

## 3 DÍAS DIVERTIDOS Y DEPORTIVOS

EN EL CAMPAMENTO SEMANA SANTA 2018

## POWER TRANSFORMATION

DE REGRESO

# DORALIZA SÁNCHEZ

UNA PROFESORA LLENA DE COLORES

EL EQUIPITO SE ADUEÑÓ  
DEL TORNEO DE BALONCESTO  
3X3 DEDICADO A FRANK PRATS

# CONTENIDO

- 03** *El equipito se adueñó del Torneo de Baloncesto 3x3 dedicado a Frank Prats*
- 05** *Tres días divertidos y deportivos en el Campamento Semana Santa 2018*
- 06** *El “Power Transformation” está de regreso*
- 09** *Doraliza Sánchez, una profesora llena de colores*
- 11** *Lo mejor de la cultura de Cuba en la “Noche Habanera a ritmo de son”*
- 16** *BC y Enllaves dividen honores*
- 19** *Horarios que debes conocer*

## **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  
Edwim Dominici, Vicepresidente  
Reynaldo Soler, Tesorero  
Patricia Alberti, Secretaria  
Miguel Frómeta, Vocal  
Elvis Soto, Vocal  
Jonathan Abreu, Vocal

## **Redacción**

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

## **Fotografía**

Elaine Paulino  
Reynold Rosado

## **Coordinación**

Jennifer Emiliano

## **Diseño y diagramación**

Elaine Paulino

## **Impresión**

Subdirección de Impresos y Publicaciones



## EL EQUIPITO SE ADUEÑÓ DEL TORNEO DE BALONCESTO 3X3 DEDICADO A FRANK PRATS

El Equipito acaparó los más altos honores del Primer Torneo de Baloncesto 3X3 Banco Central 2018, que fue dedicado al inmortal del Deporte Dominicano, Francisco (Franchi) Prats Ceara. El Equipito superó en un cerrado duelo final a Los Sepultureros con pizarra de 18-15 para coronarse en el evento que contó con la participación de 16 escuadras y más de 50 participantes. El tercer lugar de la justa, celebrada en el polideportivo del Club de Empleados del Banco Central (CEBC), fue para el combinado de Team 3, que se impuso a los Nayaras Team.

El certamen comenzó el viernes 13 de abril cuando se celebraron los encuentros preliminares, mientras que al siguiente día se disputaron las semifinales y la final. En la primera jornada se efectuó el acto de inauguración que contó con la presencia de Prats, su esposa Betina Morey y su hija Laura.

El exjugador de la selección nacional de baloncesto recibió una placa de reconocimiento de manos de Miriam Torres, presidenta de la Junta Directiva (JD) del CEBC; Patricia Alberti, administradora de club; y Jonathan Abreu, vocal de la JD de la entidad recreativa.

Prats agradeció la distinción y elogió el trabajo deportivo que realiza el (BCRD), además de destacar

la labor en materia de estabilidad económica que lleva a cabo su gobernador, licenciado Héctor Valdez Albizu.

En la ceremonia también participó Vinicio Muñoz, otro inmortal del Deporte Dominicano y excompañero de Prats en el combinado quisqueyano. Ambos integraron el conjunto tricolor que ganó la histórica medalla de oro en el Centrobasket de 1977, celebrado en Panamá. Muñoz también es entrenador de baloncesto en el CEBC.

Antes de la entrega de reconocimiento a Prats, Alberti pronunció las palabras de bienvenida y además leyó la semblanza del homenajeado, quien tuvo una carrera de 14 años con el equipo dominicano.

Ese día los jugadores Dorian Díaz y Ritchie Olivo estuvieron en el saque de honor realizado por Prats, mientras que la entrega de medallas, celebrada el sábado tras el partido final entre el Equipito y Los Sepulturero, fue realizada por José Luis Rosario, supervisor general del CEBC.

El torneo se realizó con el aval de la FIBA Endorsed, organismo que estuvo representado por la señora Elka Jiménez.



Equipo Campeón

## TRES DÍAS DIVERTIDOS Y DEPORTIVOS EN EL CAMPAMENTO SEMANA SANTA 2018

El Club de Empleados del Banco Central (CEBC) tiene un completo programa de actividades durante todo el año que incluye a la muy respetada Semana Santa.

La Semana Mayor, como también se conoce en la fe cristiana al período en el que se celebra la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo, fue propicia para que un grupo de 86 niños y niñas disfrutaran del "Campamento Deportivo 2018", preparado por el CEBC para su membresía.

