

Nº 271
MAR./ABR.
2026

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB



UN ANTES Y UN DESPUÉS EN LA HISTORIA DEL CLUB

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***



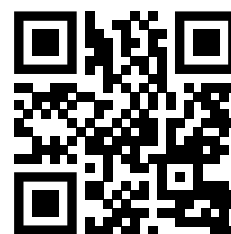
Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



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 con gran alegría el comienzo de una obra arquitectónica histórica, que cambiará la "cara" del Club con un proyecto que combina elegancia, calidez y luminosidad.

En relación al tenis, comenzó a disputarse la primera etapa del Circuito Grand Slam, Torneo Roland Garros, en modalidad de dobles mixtos. A su vez, se jugaron los torneos de pádel americano mixto en un excelente clima, y comenzó la competencia de Singles, con las categorías de siempre y con la novedad de la categoría "Especial". Continuando con el tenis, el lunes 2 de marzo dieron inicio las clases anuales para niños y adolescentes. Además, se disputó la segunda etapa del Circuito Nacional Babolat de Primera Categoría en el Club de Tenis El Pinar, donde nuestros chicos obtuvieron una destacada participación.

En cuanto a deportes, en Gimnasia Rítmica se propuso a cada alumna invitar a una amiga para disfrutar juntas de juegos y técnicas propias de la disciplina. Por otro lado, compartimos lo que fue la primera fecha del Campeonato Nacional de Karate, en la cual nuestros socios tuvieron grandes actuaciones. También presentamos el testimonio del socio Javier Cardoso, quien nadó el Río de la Plata con gran esfuerzo y perseverancia. Además, les contamos sobre las actividades especiales en el agua, para todas las edades: propuestas pensadas para aprender, disfrutar, superarse y encontrar en la natación un espacio de bienestar y pertenencia.

En cuanto al fútbol, los planteles Universitario, Mayores y Sub 20 realizaron una gira deportiva en Buenos Aires. También hablamos de los chicos que comenzaron a competir en la Liga Interbalnearia y, en relación al fútbol femenino, comienza una nueva temporada de la Montevideo Girls Cup. Todos los detalles se encuentran en este número.

En cuanto a la cultura de la casa, presentamos la agenda cultural con todo lo que se viene, y compartimos, en el marco del Mes de la Mujer, lo que fue el comienzo del ciclo "Encuentros" con la destacada bailarina y actual directora del Ballet del Sodre, María Noel Ricetto. También hablamos del musical que unió al tango rioplatense con la chanson francesa que emocionó a los presentes; y de la inauguración en el Espacio Arte de "Mixtura Viva", una muestra colectiva que reúne escultura y pintura en un diálogo entre disciplinas.

En ODS les presentamos a la socia Candelaria Voulminot, quien desde hace años junta frazadas para las personas que viven en situación de calle, y también compartimos diversas iniciativas orientadas a la seguridad, la salud, la inclusión y el bienestar de nuestra comunidad.

Estos son los principales temas que encontrarán aquí. Disfruten de estos últimos calorritos del año *¡y hasta la próxima edición!*



**CARRASCO LAWN
TENNIS CLUB | 1943**

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

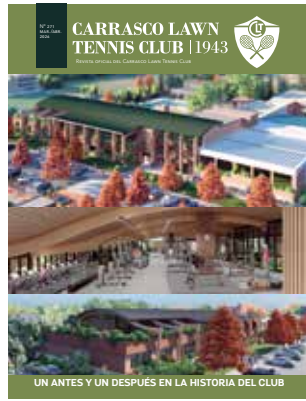
ProTESORERO
Cr. Edgardo Cortaza Clar

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

SUMARIO



6



34



46



14

6// INSTITUCIONAL

6. Obra histórica

14// TENIS

- 14. Circuito Grand Slam
- 20. Torneo de pádel
- 22. Circuito de singles
- 24. Clases de tenis
- 26. Tenis competitivo
- 28. Lo que se viene



20

29// DEPORTES

- 29. Gimnasia rítmica
- 30. Campeonato de karate
- 32. Javier Cardoso
- 34. Un camino en el agua
- 38. Fútbol
- 38. Gira en Buenos Aires
- 40. Comienzo del baby fútbol
- 41. Fútbol Femenino



24

42// CULTURA

- 42. Agenda cultural
- 44. Ciclo "Encuentros"
- 45. "Hechizadas"
- 46. "De Gardel a Piaf"
- 48. Espacio arte

50// ODS

- 50. Candelaria Voulminot
- 52. Curso Brigada de Incendios
- 53. Eventos Solidarios
- 54. Prevención Cáncer de Cuello Uterino
- 55. Día del Deporte para el Desarrollo y la Paz

56// COLUMNAS

- 56. BCBSU: Moverse para llegar mejor
- 58. NOVEDADES EMPRESARIALES



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 uruguaya de transporte
Transporte
carretero

Impreso: Gráfica Mosca
DL 357766



Nuevo Audi Q5 Sportback. El encuentro perfecto entre deportividad y performance.



Descubrí todo lo que tiene para ofrecerte la nueva versión del **Audi Q5 Sportback**: tracción quattro o delantera, faros inteligentes Matrix LED y pantalla MMI de 10.9" para el copiloto.

Desde **USD 97.500** y con entrega inmediata.

Audi Zentrum Montevideo.
Dra. M. L. Saldún de Rodríguez 2175 - Tel.: 2600 4006
www.audi.com.uy



UNA OBRA HISTÓRICA: EL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB SE PROYECTA HACIA EL FUTURO



El Carrasco Lawn Tennis Club está dando un paso decisivo en su historia. Con una ambiciosa ampliación de aproximadamente 1.400 m², la Institución se prepara para iniciar una transformación que marcará un antes y un después en su infraestructura, en la experiencia de sus socios y en la forma de habitar sus espacios.

Se trata de una obra pensada para acompañar el crecimiento del Club, responder a nuevas necesidades y ofrecer instalaciones más amplias, confortables y modernas, sin perder de vista la identidad, la tradición y el vínculo con el entorno que distinguen al Carrasco Lawn Tennis Club desde sus orígenes.

UNA TRANSFORMACIÓN QUE RESPETA LA ESENCIA DEL CLUB

El proyecto propone una intervención contemporánea, liviana y elegante, concebida para integrarse armónicamente al barrio Carrasco y al edificio existente. Uno de sus rasgos más distintivos será una gran cubierta ondulada de madera, que aportará una imagen renovada y cálida, además de favorecer el ingreso de luz natural y una mejor ventilación de los espacios.

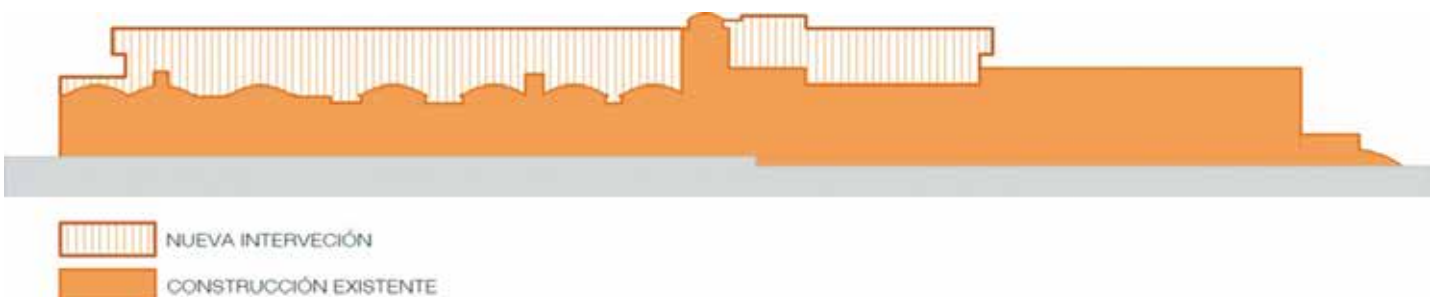
Más allá de su valor estético, esta solución arquitectónica refleja una forma de crecer con criterio: modernizar la infraestructura del Club respetando su carácter, su escala y su diálogo con el entorno urbano. No se trata simplemente de agregar metros cuadrados, sino de hacerlo de una manera consistente con la lógica institucional y con las condiciones normativas que hoy regulan cualquier intervención de esta magnitud.

