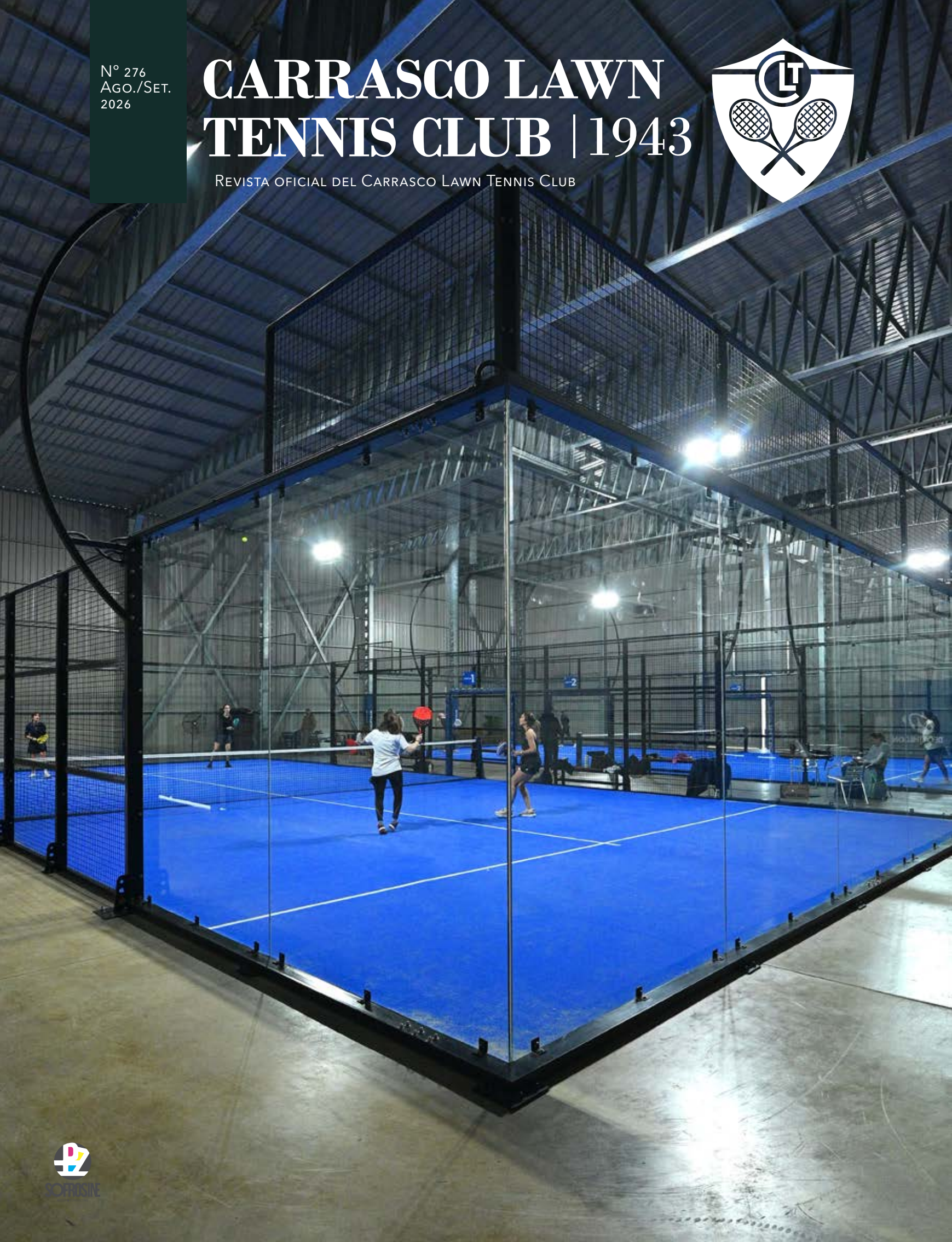


Nº 276
AGO./SET.
2026

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB





SUBARU

No manejes para llegar. Maneja para sentir.

Impulsado por lo que llevas dentro.
Rendimiento, precisión y dominio.



SUBARU WRX



La versatilidad no tiene por qué ser aburrida.

El deportivo que se adapta a tu vida.



SUBARU WRX WAGON

Subaru Uruguay S.A.
Constituyente 1530 - Tel. 24113400
subaru.com.uy



Si pensás en innovación
digital y servicio de excelencia,
pensá en BTG Pactual

Conocé más:



Para quien
espera más
de un banco

💰 Abrió tu cuenta 🌐 100% Digital

Banco BTG Pactual Uruguay S.A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).
Infórmese sobre Garantía de Depósito en btgpactual.uy o en COPAB (copab.org.uy / infocopab@copab.org.uy).

//EN ESTA EDICIÓN

Comenzamos compartiendo las conversaciones que mantuvimos con los socios que viajaron a Portugal para participar del Campeonato Mundial del World Tennis Masters. También entrevistamos a Mario Esposto, quien viajó a Suecia y estuvo presente en el campeonato de Båstad.

El Club fue sede del Campeonato de Interclubes y en esta edición compartimos sus resultados. También repasamos el Master Tour 400, Copa Cr. Carlos Bercianos, disputado en nuestras canchas, y las novedades del tenis competitivo.

En pádel, en agosto se realizó en Solymar la segunda clínica del año. Además, se disputó el tercer torneo de la temporada.

En natación, nuestro plantel máster participó de una nueva edición de la Copa Biguá, con resultados muy alentadores. La escuela de natación también participó de una jornada de integración con el Carrasco Polo Club, que reunió a niños de entre 6 y 12 años.

En fútbol, las categorías femeninas Sub 9 y Sub 11 participaron de una jornada de encuentro frente a Estudiantil de San Luis. Por su parte, el plantel Sub 14 se prepara para disputar la Copa de Oro, luego de completar una excelente primera ronda.

En voleibol, destacamos el partido amistoso mixto disputado en el Complejo Deportivo Naval. En karate, nuestros alumnos participaron en la cuarta etapa del Campeonato Oficial, en el CEDEC, con muy buenos resultados.

En gimnasia rítmica, las integrantes del plantel representaron al Club en distintas actividades. También participaron de una muestra especial para sus familias.

Cerramos el recorrido deportivo con el logro de dos socias que completaron los 21K, como resultado de su esfuerzo y dedicación.

En estas páginas también hablamos de bienestar. Compartimos información sobre los beneficios del sauna húmedo y seco, disponibles en el Club.

Recordamos, además, los festejos por el Día del Niño en la piscina, donde los más chicos disfrutaron de una jornada junto a sus familias.

También repasamos las actividades realizadas con motivo de la Fiesta de la Nostalgia, que combinaron música y entrenamiento.

La cultura tiene su espacio en esta edición. Además de la agenda cultural, repasamos algunas de las actividades y presentaciones realizadas: una simultánea de ajedrez a 15 tableros; la charla Odiseo y Penélope; las obras La Mujer de Negro y El Pozo de Aire; y el Ensamble de Bandas, a cargo del Centro Musical Carrasco.

Por último, en ODS, compartimos la actividad realizada junto a la Biblioteca "Nuestros Hijos". Les contamos sobre los torneos solidarios y la participación del Club en la 5K/10K Pérez Scremini 2026, a beneficio de la Fundación.

Estos son algunos de los contenidos que encontrarán en esta edición, que reúne las principales actividades deportivas, culturales y sociales desarrolladas en el Club.

Gracias por acompañarnos en una nueva edición.



**CARRASCO LAWN
TENNIS CLUB | 1943**

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Dr. Marcos Valdés Herrera

Primer VICEPRESIDENTA
Ing. Florencia Zubillaga Salveraglio

Segundo VICEPRESIDENTE
Sr. Gustavo Bayarres Bianchi

SECRETARIO
Dr. Pedro Regules Zabaleta

ProSECRETARIO
Sr. Leonardo Cruz Fiorito

TESORERO
Cr. Alejandro Irastorza Mautone

ProTESORERO
Cr. Federico Slinger Argibay

VOCAL
Sr. Gustavo Bornhoffer Martinez

INSPECTOR
Sr. Marcelo Filippini Rigoli

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

SUMARIO



8// TENIS

- 8. World Tennis Masters Tour
- 10. Campeonato de Båstad
- 12. Campeonato de Interclubes
- 14. Master Tour 400
- 18. Tenis competitivo
- 19. Lo que se viene

20// DEPORTES

- 20. Saunas húmedo y seco
 - 22. Fiesta en el agua
 - 24. Clínica de pádel
 - 26. Plantel en Copa Biguá
 - 28. Clases abiertas de natación
 - 32. Cycling nostálgico
 - 33. Gimnasio nostálgico
 - 34. Vóley y gimnasia rítmica
 - 36. Tercer torneo de pádel
 - 38. Intercambio con Polo Club
 - 40. Campeonato Oficial de karate
 - 42. Gimnasia rítmica en el Club
 - 43. Meta 21 K
- FÚTBOL
- 44. Encuentro con Estudiantil de San Luis
 - Copa de Oro

46// CULTURA

- 46. Agenda cultural
- 48. Simultánea de ajedrez / Odiseo y Penelope
- 49. La mujer de negro / El pozo de aire
- 50. Ensamble de bandas

55// ODS

- 51. "Nuestros hijos"
- 52. Torneos solidarios / Carrera Pérez Scremini
- 54. Uso responsable del agua / Recipientes reutilizables

56// COLUMNAS

- 56. BCBSU: Food coaching
- 57. NOVEDADES EMPRESARIALES



Dirección: Pablo Hernández
Arte y diseño: Sofrosine
Gerencia Comercial: Sofrosine

Por información y ventas
Tel : 096242491
Email:

fgrant@sofrosinemedi.uy
www.sofrosinemedi.uy

Otras publicaciones de la editorial:

La revista uruguaya de transporte
Transporte
carretero

Impreso: Gráfica Mosca
DL 357766

TECNOLOGÍA & SEGURIDAD PARA TU HOGAR



Toda la trayectoria de **ELECTROSISTEMAS** en ingeniería y construcción, ahora al servicio de tu residencia con **soluciones integrales**, eficientes y sostenibles



CARGADORES DE AUTOS

Carga rápida y estética en la comodidad de tu hogar. Despierta cada mañana con tu vehículo al 100%, integrando la mejor tecnología de movilidad en tu garaje.



CERCOS ELÉCTRICOS

Seguridad perimetral de máxima eficiencia. Protección absoluta para tu familia mediante sistemas discretos que se integran en perfecta armonía con la arquitectura de tu propiedad.