Con el objetivo de divertirse y recrearse, los infantes, con edades entre 5 y 12 años, mostraron sus destrezas en diferentes disciplinas deportivas en el horario comprendido de 8:00 de la mañana a 4:00 de la tarde, durante los días 26, 27 y 28 de marzo pasado en las instalaciones del club recreativo.

Bajo la supervisión de un experimentado equipo de trabajo, los participantes se deleitaron al máximo durante estos tres días de las actividades de ajedrez, tenis de mesa, baloncesto, béisbol, fútbol, natación, voleibol, tenis de campo, así como diferentes juegos recreativos preparados para la ocasión.

Los profesores que habitualmente imparten esas disciplinas estuvieron a cargo de las clases en sus respectivas áreas, acompañado de un grupo de monitores que ayudaron a mantener el completo orden y la seguridad de los campistas.

El día de cierre fue mucho más alegre e intenso, pues estuvo cargado de mucha energía infantil. Cada uno de los 86 niños y niñas que disfrutaron de la experiencia, recibieron un certificado por su destacada participación en el acostumbrado campamento que cada año realiza el CEBC.





## EL POWER TRANSFORMATION ESTÁ DE REGRESO

El programa de entrenamientos “Power Transformation” regresó en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC). Y llegó bajo el eslogan “transformando el poder en energía”.

Arrancó el ocho del mes de mayo y durante doce semanas, los socios y sus dependientes buscan, mediante el programa, mejorar su rendimiento físico, adelgazar, ejercitarse y trabajar en la parte estética de su cuerpo a través del entrenamiento y una nutrición balanceada.

Las clases son impartidas de martes a viernes durante hora y media por los entrenadores Vicenta Payano, Edward Martínez, Felipe Sánchez y Hamilton Montilla.

Los participantes reciben entrenamientos de step, zumba, cycling, kickboxing, power fit, crossfit, circuito campo abierto y cerrado, combinación de pesas y aqua aeróbicos.

Los interesados llenaron un formulario de preselección con todos sus datos personales, que adquirieron en las oficinas administrativas del CEBC.

El Power Transformation es un programa sistemático que contiene todas las herramientas para lograr los objetivos esperados y permite ver los resultados a corto plazo.

Una de las características del programa es evitar las rutinas, utilizando una gran variedad de entrenamientos, dinamizando la preparación diaria y a la vez motivando al participante a integrarse de lleno en cada uno de sus días de preparación.

Esta iniciativa forma parte del calendario de actividades deportivas, culturales, infantiles y sociales que el centro recreativo del Banco Central de la República Dominicana (BCRD) desarrolla durante todo el año para todos sus socios.

### Reglamentaciones

Para formar parte del programa, los participantes deben llegar a las instalaciones del gimnasio del CEBC por lo menos 20 minutos antes de la hora establecida. Usar vestimenta y calzados apropiados para los entrenamientos, así como la tenencia de toalla de mano y agua.

Los socios y sus dependientes deben estar a tiempo en los horarios establecidos para las evaluaciones y toma de fotografías de control.



Asimismo, se programan las fechas con la nutricionista. Luego de establecidas no se podrán cambiar.

Después de seleccionado el horario, ningún participante puede cambiar el mismo. De igual manera, los interesados debieron presentar los resultados de los análisis indicados por el cuerpo médico a cargo del programa. Estos debieron ser recientes.

Ningún participante puede tener más de dos ausencias durante un mes y las mismas deben ser notificadas a los profesores vía comunicación o correo electrónico. Una ausencia sin excusas justificada equivale a dos. Los participantes que excedan la cantidad de faltas permitidas por mes quedan automáticamente excluidos del programa.

Luego de iniciada las clases, no se aceptan nuevos participantes. Debe existir respeto entre entrenadores, socios y sus dependientes. También es obligatorio que todos asistan al acto de clausura.

Experiencia de los entrenadores Payano es una entrenadora certificada en aeróbicos AFFA, cycling kayssy, personal trainer, RPM. STP, body fitness y creadora del Power Transformation.

Martínez es certificado en ciencias de ejercicios, entrenador personal, resucitación personal, body exchange, nutrición deportiva, personal fitness trainer, productividad en el área de pesas, fisiología en ciencias del ejercicio y del deporte.

Sánchez posee títulos en personal training NFPT, medicina deportiva, fisiatría de las Antillas Mayores, taller de entrenador, estiramiento, máquinas de la nautitis, atención al cuidado en el servicio, spinning, crossfit, step, aeróbicos, bootcamp, tonificación y fisiología deportiva de campo abierto. También es preparador físico para atletas de alto rendimiento.

