

Ven a celebrar el Día del Abuelo

En Beyjad les tenemos preparada una gran velada musical con los Vilolines Dinastia que ofrecerán una amplia gama de música versátil que será el deleite de la familia cedeísta.

13➤



# CDI Informa

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

Núm. 3055

14 de av 5784

Ciudad de México a 18 de agosto de 2024

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

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

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



## ¡VUELVE LA DIVERSIÓN AL CDI, VUELVE MACABI!

Estamos emocionados de anunciar que el próximo sábado 31 de agosto, regresan las actividades de Macabi. Después de mucha planificación y preparación, nuestros Madrijim y Roshim están más que listos para recibir a todos los niños en este nuevo ciclo, lleno de diversión, aprendizaje y grandes aventuras. Cada sábado, Macabi estará repleto de actividades diseñadas para que todos nuestros Janijim se diviertan y disfruten al máximo, al mismo tiempo que aprenden valores importantes y hacen nuevos amigos. Este año, hemos preparado una serie de actividades que no querrán perderse, donde exploraremos la creatividad, el sionismo, el judaísmo, el escoutismo, y muchas otras cosas. Y hay más: recuerden que, al inscribirse en este nuevo

periodo de Macabi, obtendrán un 10% de descuento en la clase del Dépor de su elección. Es nuestra forma de agradecerles por ser parte de nuestro Movimiento. Recuerden que este beneficio es válido una vez por Socio y no es acumulable con la Ruleta de Regalos ni con otros descuentos y promociones. ¡No dejen pasar esta oportunidad! Vengan y sean parte de un nuevo año lleno de momentos inolvidables en Macabi. ¡Los esperamos con los brazos abiertos!

MAURICIO WEINTRAUB BEHAR  
DIRECTOR DE MACABI



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

**Sr. Salomón Krinsky German Z"l**

Quien fue Miembro del Consejo Consultivo  
de nuestra Institución.

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





# AVISO URGENTE

Como todos sabemos

# NO HAY AGUA

El suministro de agua a través de la red pública ha disminuido a niveles mínimos históricos.

No alcanza el agua, estamos tratando de reabastecernos con pipas, sin embargo, su disponibilidad es limitada y su costo se ha incrementado considerablemente.

**Usa responsablemente el agua tomando medidas como:**

- 💧 **Uso de regaderas por un periodo no mayor a 5 minutos.**
- 💧 **Cepillado de dientes con la llave de agua cerrada.**
- 💧 **No dejes el agua correr mientras te enjabonas.**





## **Alef-Bet en 123**

### **Curso propedéutico en línea de nivel básico de hebreo, lectura y escritura para alumnos/as de 12 a 18 años**

**DEL 27 DE AGOSTO AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2024**

**¿Listo/a para llevar tu hebreo al siguiente nivel?**

Aprendizaje efectivo e intensivo de la lectoescritura, que les permitirá a los alumnos integrarse a los grupos de su escuela.

Imparte: Sara Chametz



**Modalidad:** sesiones sincrónicas en línea



**Duración:** 16 sesiones en 8 semanas



**Horario:** martes y jueves de 16:30 a 17:30 horas

**[UHH] UNIVERSIDAD  
HEBRAICA MÉXICO**  
טוב טעם ודעת למדני  
comprender · actuar · trascender

T. 55 5245 8600 Exts. 114 y 217  
informacion@uhebraica.edu.mx

Mariana Arias: 55 21 44 69 33

Braulio Rojas: 55 3207 5868

uhebraica.edu.mx



WhatsApp





# RENOVACIÓN Y EMOCIÓN: EL CDI SE PREPARA PARA EL CICLO AGOSTO-DICIEMBRE

**M**ientras las vacaciones de verano concluyen, el Dépor se engalana para recibir el ciclo Agosto-Diciembre 2024 con renovado entusiasmo. Este nuevo periodo promete ser un mosaico de experiencias enriquecedoras para toda la familia CDI. ¿Listo para embarcarte en nuevas aventuras? Las inscripciones están abiertas, ofreciendo un abanico de posibilidades para todos los gustos y edades. Te invitamos a explorar nuestra Guía de Cursos, donde encontrarás desde actividades deportivas hasta talleres culturales que despertarán tu pasión y creatividad. Para hacer aún más emocionante tu regreso, hemos lanzado la Ruleta de Regalos. Hasta el 31 de agosto, los Socios al corriente tienen la oportunidad de girar la ruleta y llevarse sorpresas especiales, canjeables hasta el 10 de septiembre. ¡No te quedes sin participar!

## ■ Artes y letras

El 51° Certamen Literario del CDI invita a los amantes de las letras. Comparte tus mejores creaciones en poesía y cuento hasta el 29 de octubre de 2024. El concurso trasciende la mera competición, convirtiéndose en un vehículo para nutrir nuestra comunidad con narrativas singulares y visiones variadas. Cada aporte literario fortalece nuestra herencia cultural. Aprovecha esta ocasión para expresar tu creatividad y dejar huella en el legado literario del CDI. Consulta las bases en el CDInforma, nuestro sitio web o redes sociales; y, agenda la Ceremonia de Premiación, el domingo 8 de diciembre.

El CDI se reafirma como el corazón palpitante de nuestra comunidad, un espacio donde el deporte, la cultura y la convivencia se funden en perfecta armonía. La Casa de Todos te recibe con los brazos abiertos. Ya sea para sumergirte en un buen libro, reunirte con amigos, disfrutar de nuestras instalaciones de primer nivel o simplemente escapar del bullicio ciudadano, aquí encontrarás tu espacio.

El Dépor es más que un centro deportivo; es nuestro segundo hogar. Ven y sé parte de esta nueva etapa. Te esperamos para escribir juntos el próximo capítulo de nuestra historia. ■

## CONVOCATORIA

El Comité Ejecutivo del Centro Deportivo Israelita A.C., convoca a todos los Asociados de este Centro a la Asamblea General Ordinaria que se efectuará el lunes 2 de septiembre de 2024, a las 18:00 horas, en Primera Convocatoria, en el Auditorio Marcos y Adina Katz, bajo el siguiente:

### ORDEN DEL DÍA

1. Lectura y aprobación, en su caso, del Acta de la Asamblea anterior.
2. Informe general de la situación económica del CDI, por el Tesorero del Consejo Directivo.
3. Informe del Tesorero del Comité Ejecutivo.
4. Informe del Presidente del Comité Ejecutivo.
5. Mensaje del Presidente del Consejo Directivo.
6. Varios
7. Elección del Presidente de debates y Escrutadores.
8. Elección del nuevo Comité Ejecutivo 2024-2026.

En caso de no haber asistido el número suficiente de Asociados a esta Asamblea, para constituir el quórum legal, en Primera Convocatoria, la Asamblea se celebrará válidamente, en Segunda Convocatoria, a las 19:00 horas, en el mismo lugar, con el número de Asociados presentes.

