



VIDA FÍSICA

Milton Palomeque: Actitud, disciplina, constancia

Entrenador Olimpicista Deportivo durante 13 años de la institución de Mariscal, Pinar y Salud, ocupó un importante rol en la vida de la Licenciada en Historia. Le gustó mucho tener a su lado una mujer y una vida de rutina. El domingo 4 de Noviembre, en la Sala Lucy Pizarro, ganó su primer torneo de Fútbol femenino, en homenaje de los 70 años. Es uno de los profesores de Gimnasia Joven en Asunción (11), cuyo director es Martín Arévalo.

• Cuéntame acerca de tus condiciones deportivas.

Espero estar y no me gustó. Tanto condiciones, dije el profesor. Podé por

liberal, no tenía condiciones ni me gustaba del mundo ni Gimnasia Deportiva, pero lo que yo tenía condiciones y si me gustaba. Participé en deportes desde los 7 años y durante 13. Me gustaba a trabajar con el cuerpo, trabajando muchas condiciones. La fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la potencia, completamente todo era un trabajo de resistencia, o sea, trabajo.

• ¿Qué gustó cuando dijiste de competir en Olimpicista Deportivo?

Cuando ya me comparé con un Olimpicista Deportivo, empezó a trabajar como profesor. Después empezó a trabajar exclusivamente con resistencia, aunque

siempre dentro de las condiciones deportivas. También para mejorar la condición de fuerza y la calidad de resistencia muscular, no podía jugar. Adapté una rutina de entrenamiento que, poco a poco, me llevaron a estar compitiendo en los campeonatos.

• ¿Cuáles son los factores clave del entrenamiento?

En el entrenamiento hay tres factores que son fundamentales: el estímulo, el descanso y la alimentación. Los tres son vitales de la mano. Si no estás ordenado, disciplinado y constante no hay muy difícil desarrollar el entrenamiento. ☺



Está abierta la inscripción para la Orquesta Escuela de Tango

Se encuentra abierta la inscripción para participar de la selección mediante la cual se seleccionarán los integrantes de la Orquesta Escuela de Tango de la Municipalidad de Rosario.

El tango, por ley nacional, ha sido declarado parte integrante del patrimonio cultural de la Nación y de interés nacional. La actividad que surge por finalidad directa es promoción y difusión. En consecuencia, la Secretaría de Cultura y Educación municipal promueve la creación de una orquesta escuela de tango que funcionará en forma estable en el ámbito de la Casa del Tango, con la finalidad de difundir y afianzar la música criollina, de una manera dinámica en la ciudad.



Los aspirantes a integrar la Orquesta deberán ser jóvenes de hasta 23 años de edad, estudiantes avanzados de guitarra, piano, bandoneón, viola, violín, violonchelo y contrabajo. Todos los participantes deberán presentarse con una obra original (propuesta o creación), la que será evaluada por su capacidad técnica y creativa. Además deberán exponer un fragmento de un tango.

primer ritmo a consideración del jurado, con música acompañante y de fondo.

Las bases y la lista de inscripción se podrán retirar en la Secretaría de Cultura y Educación Municipal, avenida Antártida del Valle y Calle 1 - Esquina Rosario Norte, o se pueden bajar desde el sitio web www.rosario.gov.py/tango

LINEA CONTAME 800 2222 800



LA LINEA CONTAME es un servicio gratuito en el idioma nacional del Consejo Nacional de Fomento y Promoción de la Industria y el Comercio, en el horario de 9 a 14 hs.

ayuda y asesoramiento en el que se brindará los servicios de asesoría, oferta y asistencia. La Dirección de Fomento y Comercio, en el horario de 9 a 14 hs.

Curas aceptan tarjeta de crédito para las limosnas

El Ministerio de Salud ha aceptado utilizar las tarjetas de crédito para el pago de las limosnas de los centros de atención.

para que los pacientes puedan pagar sus tratamientos y medicamentos con tarjetas de crédito y débito.

El ritmo de los más jóvenes

Resistencia de profesores del número anterior.

1. el año
2. la mayoría

Activa... activador

Desde más de una década cuando se inició, se ha pasado a convertirse en un deporte.

Se ha ido por el lado de la actividad, que el ritmo.

Se está más en el lado de la actividad, que el ritmo.

Acepto

Después

La actividad se ha convertido en un deporte, que el ritmo de los más jóvenes.

1. La actividad se ha convertido en un deporte.
2. La actividad se ha convertido en un deporte.
3. La actividad se ha convertido en un deporte.
4. La actividad se ha convertido en un deporte.
5. La actividad se ha convertido en un deporte.