PANELES SOLARES

Energía inteligente y sostenible. Sistemas fotovoltaicos de alta gama, diseñados a medida para optimizar el rendimiento y el consumo sin alterar la estética de tu techo.

FINANCIACIÓN TASA 0.0% CON BANCO ITAÚ

Equipá tu hogar pagando hasta en 48 cuotas sin interés

HASTA 48 MESES

LLAVE EN MANO + MONITOREO REMOTO

Nos encargamos del diseño, montaje y trámites ante UTE. Planes de mantenimiento con informes de rendimiento y soporte 24/7

UNA EXPERIENCIA MUNDIAL



El Campeonato Mundial del World Tennis Masters Tour (anteriormente ITF Masters Tour) en la categoría +40 se disputó recientemente en Lisboa y Oeiras, Portugal. El campeonato por equipos se jugó del 2 al 7 de agosto, mientras que el campeonato individual se llevó a cabo del 8 al 15 de agosto en las mismas sedes.

Nuestros socios Leandro “Chacho” Perera, Richard Lempert y Javier Burgos participaron del torneo y, en esta edición, conversamos con ellos sobre la experiencia.

¿CÓMO SE PREPARARON PARA EL TORNEO?

Leandro: Lo primero fue armar el equipo. Richard y yo veníamos jugando los ITF y los torneos de Primera acá en Uruguay desde hacía un tiempo, y ya habíamos hablado de la posibilidad de jugar el Mundial. Pero necesitábamos conformar un equipo de cuatro jugadores. Enseguida se nos ocurrió sumar a Javi. Sabíamos que no venía con tanto ritmo de tenis, pero también que es un gran competidor y que en dobles anda muy bien; terminó jugando un “torneazo”. Nos faltaba todavía el cuarto jugador y, cuando estaban por cerrar las inscripciones, otro amigo nos sugirió invitar a Federico Raffo, quien vive hace años en Dublín. Fue levantar el teléfono, contarle la idea y enseguida nos dijo que sí. Así logramos conformar el equipo.

Javier: Más allá de los entrenamientos y las prácticas habituales que hacemos durante todo el año, sabíamos que esta vez teníamos un campeonato importante y que había que llegar un poco más preparados. En mi caso, traté de mejorar especialmente la parte física, sabiendo además que los partidos se iban a jugar con temperaturas por encima de los 32 o 33 grados y que eso iba a ser un factor importante durante la competencia.

Richard: El trabajo importante en la previa era lo físico, sin dudas. Tratar de llegar lo mejor posible para aguantar muchos días seguidos de juego. Llegar “bien de aire y de piernas” era la consigna.

¿CÓMO VIVIERON EL TORNEO?

Leandro: Con muy buena onda. Desde el primer momento en que nos juntamos todos en Lisboa hubo una energía muy positiva y la pasamos bárbaro. Creo que al principio pensábamos que íbamos a poder hacer un poco más de turismo, pero la realidad de la competencia después no lo permite.

Javier: Fue espectacular. Por una semana lo vivimos como si fuéramos jugadores profesionales de tenis, cosa que claramente no somos ni cerca. Pero justamente eso fue una de las cosas más lindas de la experiencia. Está claro que no deja de ser una competencia amateur, pero para quienes nunca tuvimos la oportunidad de jugar profesionalmente, creo que es de lo más cerca que uno puede estar de vivir una experiencia de competencia a ese nivel.

Richard: Yo creo que, si bien activamos el modo competencia, en el fondo la consigna era disfrutar la experiencia y divertirse. Al ser un torneo por equipos, es más emocionante aún: dar lo máximo cuando le toca a uno jugar y alentar con igual intensidad a los del resto del equipo.

¿CÓMO SIENTEN QUE JUGARON?

Leandro: Es difícil responder porque fueron muchos partidos y situaciones diferentes. Lo que sí tengo claro es que cada uno de nosotros dio lo máximo que tenía para dar. Creo que todos nos quedamos conformes. Ganamos partidos importantes, perdimos otros, pero competimos siempre y terminamos en el puesto 11 entre 26 países, que para nosotros es un resultado súper meritorio.

Javier: La verdad es que, cuando pasamos raya, quedamos todos muy contentos, por cómo nos fue y por cómo jugamos. Incluso con el calor que hacía, físicamente lo soportamos bárbaro y no tuvimos mayores inconvenientes.

Richard: Yo me quedé súper conforme. Ganamos tres de los cinco encuentros, pero, sobre todo, sentí que dimos todo lo que teníamos. Hay un disfrute en rendir al máximo.

¿QUÉ FUE LO QUE MÁS LES SORPRENDIÓ?

Leandro: Más allá del torneo en sí, de las instalaciones y de la organización, que fueron espectaculares, lo que más me sorprendió fue la cantidad de países compitiendo: 26 solamente en nuestra categoría, y la enorme mayoría con equipos muy competitivos.

Javier: A mí me sorprendió muchísimo la importancia y la seriedad con la que cada jugador y cada país se tomaba la competencia. Desde temprano en la mañana veías gente haciendo calentamientos precompetitivos, cuidando la alimentación, preparándose, recuperándose y totalmente enfocada en el campeonato.

Richard: A mí me sorprendió la organización. Todo fue perfecto: horarios, canchas, transporte, alojamiento, eventos. Y el ambiente general, competitivo y respetuoso a la vez.

¿QUÉ SE LLEVAN DE LA EXPERIENCIA?

Leandro: Por un lado, la satisfacción de haber podido competir a este nivel y conseguir buenos resultados. Pero, por otro, me llevo algo incluso más importante: un grupo de personas extraordinarias con las que compartimos una misma pasión y con las que se generó una amistad muy linda.



Javier: Más allá de la experiencia de jugar un campeonato del mundo, siento que no hubiese sido una experiencia tan completa ni tan linda si no se hubiese formado el grupo espectacular que armamos. Nos llevamos increíblemente bien.

Richard: El tenis es un deporte muy individual y a veces solitario. Estas instancias de competir por un equipo son geniales, sacan lo mejor de cada uno y el disfrute es mayor aún. Yo también me quedo con el grupo que se formó.

El regreso
que **esperabas**



¡VOLVIERON LOS PRÉSTAMOS CON LAS TASAS MÁS BAJAS!

Si sos empleado, hasta el **31 de octubre** podés acceder a préstamos del BROU con las tasas más bajas del mercado.

- ✓ Aunque no cobres tu sueldo en el banco.
- ✓ Aunque ya tengas un crédito vigente y sin importar la cantidad de cuotas pagas.

*Sujeto a aprobación crediticia

Conocé más en brou.com.uy

Pedilo por  BROU



**BANCO
REPÚBLICA**

130
ANIVERSARIO

DE LAS CANCHAS DEL CLUB A BÅSTAD: UN VIAJE PARA RECORDAR

Al finalizar la última etapa del Circuito Grand Slam 2025, se sorteó un premio especial brindado por Zeekr entre todos los participantes de las cuatro etapas del Circuito —Roland Garros, Wimbledon, US Open y Abierto de Australia—. El premio consistía en un viaje a Suecia, con pasajes aéreos, estadía y asistencia al campeonato de Båstad.

El ganador de este espectacular premio fue el socio Mario Esposto, quien en julio de este año viajó junto a su mujer, Fernanda, para vivir de cerca el torneo ATP y disfrutar de una experiencia inolvidable.

Tras su regreso, conversamos con él para conocer los detalles de este viaje y descubrir qué fue lo que más lo sorprendió.

¿CÓMO ESTUVO EL VIAJE A SUECIA?

Suecia nos pareció espectacular. Conocimos Båstad, Gotemburgo y Estocolmo. Båstad es un balneario divino para pasear, muy arbolado, lleno de bosques y con muchas posibilidades de andar en bicicleta para todos

lados. Tiene lindas playas y, en el centro, se encuentra el hotel donde se realiza el torneo, que es una parte espectacular. La ciudad es muy pintoresca y el torneo nos encantó.

¿QUÉ DESTACÁS DEL TORNEO?

El nivel de los jugadores. Es impresionante cómo le pegan a la pelota, cómo juegan, las decisiones que toman en pocos segundos y cómo se mueven.

El torneo cuenta con dos estadios bastante grandes y cuatro canchas de entrenamiento, que es donde practican los jugadores. Estás al lado de ellos, los ves entrenar y realmente te sorprende la velocidad de las pelotas.

El ambiente del torneo es espectacular, el lugar es increíble y los días que nos tocaron fueron inmejorables, lo que favoreció muchísimo toda la experiencia. Cuando los días son lindos, el torneo realmente brilla.

¿HAY ALGO MÁS QUE QUIERAS DESTACAR DE ESTA EXPERIENCIA?

Como siempre, hay que destacar que el Club es el que nos permite conocer estos lugares, así como cuando vamos a los diferentes Grand Slams.

La participación en los torneos sociales de tenis del Club permite que siempre sea un socio —esta vez me tocó a mí— quien tenga la oportunidad de conocer lugares, torneos y zonas a los que, sin la ayuda del Club, sería bastante oneroso acceder y probablemente no podríamos hacerlo.

Invito a todos los socios que jugamos al tenis a participar de estos eventos, porque alguno va a ganar. Y puede tocarte el día menos pensado.



Uruguay
open

ATP
CHALLENGER



15—22 NOV

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB

El torneo de tenis más importante del Uruguay
cumple 25 años, y lo festejamos juntos.

Main sponsors

OMODA | JAECCO

Scotia®

mapfre

Official
Broadcaster



Media Partner



Escribinos



092 115 363

Seguinos

#UruguayOpen



INTERCLUBES CON ACTUACIONES BRILLANTES



Felipe Laborde y Gerardo Kronfeld



Carolina Irigaray y
Magdalena Estellano



Timoteo Acosta y Jerónimo Acosta



Ma. José Borsani



Mauricio Gomensoro y Gustavo Blanco



Lucía Sarno

El sábado 29 y domingo 30 de agosto, Carrasco Lawn Tennis Club fue sede de una nueva fecha del Campeonato de Interclubes, organizado por la Asociación Uruguaya de Tenis (AUT), con una destacada participación de varios equipos de nuestro Club.

Durante el fin de semana, nuestros representantes lograron 16 triunfos en 17 encuentros disputados, completando una excelente actuación en las distintas categorías, masculinas y femeninas.

Más allá de los resultados, fue una gran jornada de competencia y encuentro, en la que nuestros socios volvieron a representar al Club con compromiso y entusiasmo.

¡Felicitaciones a todos los equipos por su gran desempeño!