En ese sentido, esta propuesta también es el resultado de un proceso de análisis y maduración. En instancias anteriores se estudiaron otras alternativas que no obtuvieron aprobación por parte de la Intendencia de Montevideo. Ese recorrido previo permitió ajustar el enfoque y arribar a una solución más sólida, más viable y mejor alineada con los criterios urbanísticos y arquitectónicos que hoy deben contemplarse.

UNA OBRA PENSADA CON CRITERIO NORMATIVO

Uno de los aspectos más importantes para comprender este proyecto es que no existe la posibilidad de seguir ocupando tierra libremente. El Factor de Ocupación del Suelo, conocido como FOS, constituye un parámetro central dentro de la normativa y establece límites concretos para cualquier expansión. Por eso, esta obra no debe leerse como una ocupación indiscriminada de superficie, sino como una respuesta arquitectónica cuidadosamente desarrollada dentro de un marco de restricciones reales.

Lejos de ser un detalle técnico menor, este punto ayuda a ordenar una conversación que muchas veces aparece entre los socios. El proyecto parte justamente de reconocer que el crecimiento del Club debe pensarse con responsabilidad, atendiendo tanto a las aspiraciones institucionales como a las condiciones normativas vigentes. En otras palabras, crecer hoy exige no solo visión, sino también rigor.





MÁS ESPACIO, MÁS COMODIDAD, MEJOR EXPERIENCIA

El corazón funcional de esta ampliación será la nueva Sala de Musculación, que duplicará la superficie actual y permitirá una experiencia de uso muy superior para los socios. El nuevo espacio estará organizado en tres grandes áreas: pesos libres, máquinas cardiovasculares y de fuerza, y un sector específico de entrenamiento funcional.

La incorporación de equipamiento de última generación mejorará la calidad del entrenamiento, sumando tecnología, ergonomía y confort en un entorno diseñado para acompañar distintas rutinas y niveles de exigencia.

A su vez, el área de entrenamiento funcional contará con implementos específicos como TRX, bandas elásticas y cajones de pliometría, lo que permitirá ampliar la variedad de propuestas y responder a nuevas tendencias de entrenamiento.



EN BSE TENER SEGURO TE CONVIENE. TENER DOS SEGUROS, TE CONVIENE MÁS.

Si tenés Plan Global y tu Hogar asegurados

Por
USD 10*

**¡NO PAGÁS EL DEDUCIBLE
DE TU AUTO O CAMIONETA!**



BSE

Informate con tu Asesor de confianza, en oficinas BSE en todo el país o en BSE.com.uy

*Costo por vigencia USD 10 + impuestos.



NUEVOS ESPACIOS PARA NUEVAS FORMAS DE VIVIR EL CLUB

La obra también permitirá reorganizar de manera inteligente los espacios actuales, generando nuevas áreas y mejores condiciones para distintas disciplinas.

Entre las principales novedades, se destaca la creación de la Sala Zen, un gimnasio de 160 m² especialmente pensado para actividades que requieren concentración, equilibrio y bienestar, como Yoga, Pilates Mat y Tai Chi. En este espacio, además, está prevista la incorporación de soluciones específicas de acondicionamiento y aislamiento acústico, una decisión clave para asegurar una experiencia acorde a la naturaleza de estas prácticas, favoreciendo la calma, la concentración y el confort de quienes utilicen la Sala.

Además, las áreas existentes darán lugar a la Sala Training y a la Sala de Circuito, ambas de 180 m², ampliando la oferta del Club y generando mejores condiciones para el desarrollo de actividades grupales. En particular, la Sala de Circuito contará con una conexión directa con los espacios verdes, integrando entrenamiento y naturaleza, una característica profundamente alineada con la identidad de la Institución.

La nueva organización también responde a una necesidad concreta del presente: realojar la actividad de circuito que actualmente se desarrolla en la carpa, en un esquema que cuenta con permiso a término. En ese sentido, la obra no solo suma valor a futuro, sino que permite resolver de manera adecuada y estable una situación operativa que requería una respuesta definitiva.



UNA OBRA QUE TAMBIÉN MIRA AL FUTURO

Esta ampliación no solo mejora instalaciones: expresa una visión. Es una apuesta por un club más preparado, más cómodo, más versátil y más conectado con las expectativas de sus socios.

También es una obra que incorpora una mirada contemporánea sobre la construcción y el desarrollo institucional. El uso de madera contralaminada, además de aportar calidad espacial y continuidad visual con otros sectores del Club, se inscribe en una lógica de mayor sostenibilidad y cuidado ambiental.





Pero, sobre todo, se trata de una transformación que combina ambición con criterio. Hay aquí una voluntad clara de mejorar, de actualizar, de responder a nuevas demandas y de elevar la experiencia de los socios, sin apartarse de aquello que hace reconocible al Carrasco Lawn Tennis Club. Esa combinación entre innovación y continuidad es, probablemente, una de las mayores fortalezas del proyecto.

UN ANTES Y UN DESPUÉS EN LA HISTORIA DEL CLUB

El Carrasco Lawn Tennis Club se encuentra, así, ante una obra de gran relevancia institucional. No solo por su magnitud, sino por lo que representa: una nueva etapa en la vida del Club, una inversión en calidad y una señal clara de compromiso con el presente y el futuro de su comunidad.

Cada nuevo espacio ha sido pensado para mejorar la vida cotidiana de los socios, enriquecer su experiencia y fortalecer ese sentido de pertenencia que hace del Club mucho más que un lugar para practicar deporte.

Porque esta obra no se limita a ampliar metros cuadrados. Amplía posibilidades, ordena necesidades, responde con inteligencia a las restricciones del presente y proyecta una visión de futuro, poniendo las bases de una nueva etapa para el Club.

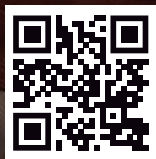
Despertate

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).

CIRCUITO GRAND SLAM



Ignacio Massat, Ana Laura De León, Marcos Valdés y Dolores Valdés



Gloria Parietti



María Magdalena Estellano y Diego Albanell



Charlie y Sara Coupland

Primera etapa Roland Garros

La primera etapa del Circuito Grand Slam se vivió a pleno con la disputa del Torneo Roland Garros en modalidad de doble mixto. La competencia comenzó el miércoles 11 y jueves 12 de marzo, con las categorías "Especial" y "A", mientras que las categorías "B" y "C" se desarrollaron entre el sábado 14 y el domingo 15.

El torneo continuó el miércoles 18 con los encuentros restantes de "B" y "C", que definieron a los semifinalistas. Con un total de 108 parejas participantes, las instancias finales se jugaron el domingo 22 de marzo por la mañana, coronando a los campeones de cada categoría.



Martina Abbate





Adrián Margoniner y Daniela Aizencang



Dolores Valdés y Marcos Valdés



Conrado Deambrosi y Lucía García



Delfina Acosta, Adrián Margoniner, Timoteo Acosta y Daniela Aizencang



José Luis Rodríguez, Agustina De los Reyes y Marjorie Ramírez

Al mediodía, y tras una intensa jornada, jugadores y público compartieron un brindis en la barbacoa Match Point. Allí se realizó la entrega de premios a campeones y finalistas, además del sorteo de importantes obsequios. El momento más esperado fue el anuncio de los dos grandes premios: un viaje a París con pasaje, hotel y entradas para presenciar el torneo Roland Garros. Los ganadores fueron Beatriz Di Carlo y Federico Benítez.

Una jornada de cierre espectacular, marcada por la gran convocatoria y el espíritu deportivo que caracteriza a nuestros torneos.



