICIO DEL LICEO JUBILAR

Del martes 5 al domingo 10 de agosto.

Entre semana los partidos se disputarán a partir de las 19:00 hrs. Sábado todo el día. El domingo se jugarán las finales de todas las categorías.

Pueden participar padres con hijos, tíos con sobrinos y abuelos con nietos.

Las inscripciones se reciben vía WhatsApp (095 329 019) en Reserva de canchas.

Categorías: 6 a 11 años, pelota roja / 6 a 11 años, pelota naranja / 12 a 15 años / + 16 años.

TORNEO DAMAS B

Del 30 de julio al 18 de setiembre en las canchas de Carrasco.

Categorías: 4ta/5ta y 5ta/5ta
Los partidos se disputarán en la mañana.

Costo por jugador: \$450, a beneficio de la Fundación Mir.

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

MEDIGAMES 2025

“LA PRIMERA FINAL DE TENIS QUE SE GANA POR KNOCK OUT”

Del 7 al 14 de junio se celebró la 44ª edición de los Juegos Mundiales de Medicina y Salud, en la ciudad Lloret de Mar, situada en la Costa Brava de España, a orillas de Mediterráneo.

El evento, específicamente diseñado para profesionales sanitarios cualificados, así como estudiantes de medicina, recibe año a año a más de 1000 participantes de países diferentes, que se reúnen a competir en una veintena de deportes individuales y de equipo, representando los colores de su país.

El socio Dr. Jorge de Paula ganó una medalla de oro en tenis y en esta edición conversamos con él.

¿CÓMO FUE PARTICIPAR DE LOS RECIENTES JUEGOS MUNDIALES DE MEDICINA? ¿HABÍAS PARTICIPADO ALGUNA OTRA VEZ?

Fue increíble. Sí, en el año 2000 fuimos con un equipo a jugar fútbol. Este año fuimos a jugar tenis, en una “patriada” que comenzó como una idea loca y terminó en algo muy lindo.

¿CÓMO SE DIO ESA TRANSICIÓN DE DEPORTES EN TU VIDA, DE FÚTBOL A TENIS?

Mi incursión en el tenis no fue fácil, venía de años de jugar al fútbol. A mis 35 años de edad, en 1992, llegué al CLTC a practicar fútbol con los Seniors. Durante 19 años el Club para mí era solo fútbol, hasta que, finalmente, en el año 2010, logré empezar a jugar tenis y lo hago desde hace 15 años.

Poco a poco fui aprendiendo el nuevo deporte y con mucho entrenamiento fui mejorando. En el año 2017 me anoté por primera vez en los torneos internos del Club con muy buen suceso, ganando varias copas y quedando campeón del año en mi categoría. Ese verano competimos en dobles mixtos con Coqui Gallinal y nos fue muy bien. Ello me llevó a considerar la posibilidad de viajar este año a los Juegos Mundiales de la Medicina.

Me entusiasmé y me decidí en un mismo día del mes de marzo, e invité a algunos colegas médicos del Club. A todos les encantó la idea, pero estábamos muy sobre la fecha, de manera que solo el Dr. Luis González Machado pudo arreglar para viajar.

¿CÓMO FUERON ESTOS JUEGOS EN PARTICULAR, Y TU PARTICIPACIÓN EN LOS MISMOS?

La base de la organización era en el Hotel Azure, que está frente a los complejos deportivos. Llegar allí nos aumentó las expectativas. La jornada inaugural en el Estadio fue magnífica, muy emocionante. La confraternidad entre cientos de participantes se hizo sentir. Luego vinieron los partidos de tenis en distintas categorías. Con mi colega participamos en la misma categoría (+65 años) y fuimos ganando ambos nuestros partidos, hasta que finalmente nos cruzamos en la semifinal. Algo que por un lado no queríamos, pero por otro nos asegurábamos una medalla de plata para Uruguay. La otra semifinal fue entre dos jugadores que eran muy buenos y que venían ganando 6-0 sus sets. Jugaron una semifinal agotadora de más de dos horas con 38 grados, y finalmente



ganó el italiano, Giuseppe Cassale, quien, con sus 64 años de edad, cometió el error de participar en esa misma tarde de una media maratón de 21 km. De eso me enteré al otro día después de haberle ganado la final.

La final por la medalla de oro se jugó el miércoles 11 de junio; el italiano pagó muy caro la corrida de la noche anterior. Un partido en el que pasó de todo; mi rival hizo una conmoción cerebral, recuperándose y volviendo a la cancha a los 10 minutos. Cuando íbamos 6-5, yo arriba, vuelve a pasar lo mismo, cae de nalgas y de cabeza, quedando mareado. Se recuperó, pero ya no tenía chance. Como me dijo mi señora que estaba mirando: “debe haber sido la primera final de tenis que se gana por knock out”.

La alegría desde ese momento ha sido inmensa, porque uno piensa que hay etapas en la vida donde ya no se empiezan a dar ciertas vivencias que son más naturales de nuestra juventud. Haber participado a esta edad, haber desfilado con la bandera de Uruguay entre 49 países y más de 1200 atletas, y luego haber alcanzado una medalla de oro en tierras tan lejanas, ha sido como un sueño.

¿QUÉ LUGAR TIENE NUESTRO CLUB EN TODO ESTO?

Gracias a la familia Forlán llegué en el año 1992. Mi ingreso está directamente relacionado a mi relación profesional con Alejandra Forlán después de su accidente. Yo estuve a cargo del plan de ventilación artificial que ella debió recibir durante los primeros cinco meses después de su siniestro. Desde entonces nuestras familias han quedado hermanadas. Es así que Pablo me trajo al Club y desde entonces el Lawn ha pasado a ser mi segunda casa, especialmente en los últimos 11 años cuando se fue formando un grupo humano increíble, el de los “VIPLANDERS”, con Pablo Forlán, Gustavo Zerbino, Fabiana Iaccarino, Patricia Damiani, Gabi Madorno, Patty Muñoz, Dani Coler, Laura Fernández, Pilar Cunha Ferré, Álvaro Suárez, Adriana Moll y Coqui Gallinal. Un grupo donde las actividades de tenis las complementamos con reuniones, charlas y lecturas de temas variados.



DOLOR POR OSTEOARTRITIS

LA VISCOSUPLEMENTACIÓN COMO UNA OPCIÓN DE TRATAMIENTO

La Osteoartritis o Artrosis es la causa más común de dolor de rodilla y otras articulaciones en adultos de mediana edad y mayores.

En general su inicio no se asocia a causas conocidas, sin embargo, puede ser resultante de lesiones o traumatismos articulares, infecciones previas o causas genéticas o asociadas al inicio del desarrollo.

La osteoartritis suele provocar dolor en las articulaciones. Las zonas más comúnmente afectadas son las rodillas, caderas, manos, hombros, pie y tobillo.

Además de dolor puede causar rigidez, crepitación o agrietamiento en las articulaciones con el movimiento, hinchazón o líquido en las articulaciones, deformidad de los huesos.

