

**Especial de JMP  
Buenos Aires 2023**

Con medallas y reconocimiento de Fair Play nuestros atletas tuvieron una destacada participación en los XV Juegos Macabeos Panamericanos Buenos Aires 2023.

11 ➤



**Consulta la Guía de  
Clases 2024**

Aquí podrás consultar la amplia oferta en clases deportivas, culturales y entretenimiento que tiene el CDI para todos sus Socios.

26 ➤



# CDIinforma

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C.    מרכז הספורט היהודי - מכסיקו    יידישער ספארטצענטער - מקסיקו

Núm. 3025

4 de shvat 5784

Ciudad de México a 14 de enero de 2024

[www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)

[f @cdideporvida](https://www.facebook.com/cdideporvida)

[@cdideporvida](https://www.instagram.com/cdideporvida)



**Terminaron los Juegos  
Macabeos Panamericanos**

Marcos Schwartzman

9 ➤



**Circus Academy, un sueño  
hecho realidad**

Alejandro Castillo

20 ➤



**Beyajad en acción**

Lucero Mora

23 ➤



**El Festival Aviv del CDI  
cumple 50 años**

Leonardo Katz

40 ➤



**Aumentan violencia y  
volatilidad**

Esther Shabot

44 ➤



## COPA CDI MT700 2024



Nuevamente nos reunimos para un gran evento en nuestro Dépor: la Copa CDI Master 700 versión 2024. Acogeremos, del 22 al 28 de enero, a destacados jugadores masters de Tenis a nivel internacional, junto con las mejores raquetas de México. Seguimos siendo sede de torneos avalados por la Federación Internacional y la Federación Mexicana de Tenis, con el objetivo de acercar a nuestros tenistas masters a competiciones mundiales sin los costos y desafíos logísticos que implica viajar a distintos países.

La participación de nuestros tenistas es clave para seguir creciendo. Cuantos más se inscriban, mayor será el reconocimiento de la sede por parte de la ITF y la FMT, elevando el nivel del torneo. Agradecemos a nuestra comunidad tenística, Directivos, comités y personal por su esfuerzo para hacer de la Copa CDI MT700 2024 un éxito.

Finalmente, esperamos a todos los amantes del deporte blanco que estén al pendiente del torneo y que vengan con sus familias y amigos a echar porras a los nuestros. Además de la experiencia para los deportistas, los aficionados del Tenis disfrutarán de encuentros de gran calidad.

El cierre de inscripciones será el próximo lunes 15 de enero; consulta la página [www.itftennis.com/ipin](http://www.itftennis.com/ipin). Acá nos vemos.

**ALEJANDRO SANDOVAL** *Director del torneo*



# COPA CDI MT700

MEXICO CITY 2024

## 22 AL 28 ENERO DEL 2024

**SEDE:** Centro Deportivo Israelita, ubicado en Periférico Blvd. Manuel Ávila Camacho 620, Campo Militar 1 A, 53390, Naucalpan de Juárez, Méx.

**CATEGORÍAS:** Singles, Dobles y Mixtos  
30+, 35+, 40+, 45+, 50+, 55+, 60+, 65+, 70+, 75+, 80+ y 85+

**COSTO DE INSCRIPCIÓN:** \$1,750.00 Mex pesos, más 7 USD del costo del IPIN ITF con derecho a participar en Singles, Dobles, Mixtos y consolación (se garantizan mínimo 4 partidos)

From outside Mexico: \$100 US DLLS.

Si sólo se participa en 2 eventos de Dobles o 2 eventos de Mixtos o uno de Dobles y otro de mixtos el costo es de \$875.00 pesos.

Se deberá realizar a través de la página [www.itftennis.com/ipin](http://www.itftennis.com/ipin), hasta el 15 de enero de 2024.

El pago de la inscripción al torneo se deberá realizar antes del **cierre de inscripciones 15 de enero de 2024** a la cuenta:

BANCA MIFEL S.A. NÚMERO DE CLIENTE: 4345  
CLABE: 04218000000340376 NÚMERO DE CUENTA: 00000034037

FAVOR DE MANDAR COMPROBANTE DE PAGO A  
[cditenis@cdi.org.mx](mailto:cditenis@cdi.org.mx)

PAYMENT FROM OUTSIDE MEXICO PLEASE SEND PAYMENT PROOF TO  
[cditenis@cdi.org.mx](mailto:cditenis@cdi.org.mx)

BANCA MIFEL S.A.  
CLABE : 042180016000528179 NÚMERO DE CUENTA: 01600052817

Todos los jugadores deberán contar con su IPIN, el cual se puede obtener gratuitamente en la pagina [www.itftennis.com/ipin](http://www.itftennis.com/ipin)

Para ingresar a la página de la Copa CDI MT700 en directo acceda a este código QR.





# EN ACCIÓN DEPORTIVA Y CULTURAL, NINGÚN OTRO LUGAR COMO EL DÉPOR

**A**l término de la primera semana de actividades, el CDI vuelve a ser punto de encuentro de la pasión deportiva, cultural y de entretenimiento de nuestra Comunidad. Desde el lunes, el ambiente optimista se sentía a tope. Muchos de nuestros Socios estaban regresando de Argentina, luego de su participación en los XV Juegos Macabeos Panamericanos y no hablaban de otra cosa más que de la experiencia que significó para ellos. Por la tarde, la romería era estupenda, cada cual, a sus clases, otros en los módulos de inscripciones asegurando su lugar. Otros, saludando a sus amigos.

Y, es que, en La Casa de Todos, nunca paramos, ni el frío nos amilana. Conforme fue avanzando la semana, y todos regresaron a lo suyo, daba gusto ver las caras sonrientes de siempre. Este 2024 estará lleno sorpresas. Tendremos un gran impulso al Fútbol, seremos sede de la Copa CDI MT700 de Tenis y tendremos un torneo nocturno de Fútbol 7, entre muchas sorpresas más.

De la parte de Actividades, tendremos presentaciones de libros, contamos con clases nuevas que son la sensación, las de inglés se consolidan. Y, ni hablar de los festivales, el Aviv, por ejemplo, cumple 50 este año; el Blowie estará bien prendido y

el Habima siempre se supera. Así pues, este 2024 empezamos con todo para vivir un año memorable. Tenemos un gran equipo de Voluntarios y profesionales que todo el tiempo se comprometen con los proyectos que nos caracterizan. Pero sin duda, lo más importante es la participación de los Socios que saben que no sólo asisten a un club deportivo sino a una forma de vida comunitaria única que nos caracteriza como Pueblo.

**■ Gran participación de la Delegación Mexicana en los JMP**

Con broche de oro, nuestra Delegación tuvo una estupenda participación en los XV Juegos Macabeos Panamericanos Buenos Aires 2023. No sólo por el número de medallas (113 en total entre oficiales y no oficiales) sino que recibimos, en categoría Open, el prestigioso premio Simon Wiesenthal por Fair Play que otorga el Centro Wiesenthal para América Latina. En esta edición presentamos una edición especial con la tabla general de resultados y con una serie gráfica de los ganadores con sus medallas. Sin duda, el Dépor se consolida como el centro de convergencia de la mayoría de los atletas de la Delegación Mexicana y esperamos se mantenga así en la preferencia de los Socios. ■



CUOTAS PARA EL EJERCICIO

2024

	CUOTA MENSUAL	CUOTA ANUAL
FAMILIAR	\$5,300.00	\$63,600.00
FAM. ORO	\$2,635.00	\$31,620.00
MATRIMONIAL	\$3,210.00	\$38,520.00
MAT. ORO	\$1,640.00	\$19,680.00
INDIVIDUAL	\$2,215.00	\$26,580.00
INDIV. ORO	\$1,220.00	\$14,640.00
JUVENIL	\$1,620.00	\$19,440.00


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	2024	7%
FEBRERO	2024	6%





El Centro Deportivo Israelita, A.C.  
Expresa su más sentido pésame  
por el fallecimiento del

**Sr. Sergio Frydman Guss Z"L**

Hermano de Orly Frydman de Shasho, esposa  
de Nissim Shasho, Director General  
y Consejero Consultivo de nuestra Institución.


Nos unimos a la pena que embarga  
a familiares y amigos.





**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.



# CLASES FITNESS

Del 15 al 21 de enero

Dificultad:



Principiante



Intermedio



Avanzado

Modalidad de las clases:

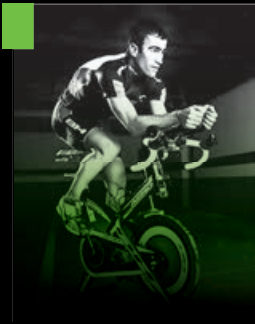
Clase por Zoom

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)



### Sinergy

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



### Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas  
Karenina Ramírez  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



### Sinergy

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



### Pilates (Clase muestra)

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



### Fitness Combat

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



### Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas  
Karenina Ramírez  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



### Zumba Fitness

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



### Sweat Lab

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



### Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas  
Marino Guevara  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



### Zumba Fitness

17:00 a 18:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



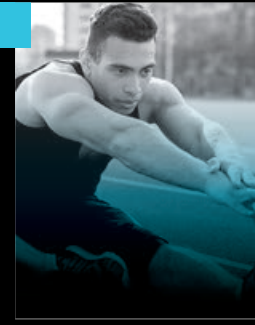
### Spinning / Intervalos

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



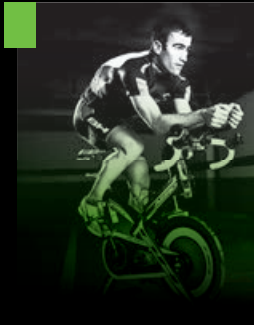
### Circuito Hiit (Full body & box)

18:00 a 19:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



### Stretching

19:00 a 20:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



### Spinning

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



# La magia comienza en tus uñas

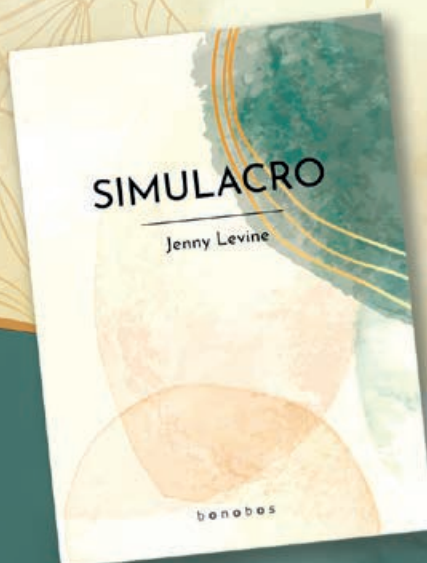
- Nivelación de uñas
- Gelish
- Manicura Rusa

**Batel Ben Baruch**  
**(55) 5502 3702**



Batel Ben Baruch  
Diseño

**El Centro Deportivo Israelita  
invita a la presentación de libro**



Simulacro de Jenny Levine  
**Domingo 28 de enero de 2024,  
a las 11:00 horas.**

Galería Pedro Gerson, CDI  
Presentadoras: Becky Rubinstein y Orli Guzik.

INFORMES BIBLIOTECA AL TELÉFONO  
55 2629 7400, EXTENSIONES 517 Y 520.



## Club de Lectura

Te esperamos el  
**Jueves 18 de enero de 2024,**  
**19:30 horas.**

Para comentar el libro:

**No te veré morir**

De el autor:

**Antonio Muñoz Molina**



Ahora nuestra reunión es virtual. Para mayores informes y registro previo con tu nombre y número de Socio al correo: [riosa@cdi.org.mx](mailto:riosa@cdi.org.mx)



MARTES



Circuito Funcional

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



Spinning / Endurance

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



Entrenamiento Funcional

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



Circuito Hiit (Ligas)

8:00 a 9:00 horas  
Sandra Marentes  
CDI / Salón SINERGY Fitness  
(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  
Daniela Plaza  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)  
Se recomienda por higiene traer su material personal.



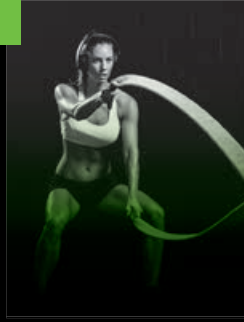
TRX

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



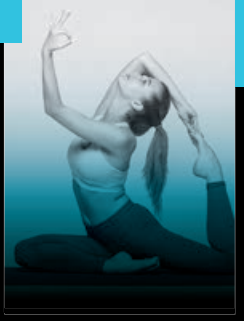
Spinning / Endurance

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



Cross Training

9:00 a 10:00 horas  
René Cárdenas  
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)



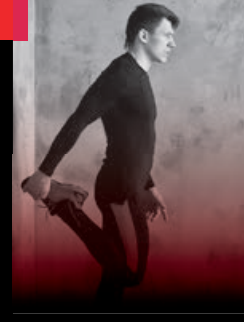
Zumba

17:00 a 18:00 horas  
Aarón Sánchez  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



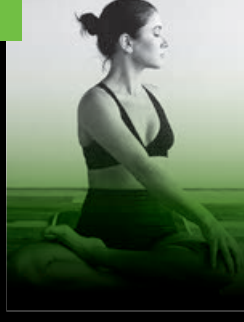
Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Circuito Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

18:00 a 19:00 horas  
Esther Hemsani  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)  
Se recomienda por higiene traer su material personal.