Santiago Cadario, Francisco Natteri, Helda Huertas, Juan Bauzá, Maxi Cambón, Federico Rodríguez, Adrián Margoniner, Fernando Quiñones y Timoteo Acosta, Tati Ruíz, Fernanda Babuglia, Carolina Vilaró, Martina Abbate, Daniela Aizencang, Valerie Caubarrere y Delfina Acosta





Victoria Caumont, Fernando Hareau, Ismael Acosta y Sandra Shcolnik



Dolores y Marcos Valdés



Elena Golubchin, Andrew Cooper, Nadia y Gabriel Giurovich



Alejandro Young, Ma. Sara Fraga, Mónica Fernández y Daniel Igorra



Santiago Firpo, Gabriela Madorno, Mariela Jodal y Sergio Goloubintseff



Patricia Villar, Gastón Buquet, Sofía y Jecky Abrevaya



Ximena Torres, Carolina Torres e Inés Bonicelli



Lorena Laureiro, Tati Ruiz, Santiago Cadario y Florencia Tuduri



María Inés Serna, Popi De Arteaga, Francisco Muñoz y Andrea Bitureira



Gustavo Pardo, Adriana Bellini, Presidente Dr. Marcos Valdés y Santiago Firpo



Ana Goldie, Laura Sapelli, Natalia Ossi, Isabel Álvarez y Ana Luisa Lescarboursa



Ángeles García, Valerie Caubarrere y Felicitas García

LA FELICIDAD SE CONSTRUYE Y SE PROTEGE



INTELIGENCIA ARTIFICIAL
KETLARK

ketlark.com | 0800 8008



Ma. Sara Fraga, Verónica Caumont, Gustavo Blanco, Tati Ruíz, Santiago Cadario y Presidente Dr. Marcos Valdés



Mauricio Gomensoro y Presidente Dr. Marcos Valdés



Gustavo Blanco y Ma. Eugenia Esposto



Ma. Sara Fraga, Delfina Acosta, Timoteo Acosta y Gustavo Blanco



Helga Huertas, Francisco Natter y Presidente Dr. Marcos Valdés



Gustavo Blanco, Marcelo Quincke y Presidente Dr. Marcos Valdés



Ma. Sara Fraga, Maximiliano Cambón, Carito Vilaró y Gustavo Blanco



Martina Abbate, Federico Rodríguez y Presidente Dr. Marcos Valdés



Ma. Sara Fraga, Mateo Bazurro y Agustina Arrechavaleta



Ma. Sara Fraga, Gustavo Blanco, Verónica Caumont, Federico Benítez y Presidente Dr. Marcos Valdés



Presidente Dr. Marcos Valdés, Beatriz Di Carlo y Verónica Caumont





JACQUES LEMANS

Diamond



WWW.JACQUESLEMANS.COM.UY

TORNEO AMERICANO MIXTO DE PÁDEL



Paola Tagliani y Mateo Caimi



Paola Tagliani, Mateo Caimi, Rodrigo Olivera y Cynthia Bava



Nicolás Deus, Lola García, Margot Mercier y José Picerno



Ana María Cibils y Mathew Bowles



Mateo Caimi, Nicolás Deus y Pilar Seigal



Lola García y Nicolás Deus



Durante el sábado 21 y domingo 22 de marzo, se disputaron los torneos de pádel americano mixto en las categorías A, B y C, bajo un formato dinámico de rotación constante de compañeros y rivales, con puntaje individual. La competencia reunió a numerosos socios en un entorno de gran entusiasmo y espíritu deportivo.

El torneo se desarrolló en un excelente clima, reafirmando el crecimiento del pádel en el Club y dando inicio a una temporada que promete gran actividad y participación.



Pablo Barbani, Andrea Betolaza, Cecilia Vercesi y Nicolás Deus



Cynthia Bava, Rodrigo Olivera, Paola Tagliani y Mateo Caimi



Ana María Cibils, Juan Manuel Salvo, Valeria Gloodtdofsky y Mathew Bowles



Mathew Bowles, Margot Mercier, Valeria Gloodtdofsky y José Picerno



Carlos De Mello y Caterina Bordoli



Nicolás Deus, Mateo Caimi y Pilar Seigal



Sebastián Fernández y Cecilia Baladan



Manuel Salvo y Ana María Cibils

CLASES PARTICULARES DE PÁDEL

A cargo del profesor, Mateo Caimi

Las clases se coordinan directamente con el profesor al 093 889 380, acordando día y horario.

La modalidad puede ser individual o grupal.



CIRCUITO DE SINGLES



Sandra Shcolnik



Horacio Roig



José Luis Rodríguez



Isabel Miller



Victoria Caumont



Manuel Reboiras

La primera etapa del Circuito de Singles ya se encuentra en plena disputa.

Las categorías "B" y "C" de Damas y Caballeros comenzaron el lunes 23 de marzo, con partidos distribuidos en distintos horarios a lo largo del día. En total, estas cuatro categorías reúnen a 170 jugadores.

La actividad continuará en la semana del lunes 13 de abril con el inicio de las categorías "A" de Damas y Caballeros. Posteriormente, en la semana del lunes 27 de abril, se sumarán las categorías "+50" en Damas y Caballeros, y "+60" en Caballeros, completando así el cronograma del circuito.

En todas las categorías se implementa el formato de cuadro de Oro y Plata: tras la primera ronda, los ganadores avanzan al cuadro de Oro, mientras que quienes no logran clasificar continúan compitiendo en el cuadro de Plata, asegurando mayor participación y competencia para todos.



Pilar Seigal



Estefania Bazurro



Luis Ignacio Gomensoro

TORNEO DE SINGLES

Categoría "Especial"

Como novedad de esta temporada, se incorpora el torneo de singles en categoría "Especial", orientado a jugadores de segunda y tercera categoría.

Con más de 35 inscriptos, la competencia comenzará a partir del lunes 13 de abril. Varios de los participantes llegan con destacadas actuaciones en el torneo ITF MT700 disputado en febrero, lo que anticipa un nivel de juego muy competitivo.



Estefania Bazurro y Pilar Seigal



Manuel Reboiras y José Luis Rodríguez



Isabel Miller y Francisca Gómez



Marcelo Jorcin y Santiago Marino



Horacio Roig y Luis Ignacio Gomensoro



Victoria Caumont y Sandra Shcolnik



Francisco Muñoz y Sebastián Pena

LAS CLASES DE TENIS YA ESTÁN EN MARCHA



Manuel Burgos y Marc Cerantes



Indalecio Stegmann



Nicolás Novoa



Santiago Pertman



Olivia y Alfonso García



Tomás Young



Belén Pastore

El lunes 2 de marzo dieron inicio las clases anuales de tenis para niños y adolescentes, organizadas en tres niveles: Minitenis (4 a 6 años), Escuela de Tenis (7 a 12 años) y Grupos Sociales +13 (13 a 18 años, divididos en dos franjas: 13 a 15 y 16 a 18 años).

Al comienzo de la temporada se llevó adelante el proceso anual de inscripciones para las Escuelas Sociales de Tenis, uno de los espacios de mayor participación dentro de la actividad del Club.

Con el objetivo de ordenar la alta demanda y optimizar la asignación de cupos, el proceso se desarrolló en dos etapas. En una primera instancia, del 9 al 13 de febrero, se habilitó la

recepción de solicitudes de inscripción, lo que permitió dimensionar la demanda real y organizar los grupos disponibles. Durante este período se recibieron 751 solicitudes.

En aquellos grupos donde la demanda superó la disponibilidad de cupos, el jueves 19 de febrero se realizó un sorteo como mecanismo de asignación, garantizando transparencia y equidad para todos los socios.

Poner horarios que salieron en la revista anterior en la sección "lo que se viene"



Carmela Vigil, Margarita Bercianos y Ma. José Irrazabal



Ma Teresa Ruiz y Tini Szerenyi

MINI TENIS

Dos veces por semana:

Lunes y Miércoles

Martes y Jueves

GEN. 2021 - 2022* - De 16:00 a 16:30 hrs.

GEN. 2020 - 2021 - De 16:30 a 17:00 hrs.

GEN. 2021 - 2022* - De 17:00 a 17:30 hrs.

GEN. 2020 - De 17:30 a 18:00 hrs.

ESCUELA SOCIAL DE TENIS

GEN. 2019

Una vez por semana

Lunes a jueves

De 16:00 a 16:30 hrs.

De 16:30 a 17:00 hrs.

De 17:00 a 17:30 hrs.

GEN 2018 - 2017 - 2016

Una vez por semana

Lunes a jueves

De 16:45 a 17:30 hrs.

De 17:30 a 18:15 hrs.

Viernes

De 16:45 a 17:30 hrs.

GEN. 2015 - 2014

Una vez por semana

Lunes a viernes

De 17:30 a 18:15 hrs.

Lunes a jueves

De 18:15 a 19:00 hrs.

GRUPOS SOCIALES +13 +15

GEN. 2013 - 2012 - 2011

Una vez por semana

Lunes a jueves

De 18:15 a 19:00 hrs.

De 19:00 a 20:00 hrs.

Viernes

De 18:15 a 19:00 hrs.