Montilla es certificado instructor de gimnasio de pesas, step, aeróbicos, spinning, tonificación. Asimismo, ha participado por 11 años en el Power Transformation.



**INICIO**



**VERSIÓN  
2018**



# Nuestra Gente



## DORALIZA SÁNCHEZ

UNA PROFESORA LLENA DE COLORES

Las artes y la cultura también forman parte de la oferta que brinda el Club de Empleados del Banco Central (CEBC).

La pintura, por ejemplo, tiene muchos adeptos. Eso es lo que muestran las concurridas clases de la profesora Doraliza Sánchez, quien ya tiene tres años impartiendo los cursos de esa arte plástica.

Doraliza estudió publicidad en la Universidad Apec. Esta es una carrera que contiene materias de dibujo, algo que le ha encantado desde que tenía siete años de edad, así que se inclinó por la pintura.

El amor y apego a este arte se lo agradece a su madre, quien, según la profesora del CEBC, siempre inscribía a ellas y a sus dos hermanas en clases por la que mostraban mayor inclinación. Las tres son artistas de la pintura, de hecho, una de ella tiene su escuela en Estados Unidos.

Doraliza siempre fue una enamorada de los trazos, de los colores y de la naturaleza. Estudió en importantes escuelas dominicanas y también se ha preparado fuera del país, amén de que, igual que una de sus hermanas, fundó su propia escuela de pintura.

Después de 25 años, ella sigue tan encantada como el primer día y absorbiendo todo el conocimiento posible. “Todavía sigo aprendiendo y además viajo para aprender nuevas técnicas. Siempre es bueno aprender cosas nuevas”, dijo la profesora. “No importa que esta sea mi profesión y que tenga muchos años de ejercicio, esto es como la medicina, el arte nunca se acaba, siempre hay cosas nuevas”.



### Horarios y temporadas

La artista ofrece sus clases de pintura cada martes desde las 4:00 de la tarde hasta las 6:00. Está feliz por la gran acogida que siempre ha tenido el curso. Cuenta con un alumnado de 25 estudiantes, varones y hembras, quienes cada semana muestran su talento con el dibujo y la pintura.

Ella explica que su curso comienza en febrero y termina en mayo. Luego imparte uno especial en el campamento de verano que se celebra cada año en el CEBC para luego dar inicio a otro ciclo que va de septiembre hasta diciembre.

Aparte de que para ella es un deleite trabajar con los infantiles estudiantes, Doraliza no esconde su felicidad por el alto nivel de talento que exhiben sus alumnos.

“Tengo muy buenos talentos, tengo unos niños que verdaderamente nacieron con el arte. Son los talentos del futuro”, afirma. “No acepto muchos porque siempre he querido que las clases sean personales, me acerco mucho, tengo mucho contacto con ellos y ellos no tienen miedo de preguntar por la confianza que hemos generado. Esa es la vida mía y a eso me voy a dedicar hasta el fin de mi vida. Me encanta estar con los niños”.

Estas no son palabras vacías. Solo hay que observar de cerca una clase de Doraliza para notar que cuenta con la capacidad pedagógica para conducir a los niños por el camino correcto a través del pincel.

Le encanta trabajar en el ambiente que ofrece el CEBC, que según ella, brinda las condiciones idóneas para el buen transcurrir del curso. “El ambiente tiene que ser natural”, apunta sobre las clases que se imparten en el área infantil de la instalación. “Esta área se presta para esto, estamos totalmente con la naturaleza. Y además es un sitio tranquilo”.



## Lo mejor de la cultura de Cuba en la “Noche Habanera a ritmo de son”

Cuba, la mayor de las Antillas, estuvo presente de muchas formas en el Club del Banco Central (CEBC). La “Noche Habanera a ritmo de son” resultó ser una celebración temática que tuvo un poco de todo. Y cuando se habla de Cuba es obvio que no pueden faltar los famosos tragos “mojitos” y el “Cuba Libre”, tampoco la los platos de “ropa vieja” ni mucho menos la masa de cerdo frito. ¿Y el son? Jamás.

Todo esto y un poco más fue lo que se disfrutó en la Noche Cubana que celebró el CEBC, una velada que rebasó las expectativas de un público entusiasta que celebró toda la noche la rica cultura de la patria de José Martí.

Unas 100 personas disfrutaron al máximo de la actividad al compás de los acordes del grupo Los Hermanos Heredia, que llegó con un repertorio musical que fue del agrado de los presentes. Temas como Lágrimas Negras, El Lunar, Chan Chan, A las Playas de Higüey, Loma de Belén, Matanza, entre otros, llevaron a las parejas a dejar sus asientos para bailar cada una de las tradicionales canciones cubanas durante toda la noche.







