

Copa CDI ITF, la fiesta del Tenis

Un gran torneo de Tenis donde el Dépor recibió a atletas nacionales e internacionales de la categoría Master con el respaldo de las federaciones oficiales.

18 >



CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. יידישער ספורטצענטער – מקסיקו מרכז הספורט היהודי – מקסיקו

Núm. 2979

7 de shvat 5783

Ciudad de México a 29 de enero de 2023

www.cdi.org.mx

[@cdideporvida](https://f@cdideporvida)

@cdideporvida

El domingo 22 de enero se llevó a cabo la colocación de la primera piedra del proyecto Beití Alberto y Vicky Saba, un evento de gran importancia para la Comunidad Judía de México, especialmente para nuestros adultos mayores. Alberto Saadia, Presidente del Consejo de Beití, dirigió el programa y dio la bienvenida al Excelentísimo Embajador de Israel en México, Sr. Zvi Tal, así como a los representantes comunitarios y directivos de la Comunidad Judía de México.

El primer orador fue el C.P. Daniel Wulfovich, presidente del Consejo Directivo del CDI, quien expresó su orgullo de ser sede de este proyecto. Resaltó que el CDI siempre ha tenido en cuenta el bienestar de los adultos mayores, quienes han contribuido a la construcción de esta gran Institución, asimismo, subrayó que el CDI se convertirá en "la Casa de los que quieran vivir en Comunidad".

12 >

MI CASA, BEITÍ, EN LA CASA DE TODOS



Intensidad en las Masterclass de Cycling

16 >



Visitaremos un santuario de la Mariposa Monarca
Lucero Mora

24 >



Nadadores del CDI en Acapulco
Víctor Torres

20 >



Prefestival de Danza de Cámara
Dario Borenstein y Arie Lewinsohn

28 >

INICIA TORNEO DE ELITE DE FUTBOL

El Centro Deportivo Israelita ha destacado por su gran tradición en el Futbol y su compromiso y participación en la formación de los jóvenes. Ahora, la escuela de Futbol del CDI lanza su nuevo proyecto "Equipos Elite" el cual consta en formar una selección cada mes con los jugadores más destacados de cada generación poniendo a prueba nuestros valores, ya que, para ser seleccionados los jugadores, además de destacar futbolísticamente deberán ser jugadores ejemplares y que cumplan con estas otras siglas CDI: Compromiso, Disciplina e Integridad. Este domingo, 29 de enero, nuestros chicos dispondrán los primeros partidos contra otros representativos de la Ciudad de México y el Estado de México. Este emocionante torneo reunirá a los 20 mejores jugadores de



22 >

BLOWIE

BLOWIE MUSIC FEST 2023

25 DE FEBRERO

20:00 HORAS

PLAZA MACABI, CDI

DISFRUTA DE ESTE
GRAN ESPECTÁCULO



JU
CDI
VEN
TUD



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.



“Una nación que no respeta su pasado tendrá un presente sin brillo y un futuro incierto”

(YIGAL ALLON).

DÍA INTERNACIONAL EN MEMORIA DE LAS VÍCTIMAS DEL HOLOCAUSTO EN OLAMÍ ORT

Cada ser humano tiene su propia memoria personal de los momentos, períodos y experiencias que atravesó durante su vida, pero también existe una memoria colectiva, y esta es la memoria de un pueblo.

La memoria colectiva se formó a partir de importantes hechos históricos que moldearon a la nación y dejaron una huella en ella. El Holocausto ocurrido durante la Segunda Guerra Mundial es parte importante de esta memoria y debe quedar grabada también en la memoria humana colectiva que trasciende naciones y países. El Día Internacional en Memoria de las Víctimas del Holocausto, señalado en el calendario internacional el 27 de enero, es en realidad una parada de un día cada año para ver el pasado y profundizar el mensaje de que **éste no puede repetirse en ninguna nación**.

Es un día para reflexionar y crear conciencia en cada individuo de cualquier parte del mundo, en el sentido de que las declaraciones discriminatorias y racistas no se quedan en meras palabras sino que conducen, en muchas ocasiones, al genocidio.

Por ello, el Colegio y la Comunidad Olamí ORT, B'nai B'rith México y las Embajadas de Israel y de Bulgaria en México se unieron este año con la misión de lograr el reconocimiento de la importancia de este día en la comunidad internacional. En una emotiva ceremonia en el Colegio Olamí ORT, conmemoramos este episodio importante en la historia mundial.



Contamos además con la presencia de alumnos de Preparatoria de los colegios: Alemán Alexander Von Humboldt, Prepa Anáhuac, Peterson Schools, Colegio Meyalli, Westhill Institute, Tomás Moro, Copan, Humanitree School y Edmund Hillary y como invitados de honor, el director y seis alumnos del Colegio ORT Bulgaria que viajaron a México para la ceremonia.

Nos acompañaron también representantes de Ort Mundial: Barbara Birch, Arturo Merikanskas y Amelie Esquenazi, así como los líderes de la comunidad judía de México, quienes se unieron a la causa, con representantes de la Kehilá Ashkenazí, Bet-El, Sefaradí y Beth Israel. Asimismo, instituciones como Yahad Lemaan Hajayal, Eishel, WIZO, Cadena, Beth Halojem, Na'amat, Keren Hayesod, CDI y Kadima, entre otros.



Este año marcó el 80 aniversario del rescate de los judíos de Bulgaria, por ello, tuvimos como ponentes de la conferencia a Roman Stoyanov, nieto de un Justo Entre las Naciones que vino desde Bulgaria para contar la historia de su abuelo como un ejemplo de una persona que no quiso quedarse con los brazos cruzados ante los hechos.



Quince países representados, cuatro miembros del cuerpo diplomático y once embajadores presentes: Sr. Zvi Tal (Israel), Sra. Milena Ivanova (Bulgaria), Sr. Wolfgang Dold (Alemania), Sr. Jean-Pierre Asvazadourian (Francia), Sra. Elisabeth Kehrer (Austria), Sr. Marius Gabriel Lazurca (Rumania), Sr. Maciej Ziętara (Polonia), Sra. Päivi Marianne Pohjanheimo (Finlandia), Sr. Pietro Piffaretti (Suiza), Sra. Shauna Hemingway (Canadá), Sr. Johan Verkammen (Bélgica), Lic. Ronén Waisser (Cónsul Honorario de Lituania), Dr. Dan Tartakovski (Cónsul Honorario de Bulgaria y Presidente de B'nai B'rith México), el Sr. Reşat Uğur Karacan (Consejero de la Embajada de Turquía) y el Sr. Balázs Nagy, (Cónsul Encargado de Negocios, Embajada de Hungría).

Un sobreviviente del Holocausto de Bulgaria radicado en México, el Sr. Alberto Bejarano nos compartió su testimonio bajo la guía del Dr. Mario Sinay, un experto binacional del Holocausto.



Dedicamos esta ceremonia a la sociedad civil y como un agradecimiento a la nación búlgara por salvar a los judíos de su país.

*Nunca más
Never again
עולם לא יותר*



El CDI reconoce al Psic. Bryan Burstein, Productor Ejecutivo del Día del Socio

Nuestro 72 Aniversario fue espectacular, y en la producción del Día del Socio, se requería una mirada atrevida que consintiera a los Socios del Centro Deportivo Israelita. Aún recordamos lo entrañable que resultó la Carrera del Día del Socio, y posteriormente la magia en la que se envolvió todo el festejo. Por su labor creativa y comprometida, el CDI otorgó un merecido reconocimiento al Psic. Bryan Burstein, Productor del 72 Día del Socio y Presidente del Comité de Actividades. En la entrega del reconocimiento, le acompañan el Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo; Arq. Saúl Siano e Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidentes del Comité Ejecutivo; y Lic. Noemi Weil, Secretaria del Comité Ejecutivo de nuestra Institución. ■

INSCRIPCIONES

Las clases en el CDI ya están en plena efervescencia. Por todos lados, el movimiento da vida a nuestro proyecto integral de deportes, cultura e identidad, sin embargo, si por alguna razón aún no te has inscrito, te invitamos a que lo hagas directamente a las oficinas de Fomento Deportivo o al Comité de Actividades, así como en las instalaciones de Punto CDI Monte Sinai para que te puedas incorporar a la clase de tu preferencia. Consulta la Guía de Cursos "En el Dépor lo tengo todo" donde encontrarás todos los deportes y actividades disponibles.

■ Torneo Elite

Este fin de semana, el Futbol del CDI inicia un torneo de alta competencia para los chicos que asisten a nuestra escuela. Veinte jugadores seleccionados harán frente a equipos visitantes, lo cual permitirá que los nuestros se motiven al tener enfrente rivales complicados. De las diferentes generaciones se han formado grupos de elite que reúnen a los mejores en cada posición y que para cada partido su participación dependerá de su desempeño.

■ Copa CDI ITF

La Copa CDI ITF World Tennis Masters Tour 700 llega a su fin. En esta edición del CDIinforma presentamos una reseña fotográfica de un evento que, avalado por la Federación Internacional de Tenis, la Federación Mexicana de Tenis A.C., la Asociación de Tenis de la Ciudad de México y por el Centro Deportivo Israelita A.C., ha dejado una magnífica experiencia en términos de organización y proyección nacional e internacional para el Dépor.

■ Blowie Music Fest y el Festival Aviv próximamente

Los amantes de la música y la danza ya están emocionados de que próximamente se realizarán sus respectivos festivales. Los involucrados en la organización ya ven cómo el calendario vuela. El sábado 25 de febrero, el Blowie Music Fest 2023 dará inicio en punto de las 20:00 horas, con bandas que prenderán la noche. Y, a partir del domingo 26 de febrero, tendremos una visión estupenda del 49 Festival Aviv de Danza Judía Carlos Halpert que nos maravillará durante una semana. ■

CDI, ESPACIO LIBRE DE TABACO

En atención al nuevo Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco en México, el Centro Deportivo Israelita es un espacio 100 por ciento libre de humo de tabaco y emisiones. Por lo que queda prohibido fumar, consumir o tener encendido cualquier producto de tabaco o de nicotina.



HORARIOS 6 DE FEBRERO



El Centro Deportivo Israelita
abrirá de 6:30 a 15:30 horas.



El horario de Punto CDI Monte Sinai será:
Gimnasio y Alberca de 6:00 a 15:00 horas
Oficina de 7:00 a 14:00 horas



El Club Campestre Tepotzotlán
permanecerá cerrado

ESTIMADO SOCIO

Le informamos que del 23 al 29 de enero las canchas de Tenis **permanecerán cerradas** de las 8:00 a las 20:00 horas o hasta terminar las actividades.

Esto debido a que el Deportivo albergará la



Recuerda que las actividades de la Academia de Tenis se mantienen. Comunícate con tu entrenador para conocer el itinerario de esa semana.

Gracias por su comprensión





SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CERTIFICADO

pinturas®
Acuario



¡SOMOS EL
COLOR
DE TUS
SUEÑOS!

Viviendo junto a ti
cada meta y proyecto
haciéndolo realidad.



@Pint_Acuario

Pinturas Acuario Oficial

pinturasacuario

POLYCROM®
color exacto

Contamos con mas de 1,000 colores
con nuestro sistema de igualado.

te queda
bien

CLASES FITNESS

Del 30 de enero al 5 de febrero

Dificultad:

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Modalidad de las clases:

- Clase por Zoom
- Híbrida (presencial y Zoom)
- Clase presencial

Te recordamos que todas estas clases están incluidas en tu cuota mensual como Socio del CDI.

LUNES



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

8:00 a 9:00 horas
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Entrenamiento Funcional

8:00 a 9:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Estadio de Fútbol David y Vicky Daniel e Hijos
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba / Strong

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

17:00 a 18:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



HIIT

18:00 a 19:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Strong by Zumba

18:00 a 19:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Vendo Distribuidora de quesos y productos lácteos gourmet

- * Dos marcas registradas en el mercado
- * Cartera de clientes de las grandes tiendas
- * Know how y Activos

Para mayor información comunicarse con Anat al 55 1144 8655



CUOTAS PARA EL EJERCICIO 2023



	CUOTA MENSUAL	CUOTA ANUAL
FAMILIAR	\$4,950.00	\$59,400.00
FAM. ORO	\$2,460.00	\$29,520.00
MATRIMONIAL	\$3,000.00	\$36,000.00
MAT. ORO	\$1,530.00	\$18,360.00
INDIVIDUAL	\$2,070.00	\$24,840.00
INDIV. ORO	\$1,140.00	\$13,680.00
JUVENIL	\$1,515.00	\$18,180.00

CASILLEROS

CASILLERO GRANDE	\$ 2,245.00
CASILLERO CHICO	\$ 1,295.00

DESCUENTO POR PRONTO PAGO
SÓLO APLICA EN CUOTA ANUAL
(NO APLICA EN PAGO A CASILLEROS)

CUALQUIER
FORMA DE PAGO

ENERO	2023	6%
FEBRERO	2023	6%



CASILLEROS A NUESTROS SOCIOS

- La fecha máxima del pago de la anualidad es el 28 de febrero de 2023.
- El bloqueo de los casilleros por falta de pago será a partir del 1 de marzo de 2023.

Hacemos del conocimiento general que por la realización de trabajos de mantenimiento en la colindancia de nuestras instalaciones con el Campo Militar Núm. 1, el uso de la cancha 2 de Pádel se encuentra

TEMPORALMENTE SUSPENDIDO.

Agradecemos su comprensión y de antemano pedimos una disculpa por las molestias que esto pueda ocasionar.

Continuemos trabajando por mantener el Dépor a la altura del estándar de calidad que nos caracteriza.



