



Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTINO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Polideportivo avanza en su etapa de diseño

Estará ubicado en el Parque El Trapiche, este proyecto actualmente se encuentra en la etapa de diseño, y contará con piscina temperada, tecnología de última generación y espacios pensados para el deporte, la recreación y el bienestar de toda la comunidad.

El Alcalde Rodrigo Cornejo destacó que, gracias a una gestión responsable, es posible concretar obras que transforman nuestra comuna.

¡Muy pronto lo disfrutaremos todos!





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTINO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4

CORPODEPORTESPENAFLOR

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Deporte, energía y alegría en la Expo Deportes

El 25 de octubre se vivió una increíble experiencia en la Expo Deportes Peñaflor 2025, donde nuestra comunidad disfrutó de diversas actividades deportivas y recreativas para todas las edades.

Entre las disciplinas que se destacaron estuvieron: Taichí, Yoga, Senderismo, Balón Mano, Karate, Fútbol, Salsa, Bachata, Pilates, Ajedrez y Entrenamiento Funcional, demostrando que en Peñaflor hay espacio para el deporte, la diversión y el bienestar. La jornada culminó con un gran cierre a cargo de una energética clase de Zumba, encabezada por Yamna Lobos, la que reunió a vecinos y vecinas en un ambiente de alegría, movimiento y entusiasmo.

La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor agradece la participación de toda la comunidad, reafirmando su compromiso con la vida sana, la actividad física y la integración social.





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTINO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Éxito total en la Exhibición Tuning 2025

La Exhibición Tuning 2025 se vivió con gran entusiasmo en Parque El Trapiche, donde cientos de vecinos y vecinas disfrutaron de espectaculares autos, buena música y un ambiente familiar incomparable.

La actividad contó con la presencia del Alcalde Rodrigo Cornejo, quien compartió con la comunidad y destacó la importancia de estos espacios recreativos que fomentan la unión y el entretenimiento familiar en Peñaflor.

Desde la Corporación Municipal de Deportes agradecemos a todos quienes formaron parte de esta jornada, que combinó pasión por los motores y espíritu comunitario.





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTIN
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4

CORPODEPORTESPENAFLOR

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Corrida Familiar 4K llena de alegría

La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor acompañó al Colegio Dreyse Belser en su Corrida Familiar, donde la comunidad vivió una mañana llena de energía, deporte y alegría.

¡Felicitaciones a todos los participantes por ser parte de esta entretenida jornada familiar!





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTINO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4

CORPODEPORTESPENAFLOR

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Trabajo para potenciar el CrossFit en Peñaflor

La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor sostuvo un importante encuentro con representantes de los distintos Box de CrossFit de la comuna, con el propósito de fortalecer el trabajo colaborativo, compartir experiencias y proyectar nuevas acciones que contribuyan al desarrollo de esta disciplina en nuestro territorio.

Durante la jornada se generó un valioso espacio de diálogo y planificación, donde los asistentes compartieron sus visiones, desafíos y propuestas para seguir impulsando el CrossFit como una alternativa deportiva integral, que fomenta la vida saludable, la disciplina, el esfuerzo personal y el sentido de comunidad.

Este tipo de instancias son fundamentales para seguir consolidando redes entre la Corporación y las agrupaciones deportivas locales, promoviendo la participación, el trabajo conjunto y el crecimiento del deporte en Peñaflor.

¡Atentos, que se vienen grandes novedades y más oportunidades para nuestra comunidad CrossFit!

La Corporación reafirma su compromiso con el fortalecimiento del deporte en todos sus niveles, apoyando a quienes día a día promueven la actividad física y el bienestar. Seguiremos trabajando junto a los deportistas y entrenadores locales para construir una comuna más activa, saludable y unida. ¡Porque en Peñaflor, el deporte se vive con energía y pasión!



Apoyamos el talento peñaflorino

Consuelo Salinas recibe el respaldo del Centro de Evaluación y Rehabilitación de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, con un equipo especializado en kinesiología, nutrición y entrenamiento deportivo que potencia su rendimiento y desarrollo.