Las opciones de tratamiento para la osteoartritis dependerán de varios factores, tales como la edad y el nivel de actividad, así como la imposibilidad de realizar las tareas diarias y el grado de dolor presente.

Dentro de los tratamientos farmacológicos para el alivio del dolor existe la VISCOSUPLEMENTACIÓN. Consiste en la administración intraarticular de Ácido Hialurónico exógeno. El Ácido Hialurónico es un constituyente natural del líquido articular que contribuye a las propiedades de protección y lubricación del mismo.

En la artrosis, se produce un líquido articular de menor calidad, donde el principal componente afectado es el Ácido Hialurónico contribuyendo con su deterioro al daño estructural de la articulación.

Estos efectos se traducen en alivio del dolor y en una mejoría de la función articular, a corto y largo plazo.



En cuanto a la técnica de aplicación del ácido hialurónico, se trata de una administración directamente en la articulación. El proceso se debe realizar bajo estrictas condiciones de asepsia, pero sin necesidad de estar en un quirófano.

Este tratamiento está indicado para personas con osteoartritis, en rodillas, caderas, hombros, muñecas o falanges, y también para quienes sufren molestias por movimientos recurrentes o desgaste traumático en sus articulaciones: deportistas, personas con sobrepeso, trabajadores con carga de peso y actividades mecánicas reiteradas o mujeres posmenopáusicas, entre otros grupos.

La consulta con el especialista es fundamental para diagnosticar y decidir si la viscosuplementación es el tratamiento adecuado según la condición de cada paciente en particular.

Referencias bibliográficas:

Herrero-Beaumont G, Román-Blas JA, Castañeda S, Jiménez SA. Primary osteoarthritis no longer primary: three subsets with distinct etiological, clinical, and therapeutic characteristics. *Semin Arthritis Rheum* 2009;39(2):71-80

Peat G, McCarney R, Croft P. Knee pain and osteoarthritis in older adults; a review of community burden and current use of primary health care. *Ann Rheum Dis* 2001; 60(2):91-7

Conrozier, T., Diraçoglù, D., Monfort, J., Chevalier, X., Bard, H., Baron, D., Jerosch, J., Migliore, A., Richette, P., & Henrotin, Y. (2023). EUROVISCO Good Practice Recommendations for a First Viscosupplementation in Patients with Knee Osteoarthritis. *Cartilage*, 14(2), 125–135. <https://doi.org/10.1177/19476035221138958>

Navarro-Sarabia F, Coronel P, Collantes E, et al. A 40-month multicentre, randomised placebo-controlled study to assess the efficacy and carry-over effect of repeated intra-articular injections of hyaluronic acid in knee osteoarthritis: the AMELIA project. *Ann Rheum Dis*. 2011;70(11):1957-1962. doi:10.1136/ard.2011.152017



NUEVO

LLEGA UNA SOLUCIÓN
PARA EL DOLOR POR OSTEOARTRITIS
EN UNA SOLA APLICACIÓN

SupraHyal®

hialuronato sódico



El tratamiento para las articulaciones afectadas por Osteoartritis
con 4 efectos terapéuticos^{1,2}



1 **VISCORESTAURADOR:** Protege la articulación al restablecer la concentración de ácido hialurónico.

2 **CONDROPROTECTOR:** Restablece el equilibrio del cartilago retrasando la reducción del espacio articular.

3 **VISCOINDUCTOR:** Induce la síntesis endógena de ácido hialurónico

4 **ADITIVO:** El beneficio terapéutico se incrementa con el tiempo y el número de aplicaciones.

CONSULTE A SU MÉDICO

REFERENCIAS: 1) Navarro et al.: A 40 month multicentre randomised placebo-controlled study to assess the efficacy and oven effect of repeated intra-articular injections on hyaluronic acid in knee osteoarthritis. The AMELIA project-2011.70:1957-62. / 2) Williams, J.M et al "The effects of hyaluronic acid on fibronectin fragment mediated cartilage chondrolysis in skeletally mature rabbits." Osteoarthritis and cartilage vol. 11,1 (2003): 44-9. doi:10.1053/joca.2002.0864PODES /

CONOCÉ MÁS EN:

Suprahyalone.com.uy

Información para distribución a profesionales de la salud.
Av. Gral. Rivera 6433 - Montevideo - Uruguay. Información médica: mirequest@adium.com.uy
Farmacovigilancia: uyfarmacovigilancia@adium.com.uy / UY--2500152
www.adium.com.uy

 **Adium** 50 Años
EVOLUCIONANDO JUNTOS



¡LLEGÓ EL REMO INDOOR AL CLUB!

Es una actividad de cardio de bajo impacto que simula el movimiento del Remo Scull. Ideal para entrenar todo el cuerpo y sentirte con más energía.

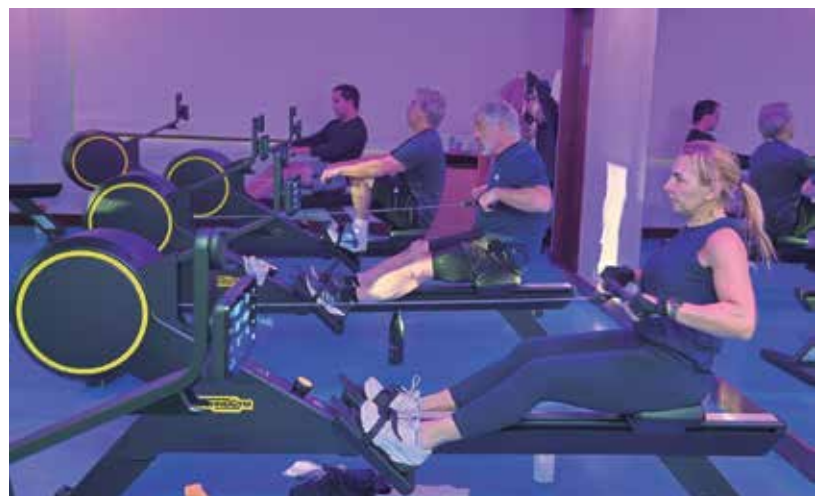
A diferencia de caminar o pedalear, remar requiere aprender una técnica específica. Se trata de un movimiento fluido y coordinado que activa todo el cuerpo: piernas, zona media, espalda y brazos. ¡Un verdadero trabajo completo!

Beneficios que suman:

- Cardio de bajo impacto: ideal para todas las edades y niveles de condición física.
- Fortalece el core y la postura.
- Mejora la coordinación y la concentración.
- Alivia el estrés y mejora el estado de ánimo.
- Ayuda a quemar calorías de forma eficaz y divertida.

Pero eso no es todo, el Remo Indoor en nuestro Club es una experiencia colectiva, con música y un software que proyecta en pantalla el desempeño de cada participante. Esto no solo lo vuelve más desafiante y motivador, sino que también le permite al docente hacer un seguimiento personalizado, garantizando seguridad y eficacia en cada sesión.

Si buscás una actividad completa y divertida, ¡te esperamos en las clases de Remo Indoor!