MARTES



TRX

7:00 a 8:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Max y Amparo
Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6 (Box)

8:00 a 9:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 2 frente
a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS /
Punto Acuático Jacobo
Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)



AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



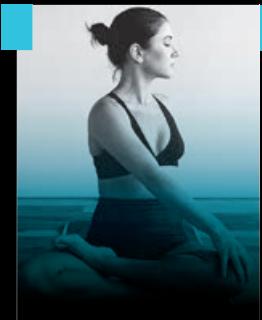
Zumba

17:00 a 18:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



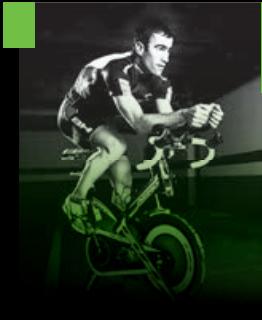
Yoga

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



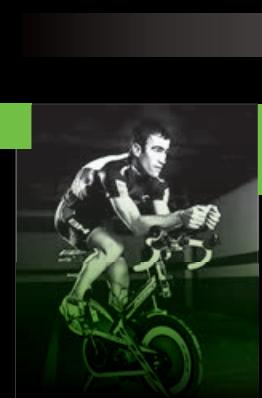
Body Combat

18:00 a 19:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

19:00 a 20:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Max y Amparo
Shein
(CLASE PRESENCIAL)



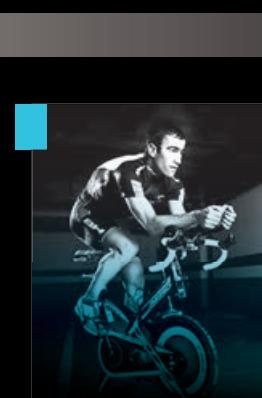
Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Max y Amparo
Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

7:00 a 8:00 horas
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

8:00 a 9:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón SINERGY
Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)

MIÉRCOLES

Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Estadio de Fútbol
David y Vicky Daniel e Hijos
(CLASE PRESENCIAL)

Zumba / Strong

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Spinning / Intervalos

17:00 a 18:00 horas
Sergio Lúpervio
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)

Hiit

18:00 a 19:00 horas
Sergio Lúpervio
CDI / Salón SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Strong by Zumba

18:00 a 19:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Spinning

19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES

TRX

7:00 a 8:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Round 6 (Box)

7:00 a 8:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Pilates

7:00 a 8:00 horas
Jazmín Amaya
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)

Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)

Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Stretching

8:00 a 9:00 horas
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

TRX

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 2 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)

Body Jam (Baile)

8:00 a 9:00 horas
Fernando Ayala
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)

Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Body Jam (Baile)

9:00 a 10:00 horas
Fernando Ayala
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)

Yoga Vinyasa Flow

9:00 a 10:00 horas
Grace Cheja
Punto CDIMS / Salón 1 Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)

Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS / Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)

AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)

Zumba

17:00 a 18:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Yoga

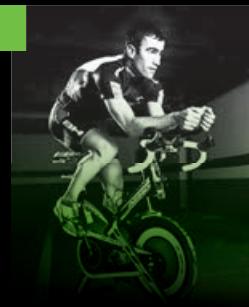
18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



Round 6 (Box)

18:00 a 19:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

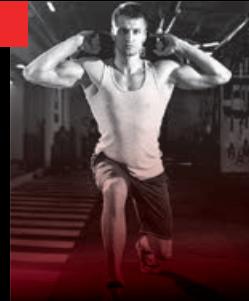
19:00 a 20:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ Salón Max y Amparo
Shein
(CLASE PRESENCIAL)

VIERNES



Spinning / Race Day

7:00 a 8:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Fondos

8:00 a 9:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)

SÁBADO



Cycling / Fuerza

9:00 a 10:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

10:00 a 11:00 horas
Liz Sissa
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

10:00 a 11:00 horas
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

11:00 a 12:00 horas
Sandrine Hallak
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

DOMINGO



Spinning

10:00 a 11:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

RESERVA TUS CLASES
ONLINE A TRAVÉS DE
LA APP CDI.



Te invitamos también a ponerte en forma
con nuestros
profesores en Fit Cero Cero
<https://www.youtube.com/c/FITCeroCero>

FIT CERO CERO

NATACIÓN DIVERSIÓN Y APRENDIZAJE AL MÁXIMO

La importancia del deporte en los niños y niñas es esencial, aunque los padres los inicien en la práctica de algún deporte, ya sea individual o colectivo; o que sea el propio niño quien elija, en función de sus preferencias y sus capacidades, de esta forma se garantiza que se divierta más y que obtenga mejores resultados.

Si se trata de un deporte colectivo, su práctica se debe convertir en una disciplina en donde el niño ha de ser consciente de que es parte integrante de un equipo, y que, si no se complementa con el mismo, no sólo se perjudica él, sino a todo el equipo. Existe un amplio abanico de deportes en los que puede participar, debiendo seleccionar los que mejor se adapten a él por edad, características y aptitudes personales. Lo más recomendable es que practiquen un deporte individual y otro en equipo para que aprendan la importancia de trabajar en grupo. Hay niños muy inquietos cuyo deporte más apropiado es el individual, por ejemplo, la Natación. Existen otros niños con un poderoso autocontrol y muy perfeccionistas en los que de igual forma están indicados los deportes individuales, como el Tenis o la Gimnasia rítmica.

■ Un deporte muy completo

La natación es uno de los deportes más completos y divertidos y, por qué no, un seguro de vida, ya que es un determinado momento puede evitar un ahogamiento. Por ello, es fundamental que el niño comience a nadar y se integre desde pequeño en el medio acuático, con el fin de que pierda miedo y se familiarice con él. Normalmente, el miedo al agua va aumentando conforme van creciendo, de tal forma que cuanto más tiempo esté alejado del agua, más sentimientos de desconfianza y de fobia puede desarrollar, dificultando el aprendizaje de la Natación. El baño es un momento ideal para disfrutar de unos minutos de diversión y de entretenimiento con el niño, al mismo tiempo que le ayudará a relajarse y le servirá para conciliar el sueño. Es durante este momento donde se debe potenciar ese contacto del bebé con el agua, teniendo en cuenta que:

- *El agua debe estar a una temperatura de aproximadamente 38°.*
 - *Aunque el agua tiende a mojar la cabeza, se debe evitar echarle agua rápidamente ya que se asustará. Es algo que se debe hacer de forma progresiva.*
 - *Se debe evitar que le entre jabón en los ojos, porque le escocerán y no recordará para el día siguiente que el baño es un momento agradable. Por ello el aseo se debe dejar para el final, justo antes de sacar al niño de la bañera.*
- En Punto CDI Monte Sinai tomamos mucho en cuenta los siguientes puntos para un gran aprendizaje:*
- *Los ejercicios que se decidan realizar en el agua se deben abordar como un juego y, por lo tanto, el bebé se tiene que divertir realizándolos.*



- *Hay que evitar precipitar las cosas o realizarlas demasiado rápidas, debiendo seguir el ritmo del bebé.*
- *Se ha de sonreír en todo momento.*
- *Hay que explicar al bebé lo que se va a hacer y lo que va a ir ocurriendo a fin de que no le venga por sorpresa.*
- *Es muy importante reforzar sus logros con aplausos y felicitaciones movimientos con la respiración, puesto que el aparato locomotor no está lo suficientemente desarrollado. Será a partir de esta edad cuando el niño pueda conseguir dar sus primeras brazadas y lograr una autonomía que le permita moverse por sí mismo.*

■ Ventajas de la Natación

- *En edades tempranas, el contacto con el agua debe interpretarse como un juego, con el fin de que el niño, además de divertirse, tome contacto con el medio acuático. Se pueden desarrollar infinidad de juegos en el agua, libre u organizados.*
- *A través del juego, el niño toma conciencia de su cuerpo y del mundo que le rodea, aprendiendo a aceptar la separación y a controlar la angustia que esto le produce, fortaleciendo de esta forma su personalidad.*
- *Estimula los sentidos.*
- *Favorece la socialización sin traumas.*
- *Ofrece un mayor abanico de juegos compartidos.*
- *Favorece la diversión y motiva el espíritu de juego.*
- *Refuerza los vínculos afectivos con los padres.*
- *Les ayuda a compartir con otras personas.*
- *Favorece la relación y socialización con el grupo de iguales.*
- *Establece y refuerza la alianza entre el niño y sus padres y entre el niño y los monitores.*
- *Desarrolla la motricidad, la inteligencia y la sensorialidad.*

**TE ESPERAMOS EN LA
ESCUELA DE NATACIÓN**

GRUPAL:
Lunes y miércoles o martes y jueves
de 16:30 o 17:30 horas.

INDIVIDUAL:
Revisar en la oficina de Punto CDI Monte Sinai
los horarios disponibles al teléfono 55 2629 7400,
extensiones 103, 105, y 101.

¡Te esperamos!

MI CASA, BEITÍ, EN LA CASA DE TODOS

Los Socios y amigos que asistieron al evento presenciaron un momento conmovedor, lleno de mensajes de unidad. El CDI siempre ha sido y seguirá siendo un punto de encuentro comunitario abierto para todos, especialmente para nuestros adultos mayores. Durante el evento se presentó un video interesante en el que se explicaba cómo Beití [Mi casa] estará en “la Casa de Todos”, donde los adultos mayores “volverán a ser niños” y tendrán “el patio más hermoso del mundo”.

La convocatoria del evento atrajo a muchas personas de diferentes comunidades que se involucraron en el proyecto. El Sr. Elías Achar, presidente del Comité Central de la Comunidad Judía de México, elogió el proyecto como “agua de luz”, ya que se trata de retribuir un poco a los adultos mayores. Por otro lado, ofreció una felicitación a Alberto Saadia y a Fredy Charabati por su compromiso en hacer realidad este gran proyecto comunitario.

En una segunda parte del evento, además de la brajá para bendecir la obra, se agradeció a todos aquellos que hacen posible el proyecto. Tanto la familia Galante como sus hijos participaron en la parte simbólica de colocar la primera piedra. Guiados por el Rabino Sally Zaed, se colocó

PASE A LA PÁGINA 13 ➤



BEITÍ
ALBERTO Y VICKY
SABA



A nombre del CDI, el C.P. Daniel Wulfovich, Presidente del Consejo Directivo, expresó el apoyo al proyecto.



Para el Sr. Elías Achar, Presidente del Comité Central de la Comunidad Judía de México, el proyecto es una retribución a nuestros adultos mayores.



Jaime Amkie, Presidente del Comité Constructor Beití, habló del sueño que pronto será realidad.



Alberto Saadia, Presidente del Consejo Beití, condujo el programa del evento e invitó a unirnos al proyecto.



La familia Galante en el evento de colocación de la primera piedra del proyecto Beití Alberto y Vicky Saba.

◀ VIENE DE LA PÁGINA 12

harina para simbolizar el deseo de que el lugar esté lleno de bendiciones, se agregó aceite, azúcar, sal, vino, unas monedas y semillas para invocar dulzura, alegría y abundancia. Roberto Galante, su esposa y sus hijos taparon la piedra y con ello, la parte religiosa fue de respeto y buenaventura para los adultos mayores.

Durante la presentación, Alberto Saadia destacó la importancia de cómo la Comunidad se interesa en este plan y que a partir de ahora será valioso y necesario que

todos contribuyan en lo que, según expresó, es el proyecto intercomunitario más importante de los últimos años. Adicionalmente, participó el señor Jaime Amkie, Presidente del Comité Constructor de Beití, quien refirió que el proyecto es “algo que les debemos a nuestros padres” añadiendo que se trata de un proyecto que se acerca a la posibilidad de cumplir con un sueño. Sin duda, este residencial estará a la altura de lo que se merecen los adultos mayores de nuestra Comunidad. ■



Sr. Zvi Tal, Excelentísimo Embajador de Israel en México, Lic. Víctor Goldner, Miembro del Consejo Directivo del CDI y el Sr. Moisés Romano, expresidente del Comité Central de la Comunidad Judía de México.



Sr. Elías Achar, Presidente del Comité Central de la Comunidad Judía de México, Sr. Fredy Charabati, Presidente del CIAM y Miembro del Comité Constructor del proyecto Beití, C.P. Bernardo Bank, Miembro del Consejo Directivo del CDI, y Jaime Amkie Presidente del Comité Constructor del proyecto Beití.



Silvio Joskowicz, Titular del Departamento de Emprendimientos Sionistas de la Organización Sionista Mundial, Lic. Marcos Metta Cohen, Miembro del Consejo Directivo del CDI y su esposa la Lic. Vivian Saade.



Arq. Isidoro Dayan, Consejero Consultivo del CDI, acompañado por su esposa y por el Sr. Benjamín Speckman, Miembro del Consejo Directivo del CDI.





La familia Ison, muestra su apoyo al proyecto Beití Alberto y Vicky Saba.



Sr. David Attie, C.P. Daniel Wulfovich, Presidente del Consejo Directivo del CDI, Sr. Zvi Tal, Excelentísimo Embajador de Israel en México, durante el evento.



Ing. Ishie Gitlin, Consejero Consultivo del CDI, Alain Schwartz, Sr. Moisés Romano y el Sr. Salomón Achar, Consejero Adscrito del CDI.



C.P. Isaac Roizen, Miembro del Consejo Directivo del CDI e Ing. Ishie Gitlin, Consejero Consultivo, acompañados de Doris Roizen y Sandrine Hallak.



Jazán Ari Litvak, amenizando el evento.



Sr. Nissim Shasho, Director General del CDI, Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI, Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo, acompañado con su hijo Alberto.



D.I. Rafael Hop, Consejero Adscrito del CDI acompañado por su esposa Alicia, la Dra. Vivian Viskin, Directora del Comité Cultural de La Kehile y el Arq. Roberto Salomón, Miembro del Consejo Directivo del CDI.



EN

ALEBRIJES

APRENDÍ:

- A IMAGINAR - SER MÁS CREATIVO
- NUEVAS TÉCNICAS

Y QUE EL

RESPECTO

ES LO MÁS
IMPORTANTE

#SéElEjemplo



TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



PUNTO CDI
MONTE SINAI
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

INTENSIDAD EN LAS MASTERCLASS

El pasado fin de semana tuvimos las Masterclass el sábado en el CDI y el domingo en Punto CDI Monte Sinai con motivo del estreno de las nuevas bicicletas Stage. Los Socios que participaron coincidieron en la intensidad y magnífico rendimiento que se vivió en las clases. Performance, la primera clase en ambas sedes, inició en punto de las 9:00 horas, la cual enfocó el entrenamiento de carrera, ruta y montaña. Sin duda, fue una práctica completa de ciclismo indoor. La segunda clase estuvo a cargo del estudio Bikla, haciendo una clase de Experience, la cual combina movimientos como *pushups* al ritmo de la música, a este tipo de entrenamiento se le conoce como indoor cycling. Todas las clases estuvieron llenas con un total de 48 y 28 participantes respectivamente, los Socios del Dépor se fueron muy contentos al experimentar las nuevas bicis en las sesiones que fueron completamente intensas. ■

Master Class

D E C Y C L I N G





COPA CDI ITF, LA FIESTA DEL TENIS

Este domingo 29 de enero cierra la Copa CDI ITF World Tennis Masters Tour 700. Apasionados del deporte blanco han vivido una semana estupenda de rivalidad y compañerismo únicos. Nos congratulamos de ser anfitriones de un magnífico torneo donde los mejores tenistas de la categoría Master se dieron cita en nuestras Instalaciones. El miércoles 25 de enero, se realizó un agradable convivio donde los atletas tuvieron la oportunidad de intercambiar impresiones respecto a su participación, así como relativas a la organización que hizo posible el desarrollo de este evento de clase mundial. El cóctel se realizó en la Terraza Ruzansky donde la vista panorámica de nuestras instalaciones es estupenda y el entorno idóneo para la charla. El torneo es avalado por la Federación Internacional de Tenis, la Federación Mexicana de Tenis A.C., la Asociación de Tenis de la Ciudad de México y por el Centro Deportivo Israelita A.C. El torneo Master más importante de México tuvo una participación de 221 tenistas inscritos de 19 países de tres continentes.

Esta reseña fotográfica es un botón de muestra de la intensidad con la que se vive este torneo, ¡enhorabuena! ■

COPA CDI ITF

WORLD TENNIS
MASTERS TOUR 700



FORUS
Stylish Living





TENIS

CDI TRIUNFA EN EL TORNEO ESTATAL CDMX

Del 16 al 22 de enero, se realizó el Torneo Estatal en el Club de Raqueta El Yaqui donde por primera vez participaron 10 representantes del Dépor. Los resultados fueron muy buenos para nuestro equipo con 2 finalistas, 3 semifinalistas, 1 cuartofinalista y 4 entre los mejores 16 participantes. Enhorabuena a Eduardo Cherem, subcampeón estatal en la categoría 18 y (-); a Emilia Shvartzman, subcampeona estatal en la categoría 14 y (-); a Gabriel Wornovitzky y Alejandro Nicolaievzky, semifinalistas en la categoría 16 y (-). ■

¡Muchas felicidades a todos, seguimos trabajando!