MIÉRCOLES



Spinning / Ruta

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



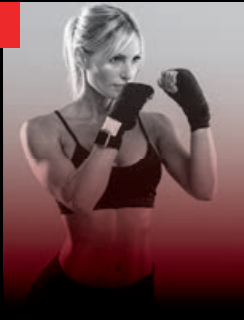
Sinergy

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



Fitness Combat

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



Box FIT

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



TRX

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



Total Body Condition

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



# MIÉRCOLES



## Spinning / Indoor Cycling

8:00 a 9:00 horas  
**Ceci Franco**  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



## Zumba Fitness

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 / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



## Zumba Fitness

17:00 a 18:00 horas  
**Iván Moreno**  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



## Spinning / Intervalos

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



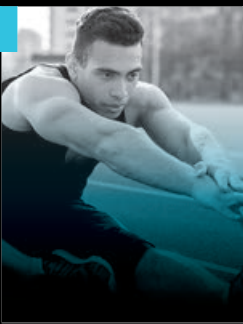
## Circuito TRX

18:00 a 19:00 horas  
**Sergio Lupercio**  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



## Pilates (Clase muestra)

18:00 a 19:00 horas  
**Mika Soen**  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



## Stretching

19:00 a 20:00 horas  
**Iván Moreno**  
CDI/ Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



## Spinning

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

# JUEVES



## Circuito Funcional

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



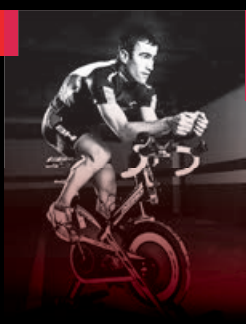
## Dynamic Flex

7:00 a 8:00 horas  
**Fernando Ayala**  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



## Spinning / Endurance

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



## Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas  
**Sandra Marentes**  
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  
**Daniela Plaza**  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)



## Body Jam

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



## Body Jam

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)



JUEVES



**Zumba**

17:00 a 18:00 horas  
**Aarón Sánchez**  
**CDI / Salón Abraham Broitman**  
(CLASE PRESENCIAL)



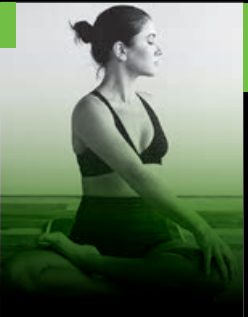
**Gap (Glúteo, abdomen y pierna)**

17:00 a 18:00 horas  
**Jesús Ramírez**  
**CDI / SINERGY Fitness**  
(CLASE PRESENCIAL)



**Circuito Funcional**

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



**Vinyasa Yoga (Avanzado)**

18:00 a 19:00 horas  
**Esther Hemsani**  
**CDI / Salón Abraham Broitman**  
(CLASE PRESENCIAL)  
Se recomienda por higiene traer su material personal.

VIERNES



**TRX**

7:00 a 8:00 horas  
**Gabriel Beltrán**  
**Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela**  
CLASE PRESENCIAL)



**Spinning / Ruta**

7:00 a 8:00 horas  
**Karenina Ramírez**  
**Punto CDIMS / Fitness**  
(CLASE PRESENCIAL)



**Spinning / Ruta**

8:00 a 9:00 horas  
**Karenina Ramírez**  
**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)



**Sweat Lab**

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

SÁBADO



**Circuito Funcional**

9:00 a 10:00 horas  
**Jesús Ramírez**  
**CDI/ SINERGY Fitness**  
(CLASE PRESENCIAL)



**Spinning Performance**

9:00 a 10:00 horas  
**Sergio Lupercio**  
**CDI/ Salón Max y Amparo Shein**  
(CLASE PRESENCIAL)  
Solo con reservación en la App CDI.



**Circuito Sinergy**

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



**Pilates**

10:00 a 11:00 horas  
**Lis Sissa**  
**CDI / Salón Abraham Broitman**  
(CLASE PRESENCIAL)  
Se recomienda por higiene traer su material personal.



**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)



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

RESERVA TUS CLASES ONLINE A TRAVÉS DE LA APP CDI.



# PREPÁRATE PARA LA WORLD FUTSAL CHAMPIONSHIP 2024

// ALBERTO HERNÁNDEZ

**E**n un emocionante desarrollo para la comunidad deportiva del CDI, se anuncia una junta informativa clave acerca del tan esperado World Futsal Championship 2024. La cita está programada para el próximo martes 16 de enero a las 17:30 horas en el Auditorio Marcos y Adina Katz de nuestra Institución.

Este evento se presenta como una oportunidad única para conocer de cerca los detalles y expectativas del torneo que ha capturado la atención de los amantes del Futsal. La junta, diseñada para proporcionar información esencial, se espera que reúna a participantes y entusiastas del deporte, creando un ambiente propicio para el intercambio de ideas y la planificación estratégica.

La convocatoria se extiende a diversas categorías, destacando la diversidad y participación inclusiva en el torneo. Las categorías invitadas a estar presentes en la junta son las siguientes:

**+18 Torneo Categoría Abierta:** Para aquellos que buscan la emoción y competencia en la categoría abierta, este torneo promete ser un desafío apasionante.

**2006-2008 Torneo Segunda División:** Los jugadores de esta categoría tienen la oportunidad de demostrar su destreza en la segunda división, compitiendo en una competencia vibrante.

**2009-2010 Torneo Segunda División:** Otra oportunidad para la segunda división, donde los jóvenes talentos pueden destacar y dejar su huella en el World Futsal Championship 2024.

**2011 Torneo Segunda División:** Los más jóvenes también tienen su espacio en este torneo, ofreciendo una plataforma emocionante para mostrar sus habilidades y crecimiento en el Futsal del CDI.

Los organizadores alientan a todos los involucrados en el Futsal a unirse a esta junta informativa, que promete

ser un hito crucial en la preparación para este emocionante torneo. Con un ambiente cargado de emoción, el CDI se posiciona en el desarrollo deportivo y fomento de valores a través del Futsal, proporcionando oportunidades únicas para el crecimiento personal y colectivo de sus miembros. ■



## Terminaron los Juegos Macabeos Panamericanos

// MARCOS SCHWARTZMAN

**T**odo un acontecimiento y celebración de los XV Juegos Macabeos Panamericanos Buenos Aires 2023, donde logramos emotivos triunfos y medallas en diversas disciplinas, lo cual le valió a la Delegación Mexicana el tercer lugar en la clasificación general.

Recordemos que, al inicio de estas competencias, hace años, eran de carácter abierto y libre. Con el interés, el crecimiento y la demanda de más participantes, se establecieron diversas categorías. Incluso, las competiciones a nivel mundial superan los 10 mil participantes, brindando a todos la alegría y la oportunidad de participar y triunfar.

Un ejemplo de competir con mayores lo vivimos en el caso de Emilita Schwartzman, quien, a punto de cumplir apenas 14 años, participó en categorías de 18 y 14. Logró medallas en Singles y demostró ser altamente competitiva, posiblemente siendo la menor del contingente. Esto es un claro ejemplo de crecimiento deportivo y educacional.

En nuestro equipo, que compite cada domingo en la categoría de 50 años en la Liga Interclubes, participamos en la categoría mayor de Fútbol de 55 y más. Jugamos en el club Hacoaj, enfrentándonos a Inglaterra en una oportunidad y logrando un empate a dos goles. Sin embargo, sufrimos derrotas ante Australia por 3-0 y 2-1, y también 3-2 frente a Argentina, el país anfitrión. Además, enfrentamos una derrota ante Brasil por uno a cero, quedando fuera de la posibilidad de obtener medallas.

Así es el deporte y el Fútbol, la disciplina más popular del mundo, se gana convirtiendo las oportunidades en anotaciones y ganando con goles.

Con el inicio de enero, regresa la normalidad y las participaciones locales en el comienzo de la temporada 2024. CDI recibe con brazos abiertos a todo su conglomerado.

¡Vamos y vamos! ¡Vamos por más triunfos en el próximo año! ■





# FESTIVAL AVIV

*Yovel*

Carlos Halpert de Danza Judía

BAILANDO POR ISRAEL

03 - 10<sup>th</sup>  
MARZO 2022

FORO AVIV • CDI



Procultura  
y Desarrollo Artístico A.C.



@FESTIVALAVIV



# JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS, ÉXITO EN EL PODIO Y EN EL FAIR PLAY

En una actuación para recordar durante mucho tiempo, la Delegación Mexicana participante en los XV Juegos Macabeos Panamericanos, celebrados recientemente en Buenos Aires, no sólo se destacó en el medallero, sino que también se llevó a casa el prestigioso Premio Simon Wiesenthal al Fair Play en la Categoría Open. Un logro que destaca la ética deportiva y el respeto que caracterizó la participación de nuestros atletas en el evento. Uno de los detalles más emotivos que se vivieron previos a cada encuentro es que los rivales deportivos compartían el mismo sentimiento a la hora de la interpretación del Hatikva. El clamor colectivo era demandar la liberación de los secuestrados por Hamás. Rivales en la cancha, hermanados por una causa, los Juegos fueron una muestra de cómo el deporte es una expresión de nuestro Pueblo, Am Israel Jai.

La Delegación Mexicana conquistó el cuarto lugar en el medallero, una hazaña relevante que refleja el arduo trabajo y la dedicación de nuestros atletas en diversas disciplinas deportivas, desde Natación hasta Fútbol, la Gimnasia Rítmica, el Tenis y otros deportes. Este resultado no sólo es un testimonio de sus habilidades atléticas excepcionales sino también de su espíritu competitivo y determinación.

El Centro Deportivo Israelita, La Casa de Todos, es el sitio por excelencia donde se forman la mayoría de atletas que conforman la Delegación Mexicana. Contamos con la infraestructura idónea para que los deportistas de nuestra Comunidad desarrollen todo su potencial deportivo, cultural y de identidad; por eso nos enorgullecen los







resultados obtenidos en estos Juegos. A todos los atletas va nuestro reconocimiento y les damos la más calurosa de las bienvenidas.

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento al Consejo Directivo y al Comité Ejecutivo del CDI por su invaluable apoyo en todo momento. Su respaldo ha sido fundamental para el éxito de nuestra Delegación y para llevar el nombre de México en alto en esta destacada competición continental.

Un reconocimiento especial merecen también el Comité Macabida y los Delegados por su dedicación y buena acción en la planificación y ejecución de la participación de la Delegación Mexicana. Su labor incansable ha contribuido en gran medida al éxito de nuestros atletas en estos Juegos. Asimismo, el trabajo de los entrenadores resultó inspirador para nuestros atletas, a todos ellos gracias.

No podemos pasar por alto el apoyo crucial de las familias que acompañaron a nuestros atletas y los alentaron incansablemente durante todo el proceso y en los Juegos. Su presencia y entusiasmo fueron un pilar fundamental para el rendimiento excepcional de nuestros deportistas.

Los XV Juegos Macabeos Panamericanos Buenos Aires 2023 no sólo fueron una plataforma para la competencia atlética, sino también un escenario donde la Delegación Mexicana demostró valores fundamentales como la integridad, el respeto y la solidaridad. Estamos orgullosos de cada logro alcanzado y agradecidos por el apoyo incondicional de todos aquellos que hicieron posible este triunfo. ■

MEDALLAS POR DEPORTE									
DEPORTE	MEDALLAS OFICIALES				MEDALLAS NO OFICIALES				TOTALES
				TOTAL				TOTAL	TOTAL
	ORO	PLATA	BRONCE		ORO	PLATA	BRONCE		
Tenis	4	2	5	11				0	11
Natación	11	5	7	23	21	4	0	25	48
Futbol			1	1				0	1
Futsal		1	2	3		1		1	4
Voleibol Playa Jr			1	1				0	1
Voleibol Playa Open			1	1				0	1
Voleibol Duela Fem Jv		1		1				0	1
Gimasia Rítmica	0	6	4	10	0	8	7	15	25
Golf Master	1			1				0	1
Golf Open			1	1				0	1
Maccabi Man				0		4		4	4
Maccabi Woman	1	3		4				0	4
Softbol Open	1			1				0	1
Softbol Master	1			1				0	1
Tenis de Mesa Open			3	3				0	3
Tenis de Mesa Master		1	2	3				0	3
Pádel	1		1	2				0	2
Voleibol Duela Varonil Mix Team			1	1				0	1
Total General	20	19	29	68	21	17	7	45	113



# LUGARES OFICIALES DE LOS CINCO PRIMEROS PAÍSES EN EL MEDALLERO



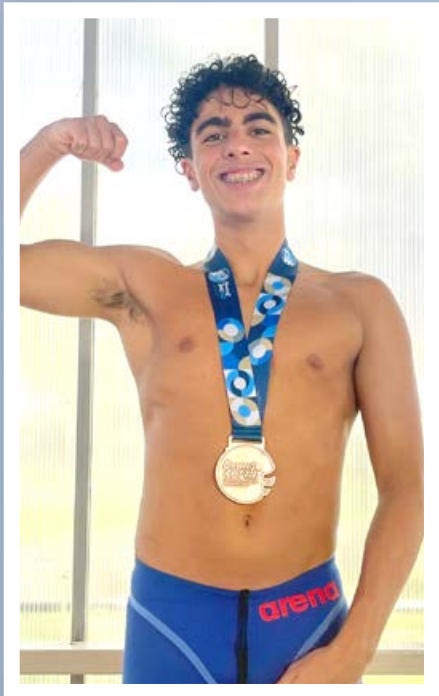
PAÍS		
1	ARGENTINA	
2	USA	
3	BRASIL	
4	MÉXICO	
5	AUSTRALIA	



Buenos Aires 2023  
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS



**Cecy Cohen**, ganó en Natación 11 medallas de Oro oficiales y 7 medallas de Oro no oficiales, además del Trofeo a la mejor nadadora del torneo.