***Lunes, miércoles y viernes**
de 6:30 a 7:30 hrs.
de 7:45 a 8:45 hrs.
de 9:00 a 10:00 hrs.

Profesor: Juan Pablo Prieto,
Licenciado en Educación Física



***Lunes, miércoles y viernes**
de 12:00 a 13:00 hrs.

Profesor: Sebastián Doglio
Instructor de Fitness



***Martes y jueves**
de 18:30 a 19:30 hrs.
de 19:45 a 20:45 hrs.

Profesora: Stefanie Horechia
Licenciada en Educación Física



Julieta Moris, Sol Szlafmyc, Guadalupe Blengio, Candelaria Rodríguez Luis y Romina Pera

GIMNASIA RÍTMICA: DISFRUTE, COMPAÑERISMO Y PASIÓN

El pasado 7 de junio, nuestras gimnastas representaron al Club en la primera etapa del Torneo Nacional de Gimnasia Rítmica realizada en el Club Remeros de Mercedes, en el departamento de Soriano.

Fue una jornada repleta de emoción, color y destreza, donde cada presentación transmitió no sólo talento y técnica, sino también alegría, entrega y pasión por esta hermosa disciplina.

Nuestro equipo tuvo una destacada actuación, logrando excelentes resultados y varias medallas. Pero más allá de los logros deportivos, lo que verdaderamente brilló fue el espíritu de equipo y el compañerismo. Cada abrazo, palabra de aliento y sonrisa compartida, reflejaron el verdadero valor del encuentro: disfrutar el camino, crecer juntas y celebrar cada paso con entusiasmo.

Esta participación fue el resultado de un trabajo comprometido y constante, acompañado de la dedicación de las entrenadoras y el apoyo incondicional de las familias. Una experiencia inolvidable que quedará grabada en la memoria y el corazón de cada gimnasta.

Desde el Club, felicitamos a todas las participantes por su esfuerzo, su actitud y por llevar nuestros colores con tanto orgullo. Gracias por hacernos vibrar con su energía, por inspirarnos con su entrega y por demostrar que el deporte es también un espacio de alegría, amistad y valores.



Sol Szlafmyc, Candelaria Rodríguez Luis, Guadalupe Blengio, Julieta Moris y Romina Pera



Constanza Pagadizabal, Guadalupe Mendive y Francesca Cipolina



Jetmar®

Viví la pasión del tenis en Nueva York

OPCIÓN 1

Final US Open

Fecha: 07 de setiembre

Nueva York

- + 3 noches
- + Entrada a la final masculina en el nivel 300

desde
USD 2080
por persona en base doble

**Precios sujetos a disponibilidad*

OPCIÓN 2

Final US Open

Fecha: 07 de setiembre

Nueva York

- + Pasaje aéreo con carry on
- + 3 noches
- + Entrada a la final masculina en el nivel 300

desde
USD 2990
por persona en base doble

**Precios sujetos a disponibilidad*



¡Contactanos!



(598 2) 1793



(+598) 94 331 793

¡CLASES ABIERTAS DE NATACIÓN!

UN ENCUENTRO ENTRE FAMILIAS

El pasado martes 10 y miércoles 11 de junio, recibimos en la piscina interior del Club a las familias de nuestros alumnos de la Escuela de natación, en el marco de las clases abiertas.

Estas instancias brindan a los padres una oportunidad única para observar de cerca el proceso de aprendizaje de sus hijos. Más allá del disfrute, se trata de presenciar los avances. Las clases abiertas permiten comprender la metodología utilizada, valorar las habilidades adquiridas y reforzar el compromiso familiar con esta actividad fundamental.

Ver a los niños superar miedos, ganar confianza y desenvolverse cada vez con mayor seguridad en el agua, es una experiencia enriquecedora tanto para ellos como para sus familias.

Las clases de natación no son solo una propuesta recreativa; son una puerta de entrada a la seguridad, al buen desarrollo físico y a la autonomía en el medio acuático. En un contexto donde la tasa de mortalidad infantil por ahogamiento continúa siendo preocupante a nivel global, la enseñanza temprana y sostenida de la natación se vuelve una inversión invaluable en la vida de los más pequeños.

La natación es una habilidad que se construye con constancia. La clave está en la práctica regular y la continuidad del proceso. No se trata de asistir a unas pocas clases, sino de sostener el aprendizaje en el tiempo: cada clase es un paso hacia una mayor seguridad, dominio técnico y confianza en el agua. La interrupción del proceso puede implicar retrocesos y pérdida de habilidades adquiridas.



Desde el Club, fomentamos este espacio compartido entre familias y alumnos, convencidos de que es una herramienta vital para el desarrollo integral de los niños.



Facundo Seigal, Gustavo Charbonnier, Javier Cardoso, Jackie De Souza y Alexis Piana



Federico Kowalczyk, Gustavo Charbonnier, Juan Diego Bloomfield, Javier Cardoso, Facundo Seigal, Jackie De Souza y Alexis Piana

MÁSTER Y PRE MÁSTER DE NATACIÓN EN EL CAMPUS DE MALDONADO

35

La División Máster de la Federación Uruguaya de Natación, llevó adelante la 3ª y 4ª etapa del circuito nacional los días 14 y 15 de junio en la piscina olímpica del Campus Municipal de Maldonado. El evento reunió a nadadores Máster y Pre Máster de todo el país, consolidándose como un espacio inclusivo donde la edad no es un límite para disfrutar, competir y compartir la pasión por la natación.

Durante ambas jornadas se vivió un ambiente de entusiasmo y camaradería, en el que se destacaron valores como el compromiso, la superación personal y el compañerismo, pilares fundamentales de la comunidad Máster. Fue una instancia que reafirmó la importancia de la natación no solo como una actividad que promueve la salud física, sino también como una herramienta para construir vínculos sociales y unir generaciones en un entorno cálido y motivador.

Nuestros nadadores obtuvieron excelentes resultados, reflejo del esfuerzo y la constancia que demuestran en cada entrenamiento.

En esta oportunidad Alexis Piana acompañó al equipo durante el fin de semana y contribuyó a su destacado desempeño.

Queremos felicitar especialmente a Juan Diego Bloomfield, quien batió dos récords en su categoría (60-64 años):

- 50 metros mariposa con un tiempo de 00'33"53
- 200 metros mariposa con un tiempo de 03'45"31

¡Un logro extraordinario!

2525 7777

Directo a la Web

¿Conoces nuestra **tienda online?**
Menos tiempo en la cocina, más tiempo para disfrutar.

Scotiabank **10% DE DESCUENTO** CON TARJETAS DE CRÉDITO



YOGA, MEDITACIÓN Y GONG: UNA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA

En el marco del Día Internacional del Yoga, el sábado 21 de junio, invitamos a nuestros socios a celebrar esta disciplina milenaria con una propuesta diferente: una clase especial de Yoga, Meditación y Gong, que combinó respiración, movimiento consciente y el poder vibracional de un instrumento ancestral.

El Gong es un instrumento musical que, a través de sus vibraciones, permite alcanzar niveles profundos de relajación, liberar tensiones acumuladas y conectar con un estado de paz interior. Su sonido envolvente genera un espacio ideal para calmar la mente y facilitar la meditación.