Dada la importancia de los asuntos a tratar, esperamos contar con la puntual asistencia de todos los Asociados del CDI.

Ciudad de México, julio de 2024.

Lic. Dick Rubinstein  
Presidente

Lic. Noemi Weil  
Secretaria

## HORARIOS DEL CDI



**LUNES A SÁBADO**  
6:00 a 22:00 horas

**DOMINGOS**  
7:00 a 18:00 horas

**VIERNES**  
Permanece cerrado





# EL CDI RECUERDA LA TRAYECTORIA DEL SR. SALOMÓN KRINSKY Z"l

Fue una figura destacada en el Centro Deportivo Israelita, desempeñando múltiples cargos a lo largo de su vida. Inició su trayectoria cedeísta en 1951 y, a lo largo de los años, ocupó diversos cargos. Su dedicación al CDI y su legado son recordados con profundo respeto.

## CARGOS EN EL CDI

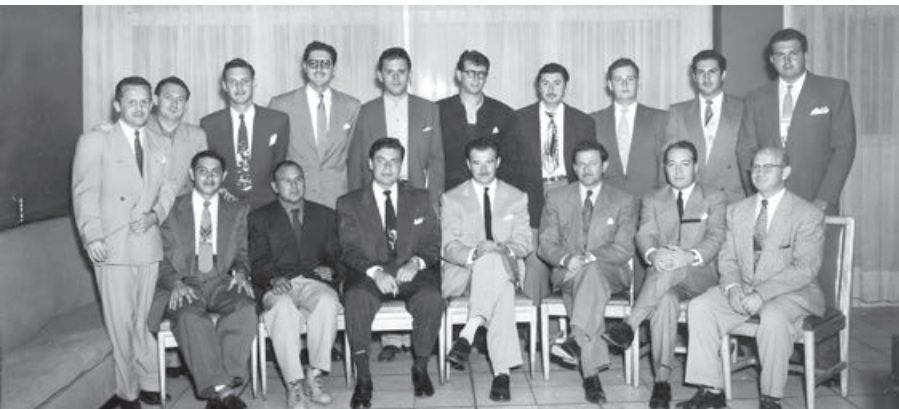
1951	Instructor de Gimnasia	Integrante del 1er. Cuerpo de Instructores, miembros del CDI
1951	Encargado del Deporte Frontón	Primer Comité de Fomento Deportivo
1952	Delegado de Gimnasia	Comité de Fomento Deportivo
1953	Comisión de Estudios Deportivos	Comité de Fomento Deportivo
1953	Vocal	Comité Juvenil
1953	Integrante	Grupo de Teatro Experimental
1953	Vocal	Comité de Prensa y Publicidad
1953-1954	Vicepresidente	Comité de Fomento Deportivo
1954-1956	Presidente	Comité de Fomento Deportivo
1955-1956	Presidente	Comité de Fomento Deportivo
1956-1957	Presidente	Comité de Social
1957-1958	Vocal	Consejo Directivo
1958-1959	Secretario	Consejo Directivo
1959-1960	Vocal	Consejo Directivo
1960-1961	Secretario	Consejo Directivo (Petit)
1961-1962	Vicepresidente	Consejo Directivo (Petit)
1961	Colaborador	Comité Constructor
1962-1963	Vocal	Consejo Directivo
1963-1964	Vocal	Consejo Directivo
1964-1965	Vocal	Consejo Directivo
1965-1966	Vocal	Consejo Directivo
1966-1967	Vocal	Consejo Directivo
1966	Presidente de la Delegación Mexicana	II Macabiada Panamericana, Sao Paulo, Brasil
1967-1968	Vocal	Consejo Directivo
1968-1969	Secretario	Consejo Directivo
1969-1970	Vocal	Consejo Directivo
1970-1971	Vocal	Consejo Directivo
1971-1972	Vicepresidente	Consejo Directivo
1975	Colaborador	Comité de Admisión
11-nov-82	Consejero	Consejo Consultivo



Salomón Krinsky German. Año, 1951.



1er. Cuerpo de Instructores CDI: Lalo Pier, Bernardo Gitlin, León Steinberg, Benjamín Raich, Moisés Greenspun, "Musi Green", Luis Levinsky, Salomón Bayon, Alberto Linder, Salomón Krinsky, Bernardo Rosemberg, José Volk y Nicolás Fainsod. Año, 1951.



Comité de Fomento Deportivo, integrado por los Sres.: Dr. Efraín Fishbein, Prof. Domy Betancourt, Salomón Krinsky, Rosendo Gervitz, Moisés Gitlin, David Phillips, Carlos Fishbein, Antonio Telch, Pablo Aronovich, Simón Frid, Mauricio Cohen, José Volk, Abraham Rubinstein, Pedro Zimbring, Bernardo Osower y Jaime Huber. Año, 1952.



Comité Constructor, Sres.: José Belkind, Jaime Barer, Moisés Gitlin, Presidente; Carlos Fishbein y Samuel Krumholz, sentados; León Stavchansky, M. Murrow y Salomón Krinsky de pie; entre ellos. Año, 1960.

Sr. Salomón Krinsky, Presidente de Delegación Mexicana recibió el Lábaro Patrio, del Sr. Gral. e Ing. José de Jesús Clark Flores, Presidente del Comité Olímpico Mexicano, en el Abanderamiento a la II Macabiada Panamericana Sao Paulo, Brasil 1966.



El Sr. Julio Yasinovsky, de visita en el CDI; le acompañan, Sres.: Moisés Gitlin, Moisés Derzavich, Ing. Ishie Gitlin, Carlos Fishbein, Luis Kahan, Ing. Moisés Weinstock, Rosendo Gervitz, Ing. Yoshua Kipnis, Elías London y Salomón Krinsky; entre ellos. Año, 1987.



CLASES FITNESS

Del 19 al 25 de agosto

Dificultad:

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Modalidad de las clases:

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



Sinergy

7:00 a 8:00 horas  
Armando Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas  
Karenina Ramírez  
Punto CDIMS / Fitness



Sinergy

8:00 a 9:00 horas  
Armando Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness



Fitness Combat

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



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas  
Karenina Ramírez  
Punto CDIMS / Fitness



Zumba Fitness

9:00 a 10:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham Broitman



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



Spinning / Ruta

10:00 a 11:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein



Circuito Hiit

11:00 a 12:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón SINERGY Fitness



Spinning

19:00 a 20:00 horas  
Giovani Rodríguez  
Punto CDIMS / Fitness

MARTES



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas  
Sandra Marentes  
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Circuito Funcional

7:00 a 8:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI/ SINERGY Fitness



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas  
Amilamia Ortega  
Punto CDIMS / Fitness