Gustavo Bornhoffer y Román Navarro



Lucía Sarno y Carolina Rodríguez



Matías Saiz



Martín Meneses, Mario Esposto,
Gabriel Alves y Gustavo Sánchez



Matías Saiz y Martín Vila



Carolina Solari, Rosina Richero, Estela Mancebo
y Magdalena Estellano



Mauro Barbato y Felipe Laborde



Cristina Martínez, Rosina Dabezies, Isabel Álvarez y
Patricia Beathgate



Federico Cavaliere, Rodrigo López, Jerónimo y Timoteo Acosta



Mauricio Gomensoro, Gustavo Blanco, Felipe Cassi y Pedro Haretche



Carolina Solar, Rosina Richero, Estela Mancebo, Jocelyn Stawski,
Cristina Martínez, Lucía Sarno, Rosina Dabezies, Carolina Irigaray,
Isabel Álvarez, Magdalena Estellano y Patricia Beathgate



Lucas Rodríguez y
Bruno Sánchez



Alejandro Roizner y Alfredo Bruce



Valentino Ariano, Salvador Sasson, Thiago
Estramil, Marcelo Filippini y Alberto Brause



Carolina Rodríguez, Lucía Sarno, Natalia Pascovich
y Ma. Noel Acevedo

TORNEO MT 400

Copa Cr. Carlos Bercianos



Alberto Brause



Luciana Roldán



Brian Lempert



Tomás Novak



Carlos Obregón



Alisa Danilova



Adolfo Goncalves Staehle



Lucía García

Del 7 al 12 de setiembre se disputó en las canchas de Carrasco una nueva edición del Master Tour 400 de World Tennis (ex ITF), Copa Cr. Carlos Bercianos.

El torneo reunió a 235 jugadores de entre 30 y 80 años, superando la participación de la edición de setiembre de 2025. Se disputaron 34 categorías: 16 de singles y 18 de dobles, entre damas, caballeros y mixtos.

La competencia contó con una importante presencia de jugadores uruguayos, tanto de nuestro Club como de otras instituciones de Montevideo y del interior, además de representantes de ocho países.

Los premios Fair Play, entregados por Ketlark y definidos por votación de los propios jugadores, fueron para Margot Mercier y Gerardo Kronfeld.

En singles, Uruguay se consagró campeón en nueve de las 16 categorías, Argentina obtuvo seis títulos y Rusia uno.

De esta manera vivimos una nueva edición marcada por el buen nivel de tenis, la camaradería y el encuentro entre jugadores de distintas generaciones y nacionalidades.

¡Hasta el próximo torneo!



Elbio Strauch



Margot Mercier



Claudio Machado



Ma. Teresa Ruiz



Christian Oliveira

MI PRIMER PELUCHE



KETLARK
INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN SEGURIDAD

ketlark.com | 0800 8008



Gustavo Blanco



Agustina Reyes y Alisa Danilova



Alejandro Roizner



Lucía Sarno



Cr. Carlos Bercianos



Carlos Obregón y Cr. Carlos Bercianos



Carlos Obregón, Gerardo Kronfeld y Gustavo Blanco



Ma. Teresa Ruiz y Ma. Sara Fraga



Facundo Rivera y Wong Kwong Kwan



Ignacio Bengoa y Ma. Sara Fraga



Cr. Carlos Bercianos, Rafael Píriz, Alejandro Barroetaveña, Luís Rodríguez
e Ismael Acosta



Miguel Ringwald, Carlos Píriz, Evelyn Ringwald y
Alejandro Ringwald



Inés Arrosa, Luciana Roldán, Daniela Fernández y Natalia Sánchez



Brian Lempert y Salvador Sasson



Leandro Perera y Gustavo Pardo



Ma. José Olave, José Luis Quiñones, Ma. Teresa Ruiz y Jean Paul Lavie



Agustín Visokolskis, Alisa Danilova y Gustavo Pardo



Néstor Sellanes, Marina Rubino, Cecilia Casabó y Eduardo Casabó



Gustavo Pardo y Lucía García



Mauricio Gomensoro y Gustavo Blanco



Fabián Barriola y Roberto Martínez



Alejandro Spinelli y Gustavo Pardo



Victoria Cainzos, Margot Mercier, Agustina Reyes y Alisa Danilova



Gustavo Pardo, Margot Mercier y Darío Acosta



Alfredo Bruce y Leonardo Ichazo

¡MUCHOS ÉXITOS EN ESTA NUEVA ETAPA!

Durante el mes de agosto, dos socios de nuestro Club iniciaron una nueva etapa en Estados Unidos, donde continuarán sus estudios universitarios a través de programas de becas deportivas y académicas.

Máximo Burgio comenzó sus estudios en Vanderbilt University, mientras que Josefina Soldo, formada a lo largo de las diferentes etapas de la estructura deportiva del Club, inició su camino universitario en Lynn University.



Desde el Club sentimos un enorme orgullo y los acompañamos en este importante paso, deseándoles el mayor de los éxitos en esta nueva etapa, tanto en el ámbito académico como en el deportivo.

¡Felicitaciones, Máximo y Josefina!

CNJ

Se disputó una nueva fecha del Circuito Nacional Juvenil de Tenis 10, en las categorías Pelota Verde y Pelota Naranja.

En esta oportunidad participaron 14 chicos de la Escuela Formativa del Club, disfrutando de una nueva jornada de competencia, aprendizaje y crecimiento dentro de la cancha.

¡Felicitamos a todos por su participación y por el gran desempeño durante esta nueva fecha!



Emilia Gastelumendi y Josefina Baubeta



Joaquín Licio y Juan Manuel Ikatch



Jerónimo Rodríguez

El sábado 15 y domingo 16 de agosto se disputó la 5.ª etapa del Circuito Nacional Juvenil Sub 14 y Primera Categoría, en el Círculo de Tenis de Montevideo.

SUB 14

Franco Grossi se consagró campeón de dobles junto a Ignacio Suárez.

Primera Categoría

Gabriana Muela derrotó en la final a Luciana Mendoza y se quedó con el título de campeona.

Además, Juan Pablo Irigoín, junto a Gastón López, se consagró campeón de dobles de Primera Categoría.

¡Felicitaciones a Franco, Gabriela y Juan Pablo por estos grandes resultados!

El 22 y 23 de agosto en el Círculo de Tenis de Montevideo se jugó una nueva etapa del Circuito Nacional Juvenil en las categorías Sub 12 y Sub 16.

Igor Clavero se consagró vicecampeón en Sub 16, varones.

¡Felicitaciones Igor!



Gabriana Muela



Franco Grossi, Ignacio Suárez, Francisco Vázquez y Juan Martín Candia



Juan Pablo Irigoín y Gastón López



Marcelo Filippini e Igor Clavero

INTERCAMBIO CON LEOPOLDINA

Del 9 al 11 de octubre se realizará un nuevo intercambio con la Associação Leopoldina Juvenil en Porto Alegre.

ENCUENTRO NACIONAL DE MINI TENIS Y ESCUELA BLUECROSS & BLUESHIELD DE URUGUAY

Sábado 17 de octubre a partir de las 10:30 hrs. en la sede de Carrasco.

Las inscripciones se reciben en el momento.

Próximamente informaremos el cronograma para la jornada.

URUGUAY OPEN ATP CHALLENGER

Del 15 al 22 de noviembre seremos sede de la edición 24 del torneo Challenger ATP Uruguay Open.

Pronto brindaremos más información.

TORNEO DE LA FAMILIA A BENEFICIO DEL LICEO JUBILAR

Del miércoles 25 de noviembre al sábado 5 de diciembre.

Entre semana los partidos se disputarán a partir de las 19:00 hrs.

Sábado todo el día, jugándose las finales de todas las categorías.

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

El costo de inscripción es de \$450.

LO QUE SE VIENE

SAUNA HÚMEDO

Beneficios principales



RELAJACIÓN MUSCULAR Y ALIVIO DE TENSIONES

El calor húmedo ayuda a relajar los músculos, las contracturas y disminuir los dolores provocados por la actividad física. También ayuda a reducir la rigidez, mejorando la movilidad, especialmente en casos de artritis.

MEJORA LA RESPIRACIÓN

El vapor colabora en la apertura de las vías respiratorias, ayuda a descongestionar y facilita la respiración especialmente en personas con bronquitis crónica.

CUIDADO DE LA PIEL

El vapor dilata los poros, facilitando la eliminación de impurezas e hidratando la piel, dejándola más suave.

ESTIMULACIÓN DE LA CIRCULACIÓN

El calor produce una leve dilatación de los vasos sanguíneos, mejorando la circulación y la oxigenación.

ELIMINACIÓN DE TOXINAS

La sudoración contribuye a la desintoxicación natural del cuerpo.

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

El ambiente del sauna ayuda a desconectar, a bajar el ritmo, generando una sensación de bienestar general, ayudando a bajar la ansiedad y relajar la mente, mejorando el descanso.

SAUNA SECO

Beneficios principales



DESINTOXICACIÓN Y PIEL

La sudoración intensa abre los poros, favoreciendo la eliminación de impurezas y toxinas.

SALUD CARDIOVASCULAR Y CIRCULACIÓN

El calor seco genera vasodilatación, lo cual aumenta la frecuencia cardíaca, actuando de forma similar a realizar ejercicio moderado.

RELAJACIÓN MUSCULAR Y MENTAL

Reduce la rigidez muscular, aumentando la flexibilidad y aliviando dolores articulares. Promueve la liberación de endorfinas reduciendo el estrés y la ansiedad.

SISTEMA RESPIRATORIO

El aumento de la temperatura corporal ayuda a mejorar la respiración y reducir la congestión. Las personas con rinitis crónica pueden aliviar sus síntomas, así como los asmáticos obtener beneficios del baño debido a que favorece la expansión de los bronquios.

SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sauna también beneficia el sistema inmunológico y reduce la inflamación del cuerpo.

CALIDAD DEL SUEÑO

Favorece la relajación del cuerpo, lo cual permite lograr un descanso más profundo y reparador.



*Día Mundial de
la Pasta*

25 de octubre

**Ravioles
Raviolones
Sorrentinos
Tallarines
Cintas
Cappelettis
Ñoquis
Lasagnas
Canelones
y más**



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



f @pastissima.uy

www.pastissima.uy

DIFERENCIAS ENTRE SAUNA HÚMEDO Y SECO

Características	Sauna seco	Sauna húmedo
Humedad	Muy baja (10-20%)	Máxima (100%)
Temperatura	Muy alta (70-100°C)	Moderada (40-60°C)
Materiales	Revestido en madera para absorber el calor sin quemar	Revestido en azulejos, cerámica, vidrio o mármol para resistir la condensación
Fuente de calor	Estufa con piedras calientes	Generador de vapor de agua

¿Cuál elegir?