La actividad fue una verdadera invitación al equilibrio, introspección y al bienestar integral. Nuestros socios disfrutaron de una práctica holística donde cuerpo, mente y espíritu se alinearon en un ambiente de armonía total.

¡Gracias a todos los que participaron de esta experiencia única! Los esperamos en futuras ediciones para seguir explorando juntos el poder del Yoga y la vibración.







VACACIONES DE INVIERNO

¡DIVERSIÓN Y JUEGOS PARA LOS MÁS CHICOS!

Del lunes 30 de junio al viernes 11 de julio, los niños de 3 a 10 años vivieron unas vacaciones inolvidables en la Sala de niños del Club. A resguardo del frío, disfrutaron de una amplia variedad de actividades pensadas especialmente para ellos, combinando juego, aprendizaje y mucha imaginación.

UN MUNDO JURÁSICO CON EL GRUPO DIVERSALMA

Iniciamos la semana con una aventura prehistórica de la mano del Grupo Diversalma. La Sala se transformó en un auténtico mundo de dinosaurios, donde los niños participaron en juegos grupales, armaron enormes puzzles, superaron circuitos de obstáculos y jugaron al memory gigante. El cierre fue mágico con la visita de un simpático títere dinosaurio, que cautivó con su historia e hizo volar la imaginación.





MAGIA CON HARRY SCOTT

El reconocido mago Harry Scott nos visitó con su show de magia lleno de efectos visuales, música y participación. Un espectáculo que dejó a los chicos con la boca abierta.



TARDE DE CINE

La Sala se convirtió en una verdadera sala de cine: pantalla gigante, sonido estéreo y una película elegida por ellos: Lilo & Stitch. Una tarde ideal para compartir con amigos.



TALLERES DE COCINA CON EL GRUPO CHEFCITOS

Bajo la guía del Chef Andrés Grillo, los niños participaron de dos talleres del grupo Chefcitos, donde aprendieron técnicas básicas de cocina mientras se divertían amasando croissants y decorando galletitas de manteca.

¡Una actividad para saborear y recordar!





IDA AL TEATRO

También hicimos una ida grupal al Teatro Antonio Larreta, donde disfrutaron la obra "Y vivieron felices sin comer perdices", una historia cargada de valores, risas y enseñanzas.



PISCINA Y JUEGOS ACUÁTICOS

Además, los niños de 3 a 10 años participaron de juegos y actividades recreativas en la piscina, donde la diversión, el movimiento y las risas estuvieron en todo momento.

Unas vacaciones repletas de vivencias inolvidables, aprendizajes y nuevas amistades.

¡Gracias a todas las familias por acompañar, y a los niños por llenarnos de alegría!



FÚTBOL SALA

Como ya es tradición, el Fútbol sala fue protagonista en las vacaciones. Niños de 6 a 11 años compartieron partidos, juegos y nuevas amistades, reforzando el espíritu deportivo del Club.





Tu refugio de fin de semana,
todos los días.

Tu próxima inversión:

Un proyecto único,
a pasos de la rambla de Carrasco
cerca de todo
con arquitectura moderna
y terminaciones de primer nivel.

Aprovechá la preventa de apartamentos de 1,2 y 3 dormitorios

desde U\$S 154.000

Conocé más:

 www.greenconcept.com.uy

 092 581 935

DESARROLLA

dwell.
developers

PROYECTA

BOREAL

RMA
ARQUITECTURA

FERNANDO BIANCO
PAISAJISTA

ASESORA

 **REAL ESTATE FORESIGHT**

FINANCIA

itaú





PLANTEL DE FÚTBOL FEMENINO EN BUENOS AIRES

UN VIAJE INOLVIDABLE A PURA PASIÓN Y ENTREGA

Del viernes 30 de mayo al domingo 1 de junio, nuestro plantel de fútbol femenino cruzó el charco rumbo a Buenos Aires para vivir una experiencia deportiva única.

Durante tres días, nuestras jugadoras disputaron partidos amistosos contra equipos locales, sumando minutos de juego, aprendizajes y, sobre todo, mucha diversión. Más allá de los resultados, fue una oportunidad para seguir creciendo como grupo, afianzar vínculos y representar con orgullo al Club.

La gira fue también un espacio de compañerismo, risas, desafíos compartidos y recuerdos que quedarán por siempre en la memoria del equipo.

¡Felicitaciones a todas por el compromiso y la energía con la que vivieron la experiencia!



Despertate

Préstamo Hipotecario.

Con la cuota más baja del mercado,
hasta el 90% de financiación
y empezá a pagar a los 90 días.



Simulá, compará y elegí

Conocé más en hsbc.com.uy



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



FÚTBOL INFANTIL EN TIEMPOS DE FRÍO

Cuando se juega al fútbol los días de frío se debe tener en cuenta algunas precauciones para evitar enfermedades por la exposición al mismo. Por eso, la Organización Nacional de Fútbol Infantil (ONFI), entiende que es muy importante conocer las medidas de protección y disfrutar saludablemente de los entrenamientos y partidos.

A continuación transcribimos las recomendaciones de ONFI a tener en cuenta para el invierno y los días más fríos.

– Los niños sufren más que los adultos los cambios climáticos debido al menor tamaño del cuerpo; por lo cual cualquier condición ambiental como bajas temperaturas y más aún si hay viento y/o humedad o lluvia, puede alterar la capacidad del organismo para mantener el calor.

– Como mecanismo para evitar esta pérdida de calor, se aumenta el metabolismo (el cuerpo gasta más energía), los músculos tiemblan y el flujo de sangre hacia la piel y el tejido subcutáneo, disminuye. Esto último es lo que mantiene frías las zonas más expuestas como el rostro, las manos, los pies, predisponiendo lesiones como ampollas o eritema pernio (conocido como sabañones). De aquí la importancia de protegerse con el uso de gorros, medias y guantes abrigados.

– Como regla general, cuanto mayor es la diferencia de temperatura entre la piel y el ambiente, mayor será la pérdida de calor. El aislamiento del cuerpo frente al frío, abrigarse, es la protección más práctica. Se aconseja el uso de 3-4 prendas siendo de algodón, de ser posible, la que está contra la piel.

– Si bien el ejercicio físico compensa la pérdida de calor al aumentar la producción de energía, cuando la temperatura baja también se altera la respuesta de los músculos, provocando una disminución de la velocidad, de la potencia y la flexibilidad muscular, apareciendo fatiga más precozmente que en días de calor.

– La alimentación y la hidratación son una medida muy importante para tolerar el frío y resistir la fatiga durante las prácticas y el partido; es así que las comidas con carbohidratos (como pastas, arroz, frutas y verduras, pan solo o con dulce o mermelada, galletitas, lácteos con azúcar) ayudan a mantener el azúcar de la sangre y en los músculos, aumentando la energía y manteniendo un buen estado de hidratación.

– Si bien el aire frío que respiramos se va calentando a medida que pasa por la nariz y vía respiratoria, las bajas temperaturas predisponen a problemas respiratorios, aumentando el riesgo de enfermedades respiratorias, tanto infecciosas -resfrío, gripe y neumonías-, como asma o el bronco espasmo y laringitis.

