

INFORMATIVO

CEBC



IMPORTANCIA
**DEL ENTRENADOR
PERSONAL**

GRAN INAUGURACIÓN
**XV COPA
INDEPENDENCIA
NACIONAL**



¿POR QUÉ TODOS
**ADORAN
NUESTRAS
PIZZAS?**

GASTRONOMÍA
**NUEVOS
PLATOS**

RELAJACIÓN
**ÁREA DE
SPA**



CONTENIDO

- 03** El “3er Torneo Invitacional CEBC”
CERRÓ UN GRANDIOSO 2016
- 04** Fiesta de Reyes en el CEBC
Un mágico e inolvidable
PASADÍA
- 05** Liga de softbol “Los Chongos”
REINICIÓ SUS ACTIVIDADES
Otras actividades deportivas que tienes tiempo de APROVECHAR
- 06** ¿POR QUÉ TODOS ADORAN NUESTRAS PIZZAS?
- 07** GASTRONOMÍA
NUEVOS PLATOS PATIMONGO
- 08** GRAN INAUGURACIÓN
XV COPA INDEPENDENCIA NACIONAL
- 10** IMPORTANCIA DEL ENTRENADOR PERSONAL
NUEVOS SERVICIOS ÁREA DE SPA
- 11** CEBC PRESENTA PLANES PARA CELEBRAR TU CUMPLEAÑOS

Autoridades y principales funcionarios del Banco Central de la República Dominicana.

Héctor Valdez Albizu, Gobernador
Clarissa de la Rocha de Torres, Vicegobernadora
Ervin Novas Bello, Gerente
José Manuel Taveras Lay, Contralor
Frank Montaña, Subgerente General

Junta Directiva

Miriam Torres, Presidenta
Rafael Capellán, Vicepresidente
Reynaldo Soler, Tesorero
Patricia Alberti, Secretaria
Miguel Frometa, Vocal
Sabrina Díaz, Vocal
Jonathan Abreu, Vocal

Redacción

Jonathan Abreu, Director
Satosky Terrero, Redactor Senior
Elaine Paulino, Redactora Jr.

Fotografías

Elaine Paulino, Isaac Jiménez

Coordinación

Jennifer Emiliano

Diseño y diagramación

Elaine Paulino

Impresión: Subdirección de Impresos y Publicaciones

El “3er Torneo Invitacional CEBC”

CERRÓ UN GRANDIOSO 2016

Santo Domingo.-El Club de Empleados del Banco Central (CEBC), la Asociación Nacional de Ahorros y Préstamos (ALNAP), el Banco de Reservas y la Asociación Popular de Ahorros y Préstamos (APAP) conquistaron los tres deportes del “3er Torneo Invitacional CEBC”, evento que cerró un fenomenal 2016 en materia deportiva de la familia bancentraliana.

Este evento, que reunió a cientos de atletas en las disciplinas de baloncesto, softbol y voleibol, contó con la participación de equipos del Banco Central, Banco Popular, Banco Santa Cruz, la Asociación Nacional de Ahorros y Préstamos (ALNAP), Banco BHD-León, Banco del Progreso, Bagrícola, CardNet, Asociación Popular de Ahorros y Préstamos (APAP) y Scotiabank.

Los organizadores informaron que el certamen se realizó con la finalidad de promover la hermandad y la buena convivencia entre las instituciones del sistema financiero de la República Dominicana.

Las instalaciones del CEBC sirvieron de escenarios para este evento, que dedicó a una entidad bancaria diferente cada uno de los tres torneos.

APAP Y BANRESERVAS BRILLAN EN VOLEIBOL

En el voleibol, celebrado en honor al Banco Popular, el sexteto de la Asociación Popular de Ahorros y Préstamos (APAP) se proclamó campeón al derrotar al equipo del Banco BHD-León con parciales 25-09, 25-10, final correspondiente a la categoría D. Alexander Marte, de la APAP, recibió la distinción de JMV. En este deporte también participaron los equipos del CEBC y Banco Santa Cruz.

En tanto, Yesenia Paredes, del Banco de Reservas, concluyó líder en puntos. En las finales de la categoría masculino libre, el equipo del Banco de Reservas se llevó la corona tras derrotar, en tres sets, al representativo del Banco Popular. Los parciales concluyeron 25-23, 32-30- 16-14. Christian Cruz, del Banco de Reservas, fue escogido el Jugador Más Valioso

CEBC GANA EN BALONCESTO

El baloncesto, dedicado al Banco BHD-León, fue ganado por la representación del CEBC en las dos divisiones: A y C. Durante la final de la división A, el combinado del CEBC venció 66-54 a su similar del Banco del Progreso, gracias a una corrida 20-7 en el último parcial. Por los ganadores, Gabriel Rosario y Wansy de los Santos marcaron 12 y 11 puntos, respectivamente, mientras que Mario Bencosme y Jonathan Abreu aportaron 10 unidades cada uno. Carlos Soto fue declarado el Jugador Más Valioso (JMV), por su destacada puesta en escena en el campeonato en sentido general.