**Jackob Turkia**, ganó medalla de Bronce en Natación, categoría 800 m libres.



**Aarón Entebi, Raphael Cohen, Daniel Kleiman y Jackob Turkia**, ganaron medalla de Plata en Natación juvenil en la modalidad Relevos 4x50 m. Libre.



**Aarón Entebi**, ganó en Natación, 50 y 100 m de Pecho dos medallas de Plata, entre otras.



**El equipo de Natación obtuvo el 3er lugar** en la tabla general de puntos acumulados en pruebas oficiales. Arriba: Mario Schimelmitz, Alberto Tawil, Víctor Goldner, Raphael Cohen, Moisés Rayek, Jackob Turkia, Aarón Entebi, Víctor Torres. Abajo: Cecy Cohen, Daniel Kleiman y el Delegado Enrique Tawil.



**Mario Schimelmitz** ganó en Natación una medalla de Bronce oficial y cinco de Oro no oficiales.





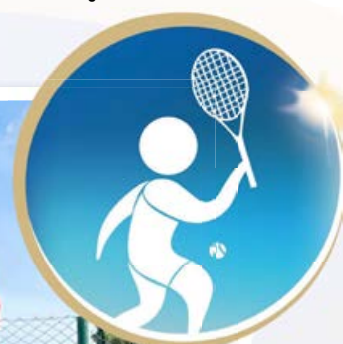
**Buenos Aires 2023**  
XV JUEGOS MACABEOS  
PANAMERICANOS



**Las medallas en Gimnasia Rítmica fueron:** Celia Araf, tres de Plata y dos de Bronce; Galia Pshisva dos de Plata y una de Bronce; y Ariela Reich, una de Plata y una de Bronce.



**Arturo Kam y Alan Kam** ganaron en Tenis, Open Dobles Varonil medalla de Oro. A su vez Arturo Kam gana en Open Singles Varonil medalla de Oro; y Alan Kam en Open Singles Open Varonil gana medalla de Plata.



**Eduardo Cherem e Isaías Sasson** ganaron en Tenis Juvenil, Dobles U18 Varonil, medalla de Oro. Eduardo Cherem también ganó en Juvenil Singles U18 Varonil, medalla de Bronce.



**Ariane Capuano y Emilia Schwartzman** obtuvieron medalla de Bronce en Tenis Juvenil Dobles U16 Femenil.



**Joshua Huller**, Tenis Juvenil Singles U18 Varonil ganó medalla de Oro.



**Linda Zirdok**, ganó las siguientes medallas: Aguas Abiertas, Oro; Maccabi Woman, Plata; Triatlón Short, Plata y 18 Km Crono en Bicicleta, Plata.



**Gabriel Wornovitzky y Alejandro Nikolaievsky** ganaron en Tenis Juvenil, Dobles U16 Varonil medalla de Bronce.



**Dalia Green** ganó en Tenis, Master Dobles +45 Femenil, medalla de Plata; y en Singles +45 Femenil, medalla de Bronce.





**El Equipo de Voleibol de Duela Femenil U16** ganaron medalla de Plata, Mauricio Salas Valdez, Entrenador; Sharon Skvirsky, Delegada. El equipo está conformado por: Aline Zyman Nissan, Celine Guahnich Linsker, Gabriela Litwak Weber, Gali Mustri Epstein, Maya Popper Ghitman, Mery Cohen Avimelech, Mijal Saidman Gordon y Zita Ariela Rahmane Levy.



**Mauricio Cojab Hilwani y Morley Salomón Weiser Smeke**, ganaron medalla de Bronce en Voleibol Playa Open.



**Medalla de Oro para el Softbol Máster:** Moises Carrillo, Delegado y atleta; Daniel Dantus, Entrenador. Deportistas: Abraham Saade Dayan, Alberto Zaga Franco, Allan Dayan Askenazi, Moisés Daniel Beteche Misrie, Daniel Capuano Rafael, Eduardo Haiat Saad, Jacobo Sevilla Cassab, Jaime Masri Abadi, Marcos Asquenazi Harari, Moisés Zapan Mizrahi y Uri Ovseyevitz Roth.



**El Lic. Sión Mercado, Presidente del Comité Macabiada y la Arq. Linda Kleiman, Jefa de la Delegación Mexicana**, recibieron reconocimiento de participación de los XV Juegos Macabeos Panamericanos Buenos Aires 2023.



**A los extremos: Alan Merikanskas y Alejandro Mitrani** ganaron medalla de Bronce en Equipos y Dobles de Tenis de Mesa, además Alejandro Mitrani obtuvo medalla de Bronce en Singles. En el centro se encuentra el Rab. Abraham Tobal ganador de una medalla de Plata en Equipo y una medalla de Bronce en Singles.



**Futsal U16 gana medalla de Bronce.** Ioshua Lobaton Corona, Delegado; y Federico Levi Knochen, Entrenador. Jugadores: Abraham Lobaton Wolff, Ariel Jaime Schejtman Karchmer, Benjamín Cherem Masri, Eitan Liberman Jabie, Ian Rubinstein Green, José Ortiz Amozurrutia, Mark Pacanowski Chiprout, Mijael Zonana Herrera, Samuel Reich Nahmad, Shai Fraind Frenkel, Shai Fridman Jasqui y Thiago Ladowski Trajtenbruet.





**En Pádel Torneo de Naciones Open** ganaron medalla de Oro: Aarón Achar, Delegado; Atletas: Samuel Alfie, Roni Zeitune, Allan Achar, Moisés Marcos y Daniel Masri.



**Futsal Open gana medalla de Bronce.** Juan Pablo Vivanco Perichart, Entrenador. Atletas: Abraham Atri Marcovich, Joseph Dabbah Azrak, Moisés Fridman Jasqui, Dan Duek Duek, Elías Harari Levy, Gabriel Syrquin Marcushamer, Gad Palatchi Oldak, Isaac Hussni Cohen Falah, Jack Shayo Dayan, Rafael Rayek Cohen y Rubén Tuachi Berko.

**Futbol U18 ganaron medalla de Bronce.**

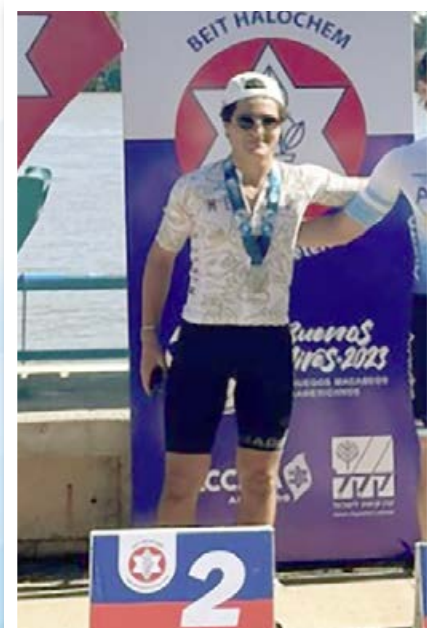
Ricardo Gitlin Begun, Delegado; Eduardo Dychter y Joel Castro Muñoz, Entrenadores.  
Atletas: Alan Harari Arakindji, Alan Tajfed Jalife, Alejandro Gitlin Gershevich, Alejandro Haidenberg Sasbon, Alfonso Shamosh Cassab, Ariel Naanous Attar, Benjamín Harari Levy, Eduardo Moussali Mustri, Elías Bissu Cohen, Elías Buzali Mustri, Gabriel Krieger Salmun, Jack Jafif Weizel, Jack Penjos Labaton, José Metta Grego, Mario Cohen Turquie, Moisés Abadi Sacal, Moisés Blanga Sittón, Salomón Achar Hop, Salomón Akkad Elia, Salomón Basso Jasqui y Víctor Cohen Hoffman.



**Alan Piecarchic Hop y Alberto Cojab Cassab** ganaron medalla de Bronce en Voleibol Playa. José Francisco Bañuelos Calvario, Entrenador.



**Softbol Open ganaron medalla de Oro:** Ernesto Fabricio Barraza Reyes, Entrenador; Jacobo Dabbah Mussaly, Delegado; Atletas: Alfonso Haber Harari, Arturo Chernovetzky Rochman, Carlos Salame Haiat, Eduardo Achar Kibrit, Enrique Konstat Korzeny, Ian Feldman Kalb, Isaac Penhas Kershenobich, Jacobo Dabbah Mussaly, Jacobo Palombo Saade, Marcos Abadi Achar, Marcos Schejtman Deutsch, Moisés Nurko Zaltzman y Salomón Esquenazi Salame.



**Elias Tussie** ganó cuatro medallas de Plata no oficiales en: Maccabi Man, 18 Km, Crono en Bicicleta, Triatlón Short y Aguas Abiertas.







Buenos Aires 2023  
XV JUEGOS MACABEOS  
PANAMERICANOS



**Futsal +45 ganó medalla de Plata:** Eyal Bar On, Entrenador; Marcos Green Renner, Delegado y Atleta. Atletas: Abraham Cherem Cattán, Alberto Lisbona Sacal, Carlos Kviat Kleiman, David Jasqui Roffe, Gad Zyman Fe, Isaac Metta Cohen, Luis Kleyman Nudel, Abraham Sofer Abadi, Rubén Ladowski Staroscinski y Sebastián Ariel Liberman.







Buenos Aires 2023  
XV JUEGOS MACABEOS  
PANAMERICANOS







Buenos Aires 2023  
XV JUEGOS MACABEOS  
PANAMERICANOS







**Buenos Aires 2023**  
XV JUEGOS MACABEOS  
PANAMERICANOS



**Izq. Dario Tellas, Secretario Adjunto a Presidencia de Hacoaj;** Sr. Benjamín Speckman, Presidente de CLAM de 2019 a 2023; Sebastián Nemirovsky, Secretario General de Hacoaj y Juan Pablo Reisin, Prosecretario General de Hacoaj. Hacoaj es una institución Macabea que pertenece a la Federación Argentina de Centros Comunitarios Macabeos que a su vez es parte de CLAM. En la gráfica, el Sr. Speckman recibe un reconocimiento por su destacada labor al frente de CLAM que este año cambia de sede.



**Ganadores del Premio Simon Wiesenthal por Fair Play** en los XV Juegos Macabeos Panamericanos Buenos Aires 2023. De México, la Arq. Linda Kleiman, Jefa de la Delegación; y, el Lic. Sión Mercado, Presidente del Comité Macabiada, reciben en premio por la categoría Open. De Argentina, Leo Senderovsky y Daniel Mayans reciben el premio Fair Play en la Categoría Master; y la representante de Estados Unidos, Deb Shulman recibe el Fair Play por Categoría Juvenil.



**Agradecemos a los patrocinadores por su presencia en los XV Juegos Macabeos Panamericanos Buenos Aires 2023**





# CIRCUS ACADEMY, UN SUEÑO HECHO REALIDAD

Sí pudieras soñar sin límites ¿qué soñarías?  
*P.T. Barnum*

// ALEJANDRO CASTILLO

**P**.T. Barnum, cuyo nombre completo era Phineas Taylor Barnum, fue un empresario y showman estadounidense, reconocido por ser uno de los pioneros del entretenimiento moderno y del circo tal como se conoce en la actualidad. Barnum buscó nuevas formas de entretenimiento. En colaboración con el empresario James Bailey, creó lo que se convertiría en el famoso circo Barnum & Bailey, conocido como "El mayor espectáculo en la Tierra". Este circo se caracterizaba por sus extravagantes presentaciones, acróbatas, domadores de animales, malabaristas y una amplia variedad de actos que ofrecían diversión para toda la familia.

Pionero de lo que hoy ha crecido en convertirse en Artes circenses, el arte de la destreza corporal, la fantasía, el color. Dentro del código circense los lenguajes escénicos se diversifican, en el trapecio, los aros, las telas, así como sus coreografías creando un ballet aéreo perfecto. Las actividades circenses al no ser de carácter empíricamente de oposición, provoca la integración de diferentes saberes, valores y actitudes, entre estos, aspectos persona-

les como la sensibilidad por la expresión corporal, la cooperación, la creatividad, el trabajo de la autosuperación y la constancia, el conocimiento propio, mejora de la autoestima, la concentración. En el ámbito social y en relación con otras personas, las actividades son de carácter cooperativo por lo que se fortalece el trabajo en áreas como la solidaridad, tolerancia, empatía, cooperación, respeto, inclusive cuando se generan situaciones de com-

**PASE A LA PÁGINA 21** ➤











## VIENE DE LA PÁGINA 20

petitividad siempre es en un contexto lúdico porque no existe el ganar o perder en el circo, ya que tiene más relación con el ludismo y juego que con el rendimiento deportivo.

En el ámbito motriz las actividades circenses desarrollan habilidades y capacidades como la resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación equilibrio, ritmo, praxia fina, praxia gruesa, habilidades específicas, percepción espacial, manipulación entre muchas otras.

Las actividades circenses en la educación corporal no se orientan solamente a la adquisición de habilidades motoras, también se orientan hacia la experimentación por medio de elementos motivadores y propicios para la creatividad y expresividad.

Es el caso de nuestra nueva clase de Clown Kids, una actividad en la que, mediante juegos y dinámicas nuestros niños irán descubriendo la mejor forma para expresarse y desarrollar e interpretar personajes que sean un medio para su propia expresión.

Con esta actividad, nuestra Academia se consolida como pionera dentro de la Comunidad Judía de México, por ser la primera en toda la Ciudad de México por ofrecer una oferta dentro del Arte circense interdisciplinaria e inigualable con nuestras actividades de Trapecio, Danza y Acrobacia aérea y Clown Kids.

