



El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO



/Club de Golf El Socorro



@ElSocorroMVA



ElSocorroMVA

MANTENTE AL DÍA

DEPORTES

VIVE SALUDABLE

MONCLOVA HOY

TEAM KIDS SOCORRO

CULTURA EL SOCORRO

CLASIFICADOS

Hoy	Mañana	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes
13 abr 26° 19°	14 abr 31° 17°	15 abr 29° 21°	16 abr 35° 20°	17 abr 24° 12°	18 abr 21° 10°	19 abr 20° 12°	20 abr 24° 14°	21 abr 28° 14°	22 abr 30° 17°	23 abr 32° 18°	24 abr 34° 20°	25 abr 27° 16°	26 abr 17° 15°

MANTENTE AL DÍA

CARRITOS DE GOLF EN RENTA

Reservaciones al teléfono: 8666 331 369

CLUB DE GOLF EL SOCORRO MONCLOVA, COAH.

#DISFRUTA EL EJERCICIO

Sin duda alguna el mejor gimnasio en nuestra ciudad, el mejor equipo e instructores certificados.

Cotiza tu membresía: Tenis, Gimnasio y Casa Club Familiar ó Tenis, Gimnasio y Casa Club Individual

APERTURA DE REGADERAS Y CASILLEROS

Sabemos la importancia de tu salud y la de tu familia, por ello mantenemos las más estrictas medidas de higiene para estas dos áreas, ayudamos a mantenerlas así por el bien de todos.

ESPACIO SEGURO

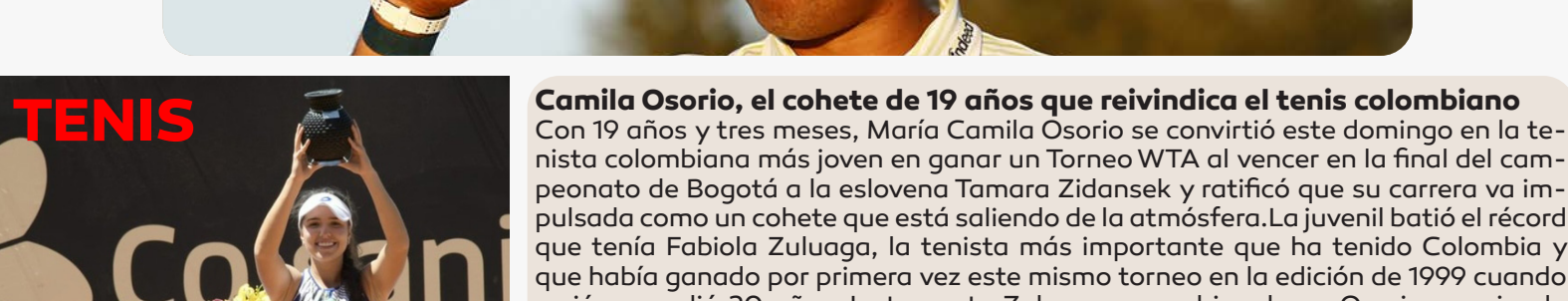
En Club de Golf El Socorro cuidamos de ti

DEPORTES

GOLF

Hideki Matsuyama, el primer japonés en ganar el Masters de Augusta al que el golf salvó la vida

El Masters autoconvenció al jugador asiático de que el golf era su vida y meses más tarde, aun siendo amateur, logró su primera victoria en el circuito profesional japonés. En agosto de 2012 se convertía en el mejor aficionado del mundo. El salto al profesionalismo era inminente y llegó en abril de 2013. La progresión del jugador siguió un ritmo meteórico. El gran salto lo dio el mes de junio colocándose entre los 10 primeros del Us Open, logrando por primera vez situarse entre los 50 primeros jugadores del mundo.



TENIS

Camila Osorio, el cohete de 19 años que reivindica el tenis colombiano

Con 19 años y tres meses, María Camila Osorio se convirtió este domingo en la tenista colombiana más joven en ganar un Torneo WTA al vencer en la final del campeonato de Bogotá a la eslovena Tamara Zidansek y ratificó que su carrera va impulsada como un cohete que está saliendo de la atmósfera. La juvenil batió el récord que tenía Fabiola Zuluaga, la tenista más importante que ha tenido Colombia y que había ganado por primera vez este mismo torneo en la edición de 1999 cuando recién cumplió 20 años. Justamente Zuluaga, que al igual que Osorio es oriunda de la ciudad de Cúcuta (fronteriza con Venezuela), estuvo en la cancha central del Country Club de Bogotá acompañando y apoyando a su compatriota en la final.

NATAción

Vianney Trejo participará en la Serie Mundial de Para Natación en Texas

Como parte de la preparación de cara a los Juegos Paralímpicos de Tokio, la representante del Estado de México Vianney Trejo acudirá a la Serie Mundial de Para Natación Lewisville 2021, que se llevará a cabo en Texas, Estados Unidos, del 12 al 17 de abril.

La representes de la entidad forman parte de la delegación mexicana conformada por un total de 18 nadadores procedentes de Puebla, Jalisco, Ciudad de México, Veracruz, Nuevo León y Aguascalientes, con el objetivo de mejorar su marca así como incrementar su foguero.

GYM

Abdominales rectos con giro alternado

Es una alternativa que se focaliza principalmente en los abdominales oblicuos. La ejecución tiene que ser pausada para concentrar la fuerza en el abdomen. Se busca juntar el codo y la rodilla contraria girando el torso, pero no el cuello. No es necesario subir completo, aunque es esencial marcar la pausa al subir y acercar ambos miembros.