Para contactar al Centro de Evaluación y Rehabilitación, debes dirigirte a las dependencias de la Corporación Municipal de Deportes, ubicadas en Central 110, Peñaflor.



Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTIN
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Arrancó el Voleibol Escolar en Peñaflor



Competencias Deportivas Comunales Escolares

Con gran entusiasmo, comenzaron las competencias deportivas comunales escolares de voleibol en Peñaflor, que se desarrollarán hasta el 27 de noviembre. El torneo reúne a estudiantes de diversos establecimientos de la comuna, quienes competirán en las categorías Mixta, Media Damas y Media Varones.

Más que un torneo, esta actividad busca promover la práctica deportiva, el trabajo en equipo, la sana competencia y el desarrollo de hábitos de vida saludable entre los jóvenes. Durante las jornadas, los participantes tienen la oportunidad de demostrar su talento, mejorar sus habilidades deportivas y compartir un grato momento con sus compañeros.

La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor acompaña y organiza esta competencia, asegurando que cada encuentro se desarrolle en un ambiente seguro, inclusivo y motivador para todos los estudiantes. Además, se busca incentivar la participación activa de la comunidad escolar, destacando la importancia del deporte como herramienta de integración y aprendizaje.

¡Atentos! Cada jornada promete emoción, esfuerzo y mucho entusiasmo, consolidando el voleibol como una de las disciplinas más importantes dentro de la actividad deportiva escolar communal.

¿Sabías que?

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, en Estados Unidos, como una alternativa menos agresiva al baloncesto.

Una cancha de voleibol mide 18 metros de largo por 9 de ancho, y la red está a 2,43 m de altura para hombres y 2,24 m para mujeres.

El balón solo puede ser tocado tres veces por equipo antes de pasar al otro lado.





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTIN
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Una década corriendo por Peñaflor



El atleta Claudio Herrera Lara, del Club de Atletismo Peñaflor, cumple 10 años de trayectoria deportiva, representando con constancia y orgullo a nuestra comuna en distintas competencias del país.

Durante esta década ha participado en eventos en Cartagena, Casablanca, Lolleo, Las Condes, San Bernardo, Puente Alto, Curacaví, Melipilla, Valparaíso, Santiago y Viña del Mar.

Recientemente obtuvo el 2º lugar en la Corrida Running Tegualda 4K con obstáculos, y destacó en la Maratón de Viña del Mar 2025, logrando el 20º lugar en la categoría 21K entre más de 7.000 corredores, con un excelente tiempo de 1 hora y 58 minutos.

Desde la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor felicitamos a Claudio por su compromiso, esfuerzo y por llevar el nombre de Peñaflor a lo más alto del atletismo regional.

Jóvenes y adultos mayores se unen en enriquecedores Encuentros Intergeneracionales

La primera jornada de “Encuentros Intergeneracionales”, conectando a jóvenes y adultos mayores a través de experiencias de vida y actividades recreativas, se realizó recientemente en la comuna.

El Alcalde Rodrigo Cornejo destacó la importancia de aprender de la experiencia de los mayores. Gracias a todos los participantes y equipos que hicieron posible esta actividad.





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTINO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

¡Peñaflor brilla en el Tiro con Arco!



El Club Centaurus dejó en alto el nombre de nuestra comuna en una destacada jornada realizada en Linares, logrando un total de 6 medallas:

Catalina Isla – U13 Damas – Bronce
Gabriel Silva – U13 Varones – Bronce
Ignacio Medina – U13 Varones – Oro
Ignacia Jeria – U15 Damas – Plata
Agustín Melipillán – U15 Varones – Bronce
Ignacia Jeria y Agustín Melipillán – Equipos Mixtos U15 – Bronce

¡Felicitaciones a todas y todos por su esfuerzo, dedicación y compromiso!



Torneo Mini Básquetbol

Los viernes se llenan de risas, esfuerzo y emoción en el Gimnasio de la Corporación Municipal de Deportes, donde los alumnos del taller de básquetbol se enfrentan a clubes de Peñaflor y comunas vecinas. Nuestros pequeños deportistas lo dan todo en la cancha, disfrutan de partidos llenos de energía, diversión y nuevas amistades, demostrando compañerismo y pasión por el deporte en cada jornada. Las competencias terminarán a finales de noviembre.



Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTIN
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Peñaflorinas destacan en Patinaje Artístico



Levantamiento de Pesas ¡Orgullo Paralímpico a nivel internacional!



Aracely Antonia Quiroz Cortés, reconocida deportista paralímpica nacida y criada en Peñaflor, representó con orgullo a Chile en el Mundial de Parapowerlifting (Levantamiento de Pesas), que se realizó recientemente en El Cairo, Egipto.

La atleta compitió en la categoría de 73 kg, donde logró un destacado desempeño, posicionándose 16^a a nivel mundial y 3^a en América. Este logro no sólo refleja su esfuerzo, disciplina y perseverancia, sino que también pone en alto el nombre de nuestro país en el escenario internacional del deporte paralímpico.

Aracely Quiroz se ha convertido en un ejemplo de dedicación y superación para toda la comunidad de Peñaflor y para quienes siguen el deporte adaptado en Chile. Su participación en este mundial demuestra que con compromiso y pasión es posible alcanzar grandes metas, dejando una huella positiva para las futuras generaciones de deportistas paralímpicos.

¡Felicitaciones a Aracely por este gran logro y por representar con orgullo a Chile en el mundo!



Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTIN
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Mujeres cuidadoras se reunieron en Peñaflor

Con el objetivo de generar un espacio de apoyo y bienestar, Peñaflor llevó a cabo el Conversatorio Mujeres Cuidadoras, una jornada diseñada especialmente para madres y mujeres que desempeñan labores de cuidado.

Esta iniciativa fue organizada por el Departamento de Educación en conjunto con la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, reafirmando el compromiso de la comuna con el apoyo a la comunidad femenina y su bienestar integral.

Un espacio que permitió recargar el corazón y fortalecer la red de cuidado en Peñaflor.



Antonella Padilla brilla en el Patín Carrera

La joven atleta Antonella Padilla Sánchez, de 14 años y estudiante de 1º medio en el Liceo Peñaflor, continúa destacando en el patín carrera a nivel nacional. Desde los 6 años se dedica a esta disciplina y ha logrado ser campeona nacional en dos años consecutivos, compitiendo actualmente en la categoría prejuvenil.

Este fin de semana, Antonella representó al Club Boosted y a Promesas Chile, obteniendo un merecido 3º lugar en el Estadio Nacional. Su esfuerzo y dedicación han convertido a Antonella en un verdadero orgullo para la comuna.



Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO

EL DEPORTINO

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

El ajedrez se tomó Plaza Maloco en una emocionante jornada del deporte ciencia



La Plaza Maloco se convirtió en el punto de encuentro de decenas de vecinas, vecinos amantes del ajedrez que participaron en una entretenida exhibición organizada por la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor.

La actividad reunió a jugadores de todas las edades, quienes demostraron su talento, concentración y estrategia en un ambiente familiar y participativo. Las partidas se desarrollaron con entusiasmo y respeto, destacando el espíritu deportivo de la comunidad.

Desde la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, agradecemos a todas y todos quienes se sumaron a esta jornada, que busca seguir fomentando la práctica del ajedrez como una herramienta de desarrollo mental, convivencia y recreación.





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTIN
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Peñaflor recibió las Olimpiadas Doradas Provinciales

Con gran entusiasmo y espíritu deportivo, se desarrollaron las primeras Olimpiadas Doradas Recreativas para el Adulto Mayor, una jornada llena de energía, compañerismo y alegría.

La actividad, organizada por la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, reunió a representantes de Isla de Maipo, El Monte, Padre Hurtado, Talagante y Peñaflor, quienes demostraron que el deporte y la actividad física no tienen edad.

Durante la jornada, los participantes disfrutaron de diversas competencias y actividades recreativas, fortaleciendo la integración y el bienestar de las personas mayores de la provincia.

El Alcalde de Peñaflor, Rodrigo Cornejo, participó de la actividad y felicitó a todos los asistentes por su entusiasmo y compromiso, destacando la importancia de promover espacios que fomenten la vida activa y el encuentro comunitario.