MARTES



**Circuito Funcional**

7:00 a 10:00 horas  
**Sergio Lupercio**  
CDI/ SINERGY Fitness



**Circuito Hiit (Ligas)**

8:00 a 9:00 horas  
**Sandra Marentes**  
CDI / Salón SINERGY Fitness



**Stretching**

8:00 a 9:00 horas  
**Daniela Plaza**  
CDI / Salón Moisés Vogel



**Acondicionamiento físico general**

8:00 a 9:00 horas  
**Marino Guevara**  
CDI / Salón Abraham Broitman



**TRX**

8:00 a 9:00 horas  
**Ulises Capelli**  
Punto CDIMS/Salón 2 frente a Pan y Canela



**Entrenamiento Funcional**

9:00 a 10:00 horas  
**Eduardo Flores**  
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



**Spinning / Intervalos**

8:00 a 9:00 horas  
**Amilamia Ortega**  
Punto CDIMS / Fitness



**Zumba**

11:00 a 12:00 horas  
**Aarón Sánchez**  
CDI / Salón Abraham Broitman



**Vinyasa Yoga (Avanzado)**

18:00 a 19:00 horas  
**Esther Hemsani**  
CDI / Salón Abraham Broitman



**Pilates**

19:00 a 20:00 horas  
**Daniela Kleiman**  
Punto CDIMS /Salón 2  
Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel

MIÉRCOLES



**Spinning / Ruta**

7:00 a 8:00 horas  
**Iván Moreno**  
CDI / Salón Max y Amparo Shein



**Sinergy**

7:00 a 8:00 horas  
**Armando Ramírez**  
CDI / SINERGY Fitness



**Fitness Combat**

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



**Box FIT**

8:00 a 9:00 horas  
**Armando Ramírez**  
CDI / SINERGY Fitness



**TRX**

8:00 a 9:00 horas  
**Sandra Marentes**  
CDI / Salón Abraham Broitman



**Total Body Condition**

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



**Zumba Fitness**

9:00 a 10:00 horas  
**Iván Moreno**  
CDI / Salón Abraham Broitman



**Sweat Lab**

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



**Spinning**

9:00 a 10:00 horas  
**Daniela Kleiman**  
Punto CDIMS / Fitness



**Easy Body Wellness**

10:00 a 11:00 horas  
**Marino Guevara**  
CDI / Salón Abraham Broitman



**Spinning / Ruta**

10:00 a 11:00 horas  
**Sergio Lupercio**  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein



**Circuito Hiit**

11:00 a 12:00 horas  
**Sergio Lupercio**  
CDI / Salón SINERGY Fitness



MIÉRCOLES

Spinning

19:00 a 20:00 horas  
Giovani Rodríguez  
Punto CDIMS / Fitness

JUEVES

Spinning / Montaña

7:00 a 8:00 horas  
Daniela Plaza  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein

Circuito Funcional

7:00 a 8:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI/ SINERGY Fitness

Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas  
Amilamia Ortega  
Punto CDIMS / Fitness

Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein

Stretching

8:00 a 9:00 horas  
Daniela Plaza  
CDI / Salón Moisés Vogel

Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas  
Marino Guevara  
CDI / Salón Abraham Broitman

Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas  
Amilamia Ortega  
Punto CDIMS / Fitness

TRX

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

Spinning / Montaña

10:00 a 11:00 horas  
Daniela Plaza  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein

Zumba

11:00 a 12:00 horas  
Aarón Sánchez  
CDI / Salón Abraham Broitman

Vinyasa Yoga (Avanzado)

18:00 a 19:00 horas  
Esther Hemsani  
CDI / Salón Abraham Broitman

VIERNES

TRX

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

Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas  
Eduardo Matehuala  
Punto CDIMS / Fitness

Spinning / Ruta

8:00 a 9:00 horas  
Eduardo Matehuala  
Punto CDIMS / Fitness

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

8:00 a 9:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / SINERGY Fitness



Spinning / Performance

9:00 a 10:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Circuito Funcional

9:00 a 10:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness



Circuito Sinergy

10:00 a 11:00 horas  
Armando Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness



Pilates

10:00 a 11:00 horas  
Lis Sissa  
CDI / Salón Abraham Broitman



Spinning / Montaña

10:00 a 11:00 horas  
Daniela Plaza  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein



Zumba Fitness

11:00 a 12:00 horas  
Sandrine Hallack  
CDI / Salón Abraham Broitman

DOMINGO

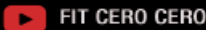


Spinning

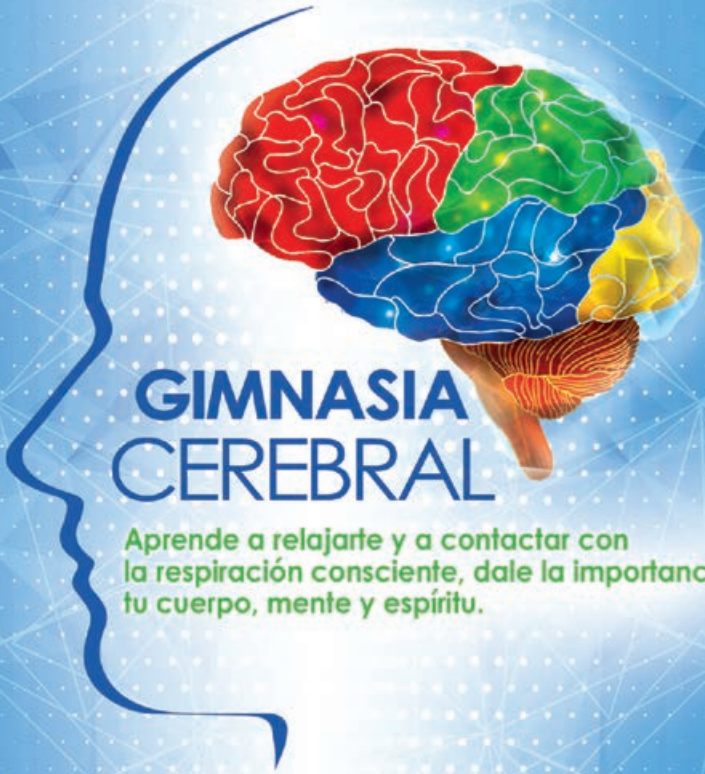
10:00 a 11:00 horas  
Giovani Rodríguez  
Punto CDIMS / Fitness



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.