AGUAS ABIERTAS

Nadadores del CDI en Acapulco

// VÍCTOR TORRES

El fin de semana pasado un grupo de nadadores del CDI participó en el evento selectivo y de invitación de Aguas abiertas con excelentes resultados considerando que es el primer evento del año después de un receso de entrenamiento por vacaciones. Para la mayoría fue su primera experiencia en eventos en mar. El circuito media 1.250 Km y se tenía que nadar en mar adentro una buena parte del circuito.

El reto fue superado por todos. Además de los nadadores juveniles compitieron nadadores Masters, que cabe destacar uno de ellos fue Salomón Rayek, papá de Moisés. En el

selectivo al Campeonato Nacional participaron Cecy Cohen y Miriam Cohen, la primera en 10 Km. y la segunda en 2.5 Km., distancias que corresponden de acuerdo con su edad. Podrán ver los resultados que hicieron un gran evento. Cecy nadó el sábado los 10 Km. en abierta y el domingo 2.5 Km. en categoría Master obteniendo el primer lugar.

En el evento de invitación los juveniles nadaron 2.5 Km. Vimos que fue para ellos una gran experiencia y siempre estuvieron con el apoyo de todos sus papás y hermanos. El evento ofreció una gran oportunidad de convivencia para todo el grupo. El comer juntos todos los nadadores, compartir los alimentos y actividades recreativas fue sensacional. ■

RESULTADOS

SELECTIVO AGUAS ABIERTAS

Nombre	Categoría	Distancia	Tiempo	Lugar
Cecy Cohen	Open	10 K	2h 48m 14s	8°
Miriam Cohen	12 años	2.5 K	46.15.12	5°

EVENTO DE INVITACIÓN AGUAS ABIERTAS

Moisés Rayek	13-14 años	2.5	44m 03s	1°
Jackob Turkia	13-14 años	2.5	49m 03s	2°
Moisés Levy	13-14 años	2.5	53m 35s	3°
Alan Haras	3-14 años	2.5	53m 36	4°
Alberto Tawil	13-14 años	2.5	53m 37s	5°
Raphael Cohen	15-16 años	2.5	48m 49s	1°
Marcos Mustri	40-44 años	2.5	40m 10s	1°
Salomón Rayek	40-44 años	2.5	1h 03m 58s	2°
Gina Borchi	40-44 años	2.5	1h 01m 22s	1°
Cecy Cohen	45-49 años	2.5	41 m 43 s	1°



VETERANOS

Partidos y más partidos

//MARCOS SCHWARTZMAN

Tuvimos un gran fin de semana donde saturamos las canchas de Futbol para los partidos correspondientes a las Ligas de acuerdo con la categoría. Las jóvenes de 2008 y 2009 con su uniforme nuevo con el clásico azul, ganaron, vencieron y convencieron. Fueron una gran satisfacción y sumaron puntos en la tabla de clasificación. Las observamos, animamos y les reconocimos el esfuerzo y el logro.

Por su parte, desde temprano nuestro conjunto de Veteranos con arbitraje de lujo enfrentó al líder Texcoco con: Jaime Grinberg, Isaac Palombo, Latí, Beto, Freddy, Julio, Abdo, Fabio Roitman, Michel Bauer, Abraham, Marcos, Adolfo, Jaime Scheinman y Rafa.

Fue día de estreno de uniformes, usamos el azul marino de gran colorido y fue un estímulo más para los jugadores que al vestir lo nuevo redoblan deseos y ganas de ser mejores. Este deporte crece como la espuma, hay avances técnicos, tácticos y de condición física y las canchas están en excelentes condiciones. El equipo CDI Española tuvo descanso luego de su final y arrancará su nuevo torneo el fin de mes. ■

¡Bravo y adelante!



FUTSAL

De principio a fin la emoción se desbordó en las semifinales

// FUTSALITO

Qué domingo vivimos en el CDI. Empezando con un partido que comienza a generarse como un clásico, la Sub-16 se enfrentó, al equipo mejor colocado en la tabla, los Kelbs. Al fin de cuentas se hizo lo que se diría “justicia deportiva” y en ambas categorías calificaron equipos que al final del torneo ocuparon las primeras dos posiciones. Pero regresando al juego entre Kelbs y la Sub-16, fue un duelo muy peleado, de toma y daca. Abraham Amiga, probablemente el goleador del torneo anotó el primer tanto, muy cerca estuvieron de empatar los Sub-16, pero las grandes actuaciones de la defensa, con barridas impresionantes al estilo Salo Ackerman y buenas atajadas de Isaac Ajzen contuvieron todas las amenazas y el ímpetu de los juveniles, aunque cabe decir que su portero Jacobo Romano evitó, con su gran actuación y en múltiples ocasiones, que su equipo se fuera abajo por un marcador más amplio.

Así, el primer tiempo terminó 1 a 0. El segundo tiempo empezó con el mismo guion incluyendo los reclamos al árbitro esperando ganar cada equipo con marcaciones del arbitraje y no en la cancha con su propio esfuerzo, señores dedíquense a jugar y dejen a los jueces hacer su trabajo. Más adelante, los Kelbs lograron anotar el segundo gol; y a falta de 3 minutos, el tercero. Lo cual no desmotivó a los Sub-16, que en una gran jugada entre Shai Frydman y Shai Fraind anotaron el 3 a 1, que parecía levantar el ímpetu de estos jóvenes, pero apareció la gran clase de Jack Cohen que con gran precisión y casi desde su propia portería clareó al portero rival con un tiro milimétrico que pasó entre el gran



lance del portero y el travesaño consolidando el 4 a 1 definitivo, que catapultó a los Kelbs a una nueva final pero que enseñó la gran calidad de los Sub-16 augurando muchos éxitos futuros en nuestro Futsal.

Por su parte en la otra semifinal, se enfrentaban Cocodrilos y Men in Black que desafortunadamente apenas pudo completar a sus 5 jugadores, 2 de ellos que acababan de jugar la otra semifinal lo que implicaba ya un desgaste físico. Eso, por supuesto, no es culpa de Cocodrilos que adicionalmente trae un trubuco de equipo con mezcla de veteranía y juventud, con una gran calidad y explosividad, que quedó de manifiesto en este partido al vencer por un marcador de 8 a 2. Shai Frydman se despachó en grande incluyendo un golazo, obra maestra de taconcito, al igual que otra de las promesas de este deporte Benny Cherem con 2 anotaciones y una asistencia y ni qué decir de su

PASE A LA PÁGINA 22 ➤

VIENE DE LA PÁGINA 21

defensa impasable con el excelente portero Beto Lisbona que da una gran confianza al resto del equipo. Así que la final en esta división será entre dos equipos con una rivalidad muy especial, de muy buenos amigos, pero eso sí, ya un clásico en el Futsal: Kelbs contra Cocodrilos, un duelo que seguramente será por demás vibrante y peleado.

En la otra división en un cerradísimo juego se enfrentaron Resto del Mundo Junior contra Galatasaray. Ambos equipos empezaron el partido con una lucha constante en la media cancha enfrentando un duelo de estrategias. No había nada para nadie, el balón se disputaba, con todo en cada acción y no fue hasta el minuto 15 que, en una gran acción individual, Shimi se lució, dejando rivales a su paso, quedó solo para anotar el uno a cero. A diferencia de lo que podría pensarse, esto no abrió más el juego, los equipos siguieron en el mismo contexto y aunque es verdad que Shimi pudo incrementar el marcador en algunas oportunidades, Ricardo Podoswa se fajó en serio en la portería, sorprendiendo a propios y extraños, ya que recordemos que esta no es su posición natural y la cual ocupa normalmente en este equipo, el extraordinario arquero Wicho Kleyman, al que le deseamos una pronta recuperación.

Mientras que por el lado de Resto del Mundo, la férrea defensa con un Tony Chayo impasable y con Aby Sofer en la portería, interesante decisión técnica del entrenador, contuvieron los ataques del oponente que tampoco contó con toda la fortuna de su lado, lo que determinó la apretada, pero al fin, victoria del Resto del Mundo Junior por 1 a 0. La otra semifinal presentaba la revancha entre Braja y los Ha-



raris. Así que nuevamente se veían las caras en otro reñido encuentro donde Braja se fue al frente y le tocó a los Hararis emparejar para irse al medio tiempo 1 a 1. En el segundo tiempo, Braja pudo solventar el encuentro al anotar el 2 a 1 con el que el rival tuvo que abrirse; lo que provocó el 3 y el 4 para un resultado de 4 a 1 y decretar que la final se juegue entre Resto del Mundo y Braja. Ese encuentro promete grandes emociones.

recordando que ambos protagonizaron, tal vez, el juego más vibrante de este torneo y de muchos torneos, con goles por doquier y un extrañísimo marcador de 11 a 10, lo que augura un juego final que nadie se debe perder.

Por supuesto que, además de la final, resultan muy interesantes los duelos por los terceros lugares entre Men in Black y la Sub- 16, donde algunos jugadores deberán decidir en cuál de los 2 equipos participan, en beneficio de uno y claro en prejuicio del otro. Es una situación que nuestra Comisión de Futsal deberá atender y prevenir para futuros torneos. Recordemos que en algún momento estaba determinado que los equipos de Selección no podían calificar a las instancias finales y que los jugadores seleccionados siempre tenían la preferencia de jugar con sus equipos "originales". Veremos qué decisiones se toman y que sean en beneficio de este deporte que de domingo a domingo llena de emoción las canchas con magistrales jugadores en el torneo interno, la escuela, la cascarita de la mañana y las selecciones que representan al CDI y a nuestro país.

Mucha suerte a los 8 equipos y que gane el mejor, aunque la realidad es que los ganadores somos todos los que podemos disfrutar este gran deporte en el CDI. ■

VIENE DE LA PRIMERA PÁGINA

cada generación para un partido que se realizará mensualmente y donde siempre estarán los mejores.

El Futbol es un deporte de conjunto y este proyecto pretende hacernos más competitivos, pero al mismo tiempo imbuirnos del esfuerzo, persistencia y desarrollo de habilidades, acordes a la edad de los muchachos. Sin duda, será una magnífica oportunidad, no sólo de motivación por estar en un equipo seleccionado sino por lo que implica la dedicación y el esfuerzo de los muchachos.

Nuestra escuela de Futbol comprende diversas áreas en la formación de los chicos, queremos que sean buenos futbolistas, pero también buenas personas, con compromiso social e identidad comunitaria. Por ello, la preparación física y mental es muy importante, así como la guía del cuerpo técnico y del apoyo de los padres de familia.

Arrancamos con los siguientes juegos:

CDI Elite (Generación 2014) vs. Pachuca a las 8:30 horas
 CDI Elite (Generación 2013) vs. International Football Academy a las 9:40 horas

CDI Elite (Generación 2012) vs. International Football Academy a las 11:00 horas

CDI Elite (Generación 2010) vs. International Football Academy a las 12:30 horas.

Nos vemos en el Campo de Futbol *Atención!!!*
 ¡Los esperamos!

TORNEO
Slow Pitch

Del 13 de febrero
 al 10 de diciembre de 2023



Informes en el Comité de Fomento Deportivo
 al teléfono 55 2629 7400, extensiones 466 y 467.



FASHION

"Todo el mundo puede hacer pequeñas cosas y marcar la diferencia, todo cuenta."

Stella McCartney.

//ALEJANDRO CASTILLO

Fashion es nuestra clase que está dirigida a pequeñas y pequeños apasionados de la moda y el diseño con el objetivo de transmitir en ellos la necesidad de ponerse a prueba y conocer los entresijos de un mundo desconocido para muchos, complejo y fascinante para otros.

Durante el curso las y los pequeños alumnos, conocerán de primera mano todos los aspectos del fantástico mundo de la costura y la moda, aprendiendo a comprender tendencias y estilos, a reconocer los tejidos más usados y a diseñar y confeccionar vestidos y accesorios.

Es una clase muy dinámica y divertida, que mediante técnicas y ejercicios que desarrollan la creatividad y logran resultados muy interesantes aprenderán desde ensartar una aguja, aprender a coser a máquina y confeccionar una prenda partiendo desde el diseño de la misma.

Este recorrido, hecho de técnicas y sugerencias fascinantes llevará a las pequeñas y pequeños costureros y futuros diseñadores a crear su propia colección de moda, igual que los grandes estilistas de las marcas más famosas.

■ A quién va dirigido?

A niñas y niños de 6 a 12 años que quieren aprender dibujo y diseño de moda e intervención creativa de prendas.

■ Horario y espacio

Martes y jueves de 16:40 a 17:40 horas, en el salón 1 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie.

Recuerda hacer tu inscripción lo antes posible ya que tenemos pocos lugares.

Mayores informes en Comité de Actividades o al teléfono 55 2629 7400 extensiones 501 y 505.



RECOMENDACIÓN LITERARIA

Bella y oscura de la autora Rosa Montero

// ANGIE RÍOS

IQué género escribe Rosa Montero? Es una narración de género fantástico con vocación de thriller. A muchos les fascina esta autora, ahora te traemos este libro con una historia única. Bella y oscura narra la infancia vivida y soñada de una niña que viaja desde la soledad del orfanato hasta el marginal barrio, donde la acoge una singular familia: doña Bárbara, su abuela, mujer de poderosa presencia; Amanda, su tía, sometida a Segundo, un marido pendenciero; Chico, su primo, taciturno observador de la actividad del barrio; Airelai la katami, la diosa-niña, la enana que conserva intacta la imaginación y la magia; y, finalmente, Máximo, el esperado padre, admirado por todos.

Esta novela no puede leerse sin sentirse commovido y atrapado por el relato alegórico de lo que poseemos sin haberlo conquistado: la sabiduría de la infancia. Es la evo-

cación de un tiempo pasado, solitario, germen necesario de la libertad; es la belleza que la fantasía extrae de la crueldad y de los inocentes olvidos de la niñez. Una historia sorprendente, que combina un mundo urbano y realista con elementos mágicos. Publicada originalmente en 1993, Bella y oscura responde, en palabras de su autora, a la intención de escribir un libro sobre el esplendor y la negrura de la vida. Con una admirable contención expositiva, Rosa Montero manifiesta un extraordinario pulso narrativo, así como la voluntad radical de sustraerse a toda rutina literaria y crear un rico y maduro mundo propio. ■



Visitaremos un santuario de la Mariposa Monarca

// LUCERO MORA

Uno de los espectáculos naturales más hermosos sucede en invierno en algunas zonas del Estado de México y de Michoacán, es un espectáculo que si no conoces ánimate a conocer; y si ya lo conoces estarás de acuerdo que es una belleza llena de colores el ver a estas mariposas que año con año nos visitan.

Con todo el respeto y cuidado del entorno visitaremos estos santuarios siempre acompañados por guías especializados que nos llevarán y guiarán en todo momento.

■ Tour, sábado 11 febrero:

8:00 horas. Cita en el Dépor y abordaje de unidad.

8:30 horas. Salida puntual rumbo al santuario. Recuerda llevar algo para desayunar en el camino.

10:30 horas. Entrada al santuario. Cada uno subirá a su ritmo sólo contabilizando que tenemos 3 horas.

13:30 horas. Cita para trasladarnos a Valle de Bravo.

14:30 horas. Comida buffet (incluida).

16:30 horas. Camino hacia el centro de Valle de Bravo. (Recorrido libre por el Mercado de Artesanías, Mercado Municipal entre otros atractivos).