No duden en acercarse a todos nuestros pequeños en el maravilloso mundo del Arte circense. ■



# La Biblioteca Recomienda en la App

// ANGIE RÍOS

La Biblioteca Moisés y Basi Mischne quiere invitarte a que te atrevas a acercarte más a la lectura, si ya habías olvidado que dentro de la App del CDI tenemos un apartado solo de literatura, nosotros aquí te recordamos eso.

Y si lo tuyo no son los libros impresos, tenemos más opciones para que no tengas pretextos. Cada mes se colocan en la App del CDI, justo en la sección: La Biblioteca Recomendada, una variedad de títulos de libros para acercarte más a la lectura de una manera diferente. En esta sección podrás encontrar Audiolibros, libros para descargar, recomendaciones literarias y el catálogo de la Biblioteca.

Aprovecha que extendemos los servicios a un espacio como es la App del CDI, en **La Biblioteca Recomendada** encontrarás audiolibros los cuales podrás descargar en tu celular, podrás leer E-books (libros de derechos de autor) sin necesidad de descargar alguna aplicación, en los libros electrónicos le podrás cambiar el tamaño de la letra, colocar un separador para localizar la página donde te quedaste y cambiarle el modo de deslizar las páginas.

Y como no nos cansamos de recomendar libros aparte de las que hacemos cada semana, podrás localizar las literarias de una gran variedad de títulos y áreas del conocimiento: obtendrás recomendaciones de novelas de terror, románticas, para niños, etc.

Para este servicio sólo abre tu App como de costumbre, dirígete a Exclusivos Socios y en la parte inferior en la plecta que dice La Biblioteca Recomendada, dale clic y localiza los audiolibros, los libros que podrás descargar y las recomendaciones literarias.

Cada mes podrás ver información nueva y relevante, no te pierdas de este gran servicio que está a tu alcance. ¡Si tú no vas a la Biblioteca, la Biblioteca va a ti! ■




Profesor: Ari Dávila

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.



## RECOMENDACIÓN LITERARIA

# Libera tu magia de Elizabeth Gilbert

// ANGIE RÍOS

**E**lizabeth Gilbert, autora de un libro muy cotizado, *Come, reza, ama*, nos trae un relato inspiracional como ruta de acceso a la vida vibrante y plena con la que siempre has soñado. La mayoría de los humanos tenemos una faceta creativa en nuestras mentes que casi nunca conseguimos o queremos desarrollar por motivos prácticos o personales. Gilbert defiende la necesidad de explorar la faceta creativa para alcanzar una existencia plena, superando el miedo a la vergüenza, a hacer el ridículo, a perder el tiempo, a no ser tomado en serio y abrazando la parte mística e intangible de la inspiración. La autora explica cómo tener una relación positiva con la creatividad propia, cómo ser disciplinado, pero no tomárselo demasiado en serio, cómo no albergar grandes expectativas, pero no dejarse desanimar y cómo cada pequeño acto cotidiano, sea un dibujo, decorar la casa o hacer patinaje artístico, alimenta esa parte creativa de los humanos y no sólo puede, sino que debe formar parte orgánica de nuestras vidas.

Al mismo tiempo desmitifica totalmente la figura del artista atormentado, defendiendo una actitud abierta, receptiva y positiva en busca de la inspiración como resultado de una curiosidad sana, una disciplina y una determinación que mantengan el ego a raya y permitan sobrellevar decepciones y fracasos.

Vence al miedo y descubre el milagro de una vida creativa leyendo este libro.

Te esperamos en la Biblioteca Moisés y Basi Michne para que revises este u otros libros para perder tu miedo. ■

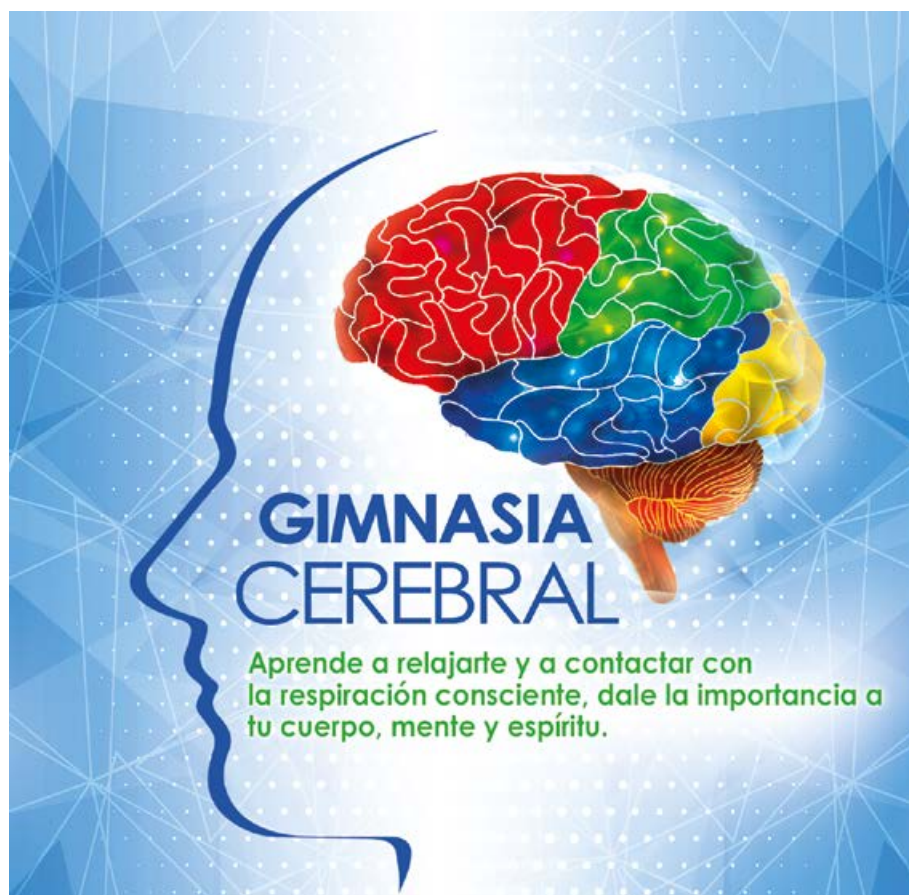
## 90º CICLO DE CINE - REFLEXIÓN

## Torrente pasional

Director: Henry Hathaway  
Estados Unidos, 1953  
Duración: 1:32'


**E**mocionante historia de suspenso sobre las pasiones humanas.

Durante su luna de miel en las Cataratas del Niágara, Ray y su mujer Polly conocen a Rose, una esposa infiel que conspira en contra de su marido George, un perturbado veterano de la guerra de Corea. Rose está cansada de los celos de su marido y pretende matarlo para escapar con su amante Patrick. Su plan es empujarlo a las Cataratas para que parezca un accidente, pero las cosas no salen como estaban previstas. Polly alcanza a oír los planes de Rose de asesinar a su esposo y se desencadena una tragedia. ■

**Fecha: martes 16 de enero.****Horario: 16:30 horas.****Lugar: Auditorio Marcos y Adina Katz.****Análisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes.****Esta actividad es para mayores de 18 años.**


**GIMNASIA CEREBRAL**

Aprende a relajarte y a contactar con la respiración consciente, dale la importancia a tu cuerpo, mente y espíritu.

**CDI** 

A PARTIR DE LOS 18 AÑOS DE EDAD  
**Miércoles 16:00 horas**  
Salón Ejecutivo Moisés Giffin  
PROFESORA:  
**AMADA CORKIDI**

INFORMES E INSCRIPCIONES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 510 Y 507.



**CLASE FELDENKRAIS**

**Miércoles 11:00 horas**

**CDI** 

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



# Beyajad en acción

// LUCERO MORA

Hemos trabajado día a día para cambiar el concepto de que el grupo Beyajad está destinado exclusivamente a adultos mayores de edad muy avanzada. En realidad, atendemos a personas desde los 60 años.

### ■ ¿Cómo lo hemos logrado?

Estudiamos las diferentes necesidades de cada década a partir de los 60 años, con el objetivo de ofrecer actividades que satisfagan las demandas de nuestros participantes. A medida que avanzamos en la vida, tanto nuestra edad productiva como nuestra fuerza experimentan cambios. Conscientes de tu fuerza física e intelectual, hemos diseñado retos tanto físicos como intelectuales para que te beneficies al unírte a nuestro grupo con una amplia trayectoria.

### ■ ¿Qué incluye Beyajad?

En este grupo, proporcionamos servicios de transporte, almuerzo y, lo más importante, clases especializadas.



Todos los profesionales que forman parte de Beyajad cuentan con una amplia experiencia en el trabajo especializado con adultos y adultos mayores. Si aún no eres parte de nuestro grupo, te invitamos a que conozcas un día de prueba; estamos seguros de que decidirás quedarte.

### ■ ¿Cómo estamos trabajando?

Beyajad está presente en el Dépor los martes y jueves. A partir de las 11:00 horas, ofrecemos tres clases físicas diferentes enfocadas en tu mantenimiento corporal, cada una con un nivel de desafío distinto

para que puedas elegir la que más te guste.

A las 13:00 horas, impartimos diversas clases culturales diseñadas para enaltecer tu cultura general, desarrollar tus habilidades finas y enriquecer tu cerebro, entre otras cosas.

Para obtener más información y realizar tu inscripción, con gusto te atendemos en el Comité de Actividades y/o mediante el teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 y 507, y/o a través del correo morac@cdi.org.mx. Recuerda solicitar tu día de prueba gratuito. ¡Te esperamos! ■

T-POZ

# MASCOTAS FELICES, FAMILIAS MÁS FELICES

// JAZMÍN ARTEAGA

Pasamos tiempo con amigos y familiares para experimentar la felicidad y crear recuerdos que perdurarán para siempre. Cuando también compartimos tiempo con nuestras mascotas, desarrollamos un vínculo aún más fuerte. A continuación, te presentamos una lista de razones por las que tener una mascota puede hacernos más felices:

Aportan mayor felicidad a nuestras vidas debido al afecto incondicional que nos brindan.

Reducen los niveles de estrés, ya que las caricias y mimos son fuentes de bienestar para los seres humanos.

Aumentan nuestra motivación para participar en actividades al aire libre.

Ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Fomentan la sociabilidad. Pasear con un perro no sólo contribuye al ejercicio, sino que también amplía nuestra vida social.

Elevan nuestra autoestima, proporcionándonos afecto, compañía y haciéndonos sentir queridos.

Te invitamos a visitarnos en CDI T-Poz y a traer a tu mascota para disfrutar de un divertido día en familia. También te compartimos el calendario anual 2024. ■

¡Esperamos verte pronto en CDI T-Poz!



# CALENDRARIO DE VISITA DE MASCOTAS 2024



ENERO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
31	1	2	3	4	5	6
 7	8	9	10	11	12	 13
14	15	16	17	18	19	20
 21	22	23	24	25	26	 27
28	29	30	31			

ABRIL

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
31	1	2	3	4	5	6
 7	8	9	10	11	12	 13
14	15	16	17	18	19	20
 21	22	23	24	25	26	 27
28	29	30				

JULIO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
 30	1	2	3	4	5	 6
7	8	9	10	11	12	13
 14	15	16	17	18	19	 20
21	22	23	24	25	26	27
 28	29	30	31			

OCTUBRE

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
		1	2	3	4	5
 6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
 20	21	22	23	24	25	 26
27	28	29	30	31		

FEBRERO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
				1	2	3
 4	5	6	7	8	9	 10
11	12	13	14	15	16	17
 18	19	20	21	22	23	 24
25	26	27	28	29		

MAYO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
			1	2	3	4
 5	6	7	8	9	10	 11
12	13	14	15	16	17	18
 19	20	21	22	23	24	 25
26	27	28	29	30	31	


AGOSTO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
				1	2	 3
4	5	6	7	8	9	10
 11	12	13	14	15	16	 17
18	19	20	21	22	23	24
 25	26	27	28	29	30	 31

MARZO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	
						1	2
 3	4	5	6	7	8	 9	
10	11	12	13	14	15	16	
 17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

JUNIO

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
						1
 2	3	4	5	6	7	 8
9	10	11	12	13	14	15
 16	17	18	19	20	21	 22
23	24	25	26	27	28	29

SEPTIEMBRE

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1	2	3	4	5	6	7
 8	9	10	11	12	13	 14
15	16	17	18	19	20	21
 22	23	24	25	26	27	 28
29	30					

NOVIEMBRE

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
					1	2
 3	4	5	6	7	8	 9
10	11	12	13	14	15	16
 17	18	19	20	21	22	 23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1	2	3	4	5	6	7
 8	9	10	11	12	13	 14
15	16	17	18	19	20	21
 22	23	24	25	26	27	 28
29	30	31				



# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

## Del 14 al 21 de enero

DOMINGO 14 DE ENERO	
12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y Actividades Familiares Proyección de película / Salón Anexo al Mural

MARTES 16 DE ENERO	
11:00 a 12:00 horas	Ritmos Latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Terapéutica / Salón Mural
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 4 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Fortalecimiento integral / Salón de juegos
13:00 a 14:00 horas	Historia y Actualidades Judías / Salón 5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
16:30 a 19:30 horas	Cine Reflexión Torrente pasional/ Salón Ejecutivo Moises Gitlin

MIÉRCOLES 17 DE ENERO	
11:00 a 12:00 horas	Método Feldenkrais / Salón Ballet 1
16:00 a 17:00 horas	Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 18 DE ENERO	
11:00 a 12:00 horas	Ritmos Latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Terapéutica / Salón Mural
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 4 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Caminando hacia mi bienestar / Salón de juegos
13:00 a 14:00 horas	Gotitas Culturales / Salón 5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

DOMINGO 21 DE ENERO	
12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y Actividades Familiares Proyección de película / Salón Anexo al Mural



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





# DENTRO DE ESCENA O FUERA DE ELLA #SÉELEJEMPLO

Hagamos del arte algo mucho más grande.