SECO: para aliviar dolores musculares intensos y una desintoxicación profunda.

HÚMEDO: para mejorar la respiración, hidratar la piel o disfrutar de una relajación más suave.

CONSEJOS DE USO Y RECOMENDACIONES

- Quien no haya tomado un baño de sauna anteriormente, debería consultar con su médico, quien determinará si usted está apto o no para realizarlo.

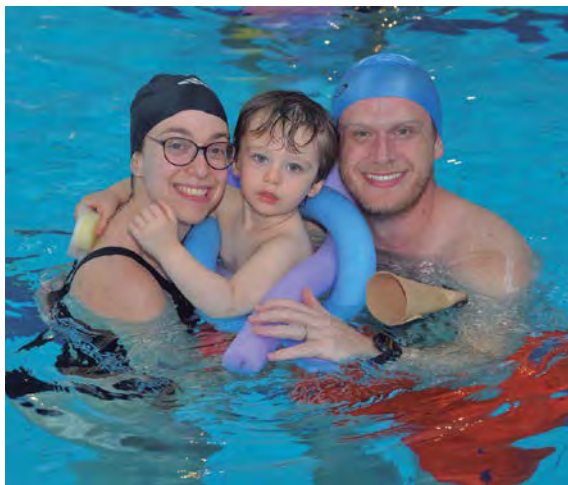
- Tiempo recomendado: En ambos casos, las sesiones no deberían exceder los 15-20 minutos para evitar deshidratación o bajas de presión.

- Alternancia: Muchas personas combinan ambos saunas, empezando por el seco para ayudar al cuerpo a adaptarse. Luego se recomienda hacer una pausa de 5-10 minutos para refrescarse, tomar agua o darse una ducha rápida y terminar con el sauna húmedo, unos 5-10 minutos más.

Alternar entre ambos tipos de sauna permite equilibrar la experiencia combinando el calor intenso del seco con la calidez relajante del húmedo.

**Los usuarios que utilizan el sauna, lo hacen bajo su propia responsabilidad.*

UNA FIESTA EN EL AGUA PARA LOS MÁS PEQUEÑOS



Jasmine Eilender, Ariel y Ricardo Szyfer



Clarita Sterenstein, Guillermina, Iñaki y Ator Iruleguy



Gustavo Orsi y Bautista Erlatz



Ciro Barrera y Carolina De Ambroggi



Renata y Felipe Sardina

Los festejos por el Día del Niño también alcanzaron a los más pequeños de la familia. El sábado 15 de agosto, la piscina se convirtió en un espacio de descubrimiento, juego y vínculo, en una jornada especialmente pensada para disfrutar y compartir en familia.

La propuesta de matronatación brindó a bebés y niños pequeños la oportunidad de explorar nuevas sensaciones, desarrollar movimientos y comenzar

a construir, paso a paso, un contacto temprano y progresivo con el medio acuático.

A través de una experiencia positiva, respetuosa y acompañada, los niños pudieron familiarizarse con el agua, favoreciendo la confianza y la seguridad en este nuevo entorno.

Una verdadera fiesta acuática y muchos momentos para guardar en la memoria.



Abril y Fabián De León



Alejo y Diego Magri





EL ARTE DE VIVIR BIEN

Apartamentos de 1, 2 y 3 dormitorios sobre el Lago La Caleta, rodeados de naturaleza y con amenities pensados para disfrutar todo el año.

onalake.com.uy

Contactanos por
más información



Proyecto y dirección

OMAR RIENZI
ARQUITECTO

Desarrolla

GRUPO
HUGHES
& RIENZI

Comercializa

HR

Financia

itaú

SEGUNDA CLÍNICA DE PÁDEL



Soledad Freiria, Mercedes Vidal y Mateo Caimi



Mateo Caimi y Agustina Lola Medina



Mariana Barbero



Valeria Dias



Andreina Rosales

Los días 9 y 16 de agosto se realizó en nuestra Sede de Solymar la segunda clínica de pádel del año, a cargo del profesor Mateo Caimi, dando continuidad al ciclo de propuestas de formación y perfeccionamiento dirigido a jugadores de distintos niveles.

En esta oportunidad, el foco estuvo puesto en incorporar herramientas técnicas y tácticas para construir el punto, generar presión sobre los rivales y definir con mayor eficacia.

A través de ejercicios específicos y situaciones de juego, los participantes trabajaron en la toma de

decisiones, el desarrollo progresivo de los puntos y la identificación de los momentos adecuados para pasar al ataque y buscar la definición.

De esta manera, el ciclo de clínicas continúa brindando a nuestros socios nuevas herramientas para mejorar su juego y seguir creciendo dentro de la disciplina, consolidando al pádel como un espacio de aprendizaje, competencia y encuentro en nuestra Sede Solymar.

Clases particulares a cargo del profesor Mateo Caimi.

Cel.: 093 889 380, acordando día y horario.



Victoria Bado

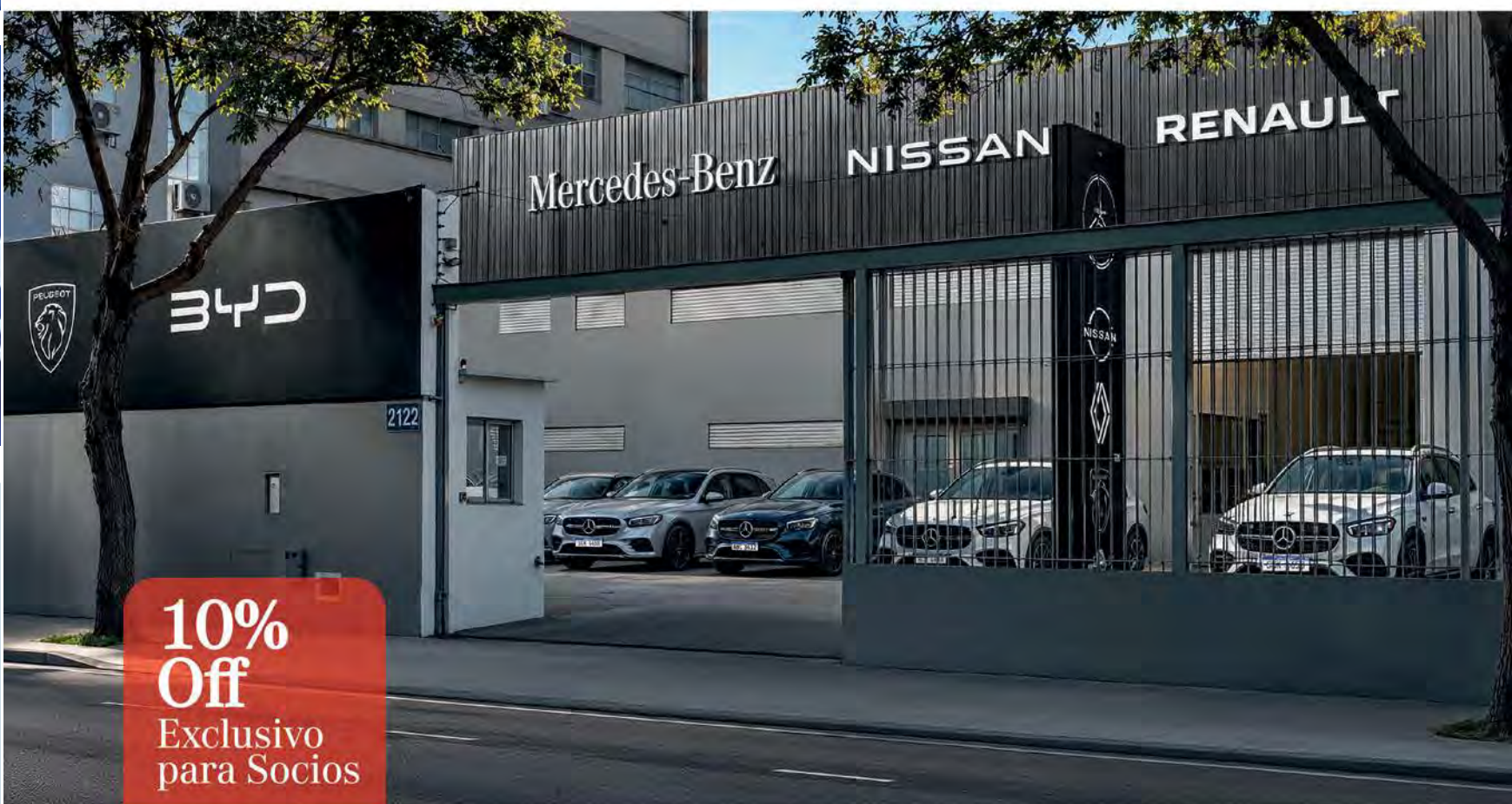


Mateo Caimi, Mariana Barbero, Valeria Dias, Andrea Betolaza, Andreina Rosales, Alfonsina Volaric, Paula Zufriategui y Rodrigo Pérez



Mercedes Vidal, Soledad Freiria, Mariana Hounie, Geraldine Risso, Victoria Bado y Mónica Hasard.

Tu Mercedes-Benz encontró
su mejor compañero de dobles: Casey.



Casey es el nuevo Servicio Oficial Mercedes-Benz en Montevideo.
La experiencia, la tecnología y el respaldo de un taller líder,
al servicio de una marca líder.

Coordiná tu visita en casey.com.uy
o al 2929 6969.

CASEY

PLANTEL MÁSTER EN LA COPA BIGUÁ



El sábado 15 de agosto nuestro Plantel Máster de natación participó en una nueva edición de la Copa Biguá, en una jornada marcada por la competencia, la camaradería y nuevos desafíos.

Nuestros nadadores volvieron a representar al Club con compromiso, obteniendo destacados resultados en la clasificación general de sus respectivas categorías.

Juan Diego Bloomfield alcanzó el 2.º puesto, mientras que Beatriz Ponce de León, Roberto Ingre y Alejandro Quincke obtuvieron el 3.º puesto en sus categorías.

Felicitamos a todo el equipo por su participación, entusiasmo y por representar una vez más a nuestro querido Club.



José Iraola, Roberto Ingre, Juan Diego Bloomfield, Juan Manuel Jaimes, Gustavo Charbonnier y Alejandro Quincke



Jacqueline De Souza, Gustavo Charbonnier, Juan Diego Bloomfield y Beatriz Ponce De León



Personal Bank

Invertir
con opciones,
decidir con
claridad.