VIDA SALUDABLE

SALUD

ALOE VERA ESTIMULA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

Estimula el sistema inmunológico
El aloe vera está lleno de antioxidantes que son potenciadores inmunológicos naturales que ayudan a lidiar con los radicales libres dentro del cuerpo. Los radicales libres son los compuestos inestables que son perjudiciales para la salud y contribuyen al proceso de envejecimiento. Beber el jugo con regularidad le da al cuerpo un suministro regular de antioxidantes, que pueden estimular y mejorar el sistema inmunológico.

Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca
Comer aloe mejora la calidad de la sangre al evitar que las células sanguíneas se agrupen, una causa común de accidentes cerebrovasculares. Con el flujo de sangre mantenido adecuadamente, el oxígeno y los nutrientes pueden llegar hasta el último órgano y célula de su cuerpo, reduciendo el riesgo de ataques cardíacos, derrames cerebrales y presión arterial alta.

Aumenta los niveles de energía
Las propiedades del jugo de Aloe Vera permiten naturalmente que el cuerpo limpie el sistema digestivo. Hay muchas sustancias alimenticias que pueden causar fatiga y agotamiento que puedes solucionar tomando jugo de Aloe Vera. Cuando se consume con regularidad, el jugo de Aloe Vera también permite que los niveles de energía aumenten y ayuda a mantener un peso corporal saludable.

El Aloe Vera ayuda a la digestión y la regularidad
Las fibras naturales del jugo de Aloe ayudan con la digestión y mejoran las deposiciones. El jugo de aloe también se puede utilizar para tratar el estreñimiento; tarda unas 10 horas en actuar.

Estabiliza el azúcar en sangre
Los estudios han demostrado que si se toma regularmente durante 3 meses, el jugo de aloe puede reducir los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2 al estabilizar el nivel de azúcar en la sangre y reducir los triglicéridos. Además, aquellos que son diabéticos que padecen neuropatía periférica (entumecimiento de manos y pies) también pueden beneficiarse enormemente del jugo de Aloe Vera.

Gourmet

RECETAS PARA ELABORAR EN CASA

CAMARONES ZARANDEADOS

Estos camarones zarandeados serán el éxito de Semana Santa. Aprende a cómo prepararlos y disfruta de un clásico de marisquería.

INGREDIENTES Para 4 personas

- 16 Camarones grandes sin cabeza
- 1/2 barra de Mantequilla
- 4 Dientes de ajo finamente picados
- 1/4 tz de Mayonesa
- 1 cda de Salsa Picante
- 1/2 cda de Salsa de soya
- 1 cda de Jugo Sazonador
- 1 cda de Paprika
- SAL PIMENTA AL GUSTO
- Limón al gusto
- Hojas de Cilantro

PROCEDIMIENTO

RETIRA las patas de los camarones y corta en mariposa, conserva la cáscara.

CALIENTA en un sartén la mantequilla y agrega el ajo picado, cocina durante 3 minutos, reserva.

MEZCLA en un tazón, mayonesa, salsa de soya, jugo sazónador, salsa picante, paprika, sal, pimienta y la mantequilla con ajo.

SALPIMENTA los camarones y barniza con la mezcla por ambos lados.

COLOCA los camarones en una rejilla de mano y cocina en la parrilla, 10 minutos por lado. SIRVE y acompaña con limón y cilantro.

MONCLOVA HOY



Parque Xochipilli II

Recuerden que mañana el Parque Dos abre sus puertas a la comunidad.

¡Los esperamos!

¡Regálale a la reina del hogar un iphone!

Por cada compra mayor a \$100 pesos participas en la rifa de un iPhone

La rifa se realizará el próximo 10 de mayo

Participa en cualquiera de nuestras sucursales

Servicio a domicilio
tel: 866 1657397



TEAM KIDS SOCORRO

PORTALÁPICES

Este increíble portalápices hará más práctica tu vida escolar. Nunca más volverás a perder una pluma o lápiz por que podrás tenerlos a la mano con esta increíble manualidad. No esperes más y haz el tuyo.

Materiales:

- Resorte grueso
- Tela
- Cartón
- Silicón caliente
- Listón

1. Corta un rectángulo de cartón de 17 x 5 cm.

2. Forra el cartón con un poco de tela, pegándolo con silicón caliente.

3. Toma el resorte y mide el tamaño de tu libreta. Pega los extremos con silicón.

4. Toma un poco de tela más pequeña y pégallo en el cartón para formar una bolsita. Decora el borde con un poco de listón.

5. Pega el resorte en la parte de atrás del cartón.

6. Guarda tus lápices, plumas o plumones y coloca el portalápices en la pasta de tu libreta.

CULTURA EL SOCORRO

Las esculturas tri-dimensionales con tubos de metal de Yi Chul Hee

Definir qué es la escultura contemporánea es una tarea ardua. Sin duda, es una de las manifestaciones artísticas que más ha evolucionado en los últimos siglos.

Inicialmente los materiales utilizados para modelar figuras se reducían a la piedra, el metal, la cerámica y la madera. Fue a partir del movimiento modernista cuando se empezaron a introducir otro tipo de materiales. En la actualidad cualquier elemento es válido para crear piezas escultóricas si el artista sabe como sacarle partido. El escultor coreano Yi Chul Hee eligió los tubos de metal apilados como su materia prima para crear grandes piezas escultóricas.