# VIVE el Dépor

INSCRIPCIONES  
A CURSOS  
ENERO - JULIO 2024

**INSCRIPCIONES  
ABIERTAS**

Inscripciones en los módulos o en línea:  
**[www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) y en la App CDI**

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.



@cdideporvida







PROGRAMAS INFANTILES				
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 MESES A 1 AÑO	BABY GYM	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
1 .1 A 1.11 AÑOS	BABY GYM	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
4 MESES A 1 AÑO	BABY GYM	Mixto		16:30 a 17:30 horas
1 .1 A 1.11 AÑOS	BABY GYM	Mixto		17:30 a 18:30 horas
2.0 A 2.11 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
2.0 A 2.11 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
2.0 A 2.11 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto		16:30 a 17:30 horas
2.0 A 2.11 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto		17:30 a 18:30 horas
3 A 3.11 AÑOS	PLAY BALL	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
3 A 3.11 AÑOS	PLAY BALL	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
3 A 3.11 AÑOS	PLAY BALL	Mixto		16:30 a 17:30 horas
3 A 3.11 AÑOS	PLAY BALL	Mixto		17:30 a 18:30 horas
4 A 5 AÑOS 11 MESES	MINI CAMPEONES	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
4 A 5 AÑOS 11 MESES	MINI CAMPEONES	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
4 A 5 AÑOS 11 MESES	MINI CAMPEONES	Mixto		16:30 a 17:30 horas
4 A 5 AÑOS 11 MESES	MINI CAMPEONES	Mixto		17:30 a 18:30 horas

BÁSQUETBOL					
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 8 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
9 A 13 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
(8/9 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2014-2015 INFANTIL (A)	Varonil		16:40 a 18:10 horas	9:30 a 11:00 horas
(10/11 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2012-2013 INFANTIL (B)	Varonil	16:40 a 18:10 horas		9:30 a 11:00 horas
(12/13 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2010-2011 INFANTIL (C)	Varonil	16:40 a 18:10 horas		9:30 a 11:00 horas
(14/15 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2008-2009 JUVENIL (A)	Varonil	SÓLO LUNES 18:00 a 19:30 horas	18:00 a 19:30 horas	9:30 a 11:00 horas
(16/17 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2006/2007 JUVENIL (B)	Varonil	18:00 a 19:30 horas	19:30 a 21:00 horas	9:30 a 11:00 horas
	EQUIPO DE ABIERTA	Varonil	19:30 a 21:00 horas		8:00 a 9:30 horas

BÉISBOL					
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	GRUPO 1 LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 2 MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
7 A 8 AÑOS	EQUIPO BLANCO	Mixto	16:40 a 18:20 horas	16:40 a 18:20 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
9 A 10 AÑOS	EQUIPO AZUL	Mixto	16:40 a 18:20 horas	16:40 a 18:20 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
11 A 12 AÑOS	EQUIPO BRONCE	Mixto	18:20 a 20:00 horas	18:20 a 20:00 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
13 A 14 AÑOS	EQUIPO PLATA	Mixto	18:20 a 20:00 horas	18:20 a 20:00 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
15 A 17 AÑOS	EQUIPO ORO	Mixto	18:20 a 20:00 horas	18:20 a 20:00 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA

BOXEO				
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
7 Y 10 AÑOS	Enseñanza	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
11 Y 14 AÑOS	Enseñanza	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
7 Y 10 AÑOS	Enseñanza	Mixto		16:40 a 17:40 horas
ADULTOS	Enseñanza	Mixto		17:40 a 18:40 horas





FITNESS KIDS				
EDAD	CATEGORÍA	RAMA	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
9 A 13 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
9 A 13 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas

FUTBOL				
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 AÑOS	FUNDAMENTOS	Varonil	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
4 AÑOS	FUNDAMENTOS	Varonil	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
5 AÑOS	FUNDAMENTOS- 2018	Varonil	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
5 AÑOS	FUNDAMENTOS- 2018	Varonil	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
6 AÑOS	FUNDAMENTOS- 2017	Varonil	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
6 AÑOS	FUNDAMENTOS- 2017	Varonil	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
7 AÑOS	2016 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS	2016 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS	2016 GRIS	Varonil		16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS	2016 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
8 AÑOS	2015 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
8 AÑOS	2015 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
8 AÑOS	2015 ROJA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
9 AÑOS	2014 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
9 AÑOS	2014 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
9 AÑOS	2014 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
10 AÑOS	2013 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
10 AÑOS	2013 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
10 AÑOS	2013 GRIS	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
10 AÑOS	2013 ROJA DOMINICAL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
11 AÑOS	2012 GRIS	Varonil		16:40 a 18:10 horas
11 AÑOS	2012 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
11 AÑOS	2012 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
11 AÑOS	2012 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
12 AÑOS	2011 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
12 AÑOS	2011 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
12 AÑOS	2011 ROJA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
13 AÑOS	2010 AMARILLA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2010 AZUL	Varonil		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2010 BLANCA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2010 MORADA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2010 ROJA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
14 AÑOS	GENERACIÓN 2009	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	GENERACIÓN 2007-2008 (SUB 16)	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	GENERACIÓN 2005-2006 (SUB 18)	Varonil		18:10 a 19:40 horas
18+	OPEN ABIERTA	Varonil		20:00 a 22:00 horas
18+	OPEN ABIERTA SUB 23	Varonil		20:00 a 22:00 horas
35+	VARONIL +35	Varonil	20:00 a 22:00 horas	
45+	VARONIL+45	Varonil	20:00 a 22:00 horas	
7 A 11 AÑOS	FEMENIL 2011-2012-2013-2014-2015-2016	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
7 A 11 AÑOS	FEMENIL 2011-2012-2013-2014-2015-2016	Femenil		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2009-2010 FEMENIL	Femenil	18:10 a 19:40 horas	
15 A 17 AÑOS	FEMENIL JUVENIL 2006-2007-2008	Femenil	18:10 a 19:40 horas	
18+	OPEN FEMENIL	Femenil		20:00 a 22:00 horas





FUTSAL					
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	DOMINGO
6 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
7, 8 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
9,10,11 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil	17:40 a 18:40 horas		
7 A 8 AÑOS	CATEGORÍA 2016, 2015	Varonil		16:40 a 18:10 horas	Partido
9 A 10 AÑOS	CATEGORÍA 2014, 2013	Varonil		16:40 a 18:10 horas	Partido
11 A 12 AÑOS	CATEGORÍA 2012, 2011	Varonil		16:40 a 18:10 horas	Partido
13 A 14 AÑOS	CATEGORÍA 2010, 2009	Varonil		18:10 a 19:40 horas	Partido
15 A 16 AÑOS	CATEGORÍA 2007, 2008	Varonil	19:00 a 20:30 horas SÓLO MIÉRCOLES	19:00 a 20:30 horas	Partido
17+	CATEGORÍA 2006-2005	Varonil		19:00 a 20:30 horas	Partido
	CATEGORÍA 2004 SUB 23	Varonil		20:30 a 21:30 horas	Partido
	CATEGORÍA LIBRE	Varonil	7:30 a 9:00 horas		
	CAT. +35	Varonil	20:30 a 22:00 horas		
	CAT. +45	Varonil		SÓLO MARTES 20:30 a 22:00 horas	
6 A 8 AÑOS	ESCUELA DE PORTEROS	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
9 A 11 AÑOS			17:40 a 18:40 horas		
16+			18:40 a 19:40 horas		

GIMNASIA RÍTMICA					
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 AÑOS	INICIACIÓN	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 AÑOS	INICIACIÓN	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
5 AÑOS	INICIACIÓN	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
5 AÑOS	INICIACIÓN	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
5 A 12 AÑOS	FESTIVAL	Femenil	16:40 a 18:15 horas		
	FESTIVAL	Femenil		16:40 a 18:15 horas	
8 A 10 AÑOS	CLASE VI	Femenil	16:40 a 19:00 horas	16:40 a 19:00 horas	
9+	CLASE V	Femenil	16:40 a 19:30 horas	16:40 a 19:30 horas	
9 A 11 AÑOS	CLASE IV	Femenil	16:40 a 20:00 horas	16:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
10 A 13 AÑOS	CLASE III	Femenil	16:40 a 20:00 horas	16:40 a 21:00 horas	10:00 a 13:00 horas
13+	CLASE II Y I	Femenil	16:40 a 21:00 horas	16:40 a 21:00 horas	9:00 a 13:00 horas

KARATE					
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5+	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
5+	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
5+	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A CAFÉ	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
5+	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A CAFÉ	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
5+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		11:00 a 12:00 horas
5+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	11:00 a 12:00 horas
5+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA VERDE A GUINDA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		9:00 a 11:00 horas
5+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA VERDE A GUINDA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	9:00 a 11:00 horas
10+	REPRESENTATIVO / EQUIPO / CINTA CAFÉ Y NEGRA	Mixto	18:40 a 20:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 12:00 horas
18+	ADULTOS	Mixto		20:00 a 21:00 horas	12:00 a 13:00 horas





GIMNASIA ARTÍSTICA						
EDADES	PROFESORES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
4 AÑOS	Salma Ramírez	LEONCITAS	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
4 AÑOS	Salma Ramírez	LEONCITAS	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
9 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
9 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
9 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil	18:40 a 19:40 horas		
9 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil		18:40 a 19:40 horas	
5 A 6 AÑOS	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 A 6 AÑOS	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
7 A 8 AÑOS	Miguel Gallardo	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
7 A 8 AÑOS	Miguel Gallardo	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
8+	Cazandra Rojas	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	
5 A 6 AÑOS	Rocío Buendía	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 A 6 AÑOS	Rocío Buendía	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 12 AÑOS	Rocío Buendía	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
5 A 6 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 A 6 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 13 AÑOS	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil	17:40 a 18:40 horas		
8 A 13 AÑOS	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil		17:40 a 18:40 horas	
10 A 14 AÑOS	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil	18:40 a 19:40 horas		
10 A 14 AÑOS	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil		18:40 a 19:40 horas	
7 A 8 AÑOS	Maira Hernández	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
7 A 8 AÑOS	Maira Hernández	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
6 A 9 AÑOS	Maira Hernández	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
7 A 8 AÑOS	Arturo Valencia	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
7 A 8 AÑOS	Arturo Valencia	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 12 AÑOS	Arturo Valencia	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
7 A 8 AÑOS	Noé Hidalgo	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
7 A 8 AÑOS	Noé Hidalgo	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 14 AÑOS	Noé Hidalgo	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
5 Y 6 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
5 Y 6 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
7 A 17 AÑOS	Edgar Carranza	REPRESENTATIVO	Varonil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	9:00 a 13:00 horas
7 A 13 AÑOS	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
7 A 13 AÑOS	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 15 AÑOS	Abraham Morales	REPRESENTATIVO	Varonil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
10 Y 16 AÑOS	Carlos Estrada	REPRESENTATIVO	Femenil	17:00 a 20:30 horas	17:00 a 20:30 horas	9:00 a 13:00 horas
	Abraham Mendoza	REPRESENTATIVO ELITÉ	Femenil	17:00 a 20:30 horas	17:00 a 20:30 horas	9:00 a 13:00 horas

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

@cdideporvida







NATACIÓN

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
3 Y 4 AÑOS	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto	15:00 a 15:45 horas			
3 Y 4 AÑOS	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto	15:45 a 16:30 horas			
3 Y 4 AÑOS	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto		15:00 a 15:45 horas		
3 Y 4 AÑOS	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto		15:45 a 16:30 horas		
4 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto	16:40 a 17:40 horas			
4 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto	17:40 a 18:40 horas			
4 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto		16:40 a 17:40 horas		
4 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto		17:40 a 18:40 horas		
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto	16:40 a 17:40 horas			
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 18:40 horas			
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto	18:40 a 19:30 horas			
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto		16.40 a 17.40 horas		
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto		17:40 a 18:40 horas		
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto		18:40 a 19:30 horas		
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto	16:40 a 19:30 horas			
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto	16:40 a 19:30 horas			
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto		16:40 a 18:00 horas		
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto		16:40 a 18:00 horas		
10 A 15 AÑOS	EQUIPO INFANTIL	Mixto	17:00 a 19:00 horas	17:00 a 19:00 horas	10:00 a 12:00 horas	
12 A 50 AÑOS	EQUIPO JUVENIL	Mixto	17:00 a 20:00 horas	17:00 a 20:00 horas	9:00 a 12:00 horas	9:00 a 12:00 horas

PÁDEL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 8 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
10 A 12 AÑOS	INTERMEDIO	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
8 A 10 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto		16:40 a 17:40 horas
12+	INTERMEDIO ALTO	Mixto		17:40 a 18:40 horas

PATINETA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6+	PATINETA	Mixto		16:40 a 17:40 horas
6+	PATINETA	Mixto		17:40 a 18:40 horas

LOS CURSOS DEL CICLO ENERO - JUNIO 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.