Eso es Itaú
Personal Bank.



Conocé tus opciones para invertir en itaubank.com.uy, desde nuestra app o con tu ejecutivo.

COMPARTIENDO LOGROS, APRENDIZAJES Y SONRISAS EN FAMILIA



Julieta Díaz

Durante agosto se realizaron las tradicionales clases abiertas de natación, una propuesta que invitó a las familias a acercarse a la piscina y compartir de cerca el proceso de aprendizaje de sus hijos.

En las dos jornadas participaron niños de nivel preescolar y escolar, quienes pudieron mostrar parte de lo trabajado durante el año.

La actividad permitió valorar cada avance, ganar confianza en el agua, animarse a nuevos desafíos, mejorar la flotación, la respiración y los desplazamientos, y desarrollar una mayor autonomía.

Porque aprender a nadar es mucho más que incorporar una técnica: es construir confianza, superar desafíos y disfrutar del agua.

La alegría de los niños y el acompañamiento de sus familias, hicieron de estas jornadas, encuentros muy especiales para toda nuestra comunidad.



Lena Turnes



Paz Quintana y Martín Frigerio





Nicolás Korytnicki, Renata Fabini, Candelaria Frugoni y Paz Sanguinetti



Santiago- Martínez, Noa Gelabert, Clementina Carella, Jazmín Litvan y Ma.Dolores Jacobo



Paula Serantes



El fuego también
forma parte del diseño.

ESTUFAS DE ALTO RENDIMIENTO.

 **eko varmo**

www.ekovarmo.uy



HOSPITAL
BRITÁNICO

**Centro de Cirugía Robótica
Hospital Británico**
Av. Italia 2420, Montevideo
Departamento de Urología

LA CIRUGÍA ROBÓTICA DE PRÓSTATA DEL HOSPITAL BRITÁNICO ES GOLD STANDARD MUNDIAL.

Ante un diagnóstico de cáncer de próstata, la prostatectomía radical robótica es la técnica quirúrgica de referencia: aunque existen opciones convencionales o laparoscópicas, hoy es el Gold Standard a nivel mundial. Y esta cirugía está disponible en el Hospital Británico.

La prostatectomía radical robótica es una técnica mínimamente invasiva, precisa y segura que permite intervenir con mayor exactitud y proteger la anatomía y funciones vitales que son especialmente sensibles en este tipo de cirugía. El sistema robótico ofrece una visión HD 3D magnificada, con hasta diez

aumentos del campo quirúrgico, y brazos con una flexibilidad que simula la fineza de la mano humana, maximizando la precisión y minimizando el margen de error.

Esta precisión se traduce en beneficios concretos para el paciente, incluso durante el posoperatorio. Al tratarse de una técnica mínimamente invasiva, permite una recuperación más confortable, con menor tasa de sangrado y mejor manejo del dolor posoperatorio. También favorece tiempos de internación más cortos y una reinserción más rápida al ritmo de vida habitual, tanto personal como profesional.

Operarse y recuperarse en Uruguay

El Hospital Británico es pionero en cirugía robótica en el país y pone a disposición de los pacientes uruguayos una tecnología de vanguardia para el tratamiento del cáncer de próstata, sin necesidad de viajar al exterior.

Cientos de intervenciones de próstata avalan nuestra experiencia. A esto se suman 14 años de trayectoria ininterrumpida en cirugía robótica y un equipo médico liderado por los doctores Roberto Puente y Fernando Abarzúa, este último además médico instructor del Hartford Hospital, en Connecticut, Estados Unidos, y parte del equipo del Hospital Británico desde sus inicios.

La incorporación de las plataformas robóticas más modernas, entre ellas el sistema Versius, refuerza esta propuesta. Se trata de una tecnología de última generación que convierte al Hospital Británico en la única institución privada del país con este nivel de equipamiento.

Pero acceder a un estándar internacional en Uruguay no implica solamente contar con la tecnología. También significa poder realizar todo el proceso cerca de casa y de la red de apoyo del paciente. El seguimiento y control posterior a la cirugía queda a cargo del equipo que realizó la intervención, que ya conoce su historia clínica y su caso. Esa cercanía simplifica también la logística en un momento que de por sí genera preocupación: diagnóstico, cirugía y seguimiento pueden resolverse dentro del país, con un equipo médico que acompaña al paciente durante todo el proceso.

Resultados medidos y comparables

Uno de los aspectos que distingue al programa es la sistematización de sus resultados. “Nuestros resultados se resumen en una base de datos, fueron publicados y son comparables a los datos compartidos por otros grupos en la literatura médica mundial”, señaló Abarzúa.

Esta evaluación objetiva permite analizar el trabajo con datos estadísticos comparables y extrapolar los resultados al medio local sin salir de los estándares mundiales. Para el paciente, esto significa acceder en Uruguay a un tratamiento considerado estándar, con resultados comparables a los de los países del primer mundo.

La combinación de una técnica reconocida como Gold Standard a nivel mundial, tecnología de última generación, experiencia y resultados comparables con centros de referencia internacionales hace que la cirugía robótica de próstata pueda realizarse en Uruguay con un nivel de excelencia internacional.

Con más de 160 años de historia, el Hospital Británico suma así su experiencia institucional y humana a un programa de cirugía robótica pionero y consolidado en Uruguay.

Para quienes reciben un diagnóstico de cáncer de próstata, existe hoy una alternativa de estándar internacional sin necesidad de salir del país: la prostatectomía radical robótica, Gold Standard mundial, está disponible en el Hospital Británico.



NO HACE FALTA SER SOCIO

Para que quienes lo necesitan tengan acceso al Gold Standard a nivel internacional.



Escanea el QR y contactate para recibir asesoramiento

www.hospitalbritanico.org.uy





¡PORQUE HAY CLASES QUE NOS HACEN PEDALEAR HACIA ATRÁS EN EL TIEMPO!

Con una selección musical que invitó a pedalear un poco más fuerte y a disfrutar del entrenamiento de una manera especial, la clase de la nostalgia nos transportó a otra época, con temas que, apenas suenan, nos hacen vibrar y despiertan recuerdos.

¡Una fiesta nostálgica de principio a fin!





CUANDO LA MÚSICA SUENA, ¡LOS RECUERDOS APARECEN!

Al ritmo de los clásicos que marcaron épocas y que todos reconocemos apenas suenan, el gimnasio se llenó de energía positiva y alta vibración, logrando la combinación perfecta para compartir, disfrutar y volver a sentir esas canciones que siguen tan vigentes como siempre.



¡VÓLEY EN MODO AMISTOSO!

El miércoles 19 de agosto se realizó un partido amistoso mixto en el Complejo Deportivo Naval.

Generar estos encuentros desafía, motiva y deja aprendizajes. Porque un partido amistoso es mucho más que un resultado. Aporta experiencia, amistades y deja muchas ganas de volver a la cancha por más.



GIMNASIA RÍTMICA

Segunda competencia de gimnasia rítmica en el Club Remeros de Mercedes



Las chicas del plantel de gimnasia rítmica representaron al Club en una jornada donde combinaron técnica, elegancia y mucha dedicación.

Felicitamos a Sol Szlafmyc, quien tuvo una participación destacada, obteniendo el primer puesto en la categoría AC4 con aro.

Por otra parte, Julieta Moris y Candelaria Rodríguez Luis, ejecutaron con mucha seguridad sus rutinas individuales con cinta, obteniendo sus mejores resultados en términos de notas.

¡Felicitaciones a todas nuestras gimnastas! A seguir entrenando y ganando experiencia que suma, inspira y nos llena de orgullo.

Mariana Blanco, Candelaria Rodríguez Luis, Sol Szlafmyc, Julieta Moris y Guadalupe Blengio



Always Comfortable.

SOÑAR
Colchones & Sommiers



EL EQUILIBRIO PERFECTO DE DESCANSAR
EN LA MARCA #1 DEL MUNDO.

Visitáenos en Carrasco, te lo llevamos sin costo.

Arocena 1626 L.3

Tel.: 26015174 - 092 970749

www.soniarcolchones.com.uy



MONTEVIDEO - CIUDAD DE LA COSTA - COSTA DE ORO
PUNTA DEL ESTE - JOSÉ IGNACIO - GARZÓN
Y TODO EL PAÍS

Torneo de pádel

¡VAMOS POR EL TERCERO!



Tomás Kleist y Felipe Piñeyrúa

Entre el 31 de agosto y el 6 de setiembre se disputó el Tercer Torneo de Pádel de la temporada, una nueva instancia que reafirma el crecimiento y la consolidación de esta disciplina en el Club.

La competencia reunió a 62 socios, distribuidos en cinco categorías: Caballeros A, B y C, y Damas B y C.

A lo largo de toda la semana se disputaron partidos de gran intensidad y muy buen nivel, en un marco que volvió a reflejar el entusiasmo y el compromiso de los socios con la actividad.

El domingo 6 de setiembre, como cierre del torneo, tuvieron lugar las semifinales y finales de las distintas categorías. Las definiciones contaron con un importante acompañamiento de público, que alentó y disfrutó de

cada encuentro, generando un ambiente en el que la emoción de la competencia se combinó con el encuentro y la camaradería entre socios, familiares y amigos.

Con tres ediciones ya disputadas durante el año, el pádel continúa afianzándose como una de las propuestas deportivas que convoca cada vez a más socios, fortaleciendo no solo la competencia, sino también los espacios de encuentro, integración y disfrute dentro del Club.



Martina Galo y Cecilia Vercesi



Juan Manuel Salvo y Nicolás Deus



Agustina Arechavaleta y Ana María Cibils



Eliana Berges y
Vanessa Von Zakrzewski



Federico Díaz, Sebastián Fernández,
Sebastián Gesto y Sebastián Pérez



Diego Albanell y Agustín Albanell



Ignacio Debat y Joaquín Arretche



Mariela De Paulo y Cecilia Casabó



Federico Díaz y Sebastián Gesto



Pilar Restuccia, Fernanda Praderi, Mariana Barbero y Joaquina Restuccia



Agustín y Diego Albanell



Benjamín Carbajal y Francisco Durán



Dominique Scheck y Mónica Hasard



Eleonora Echeverría y Elisa Fernández



Sebastián Fernández y Sebastián Pérez



Gustavo Voituret, Juan Ignacio Campomar y Patricio Campomar

NATURAL DOG

100% COMPLETO • 100% BALANCEADO

ADULTOS

RAZAS PEQUEÑAS

27%

PROTEÍNA

SISTEMA DENTAL

SISTEMA DIGESTIVO

SISTEMA PIEL

SISTEMA CIRCULATORIO

SISTEMA NERVIOSO

SISTEMA INMUNOLÓGICO

www.nutrapet.com.uy

INTERCAMBIO CON EL CARRASCO POLO CLUB

El jueves 3 de setiembre, la Escuela de Natación del Club compartió una jornada de integración junto al Carrasco Polo Club, con la participación de niños de entre 6 y 12 años.