Estas Olimpiadas Doradas se consolidan como un espacio para celebrar la vitalidad, el movimiento y la participación activa de nuestros adultos mayores, promoviendo estilos de vida saludables y el trabajo colaborativo entre comunas vecinas.





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTIN
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4

CORPODEPORTESPENAFLOR

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Peñaflor celebra a los mejores del básquetbol comunal

Una jornada llena de emoción y espíritu deportivo se vivió este martes en el Gimnasio Municipal de Peñaflor, donde se realizó la gran final de las Competencias Deportivas Escolares de Básquetbol 2025, organizadas por la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor.

Felicitamos a todos los equipos que participaron con esfuerzo, entusiasmo y compañerismo durante todo el campeonato. A continuación, los colegios destacados en cada categoría:

Básica Damas 3º lugar: Colegio Niño Dios de Malloco 2º lugar: Colegio Terranova 1º lugar: Escuela Rosalina Pescio Vargas

Básica Varones 3º lugar: Colegio Dreyse Belser 2º lugar: Escuela Emilia Lascar 1º lugar: Colegio Augusto D'Halmar

Media Damas 3º lugar: Colegio Niño Dios de Malloco 2º lugar: Garden School 1º lugar: Colegio Terranova

Media Varones 3º lugar: Colegio Dreyse Belser 2º lugar: Liceo Brasil 1º lugar: Liceo Peñaflor

Agradecemos a los establecimientos educacionales, docentes, apoderados y equipos técnicos por ser parte de esta gran celebración del deporte escolar peñaflorino.

¡Sigamos fomentando juntos la actividad física y los valores del deporte en nuestras escuelas!





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTINO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Directorio de la Corporación comprometido con el deporte en Peñaflor

**Peñaflor**
Corporación Municipal
de Deportes



El Alcalde Rodrigo Cornejo encabezó una importante reunión con el Directorio de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, instancia en la que se reafirmó el compromiso conjunto con el desarrollo deportivo local y el fortalecimiento de las iniciativas que promueven la vida sana en nuestra comuna.

Durante el encuentro, se destacó la importancia de seguir trabajando en equipo para generar nuevas oportunidades deportivas y acercar el deporte y la actividad física a toda la comunidad, consolidando a Peñaflor como una comuna activa, saludable y participativa.

¡Conoce nuestros talleres y únete al equipo!

¡MÁS DEPORTE, MÁS COMUNIDAD!

TALLER DE AEROBOX
MIXTO / GRATUITO TODAS LAS EDADES

LUGAR: SEDE JJVV LAS LOMAS CALLE 14 DE JULIO 489
DÍAS Y HORARIOS: MARTES Y JUEVES 19:30 A 20:30 HRSS

INSCRIPCIONES EN EL LUGAR, CON EL PROFESOR
PROFESORA: ALEJANDRA LAGOS +56 9 5890 6477

¡MÁS DEPORTE, MÁS COMUNIDAD!

TALLER DE AJEDREZ
CLASES GRATUITAS
CATEGORÍAS: NIÑAS Y NIÑOS DE 8 A 20 AÑOS

LUGAR: ESCUELA EMILIAN LASCAR
EMILIA LASCAR 160
DÍAS Y HORARIOS: LUNES Y MIÉRCOLES 16:30 - 18:00 HORAS

INSCRIPCIONES EN EL LUGAR CON EL PROFESOR
PROFESORA GIANNINA FABIO +56 9 5004 4069

TALLERES DE ATLETISMO
TODAS LAS EDADES
GRATUITO MIXTO

LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL JAROMIR PRIDAL 669
DÍAS Y HORARIOS: MIÉRCOLES: 20:00 A 21:30 HRS
VIERNES: 18:30 A 20:00 HRS

PROFESOR: BENJAMÍN DÍAZ +56986608635

LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL JAROMIR PRIDAL 669
DÍAS Y HORARIOS: MARTES: 19:00 - 20:30 HRS
SÁBADO: 16:00 - 17:30 HRS

PROFESOR: NICOLÁS CARVAJAL +56998519189

INSCRIPCIONES EN EL LUGAR, CON EL PROFESOR



Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTINO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4

CORPODEPORTESPENAFLOR

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Jóvenes talentos brillan en la segunda fecha de Atletismo

Con gran entusiasmo se realizó la segunda fecha de Atletismo de las Competencias Deportivas Comunales Escolares en el Estadio Municipal de Peñaflor. Estudiantes de distintos establecimientos de la comuna participaron activamente, demostrando su talento, esfuerzo y pasión por el deporte.