La división C también fue ganada por el conjunto del CEBC, que se encargó (74-51) del conjunto del Banco Popular Dominicano, en un match final que prácticamente se decidió en el segundo parcial.

El CEBC contó con un ataque despiadado de Jesús Galicia, quien terminó con 20 puntos, seguido por Carlos Montilla, con 11, y Elinor Candelario, con 10.



Equipo campeón de baloncesto (categoría A)

ALNAP SE ADUEÑA DEL SÓFTBOL

El softbol del “3er Torneo Invitacional CEBC”, dedicado al Scotiabank, le perteneció a la escuadra de la Asociación Nacional de Ahorros y Préstamos (ALNAP), que venció en el partido final al combinado del Banco Central con marcador de 18 por 12.

Alexis Rodríguez fue declarado el JMV y Aníbal de los Santos fue el recipiente del galardón al lanzador más destacado. La novena del ALNAP llegó a la instancia Final tras superar 12-9 al Banco Popular en las semifinales, mientras que sus homólogos del Banco Central ganaron el derecho final después de liquidar 13-5 al representativo de la Asociación Popular de Ahorros y Préstamos (APAP).

Fiesta de Reyes en el CEBC

Un mágico e inolvidable

PASADÍA

Santo Domingo.-Los niños bailaron, saltaron y cantaron hasta más no poder el pasado lunes 9 de enero durante la mágica e increíble celebración del Día de Reyes que realizó el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) para todos sus socios. Más de 400 infantes participaron de la tradicional fiesta de Reyes, que fue realizada en el salón principal del club y que se extendió desde la media mañana hasta caer la noche.

Fue un pasadía inolvidable en el que los agasajados y sus padres fueron cómplices de una velada que incluyó regalos, brindis, canciones, bailes, payasos y personajes de los dibujos animados infantiles más famosos entre la niñez.

Los tres Reyes Magos (Melchor, Gaspar y Baltasar), Santa Claus, duendes, el célebre Micky Mouse, su fiel Minnie Mouse, Elmo, Dora la Exploradora, la cerdita Peppa, la reina Elsa y la princesa Anna, ambas del exitoso film Frozen, sacaron más de una sonrisa a los niños, quienes aprovecharon la ocasión para compartir y tomarse fotografías con estos conocidos y tiernos personajes.

La lista de regalos incluyó bicicletas, velocípedos, patines, patinetas, tablets, muñecas, muñecos, juegos de cocina y otros, además de bonos de compras del grupo Centro Cuesta Nacional (CCN).

La diversión no solo se limitó al salón principal del CEBC, sino que también los pequeños drenaron energías con los juegos inflables que fueron colocados en el área de las canchas de baloncesto al tiempo de recibir brindis de pizza, helado, refrescos, palomitas de maíz, hot-dogs y dulces.

Una buena parte del programa de esta majestuosa celebración del Día de Reyes lo comprendió el taller nombrado "Santa Claus y los Reyes Magos", que fue conducido por el payaso Trampolín.

Aquí los niños pusieron a volar su imaginación y muchos de sus padres volvieron a la infancia gracias a la alegre y divertida puesta en escena de los personajes que amenizaron la actividad, a la contagiosa música y a las divertidas coreografías que fueron incluidas en el programa.



Liga de softbol "Los Chongos"

REINICIÓ SUS ACTIVIDADES

La Liga de Sóftbol Chongo Bancentral reinició sus actividades desde el martes 31 de enero, en el estadio del Club de Empleados del Banco Central (CEBC).

Directivos del área de deportes del CEBC informaron que los partidos se desarrollarán todos los miércoles desde 6:00 de la tarde hasta las 10:00 de la noche.

Se informó que funcionarios, empleados y pensionados recibirán prácticas de bateo y de bullpen, así como ejercicios de calentamientos, conocimientos básicos del softbol, juegos interescuadras y podrán competir contra equipos invitados. Capacitados entrenadores estarán comandando cada una de las prácticas.

El objetivo de esta liga es que el empleado del Banco Central de la República Dominicana (BCRD) tenga un espacio para jugar sóftbol entre personas de su mismo nivel técnico y a la vez puedan desarrollarse, socializar con sus compañeros y disfrutar de este deporte como su pasatiempo preferido.



PRÁCTICAS DE NATACIÓN

MARTES A VIERNES
3:00 p.m. a 5:30 p.m.
6:00 p.m. a 8:00 p.m.