Durante la tarde se realizaron relevos y distintos desafíos en el agua, poniendo en práctica habilidades, velocidad, coordinación y trabajo en equipo.

La propuesta permitió disfrutar de la natación desde una dinámica recreativa y diferente, generando un espacio propicio de encuentro entre ambas instituciones.

La jornada finalizó con la entrega de diplomas y una merienda compartida entre niños y profesores.

De esta manera, seguimos promoviendo espacios de integración que enriquecen la formación de nuestros nadadores, fortalecen los vínculos y transmiten los valores del deporte.



ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN CONTABILIDAD,
FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

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

AVATR

11



A NEW STATEMENT OF LUXURY

Diseño de Autor

Concebido en Múnich; estética futurista y elegante.

100% eléctrico en dos versiones

RWD: +560 km de autonomía (NEDC).
AWD: +620 km de autonomía (NEDC).

Ecosistema Digital

Trilogía de pantallas con HarmonyOS (Huawei), Apple CarPlay y Android Auto.

Atmósfera Sensorial

Centro de luz VORTEX, techo panorámico UV (2 m²) y audio Meridian de 2.000 W (25 altavoces).

Orgullo de nuestros pequeños karatecas

El sábado 5 de setiembre, nuestros alumnos participaron de la cuarta etapa del Campeonato Oficial de Karate en el CEDEC, con una participación destacable, como nos tienen acostumbrados. La perseverancia, el esfuerzo y el compromiso que ponen en los entrenamientos, junto con el talento personal, se traducen en estos resultados:

KATA MASCULINO 10 - 11 AÑOS

1er. puesto – Joaquín Szlafmyc
2do. puesto – Ignacio Sánchez Varela

KATA FEMENINO 12 - 13 AÑOS

2do. puesto – Lola Saiz

KATA MASCULINO 14 - 15 AÑOS

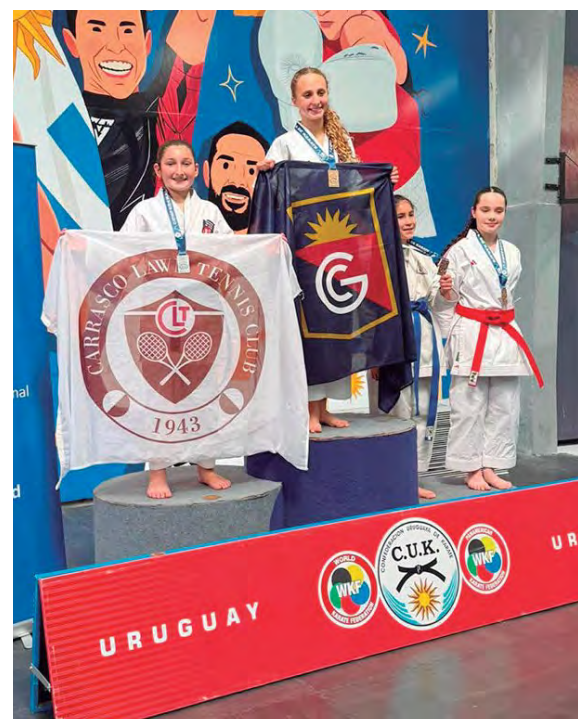
2do. puesto – Francisco Sánchez Varela

KATA FEMENINO 14 - 15 AÑOS

2do. puesto – Josefina Licio

Felicitamos especialmente a Joaquín Szlafmyc, quien, con el resultado obtenido en esta etapa, se consagró Campeón Nacional de Karate, una fecha antes de la finalización del campeonato.

¡A seguir por este camino!



Francisco Sánchez Varela, Lola Saiz, Joaquín Szlafmyc, Ignacio Sánchez Varela y Josefina Licio



Si sos cliente BTG Pactual tus beneficios son excelentes



Atención personalizada



Portafolio de inversiones
a medida



Todo tu banco en
una sola app



Préstamos con condiciones
preferenciales



Conocé más



Beneficios exclusivos Carrasco Lawn Tennis Club:

15%

en la matrícula y
financiación en 24 cuotas*

7%

en la cuota mensual

20%

todos los días en la cafetería
y el restaurante**

* Descuento máximo de USD 1.000 por grupo familiar.

** El descuento incluye la devolución de IVA. Tope de UYU 1.000 por compra. Válido hasta el 31 de diciembre de 2026. Producto sujeto a aprobación crediticia.

Promoción válida para Excellence bajo criterios de elegibilidad.

Banco BTG Pactual Uruguay S.A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy). Infórmese sobre Garantía de Depósito en btgpactual.uy o en COPAB (copab.org.uy / infocopab@copab.org.uy).

¡BRILLARON SOBRE LA ALFOMBRA!



Candelaria Rodríguez Luis



Sol Szlafmyc

Nuestras alumnas de gimnasia rítmica fueron protagonistas de una jornada inolvidable. Acompañadas por sus familias, que vinieron a compartir una mañana de emoción y alegría, las pequeñas gimnastas llenaron el gimnasio de ternura e ilusión. Entre cintas, aros, clavav y pelotas, dejaron plasmado sus logros y la belleza de sus movimientos.

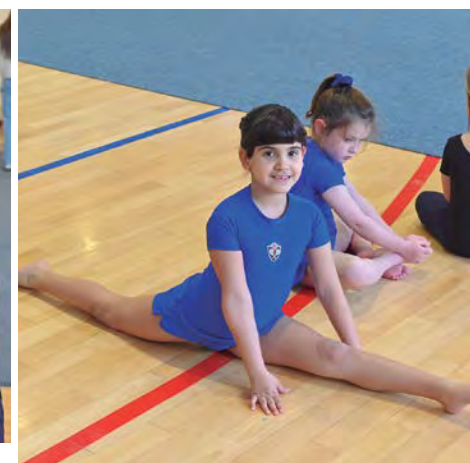
A través de juegos, ejercicios técnicos y coreografías -tanto individuales como grupales- las chicas deleitaron a los invitados con su gracia y sus destrezas,

logradas a través del esfuerzo y la dedicación. Porque la gimnasia se siente y se vive con entusiasmo y, sobre todo, con muchas ganas de superación.

¡Aplausos para nuestras pequeñas gimnastas!



Antonia Dugonjic, Josefina Marino, Alba Badano y Francisca Deal



Rita Bentancour



CORRIENDO HACIA LA META DE LOS 21 K

Con mucha pasión, esfuerzo y dedicación, Sofía Quincke e Inés Lussich lograron completar los 21K.

Detrás de cada meta, hay un camino recorrido, porque los 21K no comienzan en la línea de largada, sino como un desafío que se va construyendo con constancia, compromiso y un guiado plan de entrenamiento.

¡Felicitaciones a ambas por el gran esfuerzo puesto en este evento!

Inés Lussich 01:46:18
Sofía Quincke 02:17:11



Lose track of time.



Arocena 1600



ENCUENTRO CON ESTUDIANTEL DE SAN LUIS



El miércoles 9 de setiembre, las categorías femeninas Sub 9 y Sub 11 participaron de una nueva jornada de encuentro y aprendizaje, esta vez como visitantes frente a Estudiantil de San Luis.

Durante la actividad, las chicas disputaron varios partidos y, al finalizar, compartieron un tercer tiempo junto a las jugadoras del club anfitrión, en un clima de integración y compañerismo.

Estos encuentros permiten que las jugadoras continúen sumando experiencia, disfrutando de la competencia y preparándose de cara a la próxima temporada.

El fútbol femenino sigue creciendo en el Club y la invitación está abierta para todas las chicas que quieran sumarse y ser parte del equipo.

Días de entrenamiento: lunes y miércoles.

Sub 9: de 17:15 a 18:15 hrs.

Sub 11: de 18:15 a 19:15 hrs.



LA SUB 14 VA POR LA COPA DE ORO

Nuestro plantel Sub 14 (categorías 2012 / 2013) se prepara para disputar la Copa de Oro, luego de completar una excelente primera ronda del campeonato.

El equipo cerró esta primera etapa con una campaña perfecta: 11 partidos jugados y 11 victorias, con 79 goles a favor y solamente ocho en contra, números que reflejan el gran trabajo realizado a lo largo de la competencia.

Ahora llega el momento de prepararse para la etapa de definición del campeonato, con el permanente acompañamiento de las familias, que cada lunes alientan y acompañan al equipo.

Los invitamos a acercarse y disfrutar de los partidos de nuestra Sub 14, todos los lunes a las 19:00 hrs.

BE DIFFERENT

trike 
drive electric

Tu primera libertad tiene dos ruedas.

Conocé las nuevas
motos eléctricas Trike.

DESDE
**USD
790**



10 años impulsando la movilidad eléctrica.

Diseño, independencia y una nueva forma de moverte por la ciudad.

Descubrí la nueva línea en trike.uy

**Modelos habilitados para libreta G1 desde los 16 años.*

**Aplicable a modelos habilitados para categoría G1. Consultá requisitos y condiciones.*

AGENDA CULTURAL



DE LAS DOS ROSAS A ISABEL I

Cuatro encuentros a cargo de la Lic. Victoria Meneghetti

Martes 29 de setiembre, 6, 13 y 20 de octubre a las 16:00 hrs.

Costo total: \$4.000.

ANTROPOCENO DECISIONES ESPACIO ARTE

Inauguración: jueves 1 de octubre a las 18:30 hrs.

La muestra podrá visitarse todos los días de 10:00 a 20:00 hrs. hasta el viernes 6 de noviembre.

Los artistas Janine Ferriol y Eduardo Andreoli, en una profunda reflexión filosófica sobre la interrupción de los ciclos naturales y la consecuente construcción de un mundo distinto, nos invitan a pensar en futuros posibles.



JAZZ & SOUL

Alejandra Martínez junto al maestro Raúl Medina interpretan clásicos de Jazz & Soul junto a artistas invitados.

Viernes 2 de octubre a las 20:30 hrs.

Teclados y dirección: Raúl Medina

Guitarras: Federico Costa

Cantantes: Alejandra Martínez, Natalia Anido y Christopher Aguirre

MATRIMONIO EN ESCABECHE

Viernes 16 de octubre a las 21:00 hrs.