# GIMNASIA CEREBRAL

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



A PARTIR DE LOS 18 AÑOS DE EDAD

Miércoles 16:00 horas

Salón Ejecutivo Moisés Gittlin

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



# FELDENKRAIS



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



# PARTICIPA Y GANA EN LA *Ruleta* DE REGALOS

**Del 5 al 31 de agosto 2024**

**Escanea el código QR  
y aplícalo en tus inscripciones  
a cursos agosto-diciembre 2024**

Haz válido tu premio antes  
del 10 de septiembre 2024

Promoción válida para los Socios  
que estén al corriente  
de sus cuotas

Premios hasta agotar existencias





VOLEIBOL DE PLAYA

# IMPRESIONANTES JUEGOS DE FIN DE SEMANA EN EL DÉPOR

// ALEJANDRA SANTANDER

**E**l pasado fin de semana, La Casa de Todos, fue escenario de una emocionante jornada de la liga de Voleibol de Playa. Varios deportistas demostraron su talento y compromiso, ofreciendo un espectáculo deportivo de alto nivel en cada set. Los equipos del Centro Deportivo Israelita se destacaron con actuaciones notables. En la categoría juvenil, el equipo Juvenil Gris logró una victoria importante, mientras que el equipo Juvenil Blanco también se alzó con un triunfo. Felicitamos a todos los jugadores por su esfuerzo y dedicación, y les deseamos el mayor de los éxitos en los próximos partidos. ¡Que sigan los triunfos y el espíritu deportivo! ■



FUTBOL

## Un regreso triunfal para la categoría Open del Dépor

// ALEJANDRA SANTANDER

**E**l pasado sábado 10 de agosto, a las 7:00 horas, la categoría Open de nuestro equipo de Futbol del CDI volvió a la acción tras un merecido período de vacaciones. El ansiado regreso al campo se dio en un vibrante enfrentamiento contra el equipo Torre Blanca. Desde el pitido inicial, el partido prometió ser una emocionante batalla. Ambos equipos mostraron un nivel de juego competitivo, manteniendo una constante igualdad a lo largo del encuentro. Finalmente, el partido concluyó con un empate 2-2, un resultado que refleja el equilibrio y la intensidad del juego entre ambos equipos. A pesar del marcador, el equipo Open mostró una excelente forma física y táctica tras el receso, prometiéndole una temporada llena de emociones. El regreso al campo no sólo fue una oportunidad para retomar la rutina futbolística, sino también para demostrar que la calidad y la dedicación permanecen intactas. Con esta actuación, nuestro equipo Open deja claro que está listo para enfrentar los desafíos de la temporada con energía renovada. ¡Enhorabuena a todos los jugadores por su rendimiento, y sigamos adelante con el mismo entusiasmo y compromiso! ■

VETERANOS

## CDI obtiene una gran victoria

// MARCOS SCHWARTZMAN

**E**l equipo rival que nos visitó llegó incompleto, con pocos jugadores, y ello fue aprovechado desde el inicio del cotejo por los locales. El juego fue de un solo lado y en la primera parte se anotaron 6 goles, y luego otros 5 en el complemento. Abraham, Sion, Abdo, Adolfo, Moi y Julio anotaron y se repartieron los goles para llegar a once en el transcurso del partido y se aprovecharon las circunstancias en su totalidad y eso da esporádicamente el deporte y la diferencia de la cantidad de jugadores propició esta desproporción. Abraham Cherem se despachó con 4 y sigue entre los líderes de goleo del torneo y el equipo aumenta su racha de triunfos y se acerca al grupo de calificación en el torneo de liga LIFSA. Esa cantidad increíble de goles ayuda además a incrementar el gol average y tener un porcentaje positivo y muestra capacidad ofensiva. Partido para la historia y la reflexión pese a que causa sorpresa. En el evento mundial de los Juegos Olímpicos, los Estados Unidos fue el campeón indiscutible con más medallas en oro y plata y bronce y arrolló increíblemente dejando en segundo puesto a China, otra potencia de respeto. En damas, los de las barras y las estrellas le ganan a las de Brasil en gran partido por 1-0. México quedó en lugar 65 y no se pudo obtener el metal áureo y ahora a esperar a Los Ángeles 2028. A fin de mes inicia la Olimpiada denominada Paralímpica y se esperan récords y marcas. Francia, la capital del mundo deportivo ha hecho un evento único y de los mejores en la historia. ■





## ENTREVISTA

# Dafne Abril Maldonado: El peso de la victoria en Strongman

La joven atleta y entrenadora del Fitness del CDI ya es una figura destacada en el mundo del Fitness y el deporte de alto rendimiento. Su pasión por el deporte ha transformado su vida para dedicarse por completo al entrenamiento y la competición.

// MAURICIO C. GUZMÁN

**L**a reciente victoria de Dafne, al alcanzar el segundo lugar en el Campeonato Nacional de Strongman en Guadalajara, es un reflejo de su arduo trabajo y dedicación. La competencia no sólo representó un desafío físico, sino también una carga emocional significativa. “Estoy muy contenta con los resultados. Más allá del segundo lugar, la preparación fue muy difícil. En marzo falleció mi papá, y la idea de participar ni siquiera estaba en mi radar. Por eso, fue una participación muy emotiva”, comparte Dafne con sinceridad.

Este logro ha sido un gran impulso para su carrera y ha tenido un impacto positivo entre los Socios que asisten al Fitness en el Dépor. “La experiencia me ha permitido demostrar que, con determinación y esfuerzo, se pueden alcanzar metas importantes, y eso inspira a otros a seguir sus propios caminos”, explica. La preparación para una competencia de strongman es rigurosa y específica. Dafne describe el proceso: “La preparación se basa en la fuerza máxima y la capacidad anaeróbica. Usamos implementos especiales como piedras de atlas, el LOG, que simula un tronco, y llantas para moverlas. En esta ocasión, hicimos peso muerto con un auto y utilizamos el Yoke, un implemento que lleva alrededor de 130 kilos”. Este enfoque integral, que combina entrenamiento específico para la competencia con fuerza general, es fundamental para alcanzar el éxito.

Como mujer en una disciplina dominada tradicionalmente por hombres, Dafne ha enfrentado sus propios desafíos. “Al principio, enfrentarme a la resistencia de algunos hombres fue desafiante, pero eso sólo me motivó a fortalecerme. He aprendido a superar las barreras y fortalecer mi espíritu”, comenta. Su experiencia en el strongman, que incluye pruebas como la Monster Squad, el Farmer's Carry y el Yoke, ha sido una prueba de su tenacidad y carácter.

A pesar de su alto rendimiento en el deporte, Dafne mantiene un equilibrio entre su carrera como atleta y su rol como entrenadora de Fitness en el CDI. “Muchas personas me preguntan cómo lo logro. Mi enfoque es adaptar los entrenamientos de fuerza a las capacidades individuales de mis alumnos”. Su objetivo es mejorar la fuerza y calidad de vida de sus alumnos a través de entrenamientos personalizados.

El cambio de estudiar arquitectura a convertirse en atleta de alto rendimiento y entrenadora no fue fácil, pero Dafne considera que fue una decisión crucial. “Decidí cambiar mi rumbo y estudiar para ser entrenadora profesional. Aun-



que fue una decisión difícil para mi familia, me motivó a seguir mi verdadera pasión. Este cambio me ha permitido desarrollarme tanto personal como profesionalmente”, señala.

Para otras mujeres interesadas en disciplinas como el powerlifting y el strongman, Dafne ofrece un mensaje valioso: “Aconsejaría a las mujeres que se enfoquen en sus objetivos y no se dejen desanimar por los obstáculos. La perseverancia y

la autoconfianza son clave. Con dedicación y esfuerzo, se pueden superar las barreras y alcanzar metas importantes”.