GEN. 2010 - 2009 - 2008

Una vez por semana

Lunes a jueves

De 19:00 a 20:00 hrs.

TENIS COMPETITIVO

Circuito Nacional Babolat de Primera Categoría



Darío Acosta y Valentino Aliano



Gabriana Muela y Enrique Inciarte

Del 4 al 8 de marzo se disputó la Segunda Etapa del Circuito Nacional Babolat de Primera Categoría en el Club de Tenis, El Pinar.

Nuestro Club tuvo una destacada participación. Los chicos fueron acompañados por nuestro profesor, Gonzalo Francois.

Gabriana Muela - Campeona
Valentino Aliano - Vicecampeón

¡Felicitaciones a ambos!

Torneo Tenis 10

El sábado 14 y domingo 15 de marzo en la Plaza de Deportes N°3, se disputó el torneo Tenis 10, organizado por la AUT.

Nuestros chicos tuvieron una destacada participación y lograron muy buenos resultados en distintas categorías.



Juan Ikatch y Daniel Senaldi



Elisa Saltkeber, Josefina Baubetta y Pablo Pérez



Daniel Senaldi y
Santiago Deambrosis



Pablo Pérez y
Sebastián Deambrosis

Categoría Verde A
Juan Ikatch – Campeón

Categoría Verde A - Plata
Santiago Deambrosis – Campeón
Alfredo Bruce – Finalista

Categoría Verde B
Sebastián Deambrosis – Campeón

Categoría Naranja - Oro
Agustín Riso – Campeón
Santiago Pertman – Finalista

Categoría Naranja - Plata
Josefina Baubeta – Campeona
Juan Manuel Aznárez – Finalista

Categoría Naranja - Bronce
Nicolás Novoa – Campeón

Los jugadores estuvieron acompañados por los profesores, Daniel Senaldi, Elisa Saltzkeber y Pablo Pérez. También estuvo presente el Director de tenis, Gustavo Luza.



Elisa Saltzkeber y Juan Manuel Aznárez



Elisa Saltzkeber y Nicolás Novoa



¡SUV con espacio para todo y todos!

T90

TECHO PANORÁMICO - TAPIZADO EN CUERO ECOLÓGICO - TRANSMISIÓN AUTOMÁTICA 7 MARCHAS
BAÚL 560 L - MOTOR 1498 CC TURBO - TABLERO LCD 8" - 6 ARIBAGS - CONSOLA CENTRAL 12,6"
CAR PLAY - ANDROID AUTO - CÁMARA 360 - ASISTENCIAS A LA CONDUCCIÓN



AHORA **USD 26.900**
ANTES 30.900 IVA INC.

KAITAZOFF MOTORS
y toda su red de concesionarios.
www.bestune.uy



INTERCAMBIO DE TENIS

Los días sábado 18 y domingo 19 de abril, recibiremos a una delegación de jugadores de la Asociación Leopoldina Juvenil para un nuevo Intercambio de Tenis.

Durante ambas jornadas se disputarán partidos de singles y dobles -en damas, caballeros y mixto- entre jugadores de similar edad y nivel, promoviendo la competencia y el intercambio deportivo entre instituciones.

La actividad culminará el domingo 19 de abril a las 20:00 hrs. con una cena de camaradería en la Barbacoa Match Point, compartida por todos los participantes.

Las inscripciones se reciben en Reserva de Canchas entre el lunes 6 y el miércoles 15 de abril.

CIRCUITO GRAND SLAM SEGUNDA ETAPA - TORNEO WIMBLEDON

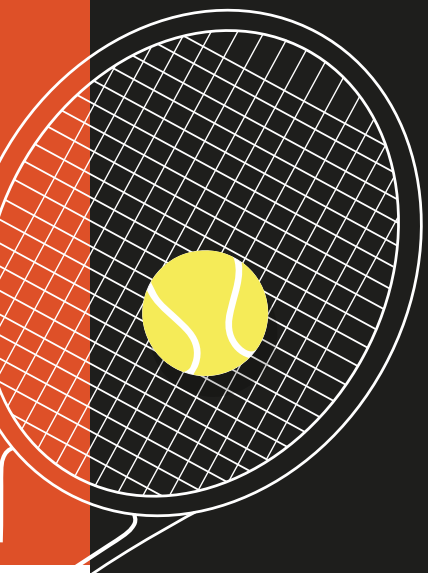
Se aproxima la segunda etapa del Circuito Grand Slam con la disputa del tradicional Torneo Wimbledon, que se jugará en modalidad de doble damas y doble caballeros, en distintas categorías definidas por la suma de niveles de cada pareja:

- Especial: jugadores de 1º, 2º y 3º categoría (suma 4, 5 o 6)
- Categoría "A": jugadores de 3º y 4º (suma 7 u 8)
- Categoría "B": jugadores de 4º y 5º (suma 9 o 10)
- Categoría "C": jugadores de 5º y 6º (suma 11 o 12)

Las inscripciones estarán abiertas desde el miércoles 15 hasta el lunes 27 de abril.

Las series clasificatorias se disputarán los días miércoles 6, jueves 7, sábado 9, domingo 10, miércoles 13 y jueves 14 de mayo.

Las instancias finales se jugarán el sábado 16 de mayo en horario matutino.



En una tarde especial que combinó movimiento con amistad, nuestras alumnas invitaron a una amiga para participar de una clase de Gimnasia Rítmica donde realizaron juegos cooperativos y técnicas de la propia disciplina, generando un espacio de mucho aprendizaje y motivación.

¡La Gimnasia Rítmica se disfruta más cuando se comparte con una amiga!



GIMNASIA RÍTMICA CLASE ESPECIAL

¡Porque el deporte también se construye desde lo social!

Nada mejor que una merienda compartida para generar más espacios sociales donde conversar, reír y seguir fortaleciendo vínculos, más allá de la actividad.

KARATE



Mateo López, Cristian Ramos, Sebastián Casas y Francisco Sánchez Varela



Ignacio Sánchez Varela y Joaquín Szlafmyc

Primera fecha del Campeonato Nacional

En el marco de la primera fecha del Campeonato Nacional de Karate, disputada el sábado 21 de marzo en el Campus de Maldonado, nuestros socios tuvieron una destacada actuación. En un ambiente de gran espíritu deportivo, demostraron compromiso, entrega y una fuerte pasión por la disciplina, reflejando el trabajo sostenido a lo largo del tiempo.

Entre los principales resultados, se destacan el primer puesto de Joaquín Szlafmyc en kata masculino 10 - 11 años, el segundo puesto de Ignacio Sánchez Varela en la misma categoría, el tercer puesto de Lola Saiz en kata femenino 12 - 13 años, y el tercer puesto de Francisco Sánchez Varela en kata masculino 14 - 15 años.

¡Fue un excelente comienzo de temporada para el equipo! ¡A seguir creciendo!



ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN CONTABILIDAD,
FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

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



Disfrutar todos los destinos, recordando cada momento

Eso es Itaú Personal Bank



Seguro de viaje incluido para accidentes y emergencias médicas con tu tarjeta Visa Infinite.



4 accesos gratis y 10 accesos bonificados a salas VIP en todo el mundo con Visa Airport Companion.



0% de recargo en compras en el exterior con tus tarjetas de crédito y débito.



Beneficios en locales del Aeropuerto. Starbucks, Le Pain Quotidien, Café Misterio y San Roque.



Canje de millas Itaú en Duty Free Shop, en accesos a Salas VIP y estacionamiento en Outdoor e Indoor.



Beneficios para clientes LATAM. Selección de asiento anticipado, check in preferencial y valija extra, sin cargo.

Conocé todos tus beneficios exclusivos en itau.com.uy

JAVIER CARDOSO

El socio que se animó a cruzar nadando el río más ancho del mundo

Javier aprendió a nadar cuando era chico en el Club Banco República. A partir de 1992 continuó con la natación en Carrasco Lawn Tennis. Compitió en campeonatos nacionales desde 1993 hasta 2005 y volvió a nadar con el Club en 2022.

En esta oportunidad, conversamos sobre el reciente cruce del Río de la Plata que realizó a nado.

ANTES DE CRUZAR EL RÍO DE LA PLATA, ¿QUÉ OTRAS EXPERIENCIAS HABÍAS TENIDO DE ESTE ESTILO?