También hubo espacio para otros géneros musicales como el recordado merengue “Arroyito Cristalino” y algunas piezas de salsa, a petición de la concurrencia que fue complacida una y otra vez.

La administradora del CEBC, la señora Patricia Alberti, tuvo a su cargo la bienvenida a los socios e invitados. Alberti fue la responsable de la presentación del grupo musical Los Hermanos Heredia, conjunto conocido por las personas amantes del son.

Un momento inolvidable fue la presentación del señor Oscar Antonio Zorrilla, mejor conocido como “Bonyé”, quien demostró sus cualidades como experto bailarín de son en compañía de algunas de las damas que asistieron a la actividad. El Dj del club, Braulio Montero, fue el responsable de mantener el ánimo siempre en su punto máximo mientras descansaban los Hermanos Heredia gracias a su mezcla de merengue, salsa, bachata y la propia música cubana

### **Ambiente**

Los presentes en la fiesta disfrutaron de un variado menú que estuvo a cargo del chef Manú junto a todo su staff de la cocina del club. Además de la “ropa vieja” y la masa de cerdo frita, los socios e invitados degustaron platos como el congri (moro cubano de frijoles negros), arroz imperial (cocido a la cerveza, relleno de pollo mechado), yuca al mojo y frituras de malanga.

A la entrada del Piano Bar, donde se llevó a cabo la celebración, dos chicas habaneras daban la bienvenida a los invitados con un trago de cuba libre. Muchos de ellos no se resistieron a la idea de tomarse fotos con las hermosas jóvenes. La creatividad estuvo a cargo del coreógrafo Leni David, un colaborador de las actividades del CEBC.

La decoración estuvo a cargo de Miguel Portalatín, quien diseñó la Bodeguita de Manu, espacio donde se despachaban las bebidas. La decoración estuvo complementada con elementos de palmas y palets. Las mesas tenían centros decorados con flores y piñas, así como con manteles de vivos colores en franca alusión a la tropicalidad que envuelve a la isla cubana. La mesa de buffet tenía un arreglo espectacular en piñas y palmas logrado por Portalatín.

Un carro Hitman del año 1958, propiedad de José Luis Rosario y que estaba ubicado a la entrada de la fiesta, llamó la atención de los que llegaban. Muchos también aprovecharon el momento para tomarse fotos como recuerdo. La fotografía estuvo a cargo de Elaine Paulino, del departamento de comunicaciones del CEBC.







## BC y Enllaves dividen honores

La presidenta de la Junta Directiva (JD) del Club de Empleados del Banco Central (CEBC), la licenciada Miriam Torres, recibió un reconocimiento por sus aportes al deporte durante el intercambio amistoso entre los equipos del Banco Central de República Dominicana (BCRD) y Los Enllaves.

Junto a Torres también fue distinguida la señora Eduviges Mata, colaboradora de Los Enllaves, y madre del reconocido jugador de softbol Miguel de la Cruz (Cascarita), pensionado del BCRD. El reconocimiento a ambas damas formó parte de la campaña "No violencia contra la mujer" que desarrolla la directiva de Los Enllaves.

El acto tuvo lugar en estadio de softbol del CEBC y fue presenciado por decenas de personas que acudieron a ver el encuentro. Durante el intercambio amistoso, Los Enllaves se llevaron el primer partido ante la novena del Banco Central con pizarra 13-6. El lanzador ganador fue Alex Pérez, mientras que su colega Randy Peña cargó con el revés.

El segundo partido fue dominado por los anfitriones del Banco Central con marcador de 12-4. Juan Rijo se apuntó el triunfo y Arismendy Topo se fue para las duchas con la derrota.





# Horarios

*que debes conocer*

## Consultorio Médico

Martes a viernes de 7:00 a.m. a 10:00 p.m.

Sábados, domingos y feriados de 10:00 a.m. a 6:00 p.m.

## Spa

Lunes 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

Martes a viernes de 7:00 a.m. a 10:00 p.m.

Sábados de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

Domingos de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

\*Un masaje a socio RD\$200

(5 masajes RD\$800)- Medio ciclo

\*Por citas

## Gimnasios

Lunes de 6:00 a.m. a 3:00 p.m.

Martes a viernes de 6:00 a.m. a 10:00 p.m.

Sábados de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

Domingos de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.





[cebc.do](http://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.