SOFTBOL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
18+	ABIERTA	Varonil		19:30 a 21:30 horas
18+	MASTER	Varonil		19:30 a 21:30 horas

SQUASH

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
7+	PRINCIPIANTES +7	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
7+	INTERMEDIOS +7	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
7+	AVANZADOS +7	Mixto	18:40 a 19:40 horas	

TENIS

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5-7 AÑOS	BOLA ROJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
5-7 AÑOS	BOLA ROJA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
5-7 AÑOS	BOLA ROJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
5-7 AÑOS	BOLA ROJA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto	18:40 a 19:40 horas		
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto		18:40 a 19:40 horas	
9 AÑOS+	BOLA VERDE	Mixto	16:40 a 18:40 horas		
9 AÑOS+	BOLA VERDE	Mixto		16:40 a 18:40 horas	
SEGÚN NIVEL	TRANSICIÓN PRE EQUIPO POR NIVEL	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	
12+	BLANCO	Mixto	16:40 a 18:40 horas		
12+	BLANCO	Mixto		16:40 a 18:40 horas	
SEGÚN NIVEL	EQUIPO COMPETENCIA JR.	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	9:00 a 11.00 horas
SEGÚN NIVEL	EQUIPO COMPETENCIA	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	9:00 a 11.00 horas
18+	ADULTOS	Mixto	18:40 a 19:40 horas		
18+	ADULTOS	Mixto		18:40 a 19:40 horas	
INSCRIPCIÓN A NIVEL PREVIO LISTADO MOVIMIENTOS Y EVALUACIONES EN LA COORDINACIÓN DE TENIS					







TAE KWON DO					
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 13 AÑOS	PRINCIPIANTES CINTAS (BLANCA, NARANJA Y AMARILLA)	Mixto	16:40 a 17:40 horas		9:00 a 10:00 horas
6 A 13 AÑOS	INTERMEDIOS CINTAS (VERDE, AZUL Y ROJA)	Mixto	17:40 a 18:40 horas		10:00 a 11:00 horas
8+	EQUIPO CINTAS (ROJA, ROJINEGRA Y NEGRA)	Mixto	18:40 a 20:00 horas		11:00 a 13:00 horas
6 A 13 AÑOS	PRINCIPIANTES CINTAS (BLANCA, NARANJA Y AMARILLA)	Mixto		16:40 a 17:40 horas	9:00 a 10:00 horas
6 A 13 AÑOS	INTERMEDIOS CINTAS (VERDE, AZUL Y ROJO)	Mixto		17:40 a 18:40 horas	10:00 a 11:00 horas
8+	EQUIPO CINTAS (ROJA, ROJINEGRA Y NEGRA)	Mixto		18:40 a 20:00 horas	11:00 a 13:00 horas

VOLEIBOL					
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
10 A 15 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil		17:00 a 19:00 horas	
12 A 15 AÑOS	SECUNDARIA	Femenil	17:00 a 19:00 horas		11:00 a 13:00 horas
15 A 18 AÑOS	JUVENIL	Femenil	19:00 a 21:00 horas	19:00 a 21:00 horas	9:00 a 11:00 horas
18+	ABIERTA	Femenil	19:00 a 21:00 horas		9:00 a 11:00 horas

VOLEIBOL DE PLAYA					
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
9 A 17 AÑOS	VOLEIBOL DE PLAYA JUVENIL	Mixto		17:40 a 19:00 horas	9:00 a 11:00 horas
18+	VOLEIBOL DE PLAYA ABIERTA	Mixto		19:00 a 21:00 horas	11:00 a 13:00 horas

WATERPOLO					
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO O DOMINGO
13 A 17 AÑOS	JUVENIL	Varonil	17:30 a 19:00 horas		Según convocatoria
18+	ABIERTA	Varonil	19:00 a 21:00 horas		9:00 a 12:00 horas

LOS CURSOS DEL CICLO ENERO - JUNIO 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.

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





KIDS CDI INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA				
EDAD	CLASE		HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
2 a 3 años	DANCE LAB I		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS I		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
4 a 5 años	DANCE LAB II		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS II		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas



COREO ACADEMY				
EDAD	CLASE		HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
1° A 3° PRIMARIA	URBAN DANCE 1		16:40 a 17:40 horas	17:40 a 18:40 horas
4° A 6° PRIMARIA	URBAN DANCE 2		17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas
	MARBOLET			17:40 a 18:40 horas
SECUNDARIA	BIDIUK			18:40 a 20:40 horas
PREPARATORIA	NEFESH TANZ			18:40 a 20:40 horas



CIRCUS ACADEMY			
EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 8 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES	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
	CLOWN KIDS	16:40 a 17:40 horas	
9 A 11 AÑOS	DANZA AÉREA INTERMEDIOS	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
	CLOWN KIDS	16:40 a 17:40 horas	
12 AÑOS EN ADELANTE	DANZA AÉREA AVANZADOS		18:10 a 19:40 horas
	ARTES CIRCENSES	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas



ACADEMIA DE ARTE			
EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS	ALEBRIJES	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas
	AJEDREZ		17:40 a 18:40 horas 18:10 a 19:10 horas
	DIBUJO Y PINTURA	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
	FASHION		16:40 a 17:40 horas



ACADEMIA DE INGLÉS			
EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
3 A 5 AÑOS	INGLÉS	15:40 a 16:40 horas	15:40 a 16:40 horas
6 A 8 AÑOS	INGLÉS	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
8 A 12 AÑOS	INGLÉS	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas
9 A 12 AÑOS	INGLÉS	16:40 a 17:40 horas	
18 AÑOS +	INGLÉS		16:40 a 17:40 horas





ACADEMIA DE MÚSICA					
EDAD	CLASE	HORARIO			
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
NIÑOS	CLASES PRIVADAS O COMPARTIDAS: GUITARRA ELÉCTRICA, GUITARRA ACÚSTICA, BAJO, PIANO, BATERÍA, UKELELE, CANTO	15:40	15:40	15:40	15:40
ADOLESCENTES		16:40	16:40	16:40	16:40
		17:40	17:40	17:40	17:40
		18:40	18:40	18:40	18:40
ADULTOS	INSTRUMENTO: UNA VEZ A LA SEMANA ENSAMBLE: UNA VEZ A LA SEMANA	horas	horas	horas	horas
Si no tenemos lo que buscas, acércate a la Academia de Música					

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
	SUPER CEREBRO	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	GIMNASIA CEREBRAL		13:00 a 14:00 horas
	GOTITAS CULTURALES		13:00 a 14:00 horas

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA		
EDAD	CLASE	HORARIO
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
FAMILIAR 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	DOMINGO 12:00 a 13:00 horas

CLASE DE ADULTOS		
EDAD	CLASE	HORARIO
		MARTESJUEVES
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	RITMOS LATINOS	11:00 a 12:00 horas11:00 a 12:00 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	MÉTODO FELDENKRAIS	MIÉRCOLES 11:00 a 12:00 horas



MACABI		
EDAD	CLASE	HORARIO
		SÁBADO
3 A 5 AÑOS	MACATAN	11:00 a 13:00 horas

MACABI		
EDAD	CLASE	HORARIO
		SÁBADO
1° A 3° DE PRIMARIA	JONATHAN	11:00 a 17:00 horas
5° 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





KIDS CDI  
INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA



EDAD	CLASE		HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
2 A 3 AÑOS	DANCE LAB I		16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas	
	PEQUEÑOS ARTISTAS I		17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas	
4 A 5 AÑOS	DANCE LAB II		17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas	
	PEQUEÑOS ARTISTAS II		16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas	

COREO ACADEMY



EDAD	CLASE		HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
MAMÁS CON BEBÉS (O A 23 MESES)	DANCE CONNECT				17:30 a 18:30 horas	
PRIMARIA	URBAN DANCE				17:30 a 18:30 horas	
	DANCESKILLS		17:30 a 18:30 horas			
	NEKUDÁ		17:30 a 18:30 horas			
SECUNDARIA	KAHDABEKS		18:30 a 20:30 horas			
PREPARATORIA	JOSHEJ		20:00 a 22:00 horas			
	MASPIK		20:00 a 22:00 horas			
UNIVERSITARIOS	DANCE TECHNIQUE		20:00 a 21:00 horas			
ADOLESCENTES Y ADULTOS	DANCE LIFE		19:00 a 20:00 horas			
PAREJAS	FUN DANCE				SOLO JUEVES, COMENZAMOS EN FEBRERO	

ACADEMIA DE ARTE



EDAD	CLASE		HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
6 A 12 AÑOS	GRANDES ARTISTAS		17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas	

LOS CURSOS DEL CICLO ENERO - JUNIO 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.





GUÍA DE PUNTO CDI  
MONTE SINAI

COMITÉ DE ACTIVIDADES



ENERO - JUNIO 2024

CIRCUS ACADEMY						
EDAD	CLASE		HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
6 A 8 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES		16:30 a 18:00 horas		17:30 a 19:00 horas	
9 A 11 AÑOS	DANZA AÉREA INTERMEDIOS		18:00 a 19:30 horas			

GUÍA DE PUNTO CDI  
MONTE SINAI

COMITÉ DE  
FOMENTO DEPORTIVO



ENERO - JUNIO 2024

PREDEPORTES PUNTO CDI MONTE SINAI INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA					
EDAD	CLASE	HORARIO			
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
3 A 4 AÑOS	PREDEPORTES	16:30 a 17:30 horas			
	PREDEPORTES			16:30 a 17:30 horas	
4 A 5 AÑOS	PREDEPORTES	17:30 a 18:30 horas			
	PREDEPORTES			17:30 a 18:30 horas	

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](http://www.cdi.org.mx) y en la App CDI







DEPORTES DE CONTACTO						
EDAD	CLASE	HORARIO				
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES		SÁBADO
4 A 8 AÑOS	OKAYAMA KARATE DO	16:30 a 17:30 horas				
9 +		17:30 a 18:30 horas				
6 A 8 AÑOS				16:30 a 17:30 horas		
9 +				17:30 a 18:30 horas		
8+ AÑOS	BÁSQUETBOL FUNDAMENTOS			15:30 a 16:30 horas		
6 A 12 AÑOS	TOCHITO BANDERA			16:30 a 17:30 horas		
8 A 12 AÑOS (LISTA PREVIA)				17:30 a 19:00 horas		

DEPORTES ACUÁTICOS						
EDAD	CLASE	HORARIO				
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES		
6 A 9 AÑOS	NATACIÓN	16:30 a 17:30 horas				
10 A 12 AÑOS	NATACIÓN	17:30 a 18:30 horas				
10 +	NATACIÓN	18:30 a 19:30 horas				
6 A 9 AÑOS	NATACIÓN			16:30 a 17:30 horas		
10 A 12 AÑOS	NATACIÓN			17:30 a 18:30 horas		
10 +	EQUIPO DE WATERPOLO JUVENIL	17:30 a 19:00 horas				

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](http://www.cdi.org.mx) y en la App CDI







FUTBOL

EDAD	CLASE	HORARIO			
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
4 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS	16:30 a 17:30 horas			
4 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS			16:30 a 17:30 horas	
5 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS	16:30 a 17:30 horas			
5 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS			16:30 a 17:30 horas	
6 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS	16:30 a 17:30 horas			
6 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS			16:30 a 17:30 horas	
7 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2016	16:30 a 18:00 horas			
8 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2015 AMARILLO Y VERDE			16:30 a 18:00 horas	
8 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2015 MORADO Y NARANJA			17:30 a 19:00 horas	
9 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2014	18:00 a 19:30 horas			
10 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2013			18:00 a 19:30 horas	
9 a 11 AÑOS	FUTBOL EQUIPO FEMENIL CAT 2014 - 2013 - 2012			16:30 a 18:00 horas	
11 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2012	18:00 a 19:30 horas			
12 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2011			18:00 a 19:30 horas	

GIMNASIA RÍTMICA

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
5 A 7 AÑOS	GIMNASIA FUNDAMENTOS			16:30 a 17:30 horas	
7 A 11 AÑOS	GIMNASIA FUNDAMENTOS			17:30 a 18:30 horas	
5 A 7 AÑOS	GIMNASIA FUNDAMENTOS	16:30 a 17:30 horas			
7 EN ADELANTE	FESTIVAL	17:30 a 19:00 horas			
LISTA PREVIA	GIMNASIA EQUIPO QUINTETA	16:30 a 19:00 horas		16:30 a 19:00 horas	
LISTA PREVIA	GIMNASIA 3RA - 4TA Y 5TA CLASE	16:30 a 19:30 horas		16:30 a 19:30 horas	

LOS CURSOS DEL CICLO ENERO - JUNIO 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.