18:00 horas. Retorno a la Ciudad de México.

Acércate al Comité de Actividades en donde te daremos más informes de esta salida, no te quedes en casa, vamos a pasear. ■



CINE - REFLEXIÓN

Morirse está en hebreo

Director: Alejandro Springall

México, 2006

Duración: 1:38'

Es una comedia que tiene como escenario el proceso de duelo de una familia disfuncional judía-mexicana. Tras la muerte súbita del abuelo Moishe, dan inicio los rituales de un encierro de siete días obligado, y con ellos una catarsis que lleva a la familia y amigos a descubrir los lazos que los unen, los secretos que se han guardado y la relación que tienen con el entorno que los rodea. ■



Fecha: martes 31 de enero

Horario: 16:30 horas

Lugar: Salón Ejecutivo Marcos y Adina Katz

Ánalysis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes

Salida a santuario de Mariposa Monarca

Valle de Bravo
Sábado 11 de febrero, 2023

TOUR DE UN DÍA

- 8:00 horas: Cita en el Dépor y abordaje de unidad.
- 8:30 horas: Salida puntual rumbo al santuario.
- 10:30 horas: Entrada al santuario de la mariposa monarca.
- 13:30 horas: Cita para trasladarnos a Valle de Bravo.
- 14:30 horas: Comida Buffet (incluida)

RECORRIDO LIBRE. Mercado de Artesanías, Mercado municipal entre otros atractivos.

- 18:00 horas: Retorno a CDMX.

¡A PASEAR Y DIVERTIRNOS SE HA DICHO!

INCLUYE: TRANSPORTE IDA Y VUELTA, COMIDA, ENTRADAS A LOS LUGARES A VISITAR Y GUÍAS ESPECIALIZADOS.

Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 507 y 510.

KIWI'S

VEN Y DISFRUTA

CLASE DE RITMOS LATINOS

Martes y jueves
11:00 horas
Salón Auxiliar 1
Mayores de 18 años

Inscripciones e informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 507 y 510.

Beyajad y algunos de sus profesionales de clases físicas

// LUCERO MORA

Los martes y jueves son días de recibir con gran gusto a los participantes de este numeroso y versátil grupo de Beyajad: A partir de las 11:00 horas se imparten tres clases, éstas son de diferentes retos físicos. Sabemos que contamos con integrantes que muchos de ellos han sido deportistas toda su vida por eso los retos y necesidades son diferentes y cada integrante decide qué sesión tomar.

■ Gimnasia especial con el profesor Edgar Carranza que se imparte en el Gimnasio Carlos Fishbein

Soy el profesor Edgar Carranza Morales e imparto la clase de Gimnasia especial para adultos mayores de Beyajad en el Centro Deportivo Israelita. Te preguntarás, ¿qué es la Gimnasia especial? Son sesiones de ejercicios adaptados a su edad y capacidad física. ¿Y para qué me ayuda esto? Pues para mejorar tu bienestar físico a nivel musculoesquelético y a mejorar su calidad de vida. Los esperamos en nuestras divertidas clases.

■ Baile y fortalecimiento físico con la profesora Evelyn Solís que se imparte en el Salón Abraham Broitman

Me presento, mi nombre es Evelyn Solis y soy la profesora que imparte la clase de Baile y fortalecimiento físico los martes y jueves a las 11:00 horas. Los beneficios al tomar este tipo de clases son: Aumenta el ritmo cardíaco y la capacidad del cuerpo para recibir oxígeno. El resultado es un cuerpo con mayor capacidad de resistencia. Esto quiere decir que el baile y fortalecimiento, ayudan al cuerpo a



desarrollar su capacidad de realizar una actividad física durante períodos largos de tiempo sin fatigarse, a la par que tu mente y cuerpo trabajan en conjunto.

Anímate y ven a tomar nuestra clase pues te ayudará a fortalecer huesos, condición física, mejorar tu flexibilidad y lo más importante está 100 % comprobado que su beneficio más importante es, aliviar síntomas de depresión y fortalecer la autoestima para mejorar tu estado de ánimo.

■ Gimnasia terapéutica con el profesor Onorio Cruz en la pista del Gimnasio Moisés Derzavich

Me presento: soy Onorio Cruz Cruz, soy encargado de la clase de Gimnasia terapéutica en Beyajad. Tengo 16 años impartiendo esta clase en el Deportivo; he tomado cursos y pláticas sobre la actividad física que

PASE A LA PÁGINA 26 ➤

CONVOCATORIA
para artistas visuales

El Centro Deportivo Israelita
Convoca a artistas de distintas disciplinas a presentar sus trabajos o proyectos artísticos para conformar la agenda de exposiciones 2023 en nuestros diferentes espacios:

Galería Pedro Gerson
Foro Artístico

Modalidades:
individual o colectiva,
presencial y/o virtual.

Recepción de propuestas:
segurajm@cdi.org.mx

Solicita los requisitos y lineamientos:
segurajm@cdi.org.mx o al 55 2629 7400, extensión 510 o 524.

VIENE DE LA PÁGINA 25



deben hacer personas de este rango de edad. Les hablaré brevemente sobre la clase que imparto y qué beneficios podemos tener si hacemos esta clase de actividad física. Comenzaré por decir que la idea de que el envejecimiento trae siempre como consecuencia el deterioro y la fragilidad de nuestro organismo y de nuestro cuerpo no es una ley que se cumpla siempre, invariablemente intervienen en este proceso otros factores, muchos síntomas que se van presentando conforme pasa el tiempo no son consecuencia del paso de los años sino de la inactividad física. La pérdida de masa muscular, de densidad ósea, la falta de equilibrio de coordinación en nuestros movimientos la falta de energía y fuerza para movernos no se da por el paso de los años sino por el sedentarismo principalmente.

La actividad física también nos ayuda a mantener nuestra mente ágil y eleva la autoestima; en la clase de martes y jueves trabajamos ejercicios de fuerza, equilibrio coordinación movimiento articular. Otro de los ejercicios que hacemos y el más

importante es caminar, mantener nuestra autonomía. Caminar nos trae varios beneficios y el principal es que reduce el riesgo de caídas, el mayor enemigo del adulto mayor por eso en mi clase uno de los principales propósitos es caminar. Todo esto con la finalidad de mantener nuestro cuerpo y mente en las mejores condiciones y retardar el proceso de envejecimiento que se da más por causa de la inactividad física que por el paso de los años. Les hago la cordialidad invitación a que estén conmigo y sean parte de este extraordinario grupo que tenemos formado con muchas ganas de seguir adelante.

Las clases culturales se imparten a las 13:00 horas y ellas son Dibujo y Pintura, Envejecimiento saludable, Gimnasia Cerebral, Historia Judía, Tejamos con causa y una vez al mes Gotitas Culturales.

Acércate al Comité de Actividades en donde te podemos apoyar y con gusto te damos un día de prueba para que conozcas a este grupo y sus variadas actividades. ■

Mente activa, inteligencia garantizada

// DR. MIGUEL JUSIDMAN

Para muchos de nosotros el mantener una mente activa sólo implica leer o hacer las rutinas del hogar, pero esto no es suficiente. Tenemos que hacer mucho más que eso. Una mente activa requiere también de enfrentar retos, discusiones que hagan buscar otras opciones y que de ello podamos aprender algo que desconocemos o no habíamos experimentado antes, comparar lo que hemos aprendido en nuestra vida con las experiencias de otras personas que probablemente hayan vivido situaciones similares pero que las hayan enfrentado de forma diferente; este aprendizaje lo obtenemos sólo si lo hablamos y discutimos con otras personas y con ello generamos nuestras propias conclusiones.

Otro aspecto importante es el salir de nuestras rutinas cotidianas para enfrentar nuevos retos de los que podamos aprender algo nuevo que no sabemos; o que lo que sabíamos no nos era suficientemente claro; o de plano lo que creíamos saber no era suficiente. Estas experiencias hacen que nuestras mentes se activen y utilicen nuestra inteligen-

cia heredada para analizar y concluir con nuestras propias vivencias y agregar con ello a nuestra propia cultura y forma de actuar.

Estas son algunas de las cosas que nos van a ayudar a que nuestra inteligencia se mantenga activa y despierta para enfrentar los retos que podemos encontrar en nuestro día a día con algunas opciones que ya habíamos utilizado antes y nos funcionaron u otras nuevas que hemos aprendido y que estamos dispuestos a utilizar.

Así es que con una mente activa y con la posibilidad de aprender algo nuevo y/o diferente podemos garantizar tener una inteligencia actualizada y lista para seguir adelante con nuestra vida,

En el CDI podemos vivir y experimentar muchas de estas situaciones en "MENTE JOVEN", un marco donde con una charla de orientación en la cual los asistentes comparten sus experiencias dentro de un tema determinado al que invitamos a asistir los miércoles de 12:00 a 14:00 horas, en el salón 7 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie y estas sesiones son impartidas por el Dr. Miguel Jusidman. ■

¿Qué es el Método Feldenkrais y para qué me servirá?

// ROSE EISENBERG

Lo que el Método Feldenkrais sí es

El Método Feldenkrais es un sistema de aprendizaje y autodescubrimiento de la naturaleza y biomecánica del movimiento. Las lecciones tienen mucho que ver acerca de dónde y cómo se inicia el movimiento, y en qué medida, el movimiento viaja asociado al pensamiento, sensación y emoción de la persona. Es más, un sistema de preguntas que se responde la persona, internamente ¿El movimiento, es reversible? ¿Sucede lo mismo cuando cambia ligeramente de dirección? ¿Dónde se inicia el movimiento? ¿Qué se mueve en primer lugar? ¿Qué es lo siguiente? Y así sucesivamente.

Algunas aplicaciones

***Promueve** el generar nuevas conexiones celulares neuronales al motivar, a través del movimiento, la habilidad de reaprender nuevas opciones de acción.
 ***Estimula** y/o mejora la recuperación de la memoria sensoriomotora.
 ***Incita** a la plasticidad neuronal, entendida como la facultad que tienen las neuronas del cerebro para recuperarse y reestructurarse con nuevas conexiones.

***Aumenta la conciencia y atención:** Mejora la capacidad de la memoria y el estar presente en la vida cotidiana.

***Lesiones por esfuerzo repetitivo (RSI):** La persona aprende a ayudarse a sí misma, en situaciones de túnel carpiano, desórdenes tópica-mandibulares, fascitis plantar, tendinitis, etc.

***Padecimientos neuromusculares:** Mejora las funciones a través del conocimiento de los patrones de movimiento integrados.

***Artritis:** Reduce el dolor y la fatiga. Ayuda a recuperar el equilibrio, la movilidad y la fuerza.

***Dolor:** La persona aprende a ayudarse a sí misma, cuando tiene dolor de espalda, de cuello, de hombros, pelvis, entre otros.

***Problemas de equilibrio:** aprende no sólo a cómo caer menos, sino también la forma de caer sin lastimarse y a levantarse fácilmente.

En este aprendizaje se respeta el proceso personal, donde cada individuo se desarrolla sin modelos a imitar, ni comparaciones posibles, considerando siempre, el propio ritmo de aprendizaje de la persona.

Las lecciones de Feldenkrais grupales, las imparte la Dra. Rose Eisenberg Wieder. Ella es Médica por la Facultad de Medicina de la UNAM. Tiene maestría y doctorado en Ciencias de la Educación por la Universidad de París 10, Francia. Estudió la especialidad en Método Feldenkrais en la Facultad de Medicina de la Universidad de Colima (2002) con reconocimiento internacional. Es docente e investigadora titular C en la FESI UNAM de 1976 a 2014. Realizó in-



vestigaciones y publicaciones sobre los estados del arte de la investigación educativa en salud, ambiente, corporeidad, movimiento y educación física. Actualmente imparte talleres y lecciones del Método Feldenkrais, a nivel comunitario, en la UNAM, privado y en la Sociedad Mexicana de Neurología y Psiquiatría.

Los miércoles a las 11:00 horas por Zoom puedes vivir y aprender de este método. Informes en el Comité de Actividades. ■



CDI
MÉXICO

Un paseo por nuestro primer sábado

MACABI ESTÁ DE REGRESO



"Regresar a Macabi se siente increíble porque puedo jugar con mis amigos y ver a mi madrija sonriendo siempre. Me encanta porque en Macabi soy feliz."

Este sábado Macabi regresó con toda la energía, con peulot increíbles y mucha emoción por este semestre, el cual sabemos que será único e inigualable.



¡Únete a la familia macabea!

Inscripciones abiertas en la oficina de Macabi o al 55 2629 7400 EXT 523

JAAZAK VE'EMATZ

MILIM

okn festival

AVIV 49

CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

26 DE FEBRERO AL 5 DE MARZO 2023
FORO AVIV / CDI



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

@FESTIVALAVIV

Mifel
PATROCINADOR OFICIAL

75
KEREN HAYESOD POR EL PUEBLO DE ISRAEL
Celebrando con Israel



Atención!!!

PREFESTIVAL DE DANZA DE CÁMARA 2023

// DARÍO BORENSTEIN Y ARIE LEWINSOHN
Coordinadores de Danza de Cámara

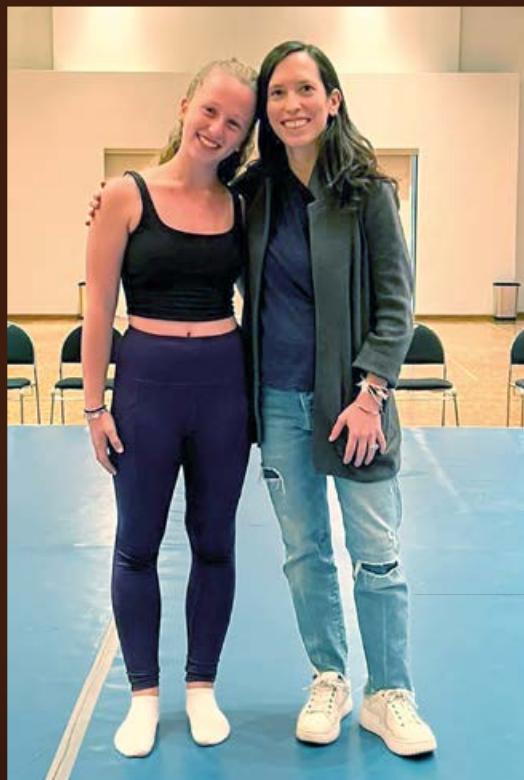
El domingo 22 de enero presenciamos el prefestival de Danza de Cámara de 2023. Con 24 piezas originales que vimos, podemos decir que tendremos una función espectacular. Propuestas arriesgadas, utilización de escenografía, efectos musicales, intérpretes entrañables y muchas sorpresas que te dejarán en el borde de tu asiento sin poder pestañear.

La función que prepararon nuestros grupos contiene una interpretación muy auténtica de los significados de nombres conocidos que aparecen en el tanaj. Esta perspectiva nos permitió vivir en la mente de los/las coreógrafo/as y bailarines/as por unos minu-

tos y nos hizo sentir y experimentar miedo, tristeza, alegría, excitación, fuerza, enojo y muchas otras emociones que matizan la noche y la pintan de sensaciones inexplicables.

Como dirección siempre procuramos ayudar en el crecimiento y desarrollo tanto de bailarines/as como de coreógrafos/as, por lo que este año tuvimos una retroalimentación instantánea de expertos/as, de manera que en el mes que tenemos por delante se puedan tomar en cuenta los comentarios y añadir aún más calidad a sus proyectos.