Una anécdota memorable de la competencia en Guadalajara destaca el esfuerzo físico extremo involucrado. Durante la prueba de peso muerto, que consistía en levantar un auto, Dafne casi se desmaya, pero su determinación la llevó a completar el desafío. “Fue un momento muy emocionante y el esfuerzo fue reconocido por todos los presentes”, recuerda con una sonrisa. ■

## SÚPER CLASE INERTIA WAVE

*La clase que te hará vibrar*

Vive la experiencia de una clase integral en donde podrás desarrollar y mejorar tu capacidad cardiovascular; y, al mismo tiempo, mejorarás tu fuerza y resistencia.

**Martes 27 de agosto, 8:00 horas.**

**CDI / SINERGY Fitness**  
Profesora: Sandra Marentes

**¡NO TE LO PIERDAS!**

CDI FIT CERO CERO CERO PRETENTOS CERO CERO

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



## DÍA DEL ABUELO

# VIOLINES DINASTÍA

// LUCERO MORA

**E**l 1 de septiembre a las 12:00 horas, el Salón Mural será escenario de una celebración en honor al Día del Abuelo. Este evento se ha convertido en una tradición y en una ocasión familiar donde es un verdadero placer ver reunidas a las generaciones para festejar juntas.

Contaremos con la presencia del conjunto musical Violines Dinastía, una agrupación de músicos mexicanos reconocidos a nivel nacional e internacional, bajo la dirección del maestro Enrique Ramos. Con una amplia trayectoria, esta sociedad musical destaca por ofrecer un espectáculo de calidad, interpretando música francesa, italiana, española, inglesa, austriaca, americana, argentina y mexicana, con los mejores violines solistas de la Orquesta de Bellas Artes.

Te invitamos a asistir a este evento y disfrutar de una tarde de gran calidad. ■



## 91º CICLO DE CINE-REFLEXIÓN

## El único juego en la ciudad

Director: George Stevens

E. U. 1970

Duración: 1:53'

**F**ran (Elizabeth Taylor) es una corista en Las Vegas y mantiene una relación con Thomas, un hombre que está casado, la situación comienza a cansarla y tiene dudas sobre si seguir adelante con él. Por otro lado, ella conoce a Joe (Warren Beatty) un pianista y jugador empedernido, que pretende ganar dinero en el casino y progresar en su carrera musical.

Tras comenzar una amistad, Joe y Fran deciden compartir piso para ahorrar gastos, dejando claro que entre los dos no va a ocurrir nada, pero finalmente la convivencia hace el cariño y ambos terminan por enamorarse y Fran deberá elegir entre la inestabilidad con Thomas o arriesgarse a una posible desastrosa relación con Joe. ■

**Fecha: martes 20 de agosto.****Horario: 16:30 horas.****Lugar: Salón Ejecutivo Moisés Gitlin.****Análisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes.****Esta actividad es para mayores de 18 años.**

## Presentación del libro

### CLAROSCURO

De la autora:  
**Deborah Viso**  
**Domingo 25 de agosto de 2024,**  
**12:00 horas.**

Galería Pedro Gerson,  
del Centro Deportivo Israelita.

**Moderadora:**  
**Lisette Sutton**



Informes en la Biblioteca al teléfono 55 2629 7400, extensión 520  
o al correo electrónico [riosa@cdi.org.mx](mailto:riosa@cdi.org.mx)

## CLUB DE LECTURA CDI

• Te esperamos el jueves  
29 de agosto de 2024  
para comentar el libro

**Nada se opone  
a la noche**

de la autora  
**Delphine de Vigan**

Por **ZOOM**

BIBLIOTECA  
MOISÉS Y BASI MISCHNE



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)





# Vuelve a descubrir la lectura de manera diferente

// ANGIE RÍOS

Recuerdas de que durante la pandemia tuvimos que migrar a otro modo de vida? A pesar de vivir momentos difíciles, hubo cosas que nos facilitaron mucho la existencia, algunas cosas se empezaron hacer de manera virtual o electrónica y que se quedaron ya para siempre, una de esas es la App del CDI,

donde no sólo servía para agendar tus clases, el vapor y ciertas actividades que no permitían realizar con mucha gente, sino que se quedó para las inscripciones, revisar el periódico CDIInforma y sobre todo para revisar cada mes en la sección de La Biblioteca recomienda con las actualizaciones de los audiolibros, los libros para descargar y las recomendaciones literarias.

La Biblioteca Moisés y Basi Mischne quiere invitarte a que te atrevas a acercarte más a la lectura por este medio, no te olvides que tenemos cada mes diferentes títulos en este apartado antes mencionado. Para localizar este servicio sólo abre tu App como de costumbre, dirígete a Exclusivos Socios y en la parte inferior descubrirás una pleca que dice La Biblioteca Recomienda, dale clic y localizarás los audio libros, los libros que podrás descargar y las recomendaciones literarias.

Cada mes podrás ver información nueva y relevante, no te puedes perder este gran servicio que está a tu alcance, aun podrás revisar lo que tenemos para ti este mes de agosto, no tardes en entrar ya que no podrás localizar estos mismos títulos el mes de septiembre. Alterna tu modo de lectura de tu libro físico a escuchar algún audiolibro o bien lee de manera digital, no hay pretexto de leer. Aun así, si lo tuyo es leer de manera física, te esperamos en la Biblioteca de lunes de jueves de 8:30 a 20:00 horas. Y, sábados y domingos de 9:00 a 15:00 horas. Cualquier duda o sugerencia no dudes en comunicarte a la Biblioteca al 55 2629-7400 extensiones 517 o 520. La lectura siempre es un hobby que cambia la vida, te esperamos en la Biblioteca del Dépor. ■



## RECOMENDACIÓN LITERARIA

# Mendel, el de los libros de Stefan Zweig

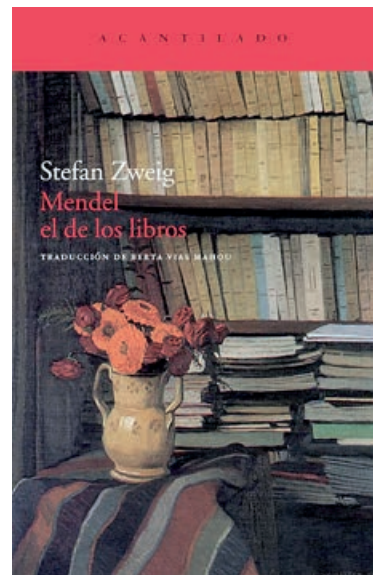
// ANGIE RÍOS

Escrito en 1929, Mendel el de los libros narra la trágica historia de un excéntrico librero que de viejo pasa sus días sentado siempre a la misma mesa en uno de los muchos cafés de la ciudad de Viena. Con su memoria enciclopédica, el inmigrante judío ruso no sólo es tolerado, sino querido y admirado por el dueño del café Gluck y por la culta clientela que requiere sus servicios. Sin embargo, en 1915 Jakob Mendel es enviado a un campo de concentración, acusado injustamente de colaborar con los enemigos del Imperio austrohúngaro. Un breve y brillante relato sobre la exclusión en la Europa de la primera mitad del siglo XX.