– Los niños con asma o broncoespasmo desencadenados por el ejercicio (si no están en crisis (atacados) y tienen la autorización médica para jugar) deben realizarse de dos a tres inhalaciones de broncodilatadores 20 / 30 minutos antes de cada práctica y partido ya que el aire frío y húmedo puede favorecer el broncoespasmo.

¡Cuidemos entre todos a nuestros niños!

Por: Dra. Sofía González Azziz

Médica especialista en medicina del deporte.





Construimos con **excelencia**.
Entregamos con **compromiso**.



TORNEO DE TRUCO DEL CLUB, ¡UN ÉXITO ROTUNDO!

El viernes 27 de junio, nuestra Barbacoa Match Point se llenó de entusiasmo y buena onda con la participación de 38 aficionados a este clásico juego de mesa.

Entre risas, estrategias y camaradería, la jornada se vivió en un ambiente distendido, coronado por abundantes picadas de chorizos y colitas de cuadril, que dejaron a todos más que satisfechos.

RESULTADOS:

TRUCO DE 4

- **Campeonas:** Griselda Montañó & Adriana Sapelli
- **Subcampeones:** Cecilia Casabó & Gabriel Potrie

TRUCO DE 6

- **Campeones:** Fernando Suárez, Felipe Capurro & Francisco Gallinal
- **Segundo puesto** (compartido)

*¡Gracias a todos los socios por sumarse con tanto entusiasmo!
¡Felicitaciones a los campeones!*

Nos vemos en la próxima edición para vivir otra noche inolvidable.



Stella Cabeza, Enrique De Souza, Mónica Fernández y Jaime Mordessi



Gabriel Potrie, Carlos Abarno, Cecilia Casabó y Haroldo Moretti



Adriana Sapelli, Jorge Borsani, Griselda Montano y Guillermo Blengio



Fernando Suárez, Adriana Sapelli, Felipe Capurro, Griselda Montano y Francisco Gallinal



Griselda Montano, Raúl Guerra Font y Adriana Sapelli



Felipe Capurro, Raúl Guerra Font, Francisco Gallinal y Fernando Suárez



Gabriel Potrie, Raúl Guerra Font y Cecilia Casabó



BlueCross & BlueShield
de Uruguay

LIVE YOUR LIFE

*Una forma diferente
de entender la medicina*

AGENDA CULTURAL

JULIO / AGOSTO 2025

CHARLAS A CARGO DE EMMA SANGUINETTI

DOS GENIOS QUE HICIERON HISTORIA

"Picasso, el arlequín y el teatro". Jueves 24 de julio a las 19:00 hrs.

"Matisse: cuando la tijera se vuelva pincel". Jueves 31 de julio a las 19:00 hrs.

El arte del siglo XX está signado por la potencia creativa de dos grandes genios: Pablo Picasso y Henri Matisse. Ambos tuvieron fuertes y magnéticas personalidades, pero fueron opuestos en todo; Picasso era rápido como un rayo, Matisse reflexivo y lento, si la revolución de Picasso se sustentó en la geometría, la de Matisse tuvo como protagonista el color. Asimismo, ambos transitaron espacios creativos alternativos a la clásica pintura y así Picasso incursionó en el mundo del teatro con maravillosas escenografías, telones y vestuarios, mientras que Matisse al final de su vida, creó uno de los más innovadores medios artísticos, el "decopuage" o "cut-out". Se admiraron y se recelaron durante toda su vida y fue esa energía de polos opuestos, la que alimentó gran parte de las innovaciones del siglo XX.



DANIEL K - SHOW DE MAGIA

Sábado 9 de agosto a las 21:00 hrs.

¡PREPÁRENSE PARA SORPRENDERSE Y DIVERTIRSE!

Llega al Club Daniel K, con un espectáculo que combina magia, humor e interacción con el público en un show único y memorable.

Una propuesta ideal para disfrutar en familia o con amigos, reírse, asombrarse y dejarse llevar por la ilusión.





NOCHE DE ROMANCES ESPAÑOLES

LLEGA DESDE ESPAÑA, VICTORIA GUILLÓN

Viernes 15 de agosto a las 20:00 hrs.

“La columna vertebral de mi trabajo son los cuentos y cantares de tradición oral, una fuente infinita de sabiduría y belleza de la que tantos grandes autores han bebido: Gustavo Adolfo Bécquer, Federico García Lorca, Isabel Escudero, Antonio Machado, Gloria Fuertes, Juan Ramón Jiménez, Agustín García Calvo, León Felipe, Miguel de Cervantes, entre otros.

Estos textos los adapto, amaso y horneo hasta hacerlos míos. Por eso, mi forma de presentar los romances es una mezcla viva de narración, recitado y canto, que se entrelazan según la naturaleza de la historia, el público presente y el ambiente que se genera durante la sesión.

Cada encuentro es único, una experiencia íntima y colectiva donde las palabras antiguas cobran nueva vida.”

VOICES

NOCHE DE OLDIES

Sábado 16 de agosto a las 21:00 hrs.

“Voices” hace un recorrido por los éxitos musicales desde los años 50’ hasta nuestros días en sus propias versiones a capella, fusionando el estilo que en EEUU se conoce como Doo wop, con Gospel, Negro Spiritual, Jazz, Rock y Pop. Este grupo, único en nuestro país, además de interpretar esta música con exquisitos arreglos, lo unen a una variedad de instrumentos recreados exclusivamente con sus voces, resaltando la originalidad de un espectáculo de virtuosismo.

Músicos y grupos como Beatles, Elvis, Queen, Credence, Sting, Stevie Wonder o Phill Collins, entre otros, son interpretados con excelentes arreglos vocales.

Hoy el grupo vocal Voices cumple más de 15 años de actuaciones y cientos de presentaciones en todo tipo de eventos, conciertos y shows fuera del país.



FERNANDO POMBO
 ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN CONTABILIDAD,
 FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

- PROYECTOS DE INVERSIÓN
- PLANES DE NEGOCIOS
- VALORACIÓN DE EMPRESAS
- FUSIONES Y ADQUISICIONES
- OUTSOURCING CONTABLE
- PLANIFICACIÓN FISCAL

VACACIONES DE JULIO: TEATRO, RISAS Y EMOCIÓN EN EL CLUB

Como cada año, las vacaciones de julio colmaron de niños y familias la sala del Teatro, Antonio Larreta. Una cartelera variada y pensada para todas las edades atrajo a grandes y chicos a disfrutar del arte, de la emoción y del entretenimiento de calidad.

PARA LOS MÁS CHICOS

"Y VIVIERON FELICES SIN COMER PERDICES"

Juana y Pipe se embarcaron en una aventura única al encontrarse con mujeres uruguayas que hicieron historia. Idea Vilariño, Paulina Luisi y China Zorrilla, les compartieron sus vivencias y sueños, dejando un mensaje poderoso: hay muchas formas de ser felices. Una obra llena de valores, historia y emoción.