SÁBADOS
10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Otras actividades deportivas que tienes tiempo de APROVECHAR

INSCRIPCIONES ABIERTAS VOLEIBOL

Infantil y Juvenil

Miércoles y Viernes
4:00 p.m. a 6:00 p.m.

Liga Banco Central
adultos

Miércoles y Viernes
6:00 p.m. a 10:00 p.m.



INSCRIPCIONES ABIERTAS

ZUMBA®

MARTES Y VIERNES
10:30 a.m. a 11:30 a.m.

MARTES A VIERNES
7:00 p.m. a 8:00 p.m.



¿POR QUÉ TODOS

ADORAN NUESTRAS PIZZAS?

Desde los más grandes hasta los más pequeños disfrutan nuestras sabrosas pizzas al visitarnos. Ni los más exigentes al comer se resisten a dejar el CEBC sin degustarlas.

El reto es comerse sólo un pedazo. Una de las favoritas de los chiquitines es la Margherita, elaborada con jugoso queso mozzarella y albahaca fresca. Los adultos no dudan en ordenar la especialidad de la casa, la "Súper Club", y no es para menos por su bien lograda mezcla de embutidos y frescos vegetales.

Muchos opinan que el secreto está en la SALSA, preparada con tomates cuidadosamente madurados y frescos, orégano, y el ingrediente secreto que hace a nuestras pizzas UNICAS.

J O V E G E T A L E S
 A S H A C E I T U N A
 M E O A A S L A S A M
 O U O T N E I M I P A
 N Q G R A Z Z O M Z I
 Q S O O R E G A N O Z
 U A L L E R A Z Z O M
 P P E P P E R O N I E

ACEITUNA
 MOZZARELLA
 VEGETALES
 PIMIENTO
 QUESO
 MAÍZ

JAMÓN
 ORÉGANO
 MASA
 PEPPERONI
 SALSA

DESCUBRE ALGUNOS DE
 NUESTROS
 INGREDIENTES

cebc.do[@ClubEmpleadosBC](https://www.instagram.com/ClubEmpleadosBC)



GASTRONOMÍA
**NUEVOS
 PLATOS**
 PATIMONGO



Un plato plenamente dominicano, que mezcla las conocidas paticas de res o cerdo con las "tripitas de res" que usualmente nombrado "mondongo". Es por esa combinación que obtiene el nombre de "patimongo", un plato adorado por muchos debido a su exquisito sabor.

Excelente para aquellos que gustan disfrutar de nuestra gastronomía en un día fresco, luego de un fin de semana de fiestas o simplemente para saborear un plato que nos alegra el paladar. Ya puedes ordenarlo desde nuestro menú, acompáñalo con tostones, yuca, guineitos o arroz blanco por sólo RD\$200.00.



OTROS PLATOS QUE
 NO PUEDES DEJAR
 DE PROBAR

ARROZ O ASOPAO CON
 POLLO O CAMARONES

PORQUE SABEN MEJOR
Comparti2

TE PRESENTAMOS ESTOS COMBOS PARA QUE
 COMPARTAS EL SABOR.



+ REFRESCO 20 OZ.
 APLICA SÓLO
 MARTES Y VIERNES
 POR SÓLO

RD\$175.00

INGRESA A WWW.CEBC.DO Y CONOCE
 LOS COMBOS MÁS DIVERTIDOS Y SABROSOS

GRAN INAUGURACIÓN XV COPA INDEPENDENCIA NACIONAL



Santo Domingo.- El pasado viernes 17 de enero fue inaugurado el “XV Torneo de Béisbol de Pequeñas Ligas Copa Independencia Nacional 2017”, organizado por el Club de Empleados del Banco Central (CEBC).

Este certamen, en el que participan las principales ligas del país, se extenderá hasta el próximo 25 de febrero, dos días antes de la conmemoración del 173 aniversario de la gesta independentista dominicana. Los encuentros serán celebrados en el estadio del CEBC.

Peloteros de reconocidas ligas como la Quique Cruz, Pimentel, Piratas, Mayi, Mota, Franklin, entre otras, verán acción en el evento que se jugará en las categorías 7-8, 9-10, 11-12 y 13-14.

Las ligas del Banco Central de la República Dominicana (BCRD) y del Banco de Reservas también formarán parte de este evento de pequeñas ligas, que por mucho tiempo, ha sido el buque insignia entre los deportes que tienen un espacio en el CEBC.

Las palabras de bienvenida del acto fueron pronunciadas por Patricia Alberti, administradora del CEBC, mientras que el encargado de la Sección de Deportes, Adeonis Castillo, explicó los detalles técnicos. La ceremonia de inauguración contó con la participación de los peloteros profesionales Nomar Mazara, de los Vigilantes de Texas y Mel Rojas, de los Bravos de Atlanta. Este último jugó béisbol de pequeñas ligas en la Liga del Banco Central.