Como sabes Stefan Zweig es un autor muy conocido, fue un escritor, biógrafo y activista social austriaco, posteriormente nacionalizado británico, en la primera mitad del siglo XX. Fue hijo de una familia judía acomodada. Su padre, Moritz Zweig, fue un acaudalado fabricante textil, y su madre, Ida Brettauer Zweig, hija de una familia de banqueros italianos.

Sus obras estuvieron entre las primeras que protestaron contra la intervención de Alemania en la Primera Guerra Mundial y fue muy popular entre las décadas de 1920 y 1930. Escribió novelas, relatos y biografías.

No te puedes perder de todos los títulos que tenemos de este autor tan reconocido, en especial de leer esta novela extraordinaria. Te esperamos ■

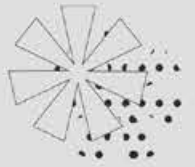


**EXPOSICIÓN BENDITAS MANOS DE BEYAJAD**  
libertad e intuición  
TALLER DE DIBUJO Y PINTURA.  
EN EL MARCO DEL DÍA DEL ABUELO  
Inauguración:  
**25 DE AGOSTO DE 2024,**  
**13:00 HORAS**  
Galería Pedro Gerson, CDI  
Artistas:  
Elisa Romano, Jerry Poplawsky, Julieta Algazi,  
Libe Kleinberg, Loretta Sitt, Marcos Lerman,  
Milca Martínez, Mina Kleinberg, Miriam Hammer,  
Norma Dolub, Raquel Goldsmit, Silvia Faingerch  
y Silvia Zonana  
Esta exposición permanecerá  
hasta el 22 de septiembre.

CDI Informa Beyajad

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





# El Dépor mi lugar

**INSCRIPCIONES A CURSOS  
AGOSTO - DICIEMBRE 2024**

**INICIAMOS  
CLASES EL  
26 DE AGOSTO**

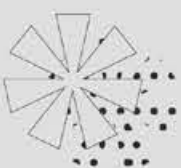
**Inscripciones en los módulos o en línea:  
[www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) y en la App CDI**

Informes 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







PI

PROGRAMAS INFANTILES

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
(DE 4 A 12 MESES)	BABY GYM 1	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
(DE 4 A 12 MESES)	BABY GYM 1	Mixto		16:30 a 17:30 horas
(DE 13 A 23 MESES)	BABY GYM 2	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
(DE 13 A 23 MESES	BABY GYM 2	Mixto		17:30 a 18:30 horas
2 A 3 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
2 A 3 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
2 A 3 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto		16:30 a 17:30 horas
2 A 3 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto		17:30 a 18:30 horas
3 A 4 AÑOS	PLAY BALL	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
3 A 4 AÑOS	PLAY BALL	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
3 A 4 AÑOS	PLAY BALL	Mixto		16:30 a 17:30 horas
3 A 4 AÑOS	PLAY BALL	Mixto		17:30 a 18:30 horas
4 A 5 AÑOS	MINI CAMPEONES	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
4 A 5 AÑOS	MINI CAMPEONES	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
4 A 5 AÑOS	MINI CAMPEONES	Mixto		16:30 a 17:30 horas
4 A 5 AÑOS	MINI CAMPEONES	Mixto		17:30 a 18:30 horas

B

BÁSQUETBOL

CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
ENSEÑANZA 5 A 8 AÑOS	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
ENSEÑANZA 9 A 12 AÑOS	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
ENSEÑANZA 5 A 8 AÑOS	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
ENSEÑANZA 9 A 12 AÑOS	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
REPRESENTATIVO 2016-2017	Varonil		16:40 a 18:10 horas	9:30 a 11:00 horas
REPRESENTATIVO 2014-2015	Varonil		17:40 a 19:10 horas	9:30 a 11:00 horas
REPRESENTATIVO 2012-2013	Varonil	16:40 a 18:10 horas		9:30 a 11:00 horas
REPRESENTATIVO 2010-2011	Varonil	18:10 a 19:30 horas		9:30 a 11:00 horas
REPRESENTATIVO 2008-2009	Varonil		19:30 a 21:00 horas	8:00 a 9:30 horas
REPRESENTATIVO 2006-2007	Varonil		19:30 a 21:00 horas	8:00 a 9:30 horas
EQUIPO DE ABIERTA	Varonil	19:30 a 21:00 horas		8:00 a 9:30 horas

B

BÉISBOL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	GRUPO 1 LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 2 MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
5 A 10 AÑOS	REPRESENTATIVO GRUPO A	Mixto	16:40 a 18:20 horas		JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
5 A 10 AÑOS	REPRESENTATIVO GRUPO B	Mixto		16:40 a 18:20 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
11 A 16 AÑOS	REPRESENTATIVO GRUPO C	Mixto	18:20 a 20:00 horas		JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
11 A 16 AÑOS	REPRESENTATIVO GRUPO D	Mixto		18:20 a 20:00 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA

BX

BOXEO

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
7 A 10 AÑOS	Enseñanza	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
11 A 16 AÑOS	Enseñanza	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
7 A 10 AÑOS	Enseñanza	Mixto		16:40 a 17:40 horas
17 AÑOS en adelante	Enseñanza	Mixto		17:40 a 18:40 horas



FK	FITNESS KIDS				
	EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
	13 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
	13 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
	15 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	18:40 a 19:40 horas	
	13 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto		16:40 a 17:40 horas
	13 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto		17:40 a 18:40 horas
	15 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto		18:40 a 19:40 horas

