

# NOTIREGENCY

ABRIL 2025

## Editorial

Llegaron los días de sol, alberca, palapa, deporte y de usar el tiempo libre como una oportunidad para conectar con la familia y ponerse en forma. Hay quienes los fines de semana disfrutan del servicio que el Restaurante La Palapa que ofrece deliciosas botanas, bebidas y comidas con servicio en la alberca. Las instalaciones de Regency Club están listas para que individualmente, con amigos o en familia, entrenes y llenes de salud y bienestar estos días de primavera. Ven y comparte momentos especiales, desafía tus límites y crea recuerdos inolvidables con los tuyos ¡Te esperamos!

## FITNESS

¿Abdomen firme? ¿Pérdida de peso? ¿Mejor equilibrio?  
¿Fortalecimiento muscular? ¿Reducción del riesgo de lesiones?  
¡La práctica de TRX es la respuesta!

Una clase de TRX (Total Resistance Exercises) es un entrenamiento en suspensión que utiliza correas de suspensión para trabajar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la estabilidad del abdomen. Los ejercicios usan el peso corporal, mientras las correas están ancladas a una estructura fija. El objetivo principal de TRX es activar múltiples músculos al mismo tiempo.

Las clases con Ale o Donato son dinámicas y desafiarán tu fuerza funcional:

la capacidad del cuerpo para realizar movimientos que imitan actividades cotidianas, como levantarse, girarse o agacharse.



¡No te pierdas la clase de TRX!  
ahora también  
MARTES y JUEVES 18:00

Clase de Barré  
MARTES y JUEVES 17:00

Ven y pon a trabajar los músculos más largos del cuerpo: En Barré, como en Ballet, se trabaja de manera específica los músculos del cuádriceps y con ello se queman más calorías.

## TENIS

NIÑOS Y NIÑAS COSECHANDO TRIUNFOS...

¡SIGUE LA EMOCIÓN EN LAS CANCHAS! Felicitaciones a los participantes de nuestro club Regency por sus excelentes resultados en el 10 aniversario del club Casablanca.

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. Jorge Sola CAMPEÓN           | 4. Lucía Viesca FINALISTA    |
| 2. Marcelo Moreno FINALISTA     | 5. Adrián Ceballos FINALISTA |
| 3. Andrea Contestabile CAMPEONA |                              |



## NATACIÓN

LA ALBERCA ESTÁ LISTA para la premiación del Maratón acuático el 29 de abril. La semana del 7 al 10 de abril, será la evaluación de niveles, ¡participa!



Lunes 21 al  
Viernes 25 de Abril  
Niños y niñas  
de 4 a 11 años

Usuarios- \$1,250

No usuarios- \$1,450

Actividades al aire libre y en alberca exterior

Inscripciones abiertas

Mayores informes: Coordinación de Natación.

PIES LISTOS PARA LA TEMPORADA

En abril **10%** de descuento  
en **pedicure**



*Cristy*  
SALÓN DE BELLEZA

Agenda tu cita  
**442.603.10.36**

Nutre tu piel con un  
**MASAJE de  
ACEITES ESCENCIALES**



**SPA**  
BY REGENCY

Previa cita/  
Abierto al público  
**442 218.90.84**  
**442 688 2456**

## EVALUACIÓN Y REHABILITACIÓN

LFT. CHRISTIAN ENRIQUE RAMÍREZ CAMACHO /UAQ  
citas: **442 111 4765**



## AVISOS IMPORTANTES

- RESERVA TU PALAPA: A partir del viernes 7 de marzo; El uso de estas áreas es sólo con previa reservación en Recepción.
  - ¡¡¡ATENCIÓN USUARIOS DE NUEVO INGRESO!!! Busca y toca el botón que dice "Unirse al grupo" o "Aceptar invitación" ... Así podrás recibir nuestras notificaciones por Whatsapp.
  - RESERVA tu Cancha de Tenis y Padel: Desde un día antes a partir de las 6 a.m. y durante el mismo día según disponibilidad. **Whats 442. 317. 0188** o por **Teléfono 442. 218. 9084**
  - Consulta las nuevas cuotas para 2025 en Recepción.
  - Para tu comodidad, recuerda que puedes DOMICILIAR el pago de tu mensualidad. Pasa a Recepción por el formato.
  - Adquiere tu CHIP o TARJETA DE ACCESO AUTOMÁTICO para ingresar al estacionamiento. Ambos disponibles en Recepción.
- Información de eventos y noticias en nuestras redes sociales:

[www.regencyclub.mx](http://www.regencyclub.mx)

 @regencyclubjurica  
@verdelimonr

 @regencyclubqueretaro  
@verdelimonrestaurante

**¡DISFRUTA  
LOS FINES  
DE SEMANA  
JUNTO A  
LA ALBERCA!**

Come rico en  
RESTAURANTE

*Palapa*