Los mejores jugadores del torneo, incluido al Jugador Más Valioso, serán reconocidos al final de la justa que promete concitar la atención de los socios del CEBC.







IMPORTANCIA DEL ENTRENADOR PERSONAL

A la hora de llevar un plan de entrenamiento a cabo, es necesario tener el conocimiento adecuado para saber cómo ejecutarlos, ya que un ejercicio mal accionado puede llevar a una lesión muscular.

Por eso resaltamos que es necesario tener un profesional en el área el cual nos va a orientar sobre el tipo de ejercicio de acuerdo a nuestra estructura física y estado de salud a cómo debemos trabajar cada parte de nuestro cuerpo, para obtener los resultados esperados, ya sea (bajar grasa corporal, aumentar masa muscular, tonificar músculos, trabajar debilidades) aquí entra la importancia de un personal training, este llevará a cabo el objetivo de cada uno de sus clientes, ayudándoles con las rutinas a realizar, y en caso de ser necesario, orientarles en suplementarios y alimentación que deberá llevar para lograr el objetivo que desees lograr.

NUEVOS SERVICIOS ÁREA DE SPA

En un clima como el nuestro es necesario cuidar nuestra piel, es por eso que ya nuestro SPA cuenta con el servicio de "Hidratación y exfoliación corporal". Ideal para quienes desean una piel libre de impurezas, saludable e hidratada.

Para limpiar la piel en profundidad, en general, es recomendable realizar una exfoliación una vez a la semana, pero cada tipo de piel necesita una frecuencia distinta. Se recomienda sobre todo para pieles grasas o con acné para eliminar el exceso de sebo, pudiéndose realizar entre dos o tres veces por semana, mientras que para las pieles secas una es suficiente.

Cuando hidratas tu piel, esta mantiene su elasticidad y a la vez conserva su firmeza.

Horarios gimnasio y spa

LUNES

6:00 A.M. A 3:00 P.M.

MARTES A VIERNES

6:00 A.M. A 10:00 P.M.

SÁBADOS

9:00 A.M. A 8:00 P.M.

DOMINGOS

9:00 A.M. A 2:00 P.M.

50% promo
de descuento en
exfoliación e hidratación
por la compra de 10 masajes
spa

DOMINGO 12 DE MARZO MÁS COLOR Y TRADICIÓN

INSCRIBE TU COMPARSA Y GANA GRANDES PREMIOS. EXTENSIONES 234 Y 291

CEBC PRESENTA

PLANES PARA CELEBRAR TU CUMPLEAÑOS

Santo Domingo.-Ya los socios del Club de Empleados del Banco Central (CEBC) no tienen razones para dejar de celebrar sus fiestas de cumpleaños.

El CEBC dio a conocer los diferentes planes para que los empleados del Banco Central de la República Dominicana (BCRD) y sus parientes puedan festejar en grande en el mejor y más seguro ambiente.

El CEBC denominó "planes de cumple" a la variada y asequible oferta que ofrece a los socios a partir de las 6:00 de la tarde en el piano bar del centro recreativo.

Los interesados cuentan con un abanico de cuatro combos: "Boncheros", "Gente divertida", "Súper amigos" y "Sólo chicas esta noche" que ofrecen a diferentes precios un menú, que entre otros atributos, contiene bebidas, pastel de cumpleaños y picadera.

El piano bar es un espacio con capacidad para 80 personas, en el que, además de la buena música, se puede disfrutar de karaoke y comida caliente.



Celebra tu
CUMPLE
con nosotros.

¡Cada año será un
BONCHE COMPARTIDO
con nuestros atractivos planes de cumpleaños!

¡Reserva tu día! Piano Bar a partir de las 6:00 p.m.
Ciertas restricciones aplican. Incluimos la velita.
Precios no incluyen 10% de ley.

Planes

BONCHEROS

RD\$2,200
01 VODKA ERISTOFF
2 SEVEN UP 2 LTS.
BIZCOCHO 1/2 LIBRA
COMBO PICADERA

VAMOS AL CORO

RD\$2,200
01 BARCELÓ GRAN AÑEJO 750 ML
2 SEVEN UP 2 LTS.
BIZCOCHO 1/2 LIBRA
COMBO PICADERA

SÓLO CHICAS ESTA NOCHE

RD\$2,200
01 JARRA DE SANGRÍA
BIZCOCHO 1/2 LIBRA
COMBO PICADERA

SÚPER AMIGOS

RD\$3,000
01 DEWAR'S WHISKY 12 AÑOS
2 SEVEN UP 2 LTS.
BIZCOCHO 1/2 LIBRA
COMBO PICADERA

www cebc.do @ClubEmpleadosBC





cebc.do @ClubEmpleadosBC



Ingresa a nuestra página web y redes sociales para mantenerte al día con las informaciones más relevantes del Club de Empleados del Banco Central.