María Cerviño y Julieta Cerviño



María O'Neill, Teo Klot y Germán Fraga

TEC - SHOW DE TÍTERES

Un espectáculo interactivo y desbordante de creatividad que atrapó a toda la familia. Títeres que despertaron asombro, provocaron sustos, risas y aplausos, en una propuesta donde el juego y las emociones fueron los grandes protagonistas.



Catalina Sergio, Carla Benini, Federica Sergio y Guillermina Reyes



Chiara Milano y Rosa Ana Lombardi



PARA ADULTOS

HARRY SCOTT "EL HIPNOTIZADOR"

El reconocido mago del mentalismo sorprendió y fascinó a toda la sala con un show impactante que combinó hipnosis, magia y una presencia escénica que dejó al público boquiabierto.

51



Nancy Mauro de Esquenet y Ricardo Esquenet



Ángel Devitta y Marcelo Acquistapace



Andrea Baccino y Gerardo Kronfeld

JORGE ESMORIS CON "RONQUILLO, EL FUNCIONARIO DE LA PATRIA"

Luego de varios años, Esmoris volvió a nuestra sala para revivir la historia de Francisco Acuña de Figueroa, autor del Himno Nacional. Una obra emotiva, llena de humor e identidad, que nos permitió descubrir al Poeta de la Patria desde una mirada sensible y cercana.



Ana Acevedo, Fabiana Piotti y Javier Acevedo



Raúl Lamas y Agnes Borchard



Julio Granato y Rosario Donamari de Granato



¡METAMORFOSIS EN LA CATEDRAL!

La Sala del Teatro Antonio Larreta se vistió de tenis para recibir una charla apasionante sobre la evolución del juego en el césped más famoso del mundo: el de Wimbledon, la Catedral del tenis.

Con el carisma y el conocimiento que los caracteriza, Diego Gatti y Franco Bronzini compartieron con los presentes un recorrido fascinante por la historia, los cambios tácticos, tecnológicos y culturales que transformaron el juego en este torneo icónico. Desde raquetas de madera hasta golpes imposibles, desde el silencio reverencial hasta el rugido de la era moderna.

Fue una charla llena de anécdotas, análisis y mucha pasión por el deporte, que atrapó tanto a fanáticos como a curiosos.

¡Gracias a todos los que acompañaron esta experiencia única, que nos hizo viajar por la historia del tenis con mirada experta y corazón de fanático!



Mario Amelotti, Mónica Fernández, Cuca Marques y Carlos Bercianos



Felipe Capurro y Román Hughes



Franco Bronzini, Enrique Pérez, Diego Gatti y Alberto Herrera



TORNEOS SOLIDARIOS

El dinero recaudado con las inscripciones a la primera etapa del Circuito de Singles y al Circuito Grand Slam, US Open, será donado en su totalidad a la Fundación Pérez Scremini, organización que desde hace más de 20 años trabaja por la cura del cáncer en niños y adolescentes en Uruguay.

La Fundación tiene a su cargo el Servicio Hemato Oncológico Pediátrico del Hospital Pereira Rossell y brinda atención integral a los pacientes y sus familias.



Andrés Fleurquin y Marcos Valdés



DÍA INTERNACIONAL LIBRE DE BOLSAS DE PLÁSTICO 3 DE JULIO - UNA FECHA PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR

Cada año, el 3 de julio se celebra el Día Internacional Libre de Bolsas de Plástico, una jornada que nos invita a tomar conciencia sobre el uso excesivo de este producto de un solo uso, cuyo impacto ambiental es profundo y duradero.

Las bolsas plásticas tardan entre 100 y 500 años en degradarse, contaminando suelos, ríos y océanos, y representando una amenaza directa para miles de especies animales. Muchas veces utilizadas solo por minutos, su permanencia en el ambiente es desproporcionada respecto a su utilidad.

En el Club, también nos sumamos al cambio. Promovemos el uso de bolsas reutilizables y hábitos sostenibles entre nuestros socios, especialmente en actividades deportivas y recreativas que generen residuos. Cada acción cuenta, y es entre todos que podemos construir un entorno más limpio y responsable.



¿QUÉ PODÉS HACER VOS?

- Usá bolsas reutilizables siempre que vayas de compras.
- Rechazá bolsas innecesarias.
- Educá a los más chicos sobre el cuidado del ambiente.
- Sumate a iniciativas de limpieza y reciclaje.

Con pequeños gestos diarios, podemos hacer una gran diferencia.

Cuidemos el planeta, ¡es el único que tenemos!



5 DESTINOS MÁS IMPRESIONANTES DE LATINOAMÉRICA PARA CONOCER EN 2025

En Latinoamérica hay joyas naturales que no encontrás en ninguna otra parte del mundo. El desierto más árido del planeta en Chile, el salar más grande en Bolivia, las mayores ruinas indígenas en Perú y una de las islas más paradisíacas del mundo en Brasil. En esta nota te contamos sobre estos destinos naturales de nuestra región.

Latinoamérica es la región del mundo con la mayor diversidad de paisajes: tiene selvas, bosques, montañas, glaciares, islas volcánicas, salares, pantanos y costas escarpadas. Además, alberga el 40% de la biodiversidad de la Tierra, con especies únicas de animales y plantas como el jaguar, la tortuga gigante, la anaconda, el delfín rosado, el cactus o las orquídeas.

En Latinoamérica se encuentra desde la inmensa selva tropical del Amazonas, que regula el clima global, hasta los glaciares colosales de la Patagonia, el desierto más seco del mundo o las inigualables Islas Galápagos, que inspiraron la teoría de la evolución de Charles Darwin.

1. ARGENTINA: PARQUE NACIONAL LOS GLACIARES



Este parque es un monumento natural al poder del hielo y en él se encuentra el famoso glaciar Perito Moreno. A diferencia de la mayoría de los glaciares del mundo, que están retrocediendo debido al cambio climático, el Perito Moreno –de 5 kilómetros de ancho y 70 metros sobre el nivel del lago– es uno de los pocos que se mantiene estable y sigue avanzando, lo que lo convierte en un fenómeno natural único y en objeto de estudio científico.

El Parque Nacional Los Glaciares está ubicado en la provincia de Santa Cruz, Argentina, y abarca 600.000 hectáreas de bosque, picos andinos y lagos de agua turquesa. Para llegar desde Montevideo volás a El Calafate con escala en Buenos Aires y desde ahí podés salir en una excursión (se ofrecen muchas) o explorar el parque por tu cuenta. El Calafate está a 40 minutos del parque nacional. Para visitar el Perito Moreno se hacen excursiones en barco por el Lago Argentino que duran unas dos horas.

2. CHILE: VALLE DE LA LUNA EN EL DESIERTO DE ATACAMA



El Desierto de Atacama es el lugar más árido del planeta y en él se encuentra el imponente Valle de la Luna. El paisaje en este valle es surrealista: extensiones de salares blancos que contrastan con el cielo azul y los tonos dorados y rojizos de la roca sedimentada que parecen ser de Marte. Además, la claridad del cielo nocturno en Atacama es algo nunca visto, y lo que lo convierte en uno de los mejores lugares del mundo para la observación astronómica.