Un matrimonio de chefs se enfrenta al desafío de convivir y trabajar en el mismo restaurante. Entre cuchillos afilados, recetas imposibles y egos bien condimentados, la vida cotidiana se convierte en una sucesión de situaciones tan reconocibles como desopilantes.



LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA SOS VOS

Agustina Pérez Gomar - Psicóloga y Escritora

Jueves 22 de octubre a las 19:30 hrs.

Una charla que invita a frenar, escucharnos y aprender a cuidarnos para prevenir el desgaste emocional y vivir una vida más plena.

JAZZ & SOUL / LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA SOS VOS /
MATRIMONIO EN ESCABECHE

PRECIO DE LAS ENTRADAS: \$650 SOCIOS / \$850 NO SOCIOS

ENTRADAS EN LA BOLETERÍA DEL TEATRO Y REDTICKETS.

RESERVAS: TEATRO@CLT.COM.UY

WhatsApp: 095 569 783



MEDICINA

By BlueCross

Cuando la medicina va un paso más allá,
es la verdadera medicina para vos.

Por eso no solo cuidamos tu salud, cuidamos tu tranquilidad.
Nos preocupamos por cada detalle y cada decisión para
ofrecerte tecnología, médicos e instalaciones que hacen la diferencia.



**BlueCross & BlueShield
de Uruguay**

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Una forma diferente de entender la medicina.

Clínica Oliva | Clínica Belmont | Clínica Punta del Este | Clínica Jacksonville | Consultorios La Tahona

SIMULTÁNEA DE AJEDREZ

Nuestro Club fue escenario de una simultánea de ajedrez a 15 tableros, protagonizada por el Maestro Nacional, Eduardo Elena.

Jugadores de distintas edades y niveles compartieron una jornada de concentración, estrategia y aprendizaje, enfrentándose simultáneamente a uno de los referentes de esta disciplina.

Una atractiva propuesta para disfrutar y seguir acercándose al apasionante mundo del ajedrez.



Diego Revello, Santos Gurmendez, Sebastián Bazurro, Luciano Carbone, Álvaro Piñeyrúa, María Spósito, Carlos Mikolic y Eduardo Elena



Joaquín Mintz



Eduardo Elena, María Spósito y Carlos Mikolic



Eduardo Elena, Santos Gurmendez, Sebastián Bazurro, Rafael Mintz y Luciano Carbone



La charla Odiseo y Penélope, a cargo de Victoria Meneghetti, propuso un recorrido por una de las historias fundamentales de la cultura occidental.

A través de sus protagonistas, sus vínculos, la espera y el viaje, Meneghetti ofreció nuevas claves para comprender un relato que, miles de años después, continúa plenamente vigente.

Una oportunidad para redescubrir un clásico universal desde una mirada actual.

ODISEO Y PENÉLOPE



Cecilia Surraco de Harley y Roy Harley



Cecilia Surraco de Harley y Roy Harley





La Mujer de Negro llegó al Club con una propuesta cargada de suspenso y misterio. Con pocos elementos, sólidas actuaciones y un destacado manejo de luces y sonido, la obra logró construir un clima inquietante que atrapó al público de principio a fin.

Una puesta intensa y efectiva, que confirmó que muchas veces alcanza con sugerir para despertar el miedo y dejar que la imaginación haga el resto.

LA MUJER DE NEGRO



Gustavo Bayarres y Gisele Lamé



Victoria Rodríguez, Graciela Herrera, Damián Olid, Ma. Eugenia Viera y Juan Manuel Suárez



Giovanna Lozano y Diego Gini

EL POZO DE AIRE

Cinco mujeres, cinco departamentos y cinco historias que se cruzan en un mismo edificio. El Pozo de Aire convirtió situaciones cotidianas de la convivencia urbana en una comedia ágil, cercana y divertida.

La mirada de cinco autoras uruguayas, interpretada por cinco actrices, dio vida a personajes y escenas en las que resultó fácil reconocerse.

Una propuesta fresca e inteligente que invitó a reírnos de nuestras propias manías.



Paola Pascal, Inés Dosil, Beatriz Dosil y Lucía Jaurena



Gustavo Bayarres, Gisele Lamé, Carla Macedo, Fernando Tarabal, Leticia Scarlatto y Federico Lussich



ENSAMBLE DE BANDAS



El Ensamble de Bandas, a cargo del Centro Musical Carrasco, volvió a llenar nuestra sala de música, energía y entusiasmo.

La propuesta reunió a jóvenes músicos en una presentación que permitió apreciar el resultado del trabajo colectivo, la dedicación y, especialmente, el disfrute de hacer música juntos.

Con una sala colmada de familiares y amigos, las bandas lograron contagiar su entusiasmo al público y transformar el escenario en un verdadero espacio de encuentro y celebración.



Fabián Sánchez y Maite Gutiérrez



Maite Dever



Felipe Devera



Salvador Pagliaro



Fernando Arocena



Juana Deneo Trabal, Hugo Deneo Pellegrini y Virginia Trabal



Silvia Del Río y Julieta De Gaspari



Valentina Cortabarría y Raquel Sánchez



Natalia Lamarca y Elías Molina



Mariana Fernández, Clementina y Julieta Chiesa



Alberto Fernández, Tomás Fernández, Mariana Blanco y Alberto Fernández



Inés Fleurquin y Fernando Jiménez

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



DÍA DEL NIÑO EN LA BIBLIOTECA “NUESTROS HIJOS”

Con motivo del Día del Niño, el Club compartió una jornada muy especial junto a la Biblioteca “Nuestros Hijos”, institución que acompaña a niños pertenecientes a ámbitos de vulnerabilidad social. En esta oportunidad, el Mago Ariel brindó un divertido espectáculo para quienes concurren a la Biblioteca.

Magia, alegría y muchas sonrisas fueron protagonistas de una tarde pensada para compartir y disfrutar en familia, generando un cálido espacio de encuentro para toda la comunidad.

Desde la Biblioteca agradecieron especialmente al Club por hacer posible esta experiencia y acompañarlos en una fecha tan significativa.

Esta iniciativa reafirma nuestro compromiso con la comunidad y se vincula con los ODS 10: Reducción de las desigualdades, y ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos, promoviendo acciones que fortalecen los vínculos y generan oportunidades de encuentro e integración.



CARRASCO YACHT
— NORTH SHORE —



EL LUGAR PARA COMPARTIR
EXPERIENCIAS QUE PERDUREN

Más información

carrascoyacht.uy



TORNEOS SOLIDARIOS

Una vez más, el deporte se convierte en una oportunidad para acompañar y colaborar con quienes más lo necesitan.

Lo recaudado por concepto de inscripciones en la segunda etapa del Circuito de Singles, la segunda etapa del Circuito de Singles, categoría Especial, y el Torneo de Dobles Damas, categoría B, será destinado a la Fundación Peluffo Giguens.

De esta manera, el Club continúa impulsando iniciativas que combinan la actividad deportiva con el compromiso social, sumando el aporte de nuestros socios a una causa de gran valor para toda la comunidad.



Agradecemos especialmente a todos los participantes por formar parte de estas propuestas y contribuir, a través del deporte, con la labor que lleva adelante la Fundación.

CARRERA SOLIDARIA DE LA FUNDACIÓN PÉREZ SCREMINI

En el marco de una nueva edición de la 5K / 10K Pérez Scremini 2026, el Club invitó a socios y funcionarios a sumarse a esta carrera solidaria a beneficio de la Fundación Pérez Scremini, que se realizó el domingo 13 de setiembre en Plaza España.

Como parte de esta iniciativa, el martes 1 de setiembre, integrantes de la Fundación estuvieron presentes en la Entrada Deportiva del Club, donde los interesados pudieron inscribirse y retirar sus kits de participación.

Una propuesta que unió deporte, solidaridad y compromiso, acompañando la importante labor que desarrolla la Fundación Pérez Scremini.





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

USO RESPONSABLE DEL AGUA

Cuidar los recursos también es construir futuro



ODS

En el marco de la Semana Mundial del Agua, renovamos la importancia de promover un uso consciente y responsable de los recursos naturales.

El agua y la energía son esenciales para el funcionamiento cotidiano del Club. Por eso, las diferentes obras y mejoras que se vienen implementando incorporan criterios de sostenibilidad ambiental, procurando optimizar su utilización, reducir consumos innecesarios y acompañar una gestión cada vez más eficiente.



Este compromiso se vincula especialmente con el **ODS 6: Agua limpia y saneamiento**, el **ODS 7: Energía asequible y no contaminante**, y el **ODS 12: Producción y consumo responsables**.

La sostenibilidad se construye a partir de decisiones institucionales, pero también mediante el compromiso de quienes formamos parte del Club. Cuidar el agua, utilizar responsablemente la energía y evitar desperdicios son acciones cotidianas que contribuyen a preservar los recursos para las próximas generaciones.

El cuidado del agua también implica optimizar su utilización en el mantenimiento de nuestros espacios deportivos.



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



13 ACCIÓN POR EL CLIMA



RECIPIENTES REUTILIZABLES: UN PEQUEÑO CAMBIO QUE SUMA

En distintos países se avanza hacia la reducción de vasos, botellas y otros envases descartables, promoviendo alternativas reutilizables que permitan disminuir la generación de residuos.

Desde el Club acompañamos este cambio e invitamos a socios y funcionarios a generar varias acciones vinculadas a la utilización de plásticos de un solo uso, como por ejemplo la eliminación de los vasos de plásticos en bebederos, utilizar botellas, vasos o recipientes reutilizables durante los entrenamientos, clases y actividades deportivas.

Una elección sencilla, incorporada a nuestra rutina, puede ayudar a reducir el consumo de plásticos de un solo uso y fortalecer una cultura de mayor responsabilidad ambiental.

Cada gesto cuenta y suma para construir un Club más consciente y sostenible.





mirtrans

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, termocontraíble, 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





BlueCross & BlueShield
de Uruguay

Food coaching: cuando saber qué comer no alcanza

En tiempos de acceso casi ilimitado a la información, el desafío ya no es solamente saber qué hacer, sino encontrar cómo llevarlo a nuestra vida. Podemos buscar recetas saludables o pedirle a una inteligencia artificial un menú semanal. Y, sin embargo, en la consulta se repiten preguntas muy humanas: “¿Esto está bien para mí?”, “Sé lo que tendría que hacer, pero ¿cómo lo sostengo?”.

Tener información no necesariamente significa saber qué hacer con ella.