No puedes perderte lo que se viene en el Festival, no dudamos ni un segundo que será una experiencia inolvidable. ■





INSCRIPCIONES A CURSOS ENERO - JUNIO 2023

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400,

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA
Extensiones 501, 502, 504, 470 Y 463.

PUNTO CDI MONTE SINAI
Extensiones 101, 103 y 104.

Inscripciones en línea: www.cdi.org.mx
y en la App CDI

@cdideporvida





GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

INICIO DE CLASES EL 2 DE ENERO DE 2023



EN EL
DÉPOR
LO
TENGO
TODO

KIDS CDI (INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA) CDI

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
4 A 12 MESES	Baby Gym	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
13 A 23 MESES	Baby Gym	17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	
2 A 3 AÑOS	Aventura Deportiva	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
		17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	
3 A 4 AÑOS	Play Ball	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
		17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	
4 A 5 AÑOS	Mini Campeones	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
		17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	

BÁSQUETBOL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 7 AÑOS	Básquetbol Enseñanza		16:40 a 17:40 horas	
7 A 15 AÑOS	Básquetbol Enseñanza		16:40 a 17:40 horas	
	Básquetbol Representativo 2013-2014	16:40 a 18:10 horas		9:00 a 10:30 horas
	Básquetbol Representativo 2011-2012	16:40 a 18:10 horas		9:00 a 10:30 horas
	Básquetbol Representativo 2009-2010	18:10 a 19:30 horas	Martes 18:10 a 19:30 horas	9:30 a 11:00 horas
	Básquetbol Representativo 2007-2008	18:10 a 19:30 horas	Jueves 18:10 a 19:30 horas	9:30 a 11:00 horas
	Básquetbol Representativo 2005-2006	19:30 a 21:00 horas		8:00 a 9:30 horas
15 AÑOS Y MÁS	Básquetbol Representativo ABIERTA		19:30 a 21:00 horas	8:00 a 9:30 horas

BÉISBOL / SOFTBOL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 10 AÑOS	Béisbol Representativo (7 Y 8 AÑOS)		16:40 a 18:30 horas	
	Béisbol Representativo (9 Y 10 AÑOS)	16:40 a 18:30 horas		
11 A 15 AÑOS	Béisbol Representativo (11 Y 12 AÑOS)		18:00 a 20:00 horas	
	Béisbol Representativo (13 Y 14 AÑOS)	18:00 a 20:00 horas		
15 AÑOS Y MÁS	Béisbol Representativo (15 Y 17 AÑOS)	19:30 a 21:30 horas		
18 AÑOS Y MÁS	Softbol (18 AÑOS O MÁS)		20:00 a 22:00 horas	

BOX ENSEÑANZA

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
8 A 12 AÑOS	Box	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
12 A 15 AÑOS	Box	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
15 AÑOS Y MÁS	Box	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	



GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

FITNESS KIDS

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
10 A 12 AÑOS	Fitness Kids	16:40 - 17:40 horas	16:40 - 17:40 horas	17:40 - 18:40 horas
		17:40 - 18:40 horas		

FUTBOL SOCCER

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
4 A 6 AÑOS	Fundamentos FUNDAMENTOS 4 AÑOS LEONCITOS	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas		
	Futbol Soccer FUNDAMENTOS 2017	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas		
	Futbol Soccer FUNDAMENTOS 2016	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas		
6 A 13 AÑOS	Futbol Soccer GENERACIÓN 2015	16:40 a 18:10 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2014		16:40 a 18:10 horas	
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2013	16:40 a 18:10 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2012		16:40 a 18:10 horas	
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2011	16:40 a 18:10 horas		
	Futbol soccer GENERACIÓN 2010		16:40 a 18:10 horas	
	Futbol Soccer FEMENIL 2011, 2012, 2013, 2014	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas	
13 A 18 AÑOS	Futbol Soccer FEMENIL 2009-2010	16:40 a 18:10 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2009	18:10 a 19:40 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2008		18:10 a 19:40 horas	
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2007	18:10 a 19:40 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2006		18:10 a 19:40 horas	
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2005		18:10 a 19:40 horas	
15 AÑOS Y MÁS	Futbol Soccer FEMENIL 2005, 2006, 2007, 2008	18:10 a 19:40 horas		
	Futbol Soccer FEMENIL ABIERTA		20:00 a 22:00 horas	
	Futbol Soccer VARONIL ABIERTA JUVENIL	20:00 a 22:00 horas		
	Futbol Soccer VARONIL ABIERTA		20:00 a 22:00 horas	
	Futbol Soccer + 35	20:00 a 22:00 horas		
	Futbol Soccer + 45	20:00 a 22:00 horas		

Los horarios y días de entrenamientos se notifican por los entrenadores, debido a la rotación semanal de espacios.

FUTSAL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
6 A 11 AÑOS	Futsal Enseñanza (6 A 8 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas		
	Futsal Enseñanza (9 A 13 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas		
	Futsal Representativo 2015-2014		16:30 a 18:00 horas	
	Futsal Representativo 2013, 2012, 2011		16:30 a 18:00 horas	
12 AÑOS Y MÁS	Futsal Representativo 2009-2010		18:00 a 19:30 horas	
	Futsal Representativo 2008-2007	18:40 a 20:00 horas	19:00 a 20:30 horas	
	Futsal Representativo 2006-2005	18:40 a 20:00 horas	19:00 a 20:30 horas	
	Futsal Representativo OPEN		20:30 a 22:00 horas	





GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
4 AÑOS	Gimnasia Leoncitas y Enseñanza	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
5 A 8 AÑOS	Gimnasia Artística Enseñanza (5 - 6 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
	Gimnasia Artística Enseñanza (7 - 8 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
	Gimnasia Artística Enseñanza (7 - 8 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
	Gimnasia Artística Enseñanza (7 - 8 AÑOS)	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas	
9 A 15 AÑOS	Gimnasia Artística Enseñanza (9 A 12 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
	Gimnasia Artística Enseñanza (9 A 12 AÑOS)	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas	
	Gimnasia Artística Representativo (6 A 9 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
	Gimnasia Artística Representativo (10 A 12 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
10 A 16 AÑOS	Gimnasia Artística Representativo (13 A 14 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
	Gimnasia Artística Elite (12 A 15 AÑOS)	17:00 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
	Gimnasia Artística Elite (10 A 16 AÑOS)	17:00 a 20:30 horas		9:00 a 13:00 horas

GIMNASIA ARTÍSTICA VARONIL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 AÑOS	Gimnasia Artística Varonil Enseñanza (5 A 6 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
6 A 12 AÑOS	Gimnasia Artística Varonil Enseñanza (8 A 13 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
	Gimnasia Artística Varonil Enseñanza (7 A 13 AÑOS)	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas	
15 AÑOS	Gimnasia Representativo (8 A 15 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
17 AÑOS Y MÁS	Gimnasia Representativo (7 A 17 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		9:00 a 13:00 horas

GIMNASIA RÍTMICA

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 9 AÑOS	Gimnasia Rítmica Enseñanza 1 Y 2	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
6 A 12 AÑOS	Gimnasia Rítmica Enseñanza 3 Y 4	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
	Gimnasia Rítmica Festival Gimnástico	16:40 a 18:30 horas	16:40 a 18:30 horas	
	Clase V	16:40 a 19:30 horas		
	Quinteta	16:40 a 19:30 horas		
12 A 18 AÑOS	Clase III	16:40 a 20:20 horas		9:00 a 13:00 horas
	Clase IV	16:40 a 19:40 horas		9:00 a 13:00 horas
	Clase I	16:40 a 20:30 horas		9:00 a 13:30 horas
	Clase II	16:40 a 20:30 horas		9:00 a 13:40 horas



GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

KARATE DO

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 9 AÑOS	Karate Do Enseñanza (5 Y 6 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	11:00 a 12:00 horas
	Karate Do Enseñanza (7 A 9 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	11:00 a 12:00 horas 11:00 a 12:00 horas
9 AÑOS O MÁS	Karate Do Enseñanza (10 AÑOS O MÁS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	11:00 a 12:00 horas
	Karate Do Representativo (9 AÑOS O MÁS)	17:40 a 18:40 horas		9:00 a 12:00 horas
	Karate Do Representativo A (12 AÑOS O MÁS)	18:40 a 20:00 horas		9:00 a 12:00 horas
	Karate Do Representativo B (12 AÑOS O MÁS)	18:40 a 20:00 horas		9:00 a 12:00 horas
18 AÑOS O MÁS	Karate Do Enseñanza			20:00 a 21:00 horas
				9:00 a 12:00 horas

NATACIÓN

EDAD	DEPORTE	HORARIO			
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
3 A 4 AÑOS	Natación Fundamentos (3 Y 4 AÑOS)	15:00 a 15:45 horas 15:45 a 16:30 horas	15:00 a 15:45 horas 15:45 a 16:30 horas		
		16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas		
5 AÑOS Y MAYORES	Natación Enseñanza	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas 18:40 a 19:30 horas	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas 18:40 a 19:30 horas		
		16:40 a 18:00 horas 18:00 a 19:30 horas	16:40 a 18:00 horas 18:00 a 19:30 horas		
		17:00 a 19:00 horas		10:00 a 12:00 horas	
8 A 16 AÑOS	Natación Preequipo (8 A 16 AÑOS)	17:00 a 19:00 horas			
	Natación Equipo Infantil (10 A 15 AÑOS)	17:00 a 19:00 horas		10:00 a 12:00 horas	
15 AÑOS Y MÁS	Natación Equipo Juvenil (15 A 20 AÑOS)	17:00 a 20:00 horas		9:00 a 12:00 horas	9:00 a 12:00 horas

PÁDEL

EDAD	DEPORTE	HORARIOS		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 12 AÑOS	Pádel	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
12 A 15 AÑOS	Pádel	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	

PATINETA

EDAD	DEPORTE	HORARIOS		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
7 A 11 AÑOS	Patineta		16:40 a 17:40 horas	
12 A 15 AÑOS	Patineta		17:40 a 18:40 horas	
16 AÑOS Y MÁS	Patineta		17:40 a 18:40 horas	

Inscripciones en línea: www.cdi.org.mx
y en la App CDI

LAS CLASES, CURSOS Y TALLERES DEL
CICLO ENERO - JUNIO 2023 ESTÁN
SUJETOS A CAMBIOS.

EN EL
DEPORTE
TIENGO
TODO



GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

TAE KWON DO

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 AÑOS O MÁS	Tae Kwon Do Enseñanza Cintas Blancas, Naranjas y Amarillas	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	9:00 a 10:00 horas
	Tae Kwon Do Enseñanza Cintas Verdes y Azules	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	10:00 a 11:00 horas
	Tae Kwon Do Representativo Cintas Rojas y Negras	18:40 - 20:00 horas	18:40 - 20:00 horas	11:00 a 13:00 horas

TENIS

EDAD	DEPORTE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 7 AÑOS	Bola Roja	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
8 A 10 AÑOS	Bola Anaranjada	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
10 AÑOS O MÁS	Bola Verde	16:40 a 18:40 horas	
12 AÑOS O MÁS	Transición (por nivel)	16:40 a 19:40 horas	
	Competencia (por nivel)	16:40 a 19:40 horas	

VOLEIBOL DE SALA

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
8 A 12 AÑOS	Voleibol de Sala Enseñanza		17:40 a 18:40 horas	
	Voleibol de Sala Representativo PRIMARIA		17:40 a 18:40 horas	9:00 a 11:00 horas
13 A 15 AÑOS	Voleibol de Sala Representativo SECUNDARIA	17:40 a 19:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas
	Voleibol de Sala Representativo JUVENIL	19:00 a 21:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas
15 AÑOS Y MÁS	Voleibol de Sala Representativo ABIERTA	19:00 a 21:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas

VOLEIBOL DE PLAYA

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
10 A 12 AÑOS	Voleibol de Playa Enseñanza		17:40 a 19:00 horas	
12 A 15 AÑOS			17:40 a 19:00 horas	
15 AÑOS Y MÁS	Voleibol de Playa Representativo JUVENIL (FEMENIL Y VARONIL)			9:00 a 11:00 horas
	Voleibol de Playa Representativo ABIERTA (FEMENIL Y VARONIL)		19:00 a 21:00 horas	11:00 a 13:00 horas

WATERPOLO

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
12 A 17 AÑOS	Waterpolo Equipo Juvenil	17:30 a 19:00 horas		
18 AÑOS Y MÁS		19:00 a 22:00 horas		9:00 a 12:00 horas

GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES



PUNTO CDI
MONTE SINAÍ
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



EN EL
DÉPOR
LO
TENGO
TODO

KIDS CDI

(INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
2 A 5 AÑOS		Dance Lab I (2 A 3 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		Dance Lab II (4 A 5 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
2 A 5 AÑOS		Pequeños Artistas I (2 a 3 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
		Pequeños Artistas II (4 a 5 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas

ACADEMIA DE DANZA



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS		Hip Hop	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		Danza Aérea principiantes (6 A 8 AÑOS)	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
		Danza Aérea intermedios (9 A 11 AÑOS)	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
		Artes Circenses	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
12 A 15 AÑOS		Danza Aérea avanzados		18:10 a 19:40 horas
		Artes Circenses	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
15 AÑOS EN ADELANTE		Danza Aérea avanzados		18:10 a 19:40 horas

ACADEMIA DE ARTE



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS		Alebrijes	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		Fashion		16:40 a 17:40 horas
		Ajedrez		17:40 a 18:40 horas
		Tech Lab		16:40 a 18:10 horas
		Dibujo y Pintura	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
12 A 15 AÑOS		Tech Lab		16:40 a 18:10 horas
6 A 12 AÑOS		Ajedrez intermedio		Martes 17:40 a 18:40 horas
12 A 15 AÑOS				

Inscripciones en línea: www.cdi.org.mx
y en la App CDI

LAS CLASES, CURSOS Y TALLERES DEL
CICLO ENERO - JUNIO 2023 ESTÁN
SUJETOS A CAMBIOS.





GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES

ACADEMIA DE MÚSICA

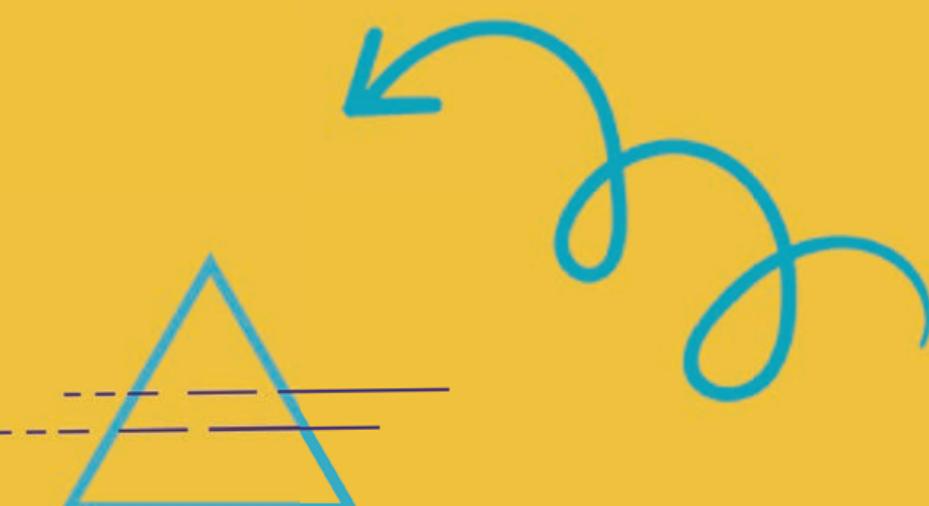


EDAD		CLASE	*HORARIO PRESENCIAL / VIRTUAL	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS		Batería privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
		Canto privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Guitarra privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Piano privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
12 A 15 AÑOS		Batería privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Canto privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Guitarra privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Piano privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
15 AÑOS EN ADELANTE		Batería privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Canto privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Guitarra privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Piano privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas

XDANZ PRO



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
1º A 3º PRIMARIA		Ikvot		16:40 a 17:40 horas
4º A 6º PRIMARIA		Marbolet		17:40 a 18:40 horas
SECUNDARIA		Bidiuk		19:00 a 20:30 horas
PREPARATORIA		Nefesh Tanz		19:00 a 20:30 horas





GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES

BEYAJAD

EDAD	CLASE	HORARIO	
		MARTES	JUEVES
ADULTOS 60 AÑOS EN ADELANTE	Gimnasia Terapéutica	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	Gimnasia Especial	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	Baile y Fortalecimiento Físico	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	Actualidades e Historia Judía	13:00 a 14:00 horas	
	Dibujo y Pintura	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	Envejecimiento Saludable	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	Gimnasia Cerebral		13:00 a 14:00 horas

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA

ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	🕒	Cine Reflexión	MARTES 16:30 a 19:30 horas	
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE		Gimnasia Cerebral	MIÉRCOLES 16:00 a 17:00 horas	
ADULTOS 2 AÑOS EN ADELANTE	👫	Actividades familiares (Inflables)	DOMINGO 11:30 a 13:45 horas	
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	👬	Club de Oro, actividades artísticas variadas	12:00 a 13:00 horas	

CLASES DE ADULTOS

EDAD		CLASE	HORARIO	
			MARTES	JUEVES
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	🕺	Ritmos Latinos	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	🏊	Método Fendelkrais	MIÉRCOLES 11:00 a 12:00 horas (Zoom)	

GUÍA DE CURSOS DE MACABI

KIDS CDI (INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)



EDAD		CLASE	HORARIO SÁBADOS
3 A 5 AÑOS		Macatan	11:00 a 13:00 horas

MACABI



EDAD		CLASE	HORARIO SÁBADOS
1° A 3° DE PRIMARIA		Jonathan	11:00 A 17:00 horas
4° A 6° DE PRIMARIA		Yehuda	11:00 A 17:00 horas
1° A 3° DE SECUNDARIA		Shimón	11:00 A 17:00 horas
1° DE PREPARATORIA		Seminario	11:00 A 17:00 horas



GUÍA DE CURSOS DE PUNTO CDI MONTE SINAI



PUNTO CDI
MONTE SINAI
UVA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



EN EL
DÉPOR LO
TENGO
TODO

KIDS CDI (INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)



EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
0 A 23 MESES	Baby Swim	10:40 a 11:10 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 10:40 a 11:10 horas
0 A 23 MESES	Baby Art	10:00 a 10:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 10:00 a 10:30 horas
2 A 3 AÑOS	Pequeños Artistas 1	17:30 a 18:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 17:30 a 18:30 horas
	Dance Lab 1	16:30 a 17:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 16:30 a 17:30 horas
4 A 5 AÑOS	Pequeños Artistas 2	16:30 a 17:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 16:30 a 17:30 horas
	Dance Lab 2	17:30 a 18:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 17:30 a 18:30 horas
3 A 5 AÑOS	Predeportes	16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas
	Predeportes	16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	OLAMI PLUS 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas

DEPORTES ACUÁTICOS

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 9 AÑOS	Natación	16:30 a 17:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 16:30 a 17:30 horas
		17:30 a 18:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 17:30 a 18:30 horas
8 A 13 AÑOS	Waterpolo Iniciación	18:30 a 19:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 18:30 a 19:30 horas

GIMNASIA RÍTMICA

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 7 AÑOS	Gimnasia Rítmica Fundamentos	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas
			17:30 a 18:30 horas
	Gimnasia Equipo 3ra y 4ta clase	16:30 a 19:30 horas	OLAMI PLUS
	Gimnasia Equipo Quinteta 5ta clase	16:30 a 19:00 horas	OLAMI PLUS



GUÍA DE CURSOS DE PUNTO CDI MONTE SINAI

FUTBOL

EDAD	CLASE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
4, 5 Y 6 AÑOS	Futbol Fundamentos	16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas
2011-2012-2013	Futbol Liga Femenil			16:30 a 18:00 horas
VARIOS	Futbol Liga 2015			16:30 a 18:00 horas 17:30 a 19:00 horas
	Futbol Liga 2014	16:30 a 18:00 horas		
	Futbol Ligas 2011-2013			18:00 a 19:30 horas
	Futbol Ligas 2012	18:00 a 19:30 horas		

DEPORTES DE CONTACTO

EDAD	CLASE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
6 A 8 AÑOS	Okayama Karate Do	16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas
9 AÑOS EN ADELANTE		17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas
6 A 12 AÑOS	Tochito Fundamentos			16:30 a 17:30 horas
8 A 12 AÑOS (LISTA PREVIA)	Equipo			17:30 a 19:00 horas
10 A 12 AÑOS	Básquetbol	15:30 a 16:30 horas		
7 A 10 AÑOS		16:30 a 17:30 horas		
13 A 15 AÑOS		17:30 a 18:30 horas		
9 A 13 AÑOS	Fitness Teens	18:00 a 19:00 horas		18:00 a 19:00 horas

Inscripciones en línea: www.cdi.org.mx
y en la App CDI

LAS CLASES, CURSOS Y TALLERES DEL
CICLO ENERO - JUNIO 2023 ESTÁN
SUJETOS A CAMBIOS.

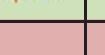


GUÍA DE CURSOS DE PUNTO CDI MONTE SINAI

ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 8 AÑOS	Full Dance		16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas
9 A 12 AÑOS			
9 A 12 AÑOS	Comedia Musical	16:30 a 18:30 horas	
4 A 7 AÑOS	Inglés	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas
8 A 12 AÑOS		15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas
6 AÑOS EN ADELANTE	Música (Guitarra o Batería)	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas
6 A 8 AÑOS	Danza Aérea	16:30 a 18:00 horas (PRINCIPIANTES)	
9 A 11 AÑOS		18:00 a 19:30 horas (INTERMEDIOS)	
UNIVERSITARIOS	Guilui	20:00 a 22:00 horas	

DÁNZICO DÁNZICO

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
PRIMARIA	Nekudá Shniá	17:00 a 18:30 horas	
SECUNDARIA	Kahdabeks	18:30 a 20:00 horas	
PREPARATORIA	Maspik	20:00 a 21:30 horas	
PREPARATORIA	Joshej	20:00 a 21:30 horas	

EN EL DÉPOR LO
TENGO
TODO



CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

29 de enero al 5 de febrero

DOMINGO 29 DE ENERO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y actividades familiares
Participación artística
Grupo Canto a la vida
/Plaza Macabi

MIÉRCOLES 1 DE FEBRERO

11:00 a 12:00 horas Método Feldenkrais / Zoom
12:00 a 14:00 horas Mente joven / Salón 7 del Espacio Cultural
Abud y Mery Attie
16:00 a 17:00 horas Gimnasia cerebral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

MARTES 31 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas Gimnasia terapéutica /
Pista del Gimnasio Moisés Derzavich
11:00 a 12:00 horas Gimnasia especial /
Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas Baile y fortalecimiento físico /
Salón Abraham Broitman
11:00 a 12:00 horas Ritmos latinos /
Salón Auxiliar 1
13:00 a 14:00 horas Historia y actualidades judías / Salón 7
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas Dibujo y Pintura / Salón 6
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas Envejecimiento saludable /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin
13:00 a 14:00 horas Tejamos con causa /
Plaza Macabi
16:30 a 19:30 horas Cine Reflexión
Película: Morirse está en hebreo
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 2 DE FEBRERO

11:00 a 12:00 horas Gimnasia terapéutica /
Pista de Gimnasio Moisés Derzavich
11:00 a 12:00 horas Gimnasia especial /
Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas Baile y fortalecimiento físico /
Salón Abraham Broitman
11:00 a 12:00 horas Ritmos latinos /
Salón Auxiliar 1
13:00 a 14:00 horas Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo
Moisés Gitlin
13:00 a 14:00 horas Dibujo y Pintura / Salón 6
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas Envejecimiento saludable /Salón 7 del
Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas Tejamos con causa /
Plaza Macabi

**INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES
AL TELÉFONO 55 2629 7400
EXTENSIONES 510 Y 507.**

DOMINGO 5 DE FEBRERO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y actividades familiares
Soprano Elvira Márquez
/Plaza Macabi



CÓMO AYUDA EL KKL A REHABILITAR ECOSISTEMAS AFRICANOS DESERTIFICADOS

En los últimos años, expertos israelíes han colaborado con comunidades locales de Kenia y Chad.

Tras el éxito del proyecto de desarrollo agrícola Surcos en el Desierto (FID), que fomenta las capacidades locales en agricultura sostenible en Turkana septentrional, se creó una mayor producción de alimentos. Estas actividades se están llevando a cabo en más de 70 comunidades de todo Turkana. Con el aumento de la producción local de alimentos procedentes de la agricultura, las comunidades africanas se han hecho más resistentes al cambio climático y han mejorado sus condiciones de vida.

En su primera visita a Turkana, Gil Siaki, Director de la División de Forestación del KKL-JNF en la Región Sur, y Moti Shriki, Director de Conservación del Suelo en la Región Sur, examinaron el terreno con el objetivo de localizar una zona adecuada para el establecimiento de un proyecto de demostración basado en sus conocimientos y experiencia en la gestión de zonas abiertas y el establecimiento de bosques mediante la utilización de la escorrentía superficial en el Negev.

«Enseguida quedó claro que la misión principal sería moderar el intenso pastoreo que impide el desarrollo de las plantas y es un catalizador de importantes procesos de erosión del suelo», afirma Siaki.

«Transmitimos nuestros conocimientos y experiencia sobre cómo trabajar con aparatos de medición (un trípode y un nivel) y clavijas de madera, para marcar los terraplenes con elevaciones, de modo que el agua se distribuyera uniformemente por todo el terraplén y llegara a todos los árboles. La población local utilizó palas y picos para construir los terraplenes. Una vez terminadas las obras de infraestructura, regresamos a Israel y esperamos las primeras lluvias en Kenia. Al cabo de unos meses, por fin llovía, mientras se terminaba la construcción de la valla perimetral y la lluvia llenaba todos los sistemas de recogida de escorrentía sin dañarlos», cuenta Shriki.

El año pasado, una delegación profesional del KKL-JNF visitó la República de Chad para estudiar los retos a los que se enfrenta este país, especialmente en la lucha contra la desertificación y la adaptación a las fluctuaciones climáticas. La delegación estaba encabezada por el Jefe Forestal del KKL-JNF Gilad Ostrovsky, tras el Memorando de Entendimiento entre el KKL-JNF y la República. Los delegados pasaron varios días de visita en los campos abiertos de Chad, conociendo las características físicas del paisaje, la situación medioambiental, los recursos hídricos y las estadísticas meteorológicas, para poder elaborar un plan adecuado de transferencia de conocimientos.



El segundo aspecto de la misión consistió en reunirse con el más alto nivel del gobierno y otros profesionales locales para definir los objetivos del país y crear un proceso de trabajo práctico para ejecutar cualquier proyecto futuro.

Ronnie Vinnikov, Jefe de Desarrollo de Recursos y Asuntos Exteriores del KKL-JNF, concluye: «Consideramos muy importante compartir nuestros conocimientos y tecnologías con Turkana y la República del Chad, ya que uno de los objetivos más significativos del KKL-JNF es participar en el esfuerzo mundial de lucha contra el cambio climático. Nos complace ser testigos de cómo las comunidades africanas se vuelven más resilientes utilizando métodos innovadores de gestión agrícola y de cuencas hidrográficas. Estamos deseando trabajar y aprender con ellos para garantizar un futuro mejor y más brillante en toda África».

Fuente: Aurora

OCBA
ORQUESTA DE CÁMARA DE BELLAS ARTES

70 ANIVERSARIO DE LAS RELACIONES DIPLOMÁTICAS ENTRE MÉXICO E ISRAEL

Luis Samuel Saloma
Director huésped

Evgenia Epstein, violin · Adrián Justus, violin

PALACIO DE BELLAS ARTES
SALA PRINCIPAL
Av. Juárez y Eje Central, Centro Histórico

Jue 2 feb 20 h
PRECIOS: \$80 \$60 \$30
Venta de boletos en taquilla y Ticketmaster

#YOSOYHISTORIA

RECUENTO 2022

CUARTA PARTE

Del 28 al 30 de abril, Raquel Turquie, alumna de la nueva clase del CDI, Tech Lab, participó en el Torneo Nacional Make X, organizado por Make Block Company y Creativa Kids, en el Colegio Internacional de México; primera vez que el CDI participa y primera vez para Raquel en una competencia de este tipo. Consistió en resolver retos de destreza en programación y ensamble durante tres días muy intensos. Raquel llegó a la final y obtuvo el quinto lugar. Del 18 de julio al 12 de agosto de 2022, se llevaron a cabo los Campamentos de Verano CDI: Campamento Nitzanim, Camp CDI y Camp Punto CDI Monte Sinai; nuevamente en sus tres sedes: CDI, Punto CDI Monte Sinai y CIM-ORT; para niños de 3-14 años. Además, se realizaron las clínicas deportivas en el CDI de Básquetbol, Fútbol, Futsal, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Béisbol, Natación, Tae Kwon Do, Karate Do y Tenis. En agosto, inició una nueva academia de Tenis en el CDI: la MAT, Marcela Arroyo Tennis Academy que es avalada mundialmente. Fue fundada en 2019, en su sistema no importa la edad, ni el nivel, se ubica al practicante en el grupo correspondiente a las habilidades que tengan, y a partir de ahí, se da el seguimiento para su desarrollo. La nueva directora de MAT-CDI es Ximena Hermoso Galina. A la par, en el Colegio Olamí ORT, se está consolidando la clase de Composición y Producción Musical en su segundo curso, proyecto iniciado a principios de 2022, en el que no es necesario saber tocar algún instrumento aunque de saberlo se puede explotar; se podrán componer canciones, hacer música para medios visuales, aprender a grabar con un instrumento, o para el melómano que desee entender la música a mayor profundidad. ■



El equipo Femenil 2009-2010 son bicampeonas en los torneos de México; además, obtuvieron el primer lugar en las competencias de USA CUP, Minnesota, celebrado del 12 al 16 de julio de 2022; Carla Michan fue la Delegada; y Rubén Palacios, el profesor titular. P2956 (24 jul22).