En los últimos cuatro años retomé la natación y comencé a participar y representar al Club en campeonatos nacionales máster y en travesías de mar abierto del circuito de la Federación Uruguaya de Natación. En 2025 fui campeón nacional en la categoría 40-44 y obtuve el cuarto puesto en la clasificación general.

¿CÓMO TE PREPARASTE PARA EL RETO?

Me entrené de manera particular con Jorge Gnazzo (ex profesor del Club), participé en muchas travesías de aguas abiertas y, los fines de semana que podía, nadaba en la playa. En general, las travesías en Uruguay son de 2,5 km, por lo que decidí competir también en algunas travesías en Argentina, que fueron de 10 y 33 km. Esto me permitió ir testeando la capacidad de nadar durante varias horas, con hidratación incluida, de forma similar a lo que se realiza en el cruce del Río de la Plata.

¿CUÁNTO TIEMPO ENTRENASTE?

Un año y cinco meses. En octubre de 2024 tomé la decisión de realizar el cruce a nado del Río de la Plata. Es una de las travesías más exigentes del mundo en aguas abiertas, y logré convertirme en el duodécimo uruguayo de la historia en completarla.

¿CÓMO FUE EL TRAYECTO EN TÉRMINOS GENERALES?

Fue un recorrido muy lindo y parejo al comienzo: había poco viento, olas chicas y el día estaba muy agradable. Luego de las dos horas de nado, el río se volvió más revuelto y desafiante, aunque por suerte duró poco tiempo. Sin embargo, el día permaneció nublado y el sol nunca salió, lo que dificultó templar el cuerpo y acentuó la sensación de frío durante la travesía.

Tras completar los primeros 30 km de nado, llegué al canal de navegación, donde empezó la parte más exigente. El agua ahí



es más fría y tiene un olor distinto. En los últimos 8 km enfrenté una corriente lateral y frontal que, sumado al cansancio acumulado, hizo que fuera el tramo más duro. A pesar de las diferentes condiciones, quedé muy conforme por haber podido mantener estable durante todo el recorrido mi ritmo de brazadas y de nado.

¿EN ALGÚN MOMENTO SENTISTE QUE ERA DEMASIADO?

No, nunca llegué a tener esa sensación. Fue un desafío que me propuse yo mismo y para el cual me preparé tanto física como mentalmente. Eso me permitió mantener la concentración en momentos complejos, ya que estaba muy enfocado en mi objetivo y en dar todo de mí para lograrlo.

¿CON QUÉ DESAFÍOS TE CRUZASTE EN EL CAMINO?

Uno de los principales desafíos ocurrió cuando, pasadas las cuatro horas y veinte minutos de nado, tuve un episodio de vómitos muy fuerte que me hizo pensar en un virus estomacal. En ese momento, sin asesoramiento externo, tuve que reestructurar totalmente el plan de hidratación y las pausas previstas.

Fueron cuatro horas de nado en las que no toleraba absolutamente nada, por lo que el control mental y la paciencia fueron fundamentales para poder sostener el ritmo. Finalmente, hacia la octava hora pude



retomar el plan de hidratación normal con algunos ajustes, lo que me permitió continuar y enfrentar el tramo más crítico.

Una vez finalizado el cruce, me confirmaron que en Colonia del Sacramento había contaminación del agua debido a obras, lo que probablemente fue la causa de mi malestar.

¿QUÉ EMOCIONES Y SENTIMIENTOS TE ACOMPAÑARON DURANTE EL CRUCE?

Fue un recorrido de emociones encontradas. El hecho de no poder tolerar líquidos ni alimentos me limitó disfrutar el trayecto como hubiera querido. Además, el frío y la fatiga también estaban presentes, sobre todo en las pausas de hidratación, cuando el cuerpo se enfriaba mucho. Sin embargo, la felicidad de estar en el agua y avanzar hacia la meta era enorme.

¿QUÉ SENTISTE AL LLEGAR?

Fue un momento único; una felicidad inmensa y un alivio absoluto. Fue la confirmación de que todo el esfuerzo, la preparación y los momentos difíciles habían valido la pena. Además, sentí una gran emoción por haber concretado un sueño que había visualizado tantas veces durante los entrenamientos.



¿A QUIÉN O A QUÉ TE GUSTARÍA AGRADECER?

A mi señora, Carolina Roig, que me apoya y acompaña en estas aventuras. A Jorge Gnazzo, que me entrenó con una calidad fenomenal, logrando aumentar los metros y las distancias de los entrenamientos de tal manera que nunca se notó el esfuerzo extra ni sufrí lesiones.

También a Ignacio Chelia, el profesor que me acompañó en la embarcación, quien me motivó y sostuvo anímicamente en los momentos más complicados. Al Bragado Club de Argentina por permitirle a Ignacio acompañarme en el cruce y por enviarme gorra y ropa de abrigo para protegerme del frío al finalizar la travesía.

A mi nutricionista, Mariano Mendiverry, por el plan de hidratación durante el cruce, y a Alejandro Jasidakis por acompañarme a nadar en la playa cada vez que había oportunidad.

¿CÓMO SIGUE ESTA HISTORIA? ¿TE GUSTARÍA SUMAR MÁS EXPERIENCIAS DE ESTE ESTILO?

Si bien tengo varios desafíos en mente, en este momento lo más importante es disfrutar y valorar lo logrado, descansar y nadar sin presión.

Para fin de año, me encantaría nadar la maratón acuática Santa Fe–Coronda, una travesía de 60 km que forma parte del circuito mundial de aguas abiertas y es considerada una de las más importantes del mundo, con más de 40 años de historia.



Natación para la vida

Se trata de un programa integral que acompaña a cada socio en su vínculo con el agua, desde los primeros meses hasta la adultez. Propuestas pensadas para aprender, disfrutar, superarse y encontrar en la natación, un espacio de bienestar y pertenencia.



El comienzo: primeros vínculos con el agua

Desde la matronatación hasta la iniciación infantil y programas para adultos sin experiencia, esta etapa pone el foco en la confianza, el juego y la seguridad, transformando el agua en un entorno amigable para todos.



Formación y desarrollo (6 a 12 años)

Es un proceso progresivo donde se incorporan los estilos de nado, se fortalece la coordinación y se construyen las bases técnicas y motrices que acompañarán a los nadadores en su crecimiento.



Disciplinas especializadas y alternativas

Opciones que amplían la experiencia acuática, integrando creatividad, trabajo en equipo y nuevas habilidades a través de propuestas como la natación artística, el waterpolo y actividades recreativas de bajo impacto.



Descubrí nuestra línea

VEGETARIANA Y VEGANA

Sorrentinos de brócoli

Sorrentinos de ricota, espinaca y nuez

Sorrentinos ricota y albahaca

Sorrentinos ricota y apio

Raviolones de Verdura

Sorrentino de Calabaza

Canelones de Verdura

Empanadas de Calabaza y de Verdura

y más...



¡Hacé tu pedido!

2601-9332 o

095571532

Boston 6211



f @pastissima.uy

www.pastissima.uy

Natación Máster: salud y superación

Un espacio para adultos que encuentran en el agua una forma de entrenar, mejorar su calidad de vida y compartir. Desde objetivos recreativos hasta desafíos competitivos, siempre en un entorno motivador.



Verano y Competencia Divisional (DIPA)

La temporada estival concentra la energía competitiva del programa, con instancias para todas las edades que culminan en el Campeonato Nacional de Piscinas Abiertas, reflejo del esfuerzo y la dedicación de todo el año.

Un compromiso que nos une

Más que una actividad, la natación es un camino compartido. Acompañamos a cada socio en su evolución, promoviendo valores como la constancia, la confianza y el sentido de pertenencia dentro y fuera del agua.





HOTEL del LAGO

TENNIS GOLF & ART RESORT

PUNTA DEL ESTE - URUGUAY

UN LUGAR ÚNICO



**DESCUENTO PARA
SOCIOS DEL CLUB**

**37%
OFF**

SOBRE PRECIO DE LISTA

RESERVAS 094 587 189



@HOTELDELLAGO



HOTEL DEL LAGO

GIRA DEPORTIVA EN BUENOS AIRES



Una instancia para crecer

Del 6 al 8 de marzo, los planteles de Fútbol Universitario Mayores y Sub 20 -integrados por 50 jugadores- realizaron una gira deportiva en Buenos Aires, donde disputaron encuentros amistosos frente al Club Santa Bárbara de Tigre.