50 AÑOS PARA CELEBRAR

# EL FESTIVAL AVIV DEL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA CUMPLE 50 AÑOS

**FESTIVAL AVIV**  
Govel Carlos Halpert de Danza Judía

//LIC. LEONARDO KATZ

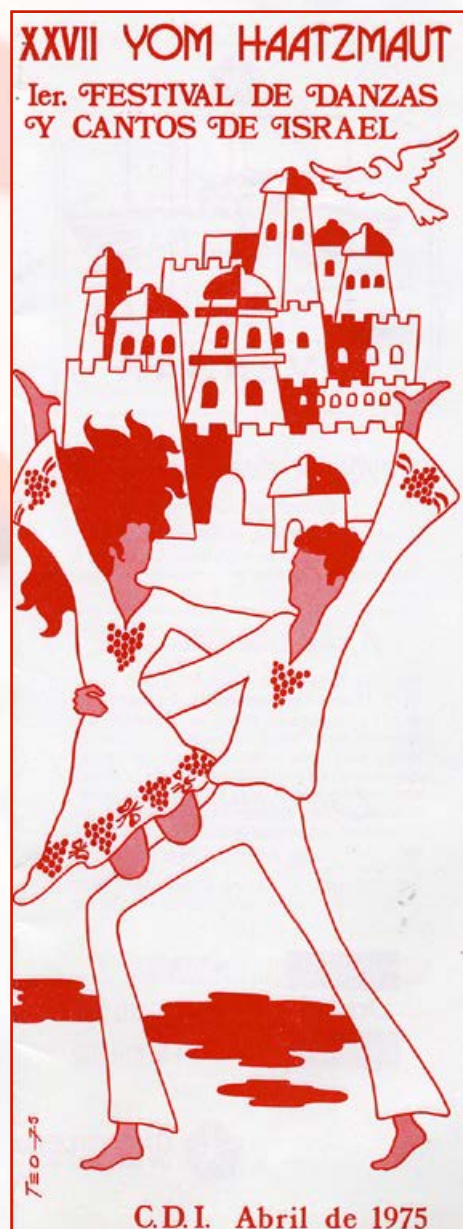
**E**ste año se cumplen 50 años del festival que se ha convertido en el evento cultural más importante de la Comunidad Judía de México. En esta sección estaremos durante las próximas semanas presentado imágenes del festival a través de los años, empezando con la 1ª edición que se llamó Festival de Danzas y Cantos de Israel.

El Comité de la Juventud del CDI fue el encargado de organizar, en el marco de los festejos de Yom Haatzmaut el primer festival en abril de 1975. La visión de lo que significa este festival se planteó en ese año y sigue tan vigente en el presente y más aún después de los eventos recientes del 7 de octubre. En el periódico CDI del 13 de abril de 1975 se plasmó lo siguiente:

“Las actividades en que podemos expresar y comunicar nuestras ambiciones y más, si son aquellas en las cuáles nos podemos identificar con un pueblo y sus costumbres, ISRAEL. Así es, hoy más que nunca debemos apoyar este tipo de actividades.”

El programa de mano de la primera edición del festival menciona: “Con motivo de la celebración del XXVII YOM HAATZMAUT y basándonos en la idea del Festival Hazemer de canto, que año tras año se celebra en Israel y del Festival Gdalia, de danza, que se celebra cada cuatro años en el kibutz del mismo nombre, hemos querido proporcionar un espectáculo artístico que responde al interés de nuestros jóvenes hacia el folklore judeo-israelí”.

En esta edición presentamos imágenes del Festival de Danzas y Cantos de Israel entre 1975 y 1980. En las próximas ediciones y hasta el final del Festival Aviv estaremos mostrando imágenes de las ediciones en varios de los años. Con esto queremos resaltar y reconocer la importancia del Festival Aviv en la Comunidad Judía de México. AM ISRAEL JAI. ■



Cartel del I Festival de Danza y Cantos de Israel, celebrado del 21-26 de abril de 1975, en el marco de la celebración del XXVII Yom Haatzmaut.



Parte del público que asistió y presenció por primera vez el I Festival de Danza y Cantos de Israel 1975.

**Grupo de Danza del Colegio Hebreo Tarbut** (preparatoria), ganador del primer lugar en el I Festival de Danzas y Cantos de Israel 1975. Iris Besprovany, Janette Shein, Lily Portnoy, Maty Aroeste, Liz Sissa, Salomón Sissa y Roberto Salomón; Dir. Carlos Halpert.







**Grupo de baile, Macabi Hatzair**, integrado por Madrijim bajo la dirección de Carlos Halpert, representaron una escena Jasídica Típica, en el III Festival de Danzas y Cantos de Israel 1977, ganadores de Mención Especial por mejor vestuario y presencia escénica.



**Colegio Israelita de México**, primer lugar de grupos de baile en el III Festival de Danzas y Cantos de Israel 1977.



**Grupo Nuevo Colegio Israelita de México**, de grupos de baile, finalista, del III Festival de Danzas y Cantos de Israel 1977.



**Grupo de Juventud CDI**, concursante del IV Festival de Danzas y Cantos de Israel 1978, organizado por Movimiento Juvenil CDI, en el marco del XXX aniversario de la independencia del estado de Israel.



**Entrevista a participantes del V Festival de Danzas y Cantos de Israel 1979**, entre ellos al experimentado bailarín y coreógrafo Roberto Salomón.



**Participantes del V Festival de Danzas y Cantos de Israel 1979.**



**Grupo Juventud CDI en el V Festival de Danzas y Cantos de Israel 1979**, entre ellos Hinde Bessudo, y Esther Sissa.



**Uno de los premios especiales** que el Comité de la Juventud otorgó en el V Festival de Danzas y Cantos de Israel 1979, fue el co-Premio Shalom, al conjunto de baile del Colegio Hebreo Sefaradí, por lograr una convivencia mayor entre los grupos concursantes, fue entregado por el Presidente del Consejo Directivo, Ing. Moisés Weinstock.



**Grupo participante del VI Festival de Danzas y Cantos de Israel 1980**, organizado por el Comité de la Juventud.





MAAYAM HAJAIM

# ABORDANDO EL RESPETO HACIA UNO MISMO Y HACIA LOS DEMÁS

El respeto a uno mismo, a los demás es una fuente de riqueza...

**A** veces, tenemos una idea bastante extraña de lo que es y significa el respeto. Una palabra que deberíamos escribir con mayúsculas si queremos aportar nuestro propio impacto en el mundo en que vivimos.

Que el mundo en el que vivimos se puede mejorar es una creencia que mueve por dentro a muchas personas.

Todos queremos dejar un mundo mejor a las nuevas generaciones. Lo cierto es que muchos de los cambios y mejoras empiezan por el respeto a uno mismo.

Cuando una persona se respeta a sí misma, conoce el valor del respeto de primera mano. Sabe cuál es su importancia y lo valioso que es para su vida y su entorno. Por lo tanto, cuando se tiene respeto a uno mismo se respeta también a los demás y al mundo en general.

Entrar en la cadena del respeto es una actitud positiva que termina abarcándolo todo. En muchas ocasiones, las personas se sienten sin ningún tipo de poder sobre lo que ocurre a su alrededor. Pero todos tenemos un gran impacto en él, para lo bueno y para lo malo, aunque la mayoría de las veces no seamos conscientes de ello.

## ■ El respeto hacia uno mismo:

Este tipo de respeto es una forma de amor en el que uno comienza por valorar el propio enfoque personal, único e irrepetible. Tiene mucho que ver con la autoestima, con comprender y apreciar los rasgos del propio carácter. De hecho, se encontrarán pocas oportunidades de respeto por parte de los demás, si el respeto no comienza por uno mismo.

Ahora bien, el respeto a uno mismo no debe confundirse con el ego, una máscara que se muestra al mundo con tan solo algunos rasgos buenos, que no siempre son verdad. El respeto que una persona debe exigirse y profesarse a sí misma contempla la autenticidad. Por esta razón, el desarrollo y la práctica de comportamientos asertivos ayuda enormemente a mejorar este aspecto de nosotros mismos.

Además, las decisiones que la vida requiere que tomemos pasan por haber cultivado una buena cantidad de respeto hacia uno mismo, para ser lo más acertadas posible. Así, poseer límites en cada aspecto de la vida es una vía para cultivar el autorrespeto.

## ■ Respeto por los demás

El respeto hacia los demás, sus derechos, sus ideas, sus formas de vida y sus creencias es casi utópico en nuestros días. Globalizar el mundo en términos económicos está resultando bastante más sencillo que globalizar el respeto entre sociedades y culturas que poco tienen que ver unas con otras.

A muchas personas se les hace tremendamente difícil respetar lo que no comprenden o lo que está en el otro extremo de sus valores. Esto se complica cuando el propio respeto no ha sido cultivado en primer lugar. Por lo tanto, hacer un ejercicio de respeto de ideas y valores ajenos es comenzar el camino a la mitad del recorrido.

Aunque parezca mentira, el respeto hacia los demás comienza con practicar el agradecimiento y la buena educación en las situaciones más básicas de vida. La amabilidad es algo que en determinados ambientes sociales se está perdiendo a pasos agigantados.

Hablar con respeto a los demás, dar las gracias, pedir permiso son costumbres maravillosas que dicen mucho sobre uno mismo.

Las palabras pueden convertirse en mágicas cuando contienen respeto. Ser y comportarse de manera agradecida y generosa mejora enormemente nuestras relaciones con las demás personas. La cortesía nos hace mejores personas, hacia nosotros mismos y hacia los demás, y es el mejor medio para inculcar el respeto también en nuestros hijos. ■

**Si requieres apoyo, comunícate a Maayán Hajaim al 5552925131**



COLEGIO HEBREO MONTE SINAI

# PREPARANDO A LA GENERACIÓN DEL FUTURO

// AIDA KASSIN COHÉN

Directora de Comunicación y  
Difusión cultural  
Colegio Hebreo Monte Sinai

**L**a educación es un pilar fundamental en el desarrollo de una sociedad y en la preparación de las generaciones futuras. Hoy, los avances tecnológicos y los cambios sociales han puesto a la educación en un papel protagónico para que esto suceda no sólo con la excelencia que exige esta nueva era, sino también con los valores éticos y morales que aporten mejores seres humanos al mundo.

Y no podríamos hablar de educación de vanguardia sin contar con la tecnología en el proceso de aprendizaje. Las aulas digitales y las múltiples plataformas en línea permiten que los estudiantes accedan a una cantidad infinita de recursos y personalicen su aprendizaje según sus necesidades y gustos. Esto no sólo facilita la adquisición de conocimientos, sino que también fomenta la autonomía y la responsabilidad de cada estudiante en su proceso educativo. Muchas escuelas cuentan hoy con instalaciones y recursos como los Makerspace y otros espacios creativos que fomentan otra de las grandes tendencias en educación de vanguardia: El aprendizaje basado en proyectos. En lugar de aprender de manera pasiva a través de la memorización de datos, los estudiantes se involucran activamente en la resolución de problemas del mundo real. Esto les permite aplicar lo que aprenden en situaciones concretas, desarrollar habilidades de pensamiento crítico y creativo, y colaborar con otros, lo que es esencial en el mundo laboral actual.

Hoy, la educación derriba las barreras entre las distintas materias académicas y promueve un enfoque interdisciplinario. Esto significa que los estudiantes pueden conectar el conocimiento desde muchas perspectivas, lo que les ayuda a comprender mejor el mundo complejo y globalizado en el que vivimos.

El conocimiento y respeto a la diversidad cultural es fundamental en la educación que les damos a nuestros niños del siglo XXI. Implementar programas educativos con perspectivas internacionales y enseñar a los estudiantes a apreciar y respetar las diferencias culturales abonamos a un mundo en donde la comprensión del otro nos convierte, no sólo en personas más valiosas en el plano profesional sino también en mejores seres humanos.

Las escuelas de hoy debemos también prestar atención a la salud mental y el bienestar de los estudiantes. Reconocer que el estrés y la presión pueden obstaculizar el proceso de



aprendizaje, por lo que se debe dar igual importancia a este aspecto que a la parte formativa.

Como podemos darnos cuenta, la educación, al igual que todos los aspectos de la vida, ha tenido que evolucionar constantemente para no quedar atrás en un mundo que se reinventa todos los días a una gran velocidad. ■



## PRESENTACIONES DE LIBRO

El CDI quiere estar contigo cuando tu obra literaria salga a la luz, y abre sus puertas a aquellos escritores que quieran presentarla dentro de sus instalaciones.

Si quieres dar a conocer tu trabajo, contáctanos para disponibilidad.



Informes en Coordinación de Biblioteca Moisés y Basi Mischne CDI, al teléfono 55 2629 7400, extensiones 517 y 520, o al correo electrónico [rios@cdi.org.mx](mailto:rios@cdi.org.mx) con Angie Ríos.



# AUMENTAN VIOLENCIA Y VOLATILIDAD

ESTHER SHABOT\*

**E**l panorama regional es cada vez más preocupante. El Oriente Medio está en llamas desde hace tres meses cuando la organización terrorista Hamás desató su brutal ataque contra Israel. La guerra en Gaza con sus miles de víctimas continúa, así como los cotidianos cohetes y misiles lanzados por Hamás desde la Franja hacia Israel. El norte de Gaza está prácticamente ya en manos del ejército israelí, pero los combates se concentran ahora en el sur, con batallas especialmente complicadas y sangrientas en virtud de la concentración ahí de la mayoría de la población gazatí refugiada del sur, más la que habita normalmente en el norte.

Otro frente abierto, aunque no con la intensidad del de Gaza, es el correspondiente a la frontera norte de Israel colindante con Líbano y Siria. A partir del 7 de octubre, la organización chiita libanesa Hezbolá, cuyo potencial militar es mucho más rico y potente que el de Hamás, se sumó a la embestida antiisraelí, aunque de manera contenida. En promedio ha estado lanzando diez ataques diarios a Israel mediante morteros, cohetes y misiles antitanque, respondidos puntualmente por el Estado judío. Aunque el intercambio de fuego en ese frente ha sido relativamente limitado, cerca de 80 mil israelíes que viven en el norte de Israel, en la zona fronteriza, han sido evacuados hacia otras partes del país como medida preventiva.