Equipo seleccionado de Natación Femenil y Varonil, de las categorías Junior, Abierta y Máster+35, a la 21 Macabiada de Israel 2022; atletas: Aarón Livovsky, Alan Dabbah, Ari Dabbah, Arón Gancz (medallista de oro en Aguas Abiertas, k Juvenil); Cecy Cohen (medallista de oro con cuatro preseas en Natación 200, 400 m. Libres, 200 m. Dorso, 200 m. Combinado Individual, y medalla de oro en Aguas Abiertas 3k. Open 45-49); Daniel Perelman (medallista de oro con cuatro medallas en Natación 100, 200 m. libres y 50,100 m. espalda); y el atleta Marcos Shabot. Los acompañan integrantes del Comité Macabiada: Ing. Gabriel Shannon, Jefe de la Delegación Mexicana; Lic. Tammy Shehoah, Arq. Linda Abadi de Kleiman, Vicepresidentas del Comité de Fomento Deportivo; y Sra. Alice Bicas, Vicepresidenta de Punto CDI Monte Sinai, así como su entrenador el Prof. Víctor Torres.



Equipo seleccionado de Tenis Femenil y Varonil Abierta y Máster+35, a la 21 Macabiada de Israel, integrantes: Alan Kam, Alberto Tawil, Amanda Nava, Arturo Kam (medallista de oro en Open Singles); Jimmy Arakanji y Jorge Berman (medallista de Oro en Máster Singles); los acompañan integrantes del Comité Macabiada: Ing. Gabriel Shannon, Jefe de la Delegación Mexicana; Lic. Tammy Shehoah, Arq. Linda Abadi de Kleiman, Vicepresidentas del Comité de Fomento Deportivo; y Sra. Alice Bicas, Vicepresidenta de Punto CDI Monte Sinai, entre ellos.



Medalla Fair Play para el equipo de Fútbol U18 Femenil, en la 21 Macabiada de Israel 2022, las atletas son: Amanda Djaddah, Andrea Naftali, Betty Lobaton, Carolina Ezban, Clara Micha, Emilia Cohen, Joana Zaga, Linda Askenazi, Marion Castillo, Maya Merikanskas, Michelle Chetewy, Natalia Mussali, Nicole Mugrabi, Raquel Romano, Sara Shalom, Shelly Sofer, Stephanie Joffe, Tamara Cung, Teresa Zaga y Valeria Salem; Delegada, Carla Sheinberg; entrenadores, Hugo Maya y Rubén Palacios. De igual forma, los acompañan integrantes del Comité Macabiada: Lic. Víctor Goldner, Presidente del Comité Macabiada; Lic. Leonardo Katz, Vicepresidente del Comité Macabiada; Ing. Gabriel Shannon, Jefe de la Delegación Mexicana; Lic. Tammy Shehoah, Arq. Linda Abadi de Kleiman, Vicepresidentas del Comité de Fomento Deportivo; y Sra. Alice Bicas, Vicepresidenta de Punto CDI Monte Sinai, entre ellos.



Orgullo de la Comunidad de México y del Centro Deportivo Israelita, en la XIII Ceremonia de premios Yakir Macabi, celebrada dentro de la 21 Macabiada de Israel 2022, uno de nuestros dirigentes Voluntarios, el Ing. Jacobo Gitlin recibió el premio Yakir Macabi, que es el honor más alto y prestigioso otorgado por la Unión Mundial Macabi, en reconocimiento al liderazgo y fecunda labor en pro del Movimiento Macabeo; lo acompaña su hermano el Ing. Ishie Gitlin, Yakir Macabi 2009 y Consejero Consultivo del CDI.



Del 29 de julio al 6 de agosto de 2022, el equipo Representativo de Béisbol 11 y menores, asistió al primer Torneo Internacional WBF, World Baseball Foundation, en Miami, Florida. Los jugadores participantes fueron Michel Himelfarb, Salvador DaySan, Nathan Benguiat, Alex Pshisva, Josh Schimelmitz, Marcos Abadi, Nir Robbins, Alan Okon, Irwin Avimelech, Erik Rubinstein, Dan Wlodawer, Alex Cases, Carlos Sacal y Gabriel Zaga; el manager, Eder Ponce; los coaches, Marcos Avimelech y Allan Dayan; el Delegado, Pepe Schimelmitz; y el Jefe de Delegación, Moisés Carrillo, además del entrenador Juan Patiño.



El 25 de agosto de 2022, el Consejo Directivo del CDI llevó a cabo un homenaje a la C.P. Mónica Kibrit, por su extraordinaria labor, metas y objetivos cumplidos y por su atinada gestión frente a la pandemia por Covid-19, como Presidenta del Comité Ejecutivo en el bienio 2020-2022; el C.P. Isaac Roizen, Presidente, y el C.P. Daniel Wulfovich, Vicepresidente, ambos del Consejo Directivo, entregaron el reconocimiento.



A partir del 29 de agosto de 2022, nuevos cargos e integrantes en el Comité Ejecutivo del CDI, bienio 2022-2024, en el que el Lic. Dick Rubinstein asumió la Presidencia.



El 13 de noviembre de 2022, Raquel Turquie, Jan Ades (primer lugar en kumite, cinta café); Eitan Wolff (primer lugar en kata, cinta café); y Alan Kracer, en el Campeonato Estatal CDMX de Karate, en el Deportivo Plan Sexenal de la alcaldía Miguel Hidalgo, dando inicio al selectivo Estatal con miras al Campeonato Nacional Infantil Juvenil.



El 13 de noviembre de 2022, Mark Hasbani, Isaac Saade (primer lugar en kata cinta verde) y Alan Dabbah, en el Campeonato Estatal CDMX de Karate, en el Deportivo Plan Sexenal de la alcaldía Miguel Hidalgo, dando inicio al selectivo Estatal con miras al Campeonato Nacional Infantil Juvenil.



El 13 de noviembre de 2022, el Lic. Víctor Goldner, Presidente del Comité Macabiada presidió la inauguración del reloj de conteo regresivo a los Juegos Macabeos Panamericanos, Buenos Aires 2023, le acompaña la Arq. Linda Abadi de Kleiman, Presidenta del Comité de Fomento Deportivo.

¿QUÉ ES LA INNOVACIÓN EDUCATIVA?

// ANAÍS PÉREZ GUTIÉRREZ
Directora de High School del
Colegio Atid

Mucho se habla de la innovación educativa y de hecho la palabra innovación se ha convertido básicamente en un asset de venta, sobre todo para las instituciones educativas. Cuando vemos escuelas que se promueven con la palabra *innovación* llaman nuestra atención y enseguida pensamos en que se trata de lugares que seguramente darán a nuestros hijos la mejor preparación para la vida.

Lamentablemente la palabra innovación educativa la igual que otras tantas dentro del grupo¹, se han convertido en palabras vacías que sólo son parte de un discurso cosmético. ¿Cómo asegurarnos de que realmente comprendemos de qué se trata la innovación educativa? ¿Cómo saber si verdaderamente una escuela usa la innovación educativa como estrategia de mejora de sus procesos de enseñanza/aprendizaje?

Lo primero que habría que decir es que la innovación educativa no es lo mismo que un proceso de actualización o un proceso en donde simplemente imitamos las experiencias de éxito que vemos en otros lugares. Muchas veces cometemos el error de pensar que todo lo que hacemos por primera vez es innovación educativa. En realidad, mucho de lo que hacemos por primera vez corresponde simplemente a un proceso de actualización que llevamos a cabo, ya sea en nuestras instituciones o dentro de nuestras clases, y no a un proceso de innovación educativa.

■ En concreto podemos identificar tres características de toda innovación educativa.

***Primera:** Toda innovación educativa surge de un proceso intencional de buscar resolver un problema o atender una necesidad dentro de la escuela o dentro del salón de clase.

***Segunda:** El planteamiento de toda innovación educativa es resultado de un proceso creativo por el que debe transitar el autor o los creadores de dicha innovación. En este proceso creativo hay una congruencia entre lo que se propone y el estado de arte que se conoce, pero siempre se supera el estado del arte. Es decir, toda innovación parte de una investigación y sus resultados trascienden el estado de arte.

***Tercera:** Se llama innovación educativa a todo acto que de hecho sea efectivo resolviendo un problema. Si implementamos medidas diferentes y novedosas con ciertos objetivos pero nunca los alcanzamos, entonces sería absurdo autocoplacerse y denominar a estos esfuerzos innovación educativa.

Otro de los vicios de quienes buscan innovar, es pensar que el constante cambio dentro de las escuelas o dentro de las aulas es algo deseable. De hecho, no está demostrado que la estabilidad en la estructura de trabajo permite abordar de mejor manera el cambio escolar. Entonces, si



bien es cierto que el cambio es deseable, también se necesitan periodos de flexibilidad.

Entonces, ¿qué es innovación educativa? Incluye todas las formas en que los profesores trascienden la teoría para lograr objetivos dentro del salón de clase, o a nivel institución. Aquí el énfasis estará en distinguir cuándo saber que en efecto sí se están logrando los objetivos, entendiendo que lograr objetivos no es una cuestión de percepción sino de sistematización.

Finalmente, cabe señalar que la innovación educativa no siempre es necesaria. Mucho se ha dicho y experimentado sobre cómo resolver los problemas educativos. No tenemos que reinventar el hilo negro o redescubrir la rueda, tomemos en cuenta lo que ya hay, lo que ya se sabe y hagamos el honor de probarlo, antes de desecharlo. ■

¹La palabra constructivismo es otro ejemplo



FINAL JIDÓN HATANAJ MÉXICO 2023 - 5783

MARTES
5:00 P.M. | 7 DE FEBRERO
ט"ז בשבט תשפ"ג

COLEGIO OR HAJAYIM
Camino a Santiago, Yancuitlalpan 17.
Avenida Jesús del Monte

60 años de Jidón Tanaj ¡LOS ESPERAMOS!

ROI MELAMED
Director regional de la agencia judía para México y AMLAT norte

MOISES ROMANO
Presidente
Vaad Hajinuj

CON EL APOYO DE:







COLEGIO HEBREO TARBUT

La escuela, un laboratorio para la vida

// MTRA. MARIFER BENABIB

Directora del Depto. de Bienestar Tarbut

MTRA. ADA BLANCK

Directora de Innovación Tarbut

El futuro llegó a nuestras casas y escuelas de una manera abrupta. El cambio era inevitable antes de la pandemia, pero ahora es una realidad que no se puede posponer, ¿qué impacto tiene esto en la educación actual?

El papel de las escuelas debe de cambiar. El principal desafío actual es mantener y mejorar la importancia de la educación para el alumno, y la relevancia del alumno para el mundo. La antropóloga Margaret Mead argumentó que “el propósito de la educación era enseñar a un niño a pensar y no enseñarle que pensar”. Actualmente esto no es suficiente, necesitamos que los estudiantes desarrollen la sensibilidad que les permita pensar en plural; concebirse como parte de una red, un “nosotros” en vez de un “yo”.

Vivimos en un mundo hiperconectado y cambiante en donde las redes sociales nos dan una falsa sensación de compañía, donde sentimos que estamos todos conectados y vinculados, pero acaso ¿esto es real? Sabemos que los índices de depresión han aumentado entre niños y jóvenes en los últimos años. Muchos de ellos se sienten solos; necesitan de un adulto significativo y de conexiones con sus pares en el mundo real (no virtual).

Los adultos tenemos la responsabilidad de cuidar y promover el desarrollo socioemocional de las nuevas generaciones. Crear ambientes que promuevan el sentido de pertenencia y nutran su autoestima. El primer núcleo de seguridad es la familia y después la escuela. Por ello, en el centro de la actividad educativa deben estar las relaciones sociales en donde cada encuentro e interacción representa una oportunidad para aprender sobre uno mismo, sobre sus compañeros, sobre la sociedad y el mundo del que forman parte. La escuela se convierte así en un laboratorio para



la vida en el que cada uno contribuye al éxito de todos. El maestro se transforma de un proveedor de conocimientos a un facilitador de procesos sociales, afectivos y cognitivos, es decir, en un arquitecto social que diseña situaciones de aprendizaje que impulsan el trabajo colaborativo, el desarrollo del talento humano, la realización personal y la construcción de un proyecto ético de vida.

Social based leadership (SBL), es un enfoque educativo holístico, orientado al futuro, que se centra en el desarrollo de habilidades de comunicación y conexiones significativas entre todos los actores del proceso educativo.

En el Colegio Hebreo Tarbut, nuestra labor educativa está inspirada en la filosofía y la metodología de SBL donde todos los miembros de la comunidad están siendo parte de este camino para aportar un granito de arena para la creación de un mundo esperanzador. ■

“La educación no cambia al mundo: cambia a las personas que van a cambiar el mundo”

Paulo Freire

LA EMPRESA ISRAELÍ APOLLO POWER ABRE LA PRIMERA FÁBRICA DE PANELES SOLARES FLEXIBLES DEL MUNDO

Amazon, Volkswagen y Audi son algunas de las empresas que han implantado la tecnología de la compañía en coches, tejados y aviones.

La empresa israelí de energía solar Apollo Power, que ha desarrollado una tecnología que convierte las superficies en una fuente de energía utilizando los rayos del sol, y que utilizan el gigante del comercio electrónico Amazon y el fabricante alemán de automóviles Volkswagen, ha inaugurado una fábrica emblemática para la producción en masa de paneles solares, que dice ser la primera de su clase en el mundo.

Las instalaciones de 10.000 metros cuadrados, construidas con una inversión de 100 millones de NIS (30 millones de dólares) para aumentar la producción de paneles solares flexibles de Apollo Power, están situadas en el Parque Científico e Industrial Mevo Carmel de Yokneam, en el norte de Israel.

Se espera que la instalación automática alcance una producción anual de 1,5 millones de metros cuadrados en película solar, o una capacidad anual de unos 190 megavatios, lo que equivale al consumo medio de 35.000-40.000 hogares, dijo la compañía.

Fundada en 2014 por el CEO Oded Rosenberg y el CTO Eran Mimon, Apollo ha desarrollado tecnología para la fabricación de películas solares flexibles, ligeras, duraderas y de alta eficiencia que, según afirma, pueden convertir cualquier superficie bañada por el sol en superficies productoras de energía que generan electricidad.

Los paneles solares están pensados para superficies como coches, camiones, tejados y aviones, que no pueden soportar el peso de los paneles solares de cristal. El tamaño de la unidad básica de la película solar es de 12 metros cuadrados y pesa 3 kilogramos por metro cuadrado.

Apollo, que cotiza en la Bolsa de Tel Aviv desde 2017, afirma que sus paneles solares flotantes producen electricidad en superficies acuáticas y son resistentes a las olas, por lo que son aptos para diversos vehículos marinos y velas.

“Esta instalación innovadora y automática se construyó en un año y medio, utilizando tecnología innovadora que hemos desarrollado nosotros mismos, con el fin de hacer realidad nuestra visión de generar electricidad a partir de cualquier superficie expuesta al sol. El potencial es infinito”, afirma Rosenberg. “La tecnología de nuestra película solar flexible es especialmente adecuada para su instalación en tejados ligeros y depósitos de agua, así como en el mercado automovilístico”. La inauguración de las instalaciones se produce cuando Apollo firmó el año pasado su primer acuerdo comercial en el mercado mundial de la automoción, con el grupo alemán de vehículos comerciales Volkswagen. Según los términos del acuerdo de 10 años, Apollo suministrará a Volkswagen decenas



de miles de láminas solares en una operación valorada en 33 millones de euros (436 millones de euros). Está previsto que las láminas de energía solar se incorporen a los modelos de vehículos Volkswagen a partir de julio de 2024.