Durante la jornada, los jóvenes compitieron en diversas disciplinas atléticas, fortaleciendo valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la perseverancia, mientras disfrutaban de un ambiente motivador y de camaradería.

La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor destacó la importancia de estas actividades, que fomentan hábitos de vida saludables y acercan el deporte a toda la comunidad, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes.





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTIN
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4



CORPODEPORTESPENAFLOR



CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Destacada participación en el Nacional de Judo



Del 17 al 19 de octubre, nuestros deportistas del Club Shiru Judo de Peñaflor participaron con gran entusiasmo en el Nacional Abierto de Iquique, desarrollado en el Polideportivo "La Casa del Deportista".

Con 18 competidores dejando todo en cada presentación, lograron destacadas posiciones:

Primer lugar

Alonso Cañas
Vicente Pérez
Valentina Osses
José Domingo Toro



Segundo lugar

Valentina Jiménez
Ulises Poblete

Tercer lugar

Elías Aguirre
Agustín Osses
Diego Jiménez
Noelia González

¡MÁS DEPORTE,
MÁS COMUNIDAD!

TALLER DE
KARATE
CLASES GRATUITAS

CATEGORÍAS: NIÑAS Y NIÑOS DE 7 HASTA LOS 18 AÑOS

LUGAR
SEDE JJVV 21 DE MAYO
PASAJE LOS ALMENDROS 777

DÍAS Y HORARIOS
MARTES Y JUEVES
18:00 - 19:00 HORAS

INSCRIPCIONES EN EL LUGAR, CON EL PROFESOR

PROFESOR CLAUDIO COPELLI +56945868821

¡MÁS DEPORTE,
MÁS COMUNIDAD!

TALLER DE
JUDO GRATUITO

CATEGORÍAS: NIÑAS Y NIÑOS DE 5 A 11 AÑOS

LUGAR
SEDE VILLA LOS ARTESANOS
PASAJE RUBEN ALIAGA 323

DÍAS Y HORARIOS
LUNES - MIÉRCOLES Y VIERNES
17:45 A 19:00 HRS

INSCRIPCIONES EN EL LUGAR, CON EL PROFESOR

CONTACTO +56 9 6501 9906



Deporte y vida Saludable

"Más Deporte y Vida Sana para Peñaflor"



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

En este espacio encontrarás, entrevistas y tips saludables

Consejos de Nutrición Saludable con Carlos Cofré

Nutricionista de la Corporación Municipal de Deportes y Coordinador Técnico de Bienestar, Salud y Deportes



Planifica la semana

Es muy importante elaborar un **calendario** para organizar las comidas durante la semana. Así comerás más **variado** y podrás gestionar mejor la **cesta de la compra**.



Tómate tu tiempo

Procura dedicar más de **40-50 minutos** para comer, siempre más o menos a la misma hora. Así evitarás atracones rápidos o picoteos innecesarios y ayudarás a tener una **mejor digestión**.



¡No te olvides de la media mañana!

Prueba a llevarte una **pieza de fruta** o un **snack saludable** para comer a media mañana. Irás a la comida menos hambriento.



Prepara comida casera

No siempre es posible, pero opta por comida hecha en casa: **ahorrarás dinero y ganarás en salud** (siempre que te preparen menús equilibrados).



Conoce tu zona

No todos los restaurantes son iguales. Busca un lugar en el que sirvan variedad y productos de calidad.



En la variedad está la clave

Al final siempre se opta por la monotonía. Procura variar de menús, verduras, carne, pescado, legumbres... Sin olvidar incluir todos los días alguna pieza de **verdura y un postre saludable: fruta**.



Legumbre: la gran olvidada

Tenemos la concepción de que la **legumbre** es pesada. Comiendo una ración adecuada (no el típico plato de fabada) o incluyéndolas en una **ensalada fria** podemos consumir estos alimentos tan necesarios sin sentirnos sin fuerzas después.