La actividad se enmarcó en la preparación para el inicio de la competencia universitaria, permitiendo sumar minutos de juego y afianzar aspectos colectivos dentro del campo.

Más allá de lo deportivo, la gira representó una valiosa instancia de convivencia, fortaleciendo los vínculos entre los integrantes de ambos planteles y consolidando el sentido de pertenencia.

Fue una experiencia enriquecedora que reafirma el compromiso de seguir creciendo y representando al Club también fuera de fronteras.





LOGÍSTICA INTELIGENTE *en movimiento*

Mirtrans, con más de 20 años de experiencia en el sector logístico, se encuentra instalado en Uruguay brindando servicios en el sector público y privado.

Nuestro objetivo es ser un actor de primer nivel en el sector de logística y transporte de cargas nacional e internacional.

Apostamos a la mejora continua, acompañando a nuestros clientes en su constante crecimiento, brindando un servicio eficiente y eficaz adecuado a sus necesidades.



TRANSPORTE

Contamos con 20.000m² de depósitos, 150 vehículos propios y más de 300 colaboradores activos.

.....



LOGÍSTICA

Presencia en Argentina y Uruguay con servicios de almacenaje, logística y pickeo dando soluciones integrales.

.....



MAQUILA

Centro de producción de fazones: reenvasado, reetiquetado, termocontraible, armado de packs, fraccionamiento de mercadería, etc.

.....



ENCOMIENDAS

Ofrecemos un servicio seguro y eficiente de envío de encomiendas y paquetería a todo el país, adaptado a las necesidades empresariales.

.....

Ruta 101 Km. 28.750 | Barros Blancos, Canelones - Uruguay
Contacto: comercial@mirtransuruguay.com.uy | Tel: 2288 0787 - 2288 0981 - 2288 8992

www.mirtransuruguay.com.uy



COMIENZO DEL BABY FÚTBOL



Liga Interbalsearia

A mediados de marzo, los chicos del Club comenzaron a competir en la Liga Interbalsearia, dando inicio a una nueva temporada cargada de ilusión y entusiasmo.

Como cada año, este desafío deportivo representa una gran oportunidad de crecimiento, no solo en lo futbolístico, sino también en valores, aprendizajes y experiencias compartidas.

Esperamos que sea un campeonato lleno de vivencias enriquecedoras para todos.

Invitamos a socios, familias y amigos a acompañar y alentar a nuestros chicos en cada jornada.



FÚTBOL FEMENINO



Comienzo de la MGC: un nuevo desafío para el fútbol femenino

Comienza una nueva temporada de la Montevideo Girls Cup y, con ella, un nuevo capítulo para el fútbol femenino del Club.

Un año más de superación, competencia y construcción de amistades dentro y fuera de la cancha, donde el crecimiento colectivo vuelve a ser protagonista.

Con dos equipos compitiendo en distintas divisionales, las jugadoras se preparan para dar lo mejor de sí y volver a ser protagonistas, con el objetivo de pelear los campeonatos una vez más.



AGENDA CULTURAL ABRIL 2026

“MÁS ALLÁ DEL PARAÍSO: La libertad de Eva”

JUEVES 16 DE ABRIL – 19:00 HRS.

Presentación del libro “Más allá del paraíso: La libertad de Eva” de Magdalena Reyes Puig. Un ensayo poético y profundo que cuestiona los límites impuestos a las mujeres y celebra el acto de atreverse a pensar distinto.



VENECIA de Jorge Accame

SÁBADOS 18 Y 25 DE ABRIL Y 2 DE MAYO - 21:00 HRS.

“VENECIA” de Jorge Accame. El clásico del teatro argentino y una de las obras argentinas más representadas a nivel mundial se presentan en tres únicas funciones.

SEGUNDA CHARLA DEL CICLO “ENCUENTROS” CON ANA DELISANTE

JUEVES 23 DE ABRIL – 19:00 HRS.

Ana Delisante es mentora de Marca Personal y creadora de una comunidad que impulsa a mujeres a hacer de su marca un camino de crecimiento, impacto y libertad.



“BIENESTAR Y DESARROLLO PERSONAL EN LA VIDA COTIDIANA”, A CARGO DE INÉS RUIZ

JUEVES 30 DE ABRIL – 19:00 HRS.

Un ciclo de tres charlas abiertas para socios, orientadas a brindar herramientas sencillas —basadas en aportes de la psicología y la neurociencia— que ayuden a comprender mejor nuestro funcionamiento y a desarrollar recursos personales para el bienestar.



ARTIS

DENTAL & BEAUTY CENTER

TU CLÍNICA DE CONFIANZA,
AHORA MÁS CERCA DE CASA



ARTIS ABRE SU NUEVA SEDE EN CARRASCO

Nuestra clínica odontológica y estética facial es un espacio diseñado para brindar una experiencia profesional, cálida y personalizada. Trabajamos con criterio médico, tecnología actual y atención al detalle.

Nuestras especializaciones:

- Ortodoncia
- Alineadores invisibles Keep Smiling invisiling
- Carillas estéticas
- Implantes
- Estética con Botox, Ácido hialurónico
- Bioestimuladores facial y capilar



Cartagena 1582, Carrasco

Perez Buttler, El Pinar

artisbienestar.com

MÁS INFORMACIÓN



CICLO “ENCUENTROS”



Ma. Noel Riccetto y Ana Laura Barreto



Dinorah Sanz, Ma. Laura Rodríguez, Kitty Tona Barbe y Elida Dalmazo



Carina Zerbinó, y Ma. Inés Albin



Jackie De Souza, Natalie Rippe y Rosana De León



Anita Wajner y Ma. Laura Bulanti



Federica Vidiella y Ma. Noel Riccetto

María Noel Riccetto

En el marco del Mes de la Mujer, comenzó el ciclo “Encuentros” con la destacada bailarina y actual directora del Ballet del Sodre, María Noel Riccetto.

En una charla íntima y cercana, repasó su trayectoria desde Durazno hasta los grandes escenarios internacionales, compartiendo vivencias, logros y emociones. Moderado por Analaura Barreto, el encuentro fue una experiencia cálida e inspiradora que dio inicio a un ciclo imperdible.

“HECHIZADAS”



Valentina Aldecoesa, Carla Lorenzo, Jimena Arrosa y Karina Ambrossi



Florencia Saralegui, Romina Fernández, Luciana Gilard y Flavia Álvarez



Alfonso Díaz, Gabriela Gavranic y Fernando Díaz

La Sala Antonio Larreta abrió su temporada con “Hechizadas”, un espectáculo que combina comedia y stand up para retratar, con humor y sensibilidad, el universo femenino. Cuatro amigas se reúnen para celebrar la vida y terminan compartiendo confesiones, risas y complicidades. Una propuesta fresca y divertida para empezar el año con una sonrisa.

De madre a mujer



Raquel López de Guliak, Rosario Preve e Isabel Las Heras



Sofía y Alejandra Blanco



Lucía Díaz y Ana Acevedo

“DE GARDEL A PIAF”



Rosario Vargas, Willy Garrone, Ana Deicas y Norma Deicas



Rafael Píriz y Claudia Leites

Un emotivo recorrido musical que une el tango rioplatense y la chanson francesa a través de las figuras de Carlos Gardel y Edith Piaf. Con las voces de Nelson Pino y María Noel Taranto, y bajo la dirección de Raúl Medina, el espectáculo logró transportar al público a la esencia de dos íconos universales en una propuesta única y conmovedora.



Washington Araújo, Silvia Puentes de Oyenard y Ma. Noel Oyenard



Fernando Nin Novoa y Cecilia Penades Castaibert



Gabriela Maderni y Adriana Celery

CLÍNICA BELMONT

Carrasco



Una forma diferente de entender la medicina



Av. Gral. Rivera 6512



Lunes a Domingo



8:00 a 20:00

ESPACIO ARTE



“MIXTURA VIVA”

El Espacio Arte inauguró su temporada con “Mixtura Viva”, una muestra colectiva que reúne escultura y pintura en un diálogo entre disciplinas. Con obras de León Lijtenstein, Beto Brea, Carolina Casalia y Carol Honigsberg, la exposición propone un recorrido que integra materia, color y expresión.