Las citadas escaramuzas han cobrado un número limitado de víctimas, y no han escalado hacia una guerra total, pero flota en el ambiente la incertidumbre de si es inevitable que ésta estalle, o si hay aún la posibilidad de que esfuerzos diplomáticos internacionales tengan éxito en conseguir que Hezbolá cumpla con la resolución 1701 del Consejo de Seguridad de la ONU de 2006, que lo conminaba a retirar sus fuerzas militares de la cercanía con la frontera de Israel. Y es que se han descubierto túneles sofisticados contruidos por Hezbolá en esa zona, por lo que Israel está decidido a conjurar el riesgo de un ataque masivo desde ahí similar al del 7 de octubre. El asesinato perpetrado por Israel hace unos días en Beirut de Saleh al-Arouri, el número dos del brazo militar de Hamás, echó sin duda leña al fuego. De ahí que el jeque Nasrallah, máximo dirigente de Hezbolá, lanzara

el miércoles pasado amenazas contra Israel, aunque su lenguaje, belicoso y amenazante, fue, sin embargo, ambiguo respecto a sus verdaderas intenciones en el corto plazo, dejando así abierta la cuestión acerca de sus planes inmediatos.

Otro de los frentes en plena efervescencia bélica se ubica en la zona del mar Rojo donde las milicias hutíes dependientes de Irán y aliadas de Hamás siguen lanzando ataques a naves mercantes que circulan bajo diversas banderas. Estados Unidos, junto con una docena de países más, han estado amenazando a los atacantes con medidas de represalia, aunque hasta el momento y por no querer escalar más las tensiones, se han limitado a actuar contra algunas de las fuentes financieras que alimentan a dichas milicias yemenitas.

Desde luego Irán no podía faltar en este escenario complicado y peligroso. Hasta hace unos días podía pensarse que, en el tablero regional, Teherán estaba siendo el menos afectado, ya que la guerra en la zona, estimulada y nutrida con los recursos iraníes, dejaba a Irán como el director de la orquesta que maneja los hilos de la guerra sin mancharse directamente las manos. Hamás y Hezbolá han sido quienes le hacen buena parte del trabajo sucio, aun cuando de vez en vez algún alto militar suyo caiga, como fue el caso del comandante iraní, Razi Mousavi, eliminado en Damasco por Israel hace un par de semanas mediante un asesinato selectivo.

Pero resulta que el gobierno de los ayatolas tuvo una desagradable sorpresa el 3 de enero, cuando durante la ceremonia de homenaje al general iraní Soleimani en el cuarto aniversario de su asesinato a manos del ejército estadounidense, un atentado terrorista de enormes proporciones en la ciudad de Kerman, mató a cerca de 85 asistentes e hirió a un número indeterminado. Aunque las autoridades de inmediato culparon a EU e Israel, a las pocas horas el ISIS o Estado Islámico, ya sin califato en pie, pero aún con células activas, se lo había reivindicado. Así que este actor hasta ahora no contemplado en el escenario post 7 de octubre, entra a la vorágine regional complicando aún más el panorama. ■

\*Especialista en Oriente Medio. Publicado en Excélsior, 6 de enero de 2024.

KEREN KAYEMET LEISRAEL

## Inauguran espacio de conmemoración a mujeres que salvaron vidas

**L**a organización Keren Kayemet Ielsrael, el Fondo Nacional Judío (KKL-JNf) inauguró un nuevo paseo en la entrada del Parque Ofakim. Llamado el Camino de las Heroínas, es un recorrido que busca conmemorar la valentía de las mujeres israelíes que salvaron vidas en el ataque de Hamás que dejó un saldo de 1200 muertes y cientos de rehenes.

Yafit Ovadia Luski, presidenta del fondo, participó del evento de inauguración y explicó los motivos detrás del reconocimiento: “quienes observaron detenidamente vieron que el 7 de octubre hubo muchas mujeres, incluidas aquellas que se presentaron a luchar sin órdenes. Hoy venimos a honrar a esas mujeres heroínas. Las mujeres que lucharon por mantener la puerta del centro de comando, las valientes paramédicas, las combatientes y las policías, las doctoras y las enfermeras que salvaron cientos de vidas. Aquellas que no se rindieron al miedo, no se detuvieron a descansar, mostraron determinación y

actuaron sin dudar. (...) Saludamos a las heroínas de una manera especial. No colocamos una estatua ni una piedra silenciosa aquí. Pavimentamos un camino. Porque el heroísmo del 7 de octubre es parte de un largo viaje que comienza mucho antes que nosotros y continuará mucho después de nosotros».

También participaron del evento especial de inauguración 20 mujeres que contaron su experiencia durante el 7 de octubre. Una de ellas fue Norit Cohen, voluntaria de ZAKA. Ella contó cómo atravesó junto a sus compañeros el ataque: “estábamos todos en primera línea y nos ocupamos de la recopilación de cuerpos. Cada mancha de sangre, cada agujero en el suelo nos contaba una historia de disparos, explosiones de granadas. Trabajamos durante días para recoger todos los cuerpos y hallazgos. Veo una conexión entre la feminidad, el nacimiento, la resistencia, la siembra, ser fuerte y no rendirse, estamos aquí para quedarnos”. ■

**Fuente: Aurora**



## MARKETING

# ¿PUEDEN LAS MARCAS AYUDAR A LOS MEXICANOS EN SUS PROPÓSITOS EN 2024?

// ILAN ARDITI

**S**e nos acabó el 2023, suena a cliché, pero de verdad se nos fue volando.

En estas últimas horas del año nos encanta recordar los propósitos que cumplimos y los que no, y por supuesto formular nuevos para el año que está a punto de comenzar.

¿Por qué debería de interesarnos a los especialistas en marketing y comunicación los propósitos de las personas? Porque nos dice explícitamente lo que están pensando, aquello que anhelan y que podríamos como marcas ayudarles a lograr.

Sobre todo, pensemos en esas primeras semanas del año en las que estamos todos motivados con empezar a alcanzar nuestros objetivos, es un buen momento para reforzar nuestras campañas de publicidad y nuestra comunicación, orientadas a las necesidades de nuestro mercado potencial.

## ■ Los propósitos de los mexicanos

La agencia de consultoría e insights Kantar realizó el estudio “Navidad 2023, de regreso a la normalidad” en el cual presentan los principales propósitos que las y los mexicanos tienen en mente para el 2024.

El estudio destaca que las personas en México tienen en promedio 8 propósitos por cumplir para el siguiente año. Esta es la lista de los más recurrentes:

**1. Disfrutar la vida.** Aquí destacan propósitos más puntuales como dedicar más tiempo a la familia, así como viajar más.

**2. Salud mental.** Actividades como meditar y hacer ejercicio para liberar la mente, se encuentran en este propósito.

**3. Cultivarse / aprender.** Aquí se mencionan metas como leer 12 libros al año.

**4. Terminar un reto importante.** Pagar deudas, iniciar una carrera profesional o aprender otro idioma, entre otros retos.

**5. Comprar un bien.** Por ejemplo, una casa o un auto.

**6. Tener una mejor calidad de vida.** Aquí destaca por ejemplo conseguir un nuevo trabajo.



## ■ Los propósitos destacados

El estudio menciona también algunas cifras de propósitos que se repiten de manera constante. Para completar la lista de ocho, hay dos de ellos que pueden sonar familiares, ya que nosotros mismos los hemos tenido en mente, o seguramente conocemos a alguien que los ha tenido o los tiene para el este año.

**7. Ahorrar.** El 71% de las personas que participaron en la encuesta lo mencionan como una prioridad para el este año.

**8. Bajar de peso.** Si bien perder los kilos obtenidos en las vacaciones más los acumulados durante los meses anteriores, continúa siendo con el 66% uno de los propósitos principales de la mayoría de los mexicanos, que planean hacer ejercicio para mejorar su salud y condición física.

Las instituciones bancarias, gimnasios y clubes deportivos conocen esta tendencia y seguramente ya están ejecutando acciones para promover sus servicios durante las primeras semanas del año. Aquí lo que va a destacar, además de un buen producto, es la creatividad y la estrategia que logre atrapar a las personas que quieren “una nueva vida” este año.

Pero no sólo estas empresas deben prepararse, pues los seis objetivos anteriores están relacionados con una gran cantidad de productos y servicios que puedan ayudar a que las personas logren sus metas.

¿Cuáles son sus propósitos para este 2024? ■

ilan@sodadigital.com.mx  
www.sodadigital.com.mx



# Cuento de Sara

// GRACE NEHMAD\*

Sara era muy intensa y le gustaba aprender de la diversidad pero a veces dudaba de su juventud en el corazón al entrar en su etapa de vida madura y no estar dispuesta a aceptar dualidades extremas, al no poder abrirse a los gustos de los demás, al no poder abrirse más en tiempos y actividades. Sus nuevos amaneceres prometían otras reuniones y encuentros pero la finitud de la vida le preocupaba y la esperanza de lograr adentrarse en la diversidad como lo había soñado siempre se desvanecía. Quería en especial conocer profundamente a Bruno, su nueva pareja, pero en el fondo no lo quería, prefería abandonar toda idea de ver la existencia con sus lentes, preferiría estar con sus amistades de la infancia y abandonar la idea de Bruno. Si quería diversidad no comprendía la imposibilidad de sacrificar sus tiempos y placeres, lo conocido, sus conocidos para darse a Bruno, a los otros rostros que quisieran aproximar su vida. Quería conexiones intensas en lo que le quedaba de vida, pero dudaba si ello era más bien posible sólo con los antiguos rostros o más bien con los nuevos. Quizá la diversidad era alcanzable en ambas direcciones, con la pareja, la misma y con los nuevos rostros y el reto era para Sara el de abrirse y revelar su verdadera identidad en lo viejo y en lo nuevo, aceptando esta existencia dual y fragmentada y no desear su completud, más bien su plenitud a casa paso. ■

\*Filósofa, poeta y pintora.



Sara se buscaba en otros rostros y en los mismos, en diversidad y unión, en intensa conexión.

## COSTA RICA



### SABORES DEL MUNDO

## Gallo Pinto

La receta más famosa de Costa Rica es, sin duda, el Gallo Pinto. Es un platillo tradicional que se consume en el desayuno y se considera el plato nacional del país. La receta es bastante simple y consiste en arroz y frijoles mezclados con condimentos y otras guarniciones.

### ■ Ingredientes

2 tazas de arroz cocido  
1 taza de frijoles negros cocidos  
1/2 taza de cebolla picada  
1/2 taza de pimiento rojo picado  
2 dientes de ajo picados  
1/4 taza de cilantro fresco picado  
2 cucharadas de aceite vegetal  
Salsa Lizano (un condimento costarricense, opcional)  
Sal y pimienta al gusto

### ■ Instrucciones

En una sartén grande, calienta el aceite vegetal a fuego medio. Agrega la cebolla, el pimiento rojo y el ajo, y cocina hasta que las verduras estén tiernas. Agrega los frijoles negros cocidos y cocina por unos minutos. Incorpora el arroz cocido y mezcla bien con los frijoles y las verduras. Agrega el cilantro picado y, si lo deseas, un toque de Salsa Lizano para darle ese sabor auténtico costarricense. Revuelve todo cuidadosamente y cocina a fuego medio hasta que esté bien caliente. Verifica la sazón y ajusta con sal y pimienta según sea necesario. El Gallo Pinto se sirve comúnmente con huevos, natilla (crema agria), plátanos fritos, queso, tortillas, o aguacate. ■





# VENTA DE ESPACIOS PUBLICITARIOS

Anúnciate con nosotros y potencializa tu negocio

## Informes con Teresa Martínez

Tel. 55 2629 7400 Ext. 552  
Celular: 55 4551 9054  
Correo: martinezt@cdi.org.mx



Para el ingreso de tu chofer al CDI y a Punto CDI Monte Sinai, tramita la **CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES.**

**Costo \$250.**



Informes al 55 262 97400 extensiones 422, 409, 410 y 402.

## Nuevo número de contacto

 55 95054454

 info@katalyst.org.mx





## POR TU SEGURIDAD

Evita riesgos innecesarios al estacionar y permanecer en tu vehículo fuera del CDI.

### EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO

# CUIDEMOS EL AGUA



ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA



TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS



MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE





AVISO DE PRIVACIDAD

<https://www.cdi.org.mx/aviso-de-privacidad>

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 MARKETING

MTRO. ILAN EICHNER  
Presidente

JOSÉ ENRIQUE LITENSTEIN  
MS. JACOBO PALOMBO  
LIC. ALEJANDRO PESEL  
MTRO. RICARDO PODOLSKY  
Vicepresidentes

MTRO. RAMÓN ZAPAN  
Director

### ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN

LIC. ERI NARES  
Coordinador y Logística de Patrocinios

ELBA BAHENA  
Asistente

GUADALUPE COLÍN  
DAVID VERONA  
Telemarketing

TERESA MARTÍNEZ  
Ejecutiva de Ventas

### ÁREA DE COMUNICACIÓN

*Procultura y Desarrollo Artístico A.C.*

LIC. REBECA WALDMAN  
Subdirectora de Difusión y Diseño

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. EFRAÍN GUERRERO  
Generador de Contenido

LIC. MICHAELL SALDÍVAR  
LIC. ALBERTO LUQUEÑO  
LIC. GABRIELA LÓPEZ  
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS  
Diseñador Multimedia

LIC. LESSLIE ARREDONDO  
Fotografía

FRANCISCO PADILLA  
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

### COLABORADORES

ILAN ARDITTI  
JAZMÍN ARTEAGA  
ALEJANDRO CASTILLO  
ALBERTO HERNÁNDEZ  
AIDA KASSIN  
LEONARDO KATZ  
LUCERO MORA  
GRACE NEHMAD  
ANGIE RÍOS  
ALEJANDRO SANDOVAL  
ESTHER SHABOT  
MARCOS SCHWARTZMAN

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**

**FORTALECIMIENTO INTEGRAL**



**GIMNASIA CEREBRAL**

**ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS**

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

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