De beber: agua

Es muy fácil recurrir a una copa de **alcohol o refrescos** durante las comidas. Ocasionalmente no se consideraría un problema, pero **de forma habitual podría suponer una ingesta calórica adicional**.



De acompañante: verdura

Lo más común es recurrir a los fritos como acompañante de un plato de carne o pescado. De vez en cuando podemos darnos un capricho pero la verdura es una **opción más sana**: ya que aportarás **vitaminas y fibra** en lugar de la grasa y los hidratos de carbono presentes en las patatas fritas.



¡Muévete!

Si comes casero o en un restaurante, aprovecha el tiempo que te falte para **dar un paseo**. Te despejarás y podrás sentirte mejor de vuelta al trabajo.





Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTIN
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4

CORPODEPORTESPENAFLOR

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Concejales en nuestras actividades



La concejala Claudia Rubio Guzmán estuvo presente en la Expo Deportes en el Parque El Trapiche, donde disfrutó de las diversas actividades deportivas de la Corporación. Además, se divirtió junto a los vecinos con la Zumbatón a cargo de Yamna Lobos.



Los concejales Guillermo Donoso Aguilar, Luis Contreras Lártiga y Fernando San Martín Díaz participaron en la premiación de las Competencias Deportivas Comunales Escolares de Básquetbol 2025, realizada en el Gimnasio Corporación Municipal de Deportes.



Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTINO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4

CORPODEPORTESPENAFLOR

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Editorial

El deporte transforma vidas y conecta a nuestra comunidad

En Peñaflor creemos que el deporte va más allá de la actividad física: es un motor de inclusión, aprendizaje y superación personal. Cada niño, joven, adulto y persona mayor que participa en nuestras actividades encuentra un espacio para crecer, compartir y sentirse parte de nuestra comuna.

Desde la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, junto a nuestro Alcalde Rodrigo Cornejo, el Honorable Concejo Municipal y el directorio de la Corporación, seguimos impulsando oportunidades que inspiran orgullo y fortalecen los lazos comunitarios.

Mario Valenzuela
Director Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor



DIRECTORIO CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES



Programa Bienestar Mayor



Clubes beneficiados

Club Padre Alberto Hurtado, Club Laurita Vicuña, Club Sueños Dorados, Club Primavera, Club Vida Bella, Club Villa Alameda, Club Años Dorados, Club Niño Dios de Malloco, Club Magdalena Petit, Club Las Puertas de Peñaflor, Club La Fuerza del Amor, Club Unión Mujeres por el Desarrollo, Club Hidrogimnasia, Club Las Aventureras, Club El Manzanar, Club Eduardo Frei Montalva, Club Santa Teresa de los Andes, Club Santo Rosario.

OCTUBRE 2025



Municipalidad
Peñaflor

PERIÓDICO DIGITAL DEPORTIVO
EL DEPORTINO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

EDICIÓN OCTUBRE 2025 / BOLETÍN 4

CORPODEPORTESPENAFLOR

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES PEÑAFLOR

Tu Parque El Trapiche

Abierto de Jueves a Domingo

VALOR ENTRADA

- Público General \$1000
- Niñas/os hasta 4 años, Adultos Mayores desde 65 años y Personas con Discapacidad

ENTRADA LIBERADA

Cerrado: Lunes, Martes y Miércoles

HORARIO VERANO

Desde el Jueves 02 de Octubre

10:00 A 20:00 horas

*Ingreso hasta las 19:30 horas



Municipalidad
Peñaflor

¡MÁS DEPORTE,
MÁS COMUNIDAD!

Programa BIENESTAR MAYOR



Corporación
Municipal
DEPORTES
Peñaflor

Inscribe a tu club directamente en nuestra Corporación Municipal de Deportes

NUESTROS TELÉFONOS

Para más
rapidez llama
directo a los
siguientes
números



Sólo Emergencias

PEÑA SEGURO
1410

Médico a Domicilio

22 432 7866

Ambulancia

22 432 7829

Luminarias Apagadas

22 432 7799

Informaciones

22 432 7714