F	FUTBOL			
	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
	LEONCITOS 4 AÑOS	Varonil	16:40 a 17:40 horas	
	LEONCITOS 4 AÑOS	Varonil	17:40 a 18:40 horas	
	LEONCITOS 4 AÑOS	Varonil		16:40 a 17:40 horas
	LEONCITOS AÑOS	Varonil		17:40 a 18:40 horas
	FUNDAMENTOS 2019	Varonil	16:40 a 17:40 horas	
	FUNDAMENTOS 2019	Varonil	17:40 a 18:40 horas	
	FUNDAMENTOS 2019	Varonil		16:40 a 17:40 horas
	FUNDAMENTOS 2019	Varonil		17:40 a 18:40 horas
	FUNDAMENTOS 2018	Varonil	16:40 a 17:40 horas	
	FUNDAMENTOS 2018	Varonil	17:40 a 18:40 horas	
	FUNDAMENTOS 2018	Varonil		16:40 a 17:40 horas
	FUNDAMENTOS 2018	Varonil		17:40 a 18:40 horas
	REPRESENTATIVO 2017 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2017 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2017 ROJA	Varonil	16:40 a 18:10horas	
	REPRESENTATIVO 2016 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2016 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2016 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2015 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2015 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2015 ROJA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2014 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2014 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2014 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	SOCCER REPRESENTATIVO 2013 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2013 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2013 ROJA DOMINICAL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2012 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2012 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2012 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2011 BLANCA	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO 2011 AZUL	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO 2011 ROJA	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO 2010 BLANCA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2010 AZUL	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2010 ROJA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2010 MORADA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2010 AMARILLA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO GENERACIÓN 2009	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO GENERACIÓN 2007-2008	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO OPEN A/B	Varonil		20:00 a 22:00 horas
	REPRESENTATIVO SUB 21	Varonil		20:00 a 22:00 horas
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2012 NARANJA	Femenil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 MORADA	Femenil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2011 AMARILLA-VERDE	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2012 VERDE	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2013 ROSA	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2014-2015-2016-2017 AZUL	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2007-2008	Femenil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2009 2010	Femenil	18:10 a 19:40 horas	
	SOCCER REPRESENTATIVO ABIERTA FEMENIL	Femenil		18:10 a 19:40 horas
	SOCCER REPRESENTATIVO +35	Varonil	20:00 a 22:00 horas	
	REPRESENTATIVO +45	Varonil	20:00 a 22:00 horas	





FS

FUTSAL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
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	
	REPRESENTATIVO 2016-2017	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2015	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2013-2014	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2011-2012	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2009-2010	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2007-2008	Varonil		19:00 a 20:30 horas
	REPRESENTATIVO 2005-2006	Varonil		19:00 a 20:30 horas
	REPRESENTATIVO SUB 23	Varonil		20:30 a 22:00 horas
	REPRESENTATIVO ABIERTA	Varonil	7:00 a 8:30 horas	
	FUTSAL +35	Varonil	20:30 a 22:00 horas	
	FUTSAL +45	Varonil		20:30 a 22:00 horas

GR

GIMNASIA RÍTMICA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
5 A 12 AÑOS	FESTIVAL	Femenil	16:40 a 18:15 horas	16:40 a 18:15 horas	
8 A 10 AÑOS	CLASE VI QUINTETA	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	9:00 a 13:00 horas
10 A 13 AÑOS	CLASE III	Femenil	16:40 a 21:00 horas	16:40 a 21:00 horas	9:00 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

K

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 8 AÑOS	ENSEÑANZA (cinta blanca a café)	Mixto	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
9 A 11 AÑOS	ENSEÑANZA (cinta blanca a café)	Mixto	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
5 A 8 AÑOS	PRE-EQUIPO (cinta blanca y amarilla)	Mixto	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	9:00 a 11:00 horas
9 A 11 AÑOS	PRE-EQUIPO (cinta verde, morada y café infantil)	Mixto	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	9:00 a 11:00 horas
12 +	EQUIPO (café y negra)	Mixto	18:40 a 20:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas



GA

GIMNASIA ARTÍSTICA

EDADES	PROFESORES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 Y 6 AÑOS	Salma Ramírez	LEONCITAS	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Miguel Gallardo	LEONCITAS	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Salma Ramírez	LEONCITAS	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
	Miguel Gallardo	LEONCITAS	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Rocío Buendía	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Mayra Hernández	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Arturo Valencia	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Noé Hidalgo	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
11 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil	18:40 a 19:40 horas		
5 Y 6 AÑOS	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
5 Y 6 AÑOS	Rocío Buendía	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
5 Y 6 AÑOS	Mayra Hernández	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
7 A 9 AÑOS	Arturo Valencia	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
7 A 9 AÑOS	Noé Hidalgo	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
9 A 11 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
11 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil		18:40 a 19:40 horas	
6 A 10 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
5 A 6 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
5 Y 6 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
6 A 10 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil	17:40 a 18:40 horas		
8 A 13 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil	18:40 a 19:40 horas		
5 Y 6 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
5 Y 6 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
6 A 10 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil		17:40 a 18:40 horas	
8 A 13 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil		18:40 a 19:40 horas	
6 A 10 AÑOS	Mayra Hernández	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
8 Y MÁS	Casandra Rojas	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
8 A 10 AÑOS	Arturo Valencia	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
8 A 13 AÑOS	Abraham Morales	REPRESENTATIVO	Varonil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
9 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
9 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	Abraham Mendoza	ELITE	Femenil	17:00 a 20:30 horas	17:00 a 20:30 horas	9:00 a 13:00 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

LUNES A JUEVES


LOS CURSOS DEL CICLO AGOSTO - DICIEMBRE 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.





N

NATACIÓN

N	NATACIÓN						
	EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
	3 a 3 AÑOS 11 MESES	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto	15:00 a15:45 horas			
	3 A 3 AÑOS 11 MESES	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto	15:45 a 16:30 horas			
	3 A 3 AÑOS 11 MESES	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto		15:00 a 15:45 horas		
	3 A 3 AÑOS 11 MESES	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto		15:45 a 16:30 horas		
	4 A 4.11 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto	16:40 a 17:40 horas			
	4 A 4.11 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto	17:40 a 18:40 horas			
	4 A 4.11 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto		16:40 a 17:40 horas		
	4 A 4.11 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto		17:40 a 18:40 horas		
	5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	16:40 a 17:40 horas			
	5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 18:40 horas			
	5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	18:40 a 19:40 horas			
	5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		16:40 a 17:40 horas		
	5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		17:40 a 18:40 horas		
	5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		18:40 a 19:40 horas		
	8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto	16:40 a 18:00 horas			
	8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto	18:00 a 19:30 horas			
	8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto		16:40 a 18:00 horas		
	8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto		18:00 a 19:30 horas		
LUNES A JUEVES	10 A 16 AÑOS	REPRESENTATIVO	Mixto	17:00 a 19:00 horas	17:00 a 19:00 horas	10:00 a 12:00 horas	
	10 A 16 AÑOS	REPRESENTATIVO	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

PD

PÁDEL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 17 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
6 A 17 AÑOS	INTERMEDIO	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
6 A 17 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto		16:40 a 17:40 horas
18 A 60 AÑOS	INTERMEDIO ALTO	Mixto		17:40 a 18:40 horas

PT

PATINETA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	MARTES Y JUEVES
7 A 17 AÑOS	PATINETA	Mixto	16:40 a 17:40 horas
7 A 17 AÑOS	PATINETA	Mixto	17:40 a 18:40 horas





# SOFTBOL

**SB**

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES A MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
15 A 21 AÑOS	JUVENIL	Varonil		19:50 a 21:30 horas
18 A 35 AÑOS	OPEN	Varonil	19:50 a 21:30 horas	
35 A 60 AÑOS	MASTER	Varonil	7:10 a 9:00 horas	

## SQUASH

S

Educativo		Olimpico	
Edades	Categoría	Rama	Lunes y Miércoles
7 a 17 años	Principiantes	Mixto	16:40 a 17:40 horas
7 a 17 años	Intermedios	Mixto	17:40 a 17:40 horas
7 a 17 años	Avanzados	Mixto	18:40 a 19:40 horas