Álvaro Suárez, Carolina Casalia y Sergio Goloubintseff



Óscar Cayrus, Nelson Simatovsh y Gerardo Montauti



Pedro Amonte, Cristina Mogdasy y Asthur Sarciada



Adriana Fuentes, Carol Honigsberg y Mercedes Abella



Iván Cremer, León Lijtenstein, Silvina Rodríguez, Mónica Ameloti y José Luis Rodríguez



Nora Prego, Sara Moore y Gladys Echeverría



Humberto Tundisi, Josefina Pasalacqua y Charo Galain de Tundisi



Eduardo Sellanes, Gabriela Robaina, Beto Brea y José Luis Damiani



ODS



DE CORAZÓN A CORAZÓN

By Cande

Candelaria Voulminot tiene 13 años y es socia del Club desde que nació. A lo largo de sus años, pasó por nuestra Sala de niños -espacio que todavía hoy mira con nostalgia-, practicó natación, participó de colonias de vacaciones y probó la mayoría de las actividades que el Club ofrece para las distintas edades.



Pero si hay algo que realmente la describe, es su manera de mirar a los demás. Desde muy chiquita siente una empatía especial hacia las personas. “Siempre es la que nos pregunta cómo nos fue en el día, la que se interesa de verdad. Es algo con lo que nació”, dice su mamá, Fernanda Babuglia.

Después de la pandemia, esa sensibilidad se hizo todavía más fuerte. Cuenta su mamá que un día le dijo: “Mamá, ¿y ahora qué excusa me vas a poner para no salir a repartir frazadas a la gente que está en la calle?”. Y así empezó todo.

Comenzó pidiendo ayuda a sus amigos, a familiares y al colegio; incluso el Club le prestó un lugar en el hall de entrada para recolectar frazadas. Con el tiempo, cada año se fue acercando más gente con ganas de colaborar. En 2024 se sumó el colegio Saint Brendan’s con una donación muy importante, y el año pasado también lo hizo el Woodland’s, abriendo sus puertas para acompañar la iniciativa.

Sus padres la ayudan en la organización; a conseguir frazadas, a hablar con gente, a expandir la idea. Pero afirman que la que empuja es ella. “Cuando siente que no alcanza o que la gente está cansada, es la primera en decir que hay que salir a tocar nuevas puertas”, cuenta Fernanda.

Y termina diciendo: “Candelaria nos enseña todos los días. Y sin darse cuenta, con algo tan simple, termina haciendo algo enorme”.

Para conocer más sobre esta joven y su inquietud por el sufrimiento ajeno, hablamos con ella, a continuación.



¿QUÉ DESPERTÓ EN TI PARA QUE QUIERAS AYUDAR A LAS PERSONAS QUE VIVEN EN LA CALLE?

Fue un día que salíamos de Tienda Inglesa y encontramos a una familia que lo había perdido todo en un incendio. Ahí se me encendió una chispa, algo me despertó, me dije: *"quiero ayudar"*, *"necesito colaborar"*, *"me duele ver a la gente mal"*. Así empezó todo.

¿CÓMO VIVISTE LAS PRIMERAS EXPERIENCIAS DE CONTACTO CON DICHAS PERSONAS?

Fue una mezcla de sentimientos porque era la primera vez que lo hacía; yo tenía ocho años y no sabía con qué me iba a encontrar. Pero al mismo tiempo, sentía una gratitud impresionante; todos te dan un lindo mensaje cuando los ayudás, te dicen: *"que Dios te bendiga"*, *"gracias miija"*, te dicen un montón de cosas que te hacen sentir más liviana. Es impresionante, realmente nunca me arrepiento de haber empezado con esto, esa es la razón principal, solo por ese GRACIAS.

¿QUÉ TE DEVUELVE A TI COLABORAR CON OTROS?

Me devuelve amor. Es como cuando estás cargando bolsas pesadas y de repente las soltás, siento alivio, me siento ligera, es una sensación tan linda. No se puede explicar con palabras, se trata de una mezcla de emociones, amor, gratitud y alegría. Es por lo que me encanta hacerlo.

¿CÓMO RECIBISTE EL APOYO DE LA GENTE?

Realmente lo recibí con mucho agradecimiento. Como una sorpresa; nunca imaginé que tanta gente me fuera a ayudar y menos que iba a llegar tan lejos.



¿QUÉ TE GUSTARÍA PEDIRLES A NUESTROS SOCIOS?

Para este invierno que se viene, me gustaría pedir frazadas, que es lo fuerte de mi campaña. O sino cualquier cosa que abrigue, guantes, gorros, medias, camperas, eso también se necesita mucho. Cualquier cosa que ayude en este invierno. Todo es más que bienvenido.



Redes y formas de contacto para colaborar:
Instagram: [corazonacorazonbycande](#)
E-mail: candecorazonacorazon@gmail.com
Celular, mamá de Cande: 096116944



ODS



Curso de Brigada de Incendios



En el marco de nuestro compromiso con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), durante el presente período se impulsaron diversas iniciativas orientadas a la seguridad, la salud, la inclusión y el bienestar de nuestra comunidad.

Entre los días 2 y 6 de marzo, se desarrolló en nuestras instalaciones el Curso de Brigada de Incendios, dictado por la Dirección Nacional de Bomberos.

Esta capacitación interna fortalece las capacidades de respuesta ante emergencias y contribuye a un entorno más seguro para socios y colaboradores.

Adicionalmente, se realizó una donación de 70 colchonetas a la Dirección Nacional de Bomberos, las cuales serán destinadas a varios destacamentos en Montevideo e Interior.





ODS



Eventos Solidarios



Donación a la “Fundación Cireneos”

El dinero recaudado con las inscripciones al Circuito Grand Slam, Roland Garros, será donado en su totalidad a la Escuela de Tenis de la Fundación Cireneos.

Asociación Civil sin fines de lucro, fundada en 2017 por jóvenes misioneros y el cura Juan Andrés “Gordo” Verde, donde se busca acompañar y brindar apoyo de forma integral a familias con derechos vulnerados o en situación de alta precariedad, brindando apoyo en diferentes áreas. Entre ellas: vivienda, educación, salud, trabajo, deporte, recreación y fe.



Donación a “Las Margaritas”

Se realizó una donación de pelotas de básquet, 100 gorros, 80 remeras de niños, cotillón, entre otros, a la Institución sin fines de lucro, “Las Margaritas”, que colabora con niños de bajos recursos del Cerro; fundada por la familia, Deambrosi.





ODS

26 de Marzo, Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino



Cada 26 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino, una fecha que invita a reflexionar sobre el impacto de esta enfermedad en toda la sociedad y, sobre todo, sobre la importancia de la prevención.

En línea con el ODS 3 (Salud y Bienestar), la concientización, el acceso a controles y la información, son herramientas fundamentales para reducir su incidencia. En Uruguay, donde sigue siendo uno de los cánceres más frecuentes en mujeres, el desafío es claro: trabajar en conjunto para promover el diagnóstico temprano y evitar muertes prevenibles.

La Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer lanzó la campaña #ESPERABASUNABUENANOTICIA? El Cáncer de Cuello de Útero se puede prevenir.

Este instrumento aporta luz sobre un tema tan sensible como lo es el cáncer de cuello de útero, una enfermedad que si bien afecta mayoritariamente a mujeres, impacta en toda la sociedad.

El Cáncer de Cuello de Útero es una enfermedad que se produce en el cuello del útero cuando las células se transforman paulatinamente en anormales, progresando a lo largo de los años hasta el desarrollo de cáncer. En la mayoría de los casos se inicia a partir de infecciones persistentes del virus del Papiloma Humano (HPV). En una primera etapa se producen alteraciones que se las conoce como displasias o lesiones pre cancerosas. Estas fases, si bien son fáciles de tratar, no producen síntomas visibles y pueden ser únicamente detectadas a través de estudios de tamizaje (test de HPV y PAP), por este motivo es muy importante concurrir al ginecólogo una vez al año para realizar los controles necesarios de acuerdo a las características de cada mujer.

Fuente: <https://www.comisioncancer.org.uy>





ODS

Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz



Cada 6 de abril se conmemora el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, una fecha que invita a reconocer el rol esencial del deporte como motor de inclusión, bienestar y crecimiento social. Una oportunidad para reflexionar sobre su impacto en la promoción de valores, derechos y en la construcción de sociedades más equitativas.

El tema central para el 2026 es: “El deporte: construyendo puentes, rompiendo barreras”, subrayando la capacidad única del deporte para fomentar la conexión, la inclusión y la paz en un mundo cada vez más fragmentado.