Porque después llega la vida real. Una persona puede pasar todo el día fuera de casa y resolver allí sus comidas. Otra puede trabajar desde su casa, enlazar reuniones y darse cuenta de que no almorzó cuando ya aparece un hambre intensa.

Ambas pueden saber qué significa comer saludable. Lo que necesitan es una estrategia que funcione en la vida que realmente tienen. La recomendación puede ser similar; la forma de llevarla a la práctica no necesariamente lo es.

Es en ese espacio —entre saber y poder hacer— donde el food coaching o coaching nutricional aporta herramientas. No es simplemente “motivar”: es detectar barreras y construir estrategias con la persona. ¿Qué dificulta el cambio? ¿Qué recursos tiene? ¿Qué alternativa sería viable? ¿Qué pequeño paso puede probar esta semana?

Si una estrategia no funciona, no siempre significa que la persona “no cumplió”. Tal vez no era adecuada para su realidad y haya que modificarla. El profesional no trabaja solamente para la persona: trabaja con ella. Por eso los hábitos también se entrenan.

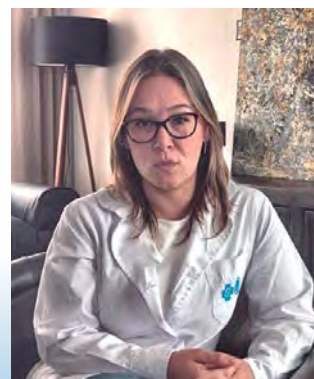
En la era digital, una aplicación puede ofrecer recetas y una inteligencia artificial generar un menú. Son herramientas valiosas. Pero el encuentro profesional permite interpretar e individualizar esa información. Quizás nuestro valor ya no esté solamente en responder “qué tengo que hacer”, sino también en acompañar otra pregunta: “¿Cómo hago para que esto funcione en mi vida?”.

Cuando aparece un diagnóstico, esa pregunta puede volverse más urgente: “¿Qué puedo comer ahora?”, “¿Tengo que cambiar todo?”, “¿Por dónde empiezo?”. El diagnóstico ocurre en el ámbito sanitario, pero su implementación ocurre en casa, en el supermercado, en el trabajo y alrededor de una mesa.

El food coaching acompaña cambios de hábitos y favorece que las recomendaciones se incorporen a la vida cotidiana. No sustituye la consulta nutricional ni el tratamiento médico: los complementa. La evaluación profesional establece qué necesita cada persona; el coaching aporta herramientas para favorecer la comprensión, la autonomía, la adherencia y la implementación.

Porque más información no siempre significa más cambio. Cuidar nuestra alimentación no es hacerlo todo perfecto: es desarrollar recursos para tomar decisiones que podamos repetir, adaptar y sostener.

La alimentación sucede en la vida real. Cuidar la salud es encontrar una manera posible de incorporarlo a nuestra vida.



Lic. Ivana Delmonte
Nutrición clínica y coaching
nutricional

Sigamos volando juntos

INICIOS
SETIEMBRE

info@ude.edu.uy



Facultad de Ingeniería

- Ciencia de Datos
Inicio: 14 de setiembre

Facultad de Ciencias de la Salud

- Diplomado en Fisioterapia en el Deporte
Inicio: 14 de setiembre

Facultad de Ciencias Empresariales

- Diplomado Ejecutivo en Prevención de Lavado de Activos y Financiamiento del Terrorismo
Inicio: 18 de setiembre

Facultad de Diseño y Comunicación

- Comunicación Audiovisual
Inicio: 21 de setiembre
- Diseño e Innovación
Inicio: 21 de setiembre
- Diseño Ágil de Páginas Web
Inicio: 21 de setiembre
- Diseño de Paisajes Domésticos
Inicio: 21 de setiembre
- Innovando Mi Hogar
Inicio: 21 de setiembre
- Moda Circular
Inicio: 21 de setiembre
- Moda Empoderada
Inicio: 21 de setiembre
- Publicidad en el Siglo XXI
Inicio: 21 de setiembre

Escuela de Desarrollo Empresarial

- Posicionamiento de Marca en la Era de la IA
Inicio: 1 de setiembre
- IA Agéntica
Inicio: 2 de setiembre
- Producción de Video con IA
Inicio: 2 de setiembre
- Gestión Estratégica de RRHH en Tiempos de IA
Inicio: Inicio: 4 de setiembre
- Dirección de Capital Humano
Inicio: 28 de setiembre
- Taller de Educación Financiera
Inicio: 28 de setiembre
- Estrategias de Ventas B2B
Inicio: 28 de setiembre
- Excel Avanzado
Inicio: 29 de setiembre

- Liderazgo para el Mando Medio
Inicio: 29 de setiembre
- PNL y Lenguaje Corporal
Inicio: 29 de setiembre
- Técnicas Profesionales de Venta
Inicio: 30 de setiembre

Tu carrera. **Tu futuro.**



Educación Inicial,
Primaria, Secundaria,
Preuniversitario
y Bachillerato
por Tutorías.

INSCRIPCIONES
ABIERTAS

2027

CUPOS LIMITADOS

info@eduschool.edu.uy

EduSchool

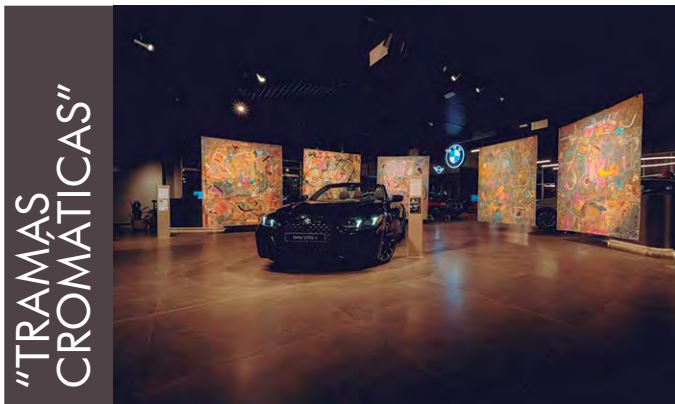




H&M PRESENTÓ UNA NUEVA VISIÓN PARA EL GUARDARROPA DE LA PRIMAVERA 2026, CON NOSTALGIA Y CONTRASTES INESPERADOS

La colección S/S 2026 que se lanzó el 10 de setiembre apuesta por una nostalgia audaz y lúdica, fusionando distintas épocas e influencias en una propuesta poderosa y liberadora que reimagina la forma de vestir en esta primavera.

Destellos de diferentes décadas, desde los años 80 hasta los 90 y los 2000, aportan sorpresa y atractivo a las prendas clave, creando un guardarropa con un profundo sentido de historia y cultura. La colección presentada celebra la manera en que los armarios contemporáneos combinan pasado y presente, reinterpretando referencias del ayer a través de ciclos inesperados y dinámicos.



"TRAMAS CROMÁTICAS": PAULETTE SOUBERBIELE EXPUSO TODO SU TALENTO EN LA MAGNA HAUS.

En lo que constituyó el nacimiento de un nuevo espacio para la cultura, la artista plástica Paulette Souberbielle presentó su instalación *Tramas Cromáticas* en Magna Haus de BMW Uruguay en Carrasco. El evento, organizado por Z Art Lab con la curaduría de Darío Invernizzi, consistió en la exhibición de cinco piezas de grandes dimensiones de la artista, integradas en un juego armónico y sugerente.

Ante un selecto grupo de invitados, donde se dieron cita artistas plásticos, críticos, representantes de los medios de comunicación y otros invitados especiales, Souberbielle desplegó su talento creador, generando una atmósfera cargada de color y energía. La presencia del BMW M4 Cabrio sumó un componente de sofisticado diseño que, casi sin pretenderlo, se incorporó a la propuesta estética del evento.

BROU/SALON DE ARTES VISUALES



COMUNICADO DE PRENSA

PINTURA Y ESCULTURA TIENEN UNA NUEVA CITA: ABRIÓ LA CONVOCATORIA AL SALÓN DE ARTES VISUALES BANCO REPÚBLICA 2026

El Banco República vuelve a abrir las puertas a la creación artística con una nueva edición de su Salón de Artes Visuales, una propuesta que en 2026 convoca a artistas a presentar obras en las disciplinas Pintura y Escultura.

La convocatoria está abierta y las postulaciones podrán realizarse hasta el jueves 22 de octubre de 2026 inclusive, de forma online, a través del formulario disponible en el sitio oficial de la Fundación Banco República.

El certamen busca reconocer y poner en valor la producción artística, ofreciendo a los participantes la posibilidad de formar parte de una nueva edición de un espacio vinculado a la promoción y difusión de las artes visuales en Uruguay.



DESFILE DE ALTA COSTURA Y GALA SOLIDARIA

El viernes 2 de octubre Montevideo tendrá un evento de primer nivel mundial en los salones del Hotel Sofitel. El evento se denomina Renato Papiccio Runway y lleva el nombre de su productor, el reconocido argentino Papiccio quien entre otros desfiles produjo los famosos desfiles de Roberto Giordano. El megadesfile de alta costura contará con diseñadores de Argentina, Chile, Paraguay, Colombia y Uruguay, y a esto se le suma Gala con un fin solidario con fondos destinados a una fundación uruguaya. Habrá un código de vestimenta para ingresar al recinto de Sofitel.

El evento ya tiene el apoyo del Ministerio de Turismo, de la Intendencia de Montevideo y del Municipio E.



100 AÑOS HACIENDO RODAR A UN PAÍS.

RASA® | **100** AÑOS

3 AÑOS DE SEGURO INCLUIDO. *¿Vas a seguir esperando?*



Desde
USD 44.990.
0% IMESI*

MINI ACEMAN 100% ELÉCTRICO.



La marca MINI y sus logotipos son marcas registradas de BMW AG. Imágenes de carácter ilustrativo. Los datos personales recogidos en esta consulta serán incorporados y tratados en una base de datos cuya finalidad es recibir y responder consultas. El responsable de la base de datos de Automotores MOTOR HAUS S.A., ante el cual podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, actualización, inclusión o supresión, todo lo cual se informa en el cumplimiento de la Ley N°18.331 del 11 de agosto de 2008.

*Hasta el 31/12/2026.

MINI Aceman E: Consumo de energía combinado en kWh/100: 17,5 (NEDC). Autonomía eléctrica hasta: 309 km (WLTP). Las cifras son para fines de comparación y pueden no reflejar los resultados de conducción de la vida real que dependen de una serie de factores, incluida la carga inicial de la batería, los accesorios instalados (después del registro), las variaciones climáticas, los estilos de conducción y la carga del vehículo.