Además, la empresa está colaborando con el fabricante alemán de automóviles Audi para integrar paneles solares flexibles y ligeros en los materiales que componen el techo de sus vehículos eléctricos. Apollo también tiene proyectos con otras marcas de automóviles como Hyundai, Renault y Geely.

“La lámina solar genera electricidad a partir de la energía solar y contribuye a ampliar la autonomía del coche”, explica Apollo.

En febrero del año pasado, Apollo recibió un pedido de Amazon para instalar láminas solares ligeras en el tejado de uno de sus centros logísticos en Francia y desplegar su tecnología en una acera de 50 metros cuadrados sobre un sustrato de caucho reciclado para generar energía solar.

En septiembre, la empresa firmó un acuerdo para suministrar a Tadiran Solar paneles solares flexibles por una cantidad mínima de 26 megavatios. La operación forma parte de un acuerdo para que Tadiran se convierta en distribuidor exclusivo de Apollo en el mercado de tejados ligeros en Israel. ■





REDES SOCIALES DIGITALES

¿CUÁL ES LA MEJOR HORA PARA PUBLICAR EN TIKTOK EN 2023?

// ILAN ARDITI

Si quieras que tus contenidos en redes sociales destaquen entre la competencia, una de las claves es conocer la mejor hora para publicar en TikTok. De esta manera podrás conseguir más vistas, reacciones, comentarios y compartidas.

Pero, ¿cómo saber a qué hora debes publicar tus videos en TikTok? En este artículo te daré los mejores horarios por día y por zona geográfica. También te contaré lo que debes considerar para elegir el mejor horario para ti según tu público y otros factores importantes.

■ Mejor hora para publicar en TikTok

TikTok tiene más de 1000 millones de usuarios activos a nivel mundial. Así que es una de las mejores plataformas para conseguir seguidores para tus contenidos, especialmente si eres *influencer* o tienes un negocio.

Sin embargo, las diferencias horarias entre regiones hacen que, los que quieren llegar al mundo entero, tengan que maniobrar entre distintas horas para publicar. Aun así, pueden conseguir buenos resultados publicando a nivel global en las siguientes horas:

De 4 a.m. a 9 a.m.

De 1 p.m. a 6 p.m.

Pero si quieras conseguir destacar entre tu competencia, entonces necesitas publicar en los momentos precisos.

En un estudio publicado recientemente en el que se evaluaron más de cien mil publicaciones, se llegó a la conclusión que las siguientes horas (zona horaria GMT) son las mejores para publicar en TikTok:

- **Lunes:** 06:00 a.m.; 10:00 a.m. y 10:00 p.m.
- **Martes:** 02:00 a.m.; 04:00 a.m. y **09:00 a.m.**
- **Miércoles:** 07:00 a.m.; 08:00 a.m. y 11:00 p.m.
- **Jueves:** 09:00 a.m.; **12:00 p.m.** y 07:00 p.m.
- **Viernes:** **05:00 a.m.**; 01:00 p.m. y 03:00 p.m.
- **Sábado:** 11:00 a.m.; 07:00 p.m. y 08:00 p.m.
- **Domingo:** 07:00 a.m.; 08:00 a.m. y 04:00 p.m.

Como parte de los resultados se concluyó que había varios días y horas en los que se consiguen los mejores

resultados (los marca en negritas). En algunos casos se te podría complicar mantener ese ritmo, pero si consigues una integración, podrías configurar publicaciones automáticas y así asegurar que siempre estés a tiempo en el feed de tu audiencia.

■ ¿Cómo saber cuál es para ti la mejor hora para publicar en TikTok?

Los datos anteriores son orientativos y marcan una tendencia. Sin embargo, la única información que debes tener en cuenta es la que te proporciona tu audiencia. A través de las estadísticas de la propia app, o con herramientas externas, podrás conocer en profundidad el comportamiento y las preferencias de tu comunidad.

■ Te dejo unos tips que te ayudarán a optimizar tus publicaciones:

- Consulta y analiza con frecuencia tus estadísticas de TikTok.
- Recuerda que en TikTok los contenidos tienen una vida superior y, por tanto, sus métricas se actualizan constantemente.
- Analiza el contenido con el que has tenido más éxito y de dónde provienen esos usuarios que han interactuado.
- Detecta el país donde está la mayor parte de tu audiencia, y toma buena nota de huso horario.
- Averigua en qué horas está más activa tu comunidad.
- Aunque tengas estos datos, no dejes nunca de experimentar y probar otros horarios.

Encontrar la mejor hora para publicar en TikTok es muy importante si quieras destacar en esta red social. Pero lo que más relevancia tiene, es que tengas una buena estrategia de contenidos, especialmente en la calidad de lo que publicas.

Estudia mucho a tu audiencia para saber lo que le gusta y lo que no, también mira lo que la competencia hace y evita sus errores. Y analiza tus datos desde la propia aplicación o con herramientas externas. No existe un horario ni una estrategia mágica para ganar en TikTok. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx

Estudio israelí: ¿Por qué los hemisferios de la Tierra parecen igual de brillantes cuando se ven desde el espacio?

Científicos del Instituto Weizmann ofrecen una respuesta a este misterio de hace 50 años. Cuando se observa la Tierra desde el espacio, sus hemisferios -septentrional y meridional- aparecen igualmente brillantes. Esto resulta especialmente inesperado porque el hemisferio sur está cubierto en su mayor parte por océanos oscuros, mientras que el hemisferio norte tiene una vasta superficie terrestre mucho más brillante que estos océanos. Durante años, la simetría de brillo entre hemisferios ha sido un misterio.

En un nuevo estudio, publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), investigadores del Instituto Weizmann de Ciencias y sus colaboradores revelan una fuerte correlación entre la intensidad de las tormentas, la nubosidad y la tasa de reflexión de la energía solar en cada hemisferio. Ofrecen una solución al misterio, junto con una evaluación de cómo el cambio climático podría alterar la tasa de reflexión en el futuro.

Ya en la década de 1970, cuando los científicos analizaron los datos de los primeros satélites meteorológicos, se sorprendieron al comprobar que los dos hemisferios reflejan la misma cantidad de radiación solar. La reflectividad de la radiación solar se conoce en la jerga científica como «albedo». Para comprender mejor qué es el albedo, piense en conducir de noche: es fácil distinguir las líneas blancas intermitentes, que reflejan bien la luz de los faros del coche, pero es difícil discernir el asfalto oscuro. Lo mismo ocurre al observar la Tierra desde el espacio: La relación entre la energía solar que incide sobre la Tierra y la que refleja cada región viene determinada por varios factores.

Uno de ellos es la relación entre los océanos oscuros y la tierra brillante, que difieren en su reflectividad, al igual que el asfalto y las líneas blancas intermitentes. La superficie terrestre del hemisferio norte es aproximadamente el doble que la del sur y, de hecho, cuando se mide cerca de la superficie de la Tierra, cuando el cielo está despejado, hay más de un 10 por ciento de diferencia en el albedo. Aun así, ambos hemisferios parecen igual de brillantes desde el espacio.

En este estudio, el equipo de investigadores, dirigido por los profesores Yohai Kaspi y Or Hadas, del Departamento de Ciencias Planetarias y de la Tierra de Weizmann, se centró en otro factor que influye en el albedo, uno situado a gran altitud y que refleja la radiación solar: las nubes. El equipo analizó datos procedentes de las bases de datos más avanzadas del mundo, incluidos datos sobre nubes recogidos a través de satélites de la NASA (CERES), así como datos de ERA5, que es una base de datos meteorológica mundial que contiene información recogida utilizando diversas fuentes en el aire y en tierra, que se remonta a 1950. Los datos del ERA5 se utilizaron para completar los datos sobre las nubes y para establecer una correlación cruzada entre 50 años de estos datos y la información sobre la intensidad de los ciclones y anticiclones.

A continuación, los científicos clasificaron las tormentas de los últimos 50 años en tres categorías, según su intensidad. Descubrieron una relación directa entre la intensidad de la tormenta y el número de nubes que se forman alrededor de ella. Mientras que el Hemisferio Norte y las zonas terrestres en



general se caracterizan por tormentas más débiles, por encima de los océanos, en el Hemisferio Sur, predominan las tormentas moderadas y fuertes. El análisis de los datos mostró que el vínculo entre la intensidad de la tormenta y la nubosidad explica la diferencia de nubosidad entre los hemisferios.

«Se descubrió que el albedo de las nubes derivado de las fuertes tormentas sobre el Hemisferio Sur es un agente compensador de alta precisión de la gran superficie terrestre del Hemisferio Norte, por lo que se mantiene la simetría», afirma Hadas, y añade: «Esto sugiere que las tormentas son el factor de enlace entre el brillo de la superficie terrestre y el de las nubes, resolviendo el misterio de la simetría».

¿Podría el cambio climático oscurecer uno de los hemisferios? La Tierra está experimentando rápidas transformaciones en los últimos años debido al cambio climático. Para examinar si esto podría afectar a la simetría hemisférica del albedo, y cómo, los científicos utilizaron el CMIP6, un conjunto de modelos elaborados por centros de modelización climática de todo el mundo para simular el cambio climático. Uno de los principales defectos de estos modelos es su limitada capacidad para predecir el grado de nubosidad. No obstante, la relación hallada en este estudio entre la intensidad de las tormentas y la nubosidad permite a los científicos evaluar las cantidades futuras de nubes, basándose en las predicciones de las tormentas.

Los modelos predicen que el calentamiento global provocará una disminución de la frecuencia de todas las tormentas sobre el Hemisferio Norte y de las tormentas débiles y moderadas sobre el Hemisferio Sur. Sin embargo, las tormentas más fuertes del Hemisferio Sur se intensificarán. La causa de estas diferencias previstas es la «amplificación ártica», un fenómeno en el que el Polo Norte se calienta el doble de rápido que el ritmo medio de calentamiento de la Tierra. Podría especularse que esta diferencia rompería la simetría hemisférica del albedo. Sin embargo, la investigación demuestra que un mayor aumento de la intensidad de las tormentas podría no cambiar el grado de nubosidad en el hemisferio sur, ya que las cantidades de nubes alcanzan la saturación en las tormentas muy fuertes. Así pues, la simetría podría mantenerse.

«Aún no es posible determinar con certeza si la simetría se romperá ante el calentamiento global», afirma Kaspi. «Sin embargo, la nueva investigación resuelve una cuestión científica básica y profundiza nuestra comprensión del equilibrio de radiación de la Tierra y sus efectores. A medida que continúe el calentamiento global, las soluciones de geoingeniería serán vitales para que la vida humana siga su curso. Espero que una mejor comprensión de fenómenos climáticos básicos, como la simetría hemisférica del albedo, ayude a desarrollar estas soluciones».

Otros colaboradores en la realización de este estudio son el Dr. George Datseris y el Prof. Bjorn Stevens, del Instituto Max Planck de Meteorología (Alemania); el Dr. Joaquín Blanco y el Prof. Rodrigo Caballero, de la Universidad de Estocolmo (Suecia); y la Dra. Sandrine Bony, de la Universidad de la Sorbona (Francia). ■

Fuente: AJN

AVISO IMPORTANTE

PUNTO CDI
MONTE SINAÍ
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES**, ya que solo se permitirá el ingreso en la entrada vehicular con esta identificación en el CDI y a Punto CDI Monte Sinai.

El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

GAFETE DE ACCESO
CHOFER - ACOMPAÑANTE

JOSÉ JAVIER
ALCARÁZ
HERNÁNDEZ
MEMBRESÍA DE VÍNCULO
23784-00



NOMBRE DEL TITULAR
DE LA MEMBRESÍA
MANUEL
MENDELEVICZ TUACHI

Para mayores informes llamar al 55262 97400
extensiones 422, 409, 410 y 402.

AVISO IMPORTANTE

PUNTO CDI
MONTE SINAÍ
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA AUXILIARES DOMÉSTICAS**, ya que solo se permitirá el ingreso con esta identificación al CDI y a Punto CDI Monte Sinai.

El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

GAFETE DE ACCESO
ACOMPAÑANTE

JOSEFINA
ALCARÁZ
HERNÁNDEZ
MEMBRESÍA DE VÍNCULO
23784-00



NOMBRE DEL TITULAR
DE LA MEMBRESÍA
RAQUEL MICHAN TUACHI

Para mayores informes llamar al 55262 97400
extensiones 422, 409, 410 y 402.

POR TU SEGURIDAD

Evita riesgos innecesarios al estacionar y permanecer en tu vehículo fuera del CDI.
EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO



Adquiérello con Helen Motola
55 2920 4011
admon@activa.org.mx

ACTIVA
KATALYST



CONOCE LAS HISTORIAS
DE LOS NECIOS QUE SE
ATREVIERON A EMPRENDER

CDI
AVISO DE PRIVACIDAD
<https://www.cdi.org.mx/aviso-de-privacidad>

CUIDEMOS EL AGUA



ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA

TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS

MIENTRAS CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE

Publicación semanal del
Centro Deportivo Israelita, A.C.
Av. Manuel Ávila Camacho 620
Lomas de Sotelo
11200, Ciudad de México
55-2629-7400
cdi@cdi.org.mx www.cdi.org.mx

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

DR. AARÓN WORNOVITZKY
Presidente
ARQ. DAN OVSEYEVITZ
ING. UZI GITTNER
Vicepresidentes
LIC. CAROL ABRUCH
Vocal

Procultura

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

COMITÉ DE COMUNICACIÓN
MAURICIO CORONEL GUZMÁN
Jefe de Edición

LIC. CARMEN HERNÁNDEZ
LIC. ALEJANDRO CARRASCO
LIC. YESICA PEÑA
LIC. LUIS VELÁZQUEZ
Diseño Gráfico

LIC. CAROLINA ROMERO
Coordinadora de Redes Sociales
LIC. GABRIEL GARCÍA
Generador de contenido

LIC. MICHAEL SALDÍVAR
LIC. ALBERTO LUQUEÑO
LIC. MILDRED ROCH
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. MA. FERNANDA TÉLLEZ
Fotógrafo

NORMA GRANADOS
Asistente de Dirección

JESÚS IGLESIAS
Mensajero

AGRADECIMOS EL APOYO DE
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI
DEL CDI

COLABORADORES

ILAN ARDITI
MARIFER BENABÍB
DARÍO BORENSTEIN
ADA BLANCK
ALEJANDRO CASTILLO
ROSE EISENBERG
MIGUEL JUSIDMAN
ARIE LEWINSOHN
LUCERO MORA
ANAÍS PÉREZ
PILAR RANGEL
ANGIE RÍOS
MARCOS SCHWARTZMAN
VÍCTOR TORRES

Nota:
Incluimos las novedades de la última edición de la ortografía de la lengua española.

CARTAS A LA REDACCIÓN:
CDINFORMA@CDI.ORG.MX
LOS ARTÍCULOS Y LOS ANUNCIOS PUBLICADOS SON
EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES Y
DE LOS ANUNCIANTES.

CLASES DE BEYAJAD



GIMNASIA TERAPÉUTICA

GIMNASIA ESPECIAL



BAILE Y FORTALECIMIENTO



HISTORIA JUDÍA



ARTE Y PINTURA



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



GIMNASIA CEREBRAL



ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

Informes en el Comité de Actividades
al teléfono 55 2629 7400,
extensión 507 y 510.

COSTO MENSUAL \$700.00
Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte