

Editorial

Estamos despidiendo el Otoño y contentos de ver cada vez más usuarios regresando a la nueva normalidad en nuestras instalaciones. Por ello, continuamos abriendo más horarios y clases, siguiendo los más altos protocolos de seguridad. La alberca exterior y las áreas verdes del Regency son un buen pretexto para salir de casa con la familia, en un ambiente seguro. **¡Los esperamos!**

FITNESS

¡VEN AL GIMNASIO A ENTRENAR! Tenemos todo el equipo listo para que entres seguro y cumplas tus objetivos.

- 1.5 mts entre equipos para mantener la sana distancia
- Bicis de Spinning en la terraza
- Aforo controlado
- Puedes agendar con Donato, el coach del gym, para diseñar una rutina personalizada.
- Además, cada hora y media, se sanitiza toda el área del gimnasio.
- ¡No más pretextos! Te esperamos, agenda tu cita.

TENIS, PÁDEL Y BÁDMINTON

Mara Lobato, una aficionada al tenis, nos cuenta su experiencia en las canchas...

- RC- ¿Siempre te ha gustado el tenis? ¿Lo practicabas de niña?
ML- Pues mi papá y yo, de siempre, veíamos todos los deportes en la tele. De chica tomé algunas clases, pero hasta ahí. Fue cuando empezamos a venir al Regency que me inscribí en las clínicas y "me empecé a picar".
- RC- ¿Y cómo has ido avanzando? ¿Cada cuánto practicas?
ML- Pues empecé en la Categoría D, que es para principiantes. Vengo a las canchas entre semana. Fue a partir del COVID que nos organizamos para practicar más y eso levantó mi juego, porque en Diciembre ¡Hasta gané el torneo Avante! Y avancé a la Categoría C.
También he podido ver cómo todas progresamos continuamente y esto se debe, en mucho, al gran equipo de profesores y a la Coordinación de Tenis.
- RC- ¿Y quiénes entrenan en las Categorías A y B?
ML- Las más avanzadas. Algunas entrenan diario y tienen muchísima experiencia, pero algo que me gusta de la Clínica de Tenis para señoras es que es para todos los niveles y edades y cada quien va avanzando a su ritmo.
- RC- ¿Y vienes a jugar con tu familia?
ML- Mi esposo Mark viene Martes y Jueves de 7:00-8:30, a la Clínica de Tenis para señoras y mis hijos, a las clases de la tarde. Aún no sé si será una afición para ellos en el futuro pero por lo pronto mi esposo y yo nos escapamos a la cancha cada vez que podemos y en poco tiempo creo que podremos jugar dobles en familia.
- ¡Muchas felicidades a Mara por su primer lugar en el torneo Avante, a nivel estatal!
Durante Noviembre, participa en "El Torneo Covid"
Mayores informes con Cándido Montoya
Coordinador de Tenis y Pádel / 442 269-2726.

NATACIÓN

OCHO BENEFICIOS DE LA NATACIÓN PARA TU CUERPO Y MENTE

Hay muchas razones por las cuales se considera la natación como el deporte más completo, pero además, es un deporte que se puede practicar a cualquier edad, tiene un bajo riesgo de generar lesiones y se adapta a las necesidades de principiantes o atletas que la complementan con otros deportes.

Quienes la practican este deporte, han podido comprobar beneficios como:

- Mayor flexibilidad y elasticidad.
- Quema de grasas.
- Combatir enfermedades crónicas como el asma, la diabetes o el colesterol.
- Mejorar del sistema respiratorio y aumento de la capacidad pulmonar.
- Beneficios neuronales y cognitivos.
- Beneficios cardiorespiratorios.
- Beneficios psicológicos.
- Produce bajo impacto sobre los huesos y articulaciones.

¡Saca tu cita para venir a la alberca y descubre lo que la natación puede hacer por ti!

Fuente de consulta:

<https://www.saludmasdeporte.com/natacion-beneficios/>

AVISOS IMPORTANTES

- **El Club continúa cumpliendo con los más altos protocolos de sanitización** protegiendo tu salud y la de los demás usuarios para que puedas disfrutar de tu deporte con el menor riesgo.
- **Actualiza tus datos y foto** en Recepción. Revisa tus datos y fotografía reciente tuya y de tus familiares.
- **Verifica que tus datos y correo electrónico** estén correctos y actualizados. Nuestra comunicación con los Usuarios es por EMAIL y REDES SOCIALES. Siguenos por Instagram, Facebook y Twitter.
- **Para tu comodidad**, recuerda que puedes DOMICILIAR el pago de tu mensualidad. Pasa a Recepción por el formato.
- **Por tu seguridad** adquiere tu CHIP o TARJETA DE ACCESO AUTOMÁTICO para ingresar al estacionamiento. Ambos disponibles en Recepción.
- **Usa tu credencial** para mayor control sanitario en tu acceso a las instalaciones o bien **registra y usa tu huella dactilar** en Recepción para un acceso eficiente y seguro.



CAFÉ · TÉ · CULTURA
COBIJEMOS LA SIERRA
COLECTA 2020

Por décimo año, Café, Té y Cultura del Regency Club, entregará directamente a las comunidades más pobres de la Sierra gorda, bienes que les son muy necesarios. Se requieren en especie: **cobijas, chamarras, ropa abrigada, zapatos** (propios para la sierra), **alimentos no perecederos y juguetes** (sin batería).

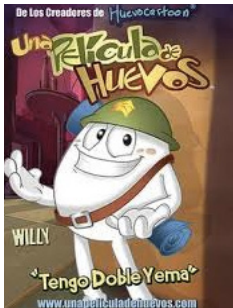
Dada la contingencia por favor trae tu material de donación sanitizado. El año pasado se donaron muchas cosas nuevas y eso habla de un gran corazón. También se aceptan depósitos en efectivo que se usan básicamente para transportar el donativo:

Violeta Murrillo Tovar; Banamex;
 Clabe 002680701145201850
 Se reciben hasta el 20 de Noviembre en la entrada del Club, antes del filtro sanitario.

CINE

¿Sabías que...?

- El primer título que tuvo la película *No se aceptan devoluciones* fue: *Hombre de piedra*, y es la película mexicana que más rápido ha alcanzado los \$100 millones de pesos en cines del país: le tomó dos días
- La película *Colosia*, el asesinato se convirtió en la cinta mexicana más exitosa de 2012, recaudando \$58.5 millones de pesos.
- Las películas: *Una película de huevos*, *La Leyenda de la Llorona* y *La Increíble Historia del Niño de Piedra*, son las únicas cintas mexicanas que han ganado en la categoría de Mejor Película animada en los Premios Ariel.
- *Y tu mamá también* fue la segunda película mexicana en la historia que rebasó los \$100 millones de pesos siendo clasificación C, después de *Sexo, pudor y lágrimas*.
- En *La Hora Marcada* (una serie de Televisa de los ochentas), participaron de Guillermo del Toro, Alfonso Cuarón y Emmanuel Lubezki, tres grandes del cine mexicano, reconocidos internacionalmente y ganadores del Premio Oscar.
- La película *El Renacido (The Revenant)* fue grabada completamente con luz natural, a temperaturas bajo cero en Alaska y Argentina.



-Manicure & pedicure con gelish y de regalo parafina hidratante
-Corte de niño y niña \$180
-Del 16 al 21 de Noviembre Keratina \$1600 ¡Con despunte!
 Previa cita / Abierto al público
 2.18.90.84 / (442) 547 4953



¡Consíetete! con un Masaje corporal y prueba nuestros Tratamientos faciales.
 Previa cita / Abierto al público
 2.18.90.84 / (442) 688 2456



Restaurante Bar

¡NUEVOS MENÚS FIT!

Toast de Cacahuete con Manzana (2)
 Pan de Centeno con Crema de Cacahuete Orgánica,
 Chía y Granola

Toast de Almendra con Plátano (2)
 Pan de Centeno con Crema de Almendra Orgánica,
 Chía y Granola

Hot Cakes de Harina de Avena con Plátano (3)

Avocado Toast Montado en Pan de Centeno (2)
 Huevo Pochado - Queso Panela - Salmón Ahumado

Pan de Centeno con Queso de Cabra (3)

Enchiladas Light (3)
 Pechuga de Pavo rellena de Queso Panela bañada
 en Salsa Verde



Información de eventos y noticias en nuestras redes sociales:

www.regencyclub.mx

@regencyclubjurica
 @verdelimonr

@regencyclubqueretaro
 @verdelimonrestaurante