3. BOLIVIA: SALAR DE UYUNI

El salar de Uyuni, en el suroeste de Bolivia, es considerado una de las vistas más destacadas del mundo. Se trata del desierto de sal más grande de la Tierra, que se extiende como un espejo gigante en la altiplanicie boliviana. Tiene una superficie de 10.600 kilómetros cuadrados y es producto de los lagos prehistóricos que se evaporaron tiempo atrás y dejaron una corteza de sal que se extiende hacia el horizonte.



Para conocer el salar, es imprescindible hacerlo con un tour, que salen desde tres lugares: Uyuni –a 24 kilómetros del salar–, Tupiza –a 267 kilómetros del salar– o desde San Pedro de Atacama en caso de que quieras combinar Chile con Bolivia. Además de bajar a caminar por el salar, los tours pueden integrar otras paradas como la Isla Incahuasi, una isla llena de cactus gigantes y vistas espectaculares de 360 grados del salar, o la Reserva Eduardo Avaroa, en donde hay atracciones como la Laguna Colorada, Géiseres Sol de Mañana, el Desierto de Dalí y las Termas de Polques.

4. BRASIL: ARCHIPIÉLAGO FERNANDO DE NORONHA



Se dice que el navegante y explorador italiano Américo Vespucio exclamó “¡Esto es el paraíso!”, cuando en 1503 divisó desde el mar estas tierras exóticas. Hoy en día, el conjunto de 21 islas de Fernando de Noronha siempre están en el ranking de las islas más hermosas del mundo y en 2014 fue nombrada la mejor isla del mundo por TripAdvisor en los premios Travellers’ Choice. Se trata de un destino exclusivo, que busca la preservación ambiental porque es considerado un Parque Nacional Marino, y que por eso tiene un cupo máximo de 250 visitantes diarios en promedio.

Lo que hace que este conjunto de islas sea tan alucinante es su paisaje volcánico con acantilados rocosos, sus bahías amplias de aguas cristalinas y la vida marina que alberga.

Si querés viajar a Fernando de Noronha, tenés que hacer las reservas con antelación y eso incluye pagar la Tasa de Preservación Ambiental y la entrada al Parque Nacional Marino. Para llegar tenés que tomar un vuelo desde Montevideo a Fernando de Noronha con dos escalas, una en San Pablo y otra en Recife.

5. PERÚ: MACHU PICCHU



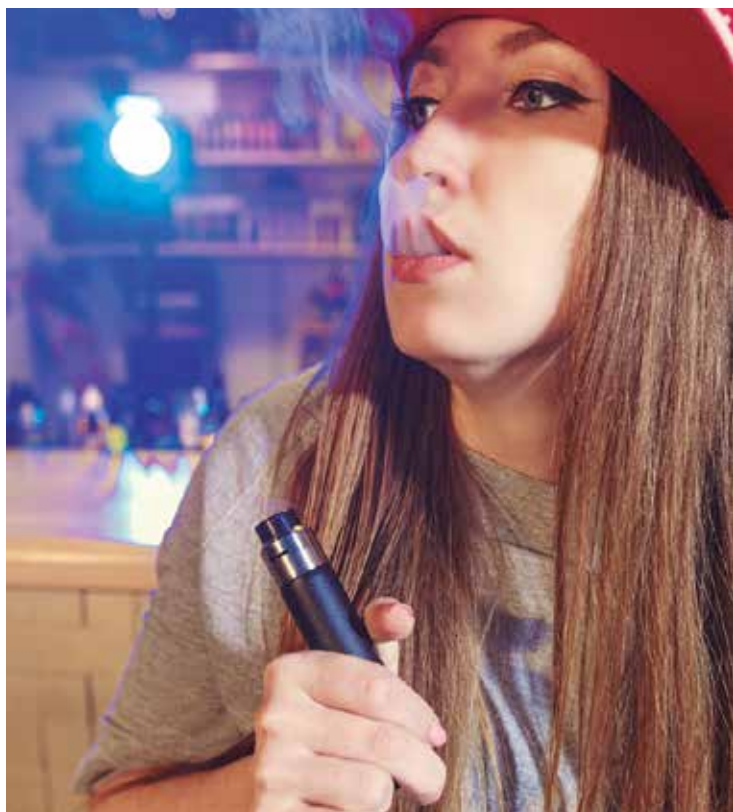
La ciudadela inca de Machu Picchu sigue siendo uno de los lugares más místicos del mundo y tiene un paisaje que se ha convertido en una de las postales de todo Latinoamérica. Estas ruinas indígenas se encuentran a 2.400 metros de altura y están rodeadas por las montañas de los Andes, con pueblos andinos tradicionales y muchas llamas y alpacas. Lo más común es que tu viaje comience por Cusco, la antigua capital del Imperio Inca, que hoy tiene una mezcla única de arquitectura inca y colonial rodeada por montañas.

Hay muchas formas de conocer Machu Picchu, pero la más popular es saliendo desde Cusco en un tren de vistas panorámicas que sigue el curso del Río Urubamba y tiene una duración de tres horas. En el tren llegás a Aguas Calientes, el pueblo base para subir hasta Machu Picchu, y desde ahí se puede subir en un ómnibus que tarda media hora o hacer la caminata empinada durante unas dos horas.

La otra opción es hacer el Camino Del Inca en un tour grupal, un trekking que suele durar unos cuatro días. El punto de partida es el Kilómetro 82, cerca del pueblo de Ollantaytambo, y desde ahí los senderos llevan a los viajeros a través de antiguas ruinas incas, bosques nubosos y paisajes montañosos, acampando en zonas destinadas hasta llegar al amanecer a Machu Picchu por la Puerta del Sol.

VAPEAR NO ES JUEGO: ES TAN DAÑINO COMO FUMAR

Por más moderno que parezca, el vapeo no es una alternativa segura al cigarrillo. De hecho, puede ser igual o incluso más peligroso. El Dr. Antonio Pascale, reconocido toxicólogo, expone los riesgos reales de una práctica que gana terreno entre jóvenes y adultos.



UNA NUEVA MODALIDAD DE CONSUMO, IGUAL O MÁS RIESGOSA

“El vapeo no es una forma más saludable de fumar; es simplemente distinta, pero no menos nociva”, alerta el Dr. Antonio Pascale. Aunque todavía faltan estudios a largo plazo para comparar su impacto total con el cigarrillo tradicional, los indicios actuales son contundentes: los dispositivos de vapeo contienen nicotina —la misma sustancia adictiva del tabaco— acompañada por un cóctel de químicos que, al calentarse, dañan seriamente la salud.

Los líquidos utilizados incluyen solventes, aldehídos, formaldehídos y metales pesados. Estas sustancias, inhaladas a través del vapor, actúan sobre el organismo con efectos directos e indirectos que preocupan a la comunidad médica.

