

Boletín N°03—2021

Las Lagunas de Puerto Viejo



Km. 70.8 Panamericana Sur, Cañete

Web: www.playalaslagoas.com

ACADEMIAS DE DEPORTES VERANO 2021

ACADEMIA	HORARIO	EDADES	COSTO	CONTACTO	TELEFONOS
FUTBOL (Clases personalizadas)	SABADOS Y DOMINGOS	PLAN 1- S/270 MENSUAL SABADO Y DOM		Academia “Los Pumas” Profesor RAUL PACHECO	989655920-964863053
	09:00 A 10 AM	4,5,6,7 años	PLAN 2- S/320 MENSUAL LUN-MIERC-VIERN		
	10:00 A 11 AM	8, 9 años	PLAN 3- S/500 MENSUAL LUN-MIER-VIER-SAB-DOM		
	11:00 A 12 AM	10, 11 años			
	12:00 A 01 PM	12 a más			
NATACIÓN (Clases personalizadas)	SABADOS DE 9AM A 1 PM	ADULTOS Y NIÑOS DESDE LOS 4 AÑOS	S/. 20 SOLES POR CLASE	Profesor JORGE CABALLERO	945317847-
YOGA (Clases personalizadas)	SABADOS Y DOMINGOS DE 9AM A 10 AM	MAYORES DE 11 AÑOS	S/. 20 SOLES POR CLASE	Profesora VALERIA PERNIGOTTI	946300107
	MARTES Y JUEVES DE 9AM A 10 AM	MAYORES DE 11 AÑOS	S/. 20 SOLES POR CLASE	Profesora Claudia García	999920051



BENEFICIOS DE LA NATACIÓN :

La natación es uno de los ejercicios más completos y menos lesivos que puedes practicar

MEJORA TU FLEXIBILIDAD

MEJORA TU
POSTURA
CORPORAL



PERMITE MÁXIMO
TRABAJO CON
MÍNIMO IMPACTO

FORTALECE TUS
ARTICULACIONES



EJERCITA MÁS
DE 2/3
DE LOS MÚSCULOS
DE TU CUERPO

TE AYUDA A PERDER PESO



MEJORA TU RESISTENCIA CARDIO PULMONAR



TE HACE SENTIR
FELICIDAD POR
LA SECRECIÓN
DE ENDORFINAS

RELAJA CUERPO
Y MENTE



SÁBADOS DE 9:00 AM A 1:00 PM

TRAINING CAMP

MARZO 2021

PLAN: SÁBADOS Y DOMINGOS

09 - 9:45 AM	3, 4, 5 AÑOS
10 - 11 AM	6, 7, 8 AÑOS
11 - 12 AM	9, 10, 11 AÑOS
12 - 01 PM	12 AÑOS A MÁS



LLÁMANOS AL 989655920 / 964863053



Escuela de Fútbol
PUMAS

LLÁMANOS AL 989655920 / 964863053



Escuela de Fútbol
PUMAS

OTRAS ACTIVIDADES Y ACTIVACIONES

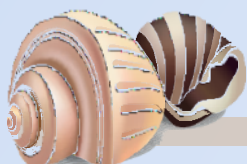


Viernes, 19 de marzo del 2021

HORA	ACTIVIDAD	DETALLES
7:00 p.m.	MEDITACIÓN YOGA	– Gratuito para todas las edades. – Todos los viernes frente a la laguna. – Traer algo para sentarse. – Dirigido por las profesoras de Yoga Valeria Pernigotti y Carla García.

Sábado, 20 de marzo del 2021

HORA	ACTIVIDAD	DETALLES
7:00 p.m.	Misa Presencial y Virtual	En la Capilla y Vía Facebook. https://www.facebook.com/LasLagunasdePuertoViejo/





Avisos y Recordatorios



- El día de mañana se repartirán casa por casa las cartillas del pago de los impuestos de la Municipalidad de San Antonio.
- En el tópic ya contamos con pruebas COVID-19.
- Mantener los tachos de basura dentro de su propiedad y sacarlos en el horario del recojo de basura.
- Respetar la velocidad de sus vehículos 15 km/h dentro del condominio.

CURIOSIDADES SOBRE LAS JACARANDAS



PUEDEN MEDIR HASTA 20 METROS DE ALTO

SU NOMBRE PROVIENE DEL GUARANÍ "JACARANDÁ" QUE SIGNIFICA FRAGANTE



ES CURIOSO, PORQUE SUS FLORES CASI NO TIENEN OLORES

SON ORIGINARIAS DE EL GRAN CHACO, REGIÓN UBICADA ENTRE BRASIL, BOLIVIA, ARGENTINA Y PARAGUAY

PERTENECEN A LA FAMILIA DE LAS BIGNONIÁCEAS, QUE SE CARACTERIZAN POR SUS FLORES EN FORMA DE CAMPANA



LLEGARON A MEXICO A PRINCIPIOS DE LOS AÑOS TREINTA

FUERON TRAJIDAS POR EL JARDINERO JAPONÉS TATSUGORO MATSUMOTO



10 DE ESTOS ÁRBOLES PUEDEN ABSORBER EL CO2 EMITIDO POR 1,400 AUTOS AL DÍA

NO SOLO ADORNAN LAS CALLES

ROSA GALLARDO 2021

TELÉFONOS IMPORTANTES

RESTOBAR OCEANICA	Club House	973 170 004
TÓPICO	Horario de Lunes a Domingo de 8:00 a.m. a 10:00 p.m. Urgencias las 24 horas.	961 299 671
MINIMARKET LAS LAGUNAS	Horario de Lunes a Jueves de 9:00 a.m. a 7:00 p.m, Viernes y Sábados de 8:30 a.m. a 12:00 p.m. y Domingos de 8.30 a.m. a 8:00 p.m.	981 268 665
ECOPIZZA y HAWAIIAN SUSHI	Delivery	931 454 550
TALLER DE BICICLETAS	Pedro Ayala	993 639 275
GARITA DE CONTROL NRO. 1	24 horas	977 649 437
SUPERVISOR DE SEGURIDAD	24 horas	977 649 455
JEFE DE SEGURIDAD	WALTER BERNA BECERRA	977 649 450
ADMINISTRADOR DE PLAYA	LUIS CARDENAS ANICAMA	977 649 460
ADMINISTRADOR GENERAL	JOSE HOYOS CASAS	977 649 336