Como lenguaje universal que trasciende fronteras culturales y sociales, el deporte actúa como un poderoso catalizador de la transformación social. Conecta comunidades a través de fronteras y generaciones, reduciendo el aislamiento de los grupos marginados y creando espacios para el diálogo, la solidaridad y el respeto mutuo.

El Día Internacional del Deporte 2026 destacará los enfoques basados en la evidencia y las mejores prácticas que demuestran cómo el deporte contribuye de manera significativa a la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en particular al promover la salud, la igualdad de género, la reducción de las desigualdades y la construcción de sociedades pacíficas e inclusivas. Mediante el diálogo, las alianzas y el intercambio de experiencias, este día reafirmará el papel del deporte como herramienta estratégica para tender puentes entre las personas y derribar las barreras a la inclusión, sin dejar a nadie atrás.

MOVERSE PARA LLEGAR MEJOR

Claves de la Dra. Andrea Ferré para una vida activa después de los 40

A partir de los 40 años, el cuerpo cambia. No es una percepción: es biología. Disminuye la masa muscular, se modifica la densidad ósea y aparecen señales que obligan a repensar hábitos. En ese escenario, la actividad física deja de ser solo una cuestión estética para transformarse en una herramienta de salud a largo plazo.

La Dra. Andrea Ferré, traumatóloga de BlueCross & BlueShield Uruguay (BCBSU), lo plantea sin rodeos: el desafío no es solo cómo estamos hoy, sino cómo queremos llegar a las próximas décadas de vida.

Con una expectativa de vida que ronda los 80 años y en aumento, el enfoque cambia de inmediato. "Tenemos que empezar a pensar en la calidad de vida que queremos tener cuando seamos mayores", señala la especialista.

Desde su experiencia en salud musculoesquelética que abarca no solo el tratamiento de lesiones sino también la prevención y el mantenimiento de la funcionalidad, observa a diario cómo pequeños cambios en los hábitos pueden redefinir la calidad de vida futura

CAMBIAR EL ENFOQUE: DEL RENDIMIENTO AL CUIDADO

Ferré advierte que el error más frecuente es intentar sostener, sin ajustes, el mismo tipo de actividad física que se realizaba en etapas anteriores. "Nuestro aparato musculoesquelético va cambiando, y tenemos que acompañar esos cambios biológicos", explica.

En ese sentido, propone incorporar ejercicios de fuerza como base del entrenamiento. No se trata de levantar grandes cargas, sino de trabajar con pesos moderados y repeticiones controladas. Bandas elásticas, el propio peso corporal o mancuernas livianas son suficientes para generar estímulos positivos que ayudan, entre otras cosas, a prevenir la osteoporosis.

EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN: UNA INVERSIÓN A FUTURO

Otro eje central es la prevención de caídas, uno de los principales factores de riesgo en edades avanzadas. Para eso, el entrenamiento del equilibrio se vuelve clave.

Disciplinas como pilates, yoga o tai chi no solo fortalecen el cuerpo, sino que mejoran la coordinación y la estabilidad, reduciendo significativamente la probabilidad de lesiones. "El objetivo no es solo moverse más, sino moverse mejor", sintetiza Ferré.

EL ROL DEL TRABAJO CARDIOVASCULAR

Además del fortalecimiento muscular y el equilibrio, el entrenamiento cardiovascular cumple un papel central en la salud general.



Dra. Andrea Ferré.
Traumatóloga BCBSU.

Caminar a buen ritmo, andar en bicicleta o realizar actividades aeróbicas de forma regular contribuye a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

En este sentido, la Dra. Ferré lo plantea como un complemento indispensable dentro de una rutina equilibrada: el objetivo no es elegir entre fuerza o cardio, sino combinarlos de forma inteligente según la edad y la condición física.

"La actividad cardiovascular no solo mejora la resistencia, sino que también impacta en la circulación, en la energía diaria y en la prevención de múltiples patologías. Integrarla al movimiento cotidiano es parte de una estrategia de salud a largo plazo", señala.

LA CONSTANCIA POR ENCIMA DE LA INTENSIDAD

Lejos de los extremos, la especialista pone el foco en la regularidad. Ir al gimnasio una o dos veces por semana, salir a caminar por la rambla o mantenerse activo en el barrio son hábitos que generan impacto real en la salud.

Incluso en casa, con recursos mínimos, como botellas de agua a modo de pesas, se pueden realizar ejercicios de movilidad, fortalecimiento de piernas o trabajos isométricos.

"El cuerpo es movimiento. Si lo dejamos quieto, se deteriora", afirma.

UN TRABAJO EN EQUIPO

Ferré también subraya la importancia de un enfoque integral. La salud musculoesquelética no depende de una sola disciplina, sino del trabajo coordinado entre traumatólogos, fisiatras, fisioterapeutas, deportólogos y médicos generales.

La prevención, en este sentido, no empieza a los 40, sino mucho antes. "Todo lo que hagamos en etapas previas va a ser la memoria muscular que nos acompañe en el futuro", explica.

MIRAR HACIA ADELANTE

Con una mirada que combina ciencia y sentido común, la Dra. Andrea Ferré deja una reflexión final que resume su enfoque:

"No se trata de entrenar más fuerte, sino de entrenar mejor. Cada pequeño esfuerzo que hacemos hoy es una inversión directa en la autonomía y la calidad de vida que vamos a tener mañana. El movimiento no es opcional: es la base de un buen envejecimiento".



1ª EDICIÓN

CURSOS CORTOS VIRTUALES DE ACTUALIZACIÓN

Modalidad: **100% VIRTUAL**
Inicios: **a partir del 13 de abril**
Duración: **10 clases de 1:45 hs**

Con el apoyo de

educa
INTERNACIONAL

ESTRATEGIAS
DE VENTA BUSINESS
TO BUSSINES

DIRECCIÓN DEL
CAPITAL HUMANO

TALLER
DE EDUCACIÓN
FINANCIERA

LIDERAZGO PARA
EL MANDO MEDIO

TÉCNICAS
PROFESIONALES
DE VENTA

NEUROMARKETING

PNL Y LENGUAJE
CORPORAL

EXCEL BÁSICO

EXCEL AVANZADO

NEGOCIACIÓN
EFECTIVA

EDE
ESCUELA DE
DESARROLLO EMPRESARIAL



ÚLTIMOS LUGARES

INICIO MARZO 2026

MODALIDAD VIRTUAL

Bachillerato por tutorías

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

EduSchool





MAGNA HAUS

UN CENTRO DE CLASE MUNDIAL QUE REDEFINE LA EXPERIENCIA PREMIUM DE ATENCIÓN.

MAGNA INAUGURA "MAGNA HAUS", EL NUEVO SHOWROOM DE LAS MARCAS DE BMW GROUP EN URUGUAY

Magna, representante de BMW Group en Uruguay, presentó su nuevo centro operativo desde donde brindará servicios de venta y postventa para las marcas BMW, MINI y BMW Motorrad.

Magna Haus, ubicado estratégicamente en Carrasco, fue concebido bajo el concepto Retail Next, una propuesta que redefine la experiencia de marca a nivel global.



COSTA ORIENTAL

COSTA ORIENTAL INAUGURÓ SU QUINTO DEPÓSITO Y ALCANZA UN TOTAL DE 50.000 METROS CUADRADOS

En un evento que contó con la presencia del presidente de la República, Yamandú Orsi, Costa Oriental inauguró oficialmente Costa Park V, una nueva nave logística de 10.000 metros cuadrados, que se suma a sus cuatro ya existentes.

La inversión responde a la creciente demanda de los clientes del hub, que continúan apostando por Uruguay atraídos por la estabilidad, las garantías del país y la calidad del servicio de Costa Oriental, que abarca no solo almacenamiento y logística, sino también procesos de customización y otras funcionalidades.





DRIVING MATTERS



~~USD 39.990~~

MAZDA CX-30

MÁS CERCA DE LO QUE PENSÁS.

DESDE
USD 34.990

ENTREGA INMEDIATA.

Precio válido para la versión MAZDA CX-30 2.0 Core hasta el 30 de abril de 2026 o hasta agotar stock.

Mazda - Av. Italia 4138 Tel: 2613 00 00 - Montevideo, Uruguay.

CONOCE MÁS



Imagen ilustrativa.