

Boletín N° 04—2021

Las Lagunas de Puerto Viejo



Km. 70.8 Panamericana Sur, Cañete

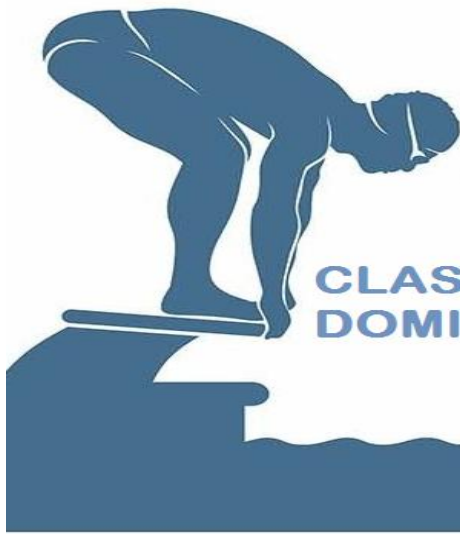
Web: www.playalaslagoas.com

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 Y DOMINGOS DE 9AM A 1 PM	ADULTOS Y NIÑOS DESDE LOS 4 AÑOS	S/. 20 SOLES POR CLASE	Profesor JORGE CABALLERO	945317847-
REMO Y KAYAK (Clases personalizadas)	SÁBADOS Y DOMIGOS DE 8 AM A 1:00 PM	TODAS LAS EDADES	S/25 Soles por clase	Profesor MARCO RODRIGUEZ	992543933
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



**Practicar una hora
te permite quemar hasta
600 calorías.**

**CLASES LOS SABADOS Y
DOMINGOS DE 9:00 A 1:00PM.**

 Mejora la postura corporal.	 Alivia el estrés	 Estimula la circulación sanguínea.
 Mejora la tonicidad muscular.	 Fortalece el sistema cardiovascular.	 Retrasa la etapa de envejecimiento.
 Mantiene la presión arterial estable.	 Ayuda a perder peso rápidamente.	 Desarrolla la flexibilidad.

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

OTRAS ACTIVIDADES Y ACTIVACIONES

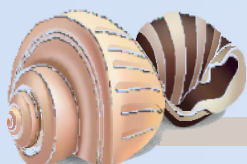


Viernes, 26 de marzo del 2021

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, 27 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



- Las cartillas para el pago de los impuestos de la **Municipalidad de San Antonio** se encuentran en la oficina de administración.
- En el tópico 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.
- Para el ingreso a la laguna de menores de edad es obligatorio el uso de chaleco salvavidas y la supervisión de un adulto, así mismo es indispensable que sepan nadar.
- Mantener limpio el condominio es tarea de todos, utilicemos los tachos de basura para la disposición de los desperdicios.
- Es importante recordar que los inquilinos son de entera responsabilidad de los propietarios que alquilan sus viviendas, así como los invitados son de entera responsabilidad del propietario quien realiza la invitación.

Queremos agradecer a las familias laguneras que por iniciativa propia colaboraron con la limpieza de la arena de la playa.



ARTICULO DEL COMITÉ DE ÁREAS VERDES

APRENDIENDO A CONOCER NUESTROS ARBOLES.

EL MOLLE COSTEÑO

Características de Molle Costeño



El Molle es una especie originaria de Sud América, un árbol que se presenta imponente por su gran estatura, en algunas regiones puede alcanzar una longitud desde 8 metros hasta 15 metros de altura, mantiene su copa permanentemente de color verde, se multiplica por semilla de modo espontáneo o cultivado, indistintamente en terrenos livianos como rocosos.

Árbol de copa abierta, muy ramificado y con ramas colgantes; hojas compuestas de 15 a 20 folíolos. Es una especie tolerante a la sequía y a las altas temperaturas, longeva, resistente y perenne, aunque no aguanta bien las heladas. Por estas razones se lo cultiva en todo el mundo.

La corteza es áspera, con protuberancias redondeadas y grietas de unos 2 a 3 mm, con tendencia a desprenderse en placas rígidas, con frutos de color rosado que cuelgan en racimos y hojas de olor característico a trementina.

Se le observa en los lugares secos de los valles interandinos, a veces junto a otras especies como la tara y el guarango, formando parte de las cercas vivas, como árbol de sombra, en las laderas, riberas de los ríos, cerca de las viviendas y en las ciudades ornamentando parques y avenidas.

ABONO: Las ramas y frutos del MOLLE, al ser mezclados en agua, junto con las semillas de maíz, permiten la obtención de un abono.

PESTICIDA: Con el fin de repeler algunas plagas, se entierran ramitas de MOLLE en los surcos de los campos de cultivo. También se sabe que las hojas puestas entre la ropa pueden eliminar polillas.

ORNAMENTA: Es un árbol ampliamente cultivado como especie ornamental.

Los frutos son redondeados con epicarpio lustroso de color coral a rojo-púrpura cuando está madura; diámetro de 2 a 5 mm, la pulpa es mucilaginoso y dulce, conteniendo un líquido oleaginoso muy aromático.

El árbol de molle puede crecer tanto en terrenos rocosos como livianos. Su corteza cuenta con pequeñas protuberancias redondas y algunas grietas de tres milímetros. A la vista parece áspera. Y es probable que, al aplicar un poco de fuerza, ésta se desprenda en placas.

Muestra colores amarillentos y está dotado de un fruto en forma de racimo con pepitas rosadas, tan pequeñas como una pepa de pimienta, en cuyo interior habrá una semilla marrón.

La semilla del árbol de molle es conocida como “pimienta falsa”, debido a las similitudes que guarda con especias picantes. No obstante, una vez pulverizada, es utilizada como “pimienta roja”. Asimismo, al frotar contra la piel las pepitas, funcionarán como repelente para mosquitos. De las hojas de este árbol se extrae un aceite esencial, que forma parte de la mezcla de jabones, perfumes y dentífricos. Al mismo tiempo, sus hojas proveen un tinte natural, que es capaz de teñir muchos tejidos propios de zonas andinas.

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