EFFECTOS EN LA VÍA AÉREA

Quienes vapean enfrentan un mayor riesgo de infecciones respiratorias, exacerbaciones de asma y enfermedades cardiovasculares. Pascale señala que el impacto irritativo en el

AUTORIDAD EN EL TEMA

El Dr. Antonio Pascale es un referente internacional en toxicología clínica. Ex profesor adjunto de Toxicología en la Facultad de Medicina de la Universidad de la República (Udelar). Ha sido director del Portal Amarillo y es actual director del Servicio de Toxicología de Sanidad Policial, y forma parte del Comité de Expertos en Farmacodependencia de la OMS. Actualmente coordina el Curso de Drogo dependencias de la Universidad de Montevideo y cuenta con más de 100 publicaciones científicas.



@dr.antoniopascale

aparato respiratorio puede desencadenar afecciones crónicas. “Ya hay estudios que vinculan el vapeo prolongado con una progresión acelerada de la aterosclerosis y otros trastornos”, asegura.

Además, algunos de estos compuestos pueden tener un efecto carcinogénico, replicando el potencial cancerígeno que también posee el humo de tabaco.

UNA ADICCIÓN QUE NO SE VE VENIR

El vapeo tiene un alto potencial adictivo, advierte Pascale: “Al ser inhalado, como el tabaco, genera dependencia rápidamente”. La combinación de nicotina y una experiencia sensorial diseñada para atraer al consumidor, refuerza ese vínculo compulsivo con el dispositivo. En muchos casos, el hábito se establece antes de que el usuario comprenda sus implicancias.

Sigamos volando juntos

INICIOS
**AGOSTO
SEPTIEMBRE**

**Tu carrera
Tu futuro**

Facultad de Ciencias Empresariales

- Maestría en Dirección y Administración de Empresas

Facultad de Ciencias de la Salud

- Diplomado en Tomografía Computada Multicorte

Facultad de Ingeniería

- Analista en Ciberseguridad
- Certificado de Inteligencia Artificial
- Analista en Logística

Facultad de Diseño y Comunicación

- Diseñador de Moda
- Diseñador de Indumentaria
- Diseñador Gráfico

Escuela de Desarrollo Empresarial

- Analista en Marketing Digital
- Community Management
- Técnico en Gerencia
- Analista en Marketing
- Analista en Recursos Humanos
- Analista en Comercio Exterior
- Analista en Negocios Digitales e Inteligencia Artificial
- Analista en Periodismo en la Era Digital
- Programa de Formación Integral para Mandos Medios
- Postgrado Ejecutivo Experto en Dirección de Capital Humano
- Postgrado Ejecutivo Experto en Innovación y Liderazgo
- Programa de Formación en Inteligencia Artificial Práctica

    info@ude.edu.uy

UDE
UNIVERSIDAD DE LA EMPRESA

Modalidad: **VIRTUAL**
Inicio: **AGOSTO 2025**

BACHILLERATO POR TUTORÍAS

Si tenés materias previas de bachillerato, esta es tu oportunidad para terminarlo.

EduSchool



    Consultas: info@eduschool.edu.uy



MAGNA PRESENTÓ LAS NUEVAS VERSIONES DE LA MAZDA CX-5

Con motivo de la realización de un nuevo Test Drive de la marca premium japonesa, Magna presentó las versiones: Urban, Signature y Signature Plus de la lujosa Mazda CX-5. En el exclusivo entorno de Le Bibló Hotel Boutique, clientes, fanáticos de la marca y representantes de la prensa pudieron conocer de primera mano la última generación de este modelo, uno de los más destacados de su portfolio de productos.

Estas nuevas versiones incorporan a su elegante diseño y su motorización Skyactiv, algunos detalles que la hacen aún más atractiva para quien busca un vehículo de alta gama para viajar en familia o para un uso diario confortable y eficiente. Destaca su nueva pantalla multimedia de 10.25", que junto con el panel central de 7" configuran un entorno de control digital tecnológico que facilita una conducción segura y amigable.

ANTEL CONECTARÁ A MÁS DE 100 PUEBLOS EN LOS PRÓXIMOS DOS AÑOS

El presidente de Antel, Alejandro Paz, afirmó que la empresa trabajará en los próximos dos años para asegurar el acceso a las telecomunicaciones de toda la población, por tratarse de un derecho básico en la actualidad.

Paz participó de un panel moderado por el editor del Financial Times para América Latina, Michael Stott, junto al CEO de Millicom-Tigo, Marcelo Benítez, y el CEO de Telecom Argentina, Roberto Nobile, que tuvo lugar el martes 15 de julio en el nivel 26 de la Torre de las Telecomunicaciones.

En la actividad, que formó parte del "Encuentro ministerial de justicia y telecomunicaciones", organizado por el Centro de Estudios Regulatorios y de Telecomunicaciones (Certal), el presidente se refirió a los principales desafíos de la empresa.

Sostuvo que Antel continuará apostando "a tener la mejor red" y "a desarrollar el 5G". Además, subrayó que "como empresa pública tenemos que garantizar el derecho a las telecomunicaciones a todos nuestros conciudadanos. Así como la energía eléctrica o el agua potable, también el servicio de conectividad al hogar es un derecho básico que todos deberían tener porque arriba de eso pasa la vida moderna".



DISEÑO AUDAZ, EFICIENCIA Y TECNOLOGÍA CONFLUYEN EN EL NUEVO NISSAN MAGNITE

Llega a Uruguay el nuevo Nissan Magnite, un SUV compacto que combina a la perfección potencia, confort y tecnología, diseñado para transformar cada viaje en una experiencia única. Se trata de un modelo que consolida el compromiso de Nissan, marca representada en Uruguay por Santa Rosa, de acercar a los uruguayos, soluciones de movilidad modernas y eficientes.

"La llegada del nuevo Magnite al país representa un paso más en nuestra apuesta por ofrecer vehículos innovadores, pensados para el estilo de vida y las necesidades de los uruguayos", mencionó Andrés Ciccariello, gerente comercial de Nissan Uruguay.

El modelo cuenta con una estética audaz, mayor seguridad y tecnología avanzada. Nissan Magnite presenta un exterior más robusto y audaz, que realza su presencia en cualquier lugar.

LAS CINCO RAZONES PARA ELEGIR EL CITROËN C3 AIRCROSS EN 2025

Con un diseño completamente renovado y una propuesta de valor difícil de igualar, el Citroën C3 Aircross se consolida como una de las opciones más atractivas dentro del competitivo segmento de los SUV compactos.

Versátil, robusto y pensado para la vida activa, el Citroën C3 Aircross combina lo mejor del diseño europeo con soluciones prácticas adaptadas al día a día. A continuación, repasamos cinco razones clave por las que el C3 Aircross merece estar entre las opciones principales al momento de elegir vehículo en 2025.

1. Versatilidad de configuraciones: 5 o 7 plazas
2. Espacio interior y confort líder en su clase
3. Tecnología de conectividad y asistencia al conductor
4. Diseño robusto, moderno y funcional
5. Una opción inteligente para el uso diario y familiar



Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*



DRIVING MATTERS



NUEVA
MAZDA CX-5 2025
VOLVÉ A CONECTAR
CON EL ARTE DE CONDUCIR.

PRECIO DESDE
USD 49.990

MÁS INFORMACIÓN