## TENIS



EDADES		CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
18+		ADULTOS	Mixto	18:40 a 19:40 horas		
18+		ADULTOS	Mixto		18:40 a 19:40 horas	
5 A 7 AÑOS		BOLA ROJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
5 A 7 AÑOS		BOLA ROJA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
5 A 7 AÑOS		BOLA ROJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
5 A 7 AÑOS		BOLA ROJA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto	8:40 a 19:40 horas		
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
7 A 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	
12+		BLANCO	Mixto	16:40 a 18:40 horas		
12+		BLANCO	Mixto		16:40 a 18:40 horas	
		TENIS TRANSITION	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	
SEGÚN NIVEL		EQUIPO COMPETENCIA JR.	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	SEGÚN NECESIDADES
SEGÚN NIVEL		EQUIPO COMPETENCIA	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	SEGÚN NECESIDADES

## INSCRIPCIÓN A NIVEL PREVIO LISTADO

### MOVIMIENTOS Y EVALUACIONES EN LA COORDINACIÓN DE TENIS







Guía del Comité  
de Fomento Deportivo

INSCRIPCIONES A CURSOS  
AGOSTO - DICIEMBRE 2024

TKD

TAE KWON DO

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 9 AÑOS	PRINCIPIANTES	Mixto	16:40 a 17:40 horas		9:00 a 10:00 horas
9 A 15 AÑOS	INTERMEDIOS	Mixto	17:40 a 18:40 horas		10:00 a 11:00 horas
6 A 9 AÑOS	PRINCIPIANTES	Mixto		16:40 a 17:40 horas	9:00 a 10:00 horas
9 A 15 AÑOS	INTERMEDIOS	Mixto		17:40 a 18:40 horas	10:00 a 11:00 horas
15 A 60 AÑOS	REPRESENTATIVO	Mixto	18:40 a 20:00 horas		11:00 a 13:00 horas
15 A 60 AÑOS	REPRESENTATIVO	Mixto		18:40 a 20:00 horas	11:00 a 13:00 horas

VD

VOLEIBOL DE DUELA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
10 A 17 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 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	
18+	ABIERTA	Femenil	19:00 a 21:00 horas		9:00 a 11:00 horas

VP

VOLEIBOL DE PLAYA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
10 A 17 AÑOS	VOLEIBOL ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 19:00 horas	
ABIERTA	VOLEIBOL DE PLAYA ABIERTA	Mixto	19:00 a 21:00 horas	11:00 a 13:00 horas



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

@cdideporvida







KC

KIDS CDI

EDADES	CLASE		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
2 A 3 AÑOS	DANCE LAB 1		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS 1		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
4 A 5 AÑOS	DANCE LAB 2		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS 2		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas



CA

COREO ACADEMY

EDADES	CLASE		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
1º A 3º PRIMARIA	IKVOT		16:40 a 17:40 horas	
4º A 6º DE PRIMARIA	MARBOLET			17:40 a 18:40 horas
6 A 12 AÑOS	URBAN DANCE		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
	DANCESKILLS		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
6 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL	URBAN TEAM		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
SECUNDARIA	BIDIUK			19:00 a 20:30 horas
PREPARATORIA	NEFESH			19:00 a 20:30 horas



CIA

CIRCUS ACADEMY

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS	ARTES CIRCENSES	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
6 A 8 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES INFANTIL	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
9 A 12 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES TEENS	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL	DANZA AÉREA INTERMEDIOS	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL	DANZA AÉREA EQUIPO		18:10 a 20:10 horas



ADA

ACADEMIA DE ARTE CDI

EDADES	CLASE	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
6 A 12 AÑOS	AJEDREZ		17:40 a 18:40 horas 18:10 a 19:10 horas
6 A 12 AÑOS	DIBUJO Y PINTURA	17:40 a 18:40 horas	
6 A 12 AÑOS	PLASTILINA	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas





Guía del Comité de Actividades

INSCRIPCIONES A CURSOS AGOSTO - DICIEMBRE 2024

LE

LEMONADE



EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 13 AÑOS POR NIVEL	INGLÉS	16:40, 17:40 o 18:40 horas	16:40, 17:40 o 18:40 horas
ADULTOS	INGLÉS		14:40 a 15:40 horas

SO

SOUNDCITY



EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
NIÑOS	CLASES PRIVADAS O COMPARTIDAS: GUITARRA ELÉCTRICA O ACÚSTICA, PIANO, BATERÍA, BAJO, UKELELE O CANTO INSTRUMENTO: UNA VEZ A LA SEMANA ENSAMBLE: INCLUIDO EN TU INSCRIPCIÓN UNA VEZ A LA SEMANA	15:40, 16:40, 17:40 o 18:40 horas	15:40, 16:40, 17:40 o 18:40 horas
ADOLESCENTES			
ADULTOS			

YE

YOUNG ENGINEERS



EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 10 AÑOS	YOUNG ENGINEERS UNA VEZ A LA SEMANA	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas

B

BEYAJAD

EDADES	CLASE	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
	YOGA	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	TEMAS DE INTERÉS	13:00 a 14:00 horas	
	DIBUJO Y PINTURA	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	FORTALECIMIENTO INTEGRAL	13:00 a 14:00 horas	
	GIMNASIA CEREBRAL		13:00 a 14:00 horas
	GOTITAS CULTURALES		13:00 a 14:00 horas
	DIVIÉRTETE JUGANDO	13:00 a 14:00 horas	

LOS CURSOS DEL CICLO AGOSTO - DICIEMBRE 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.



AM

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA

EDADES	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
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	DIVIÉRTETE JUGANDO	MIÉRCOLES 12:00 a 13:30 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	CLUB DE ORO, ACTIVIDADES ARTÍSTICAS VARIADAS	DOMINGO 12:00 a 13:00 horas

CA

CLASES DE ADULTOS

EDADES	CLASE	MARTES	JUEVES
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	RITMOS LATINOS	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	MÉTODO FELDENKRAIS	MIÉRCOLES 11:00 a 12:00 horas	



MA

MACABI

EDADES	CLASE	SÁBADO
3 A 5 AÑOS	MACATAN	11:00 a 12:00 horas

MA

MACABI

EDADES	CLASE	SÁBADO
1° A 3° DE PRIMARIA	JONATHAN	11:00 a 17:00 horas
4° A 6° DE PRIMARIA	YEHUDA	11:00 a 17:00 horas
1° A 3° DE SECUNDARIA	SHIMÓN	11:00 a 17:00 horas
1° DE PREPARATORIA	SEMINARIO	11:00 a 17:00 horas









GUÍA DE DEPORTES DE PUNTO CDIMS

PD  
PUNTO

PREDEPORTES PUNTO CDI MONTE SINAI  
INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES (OLAMÍ)	16:30 a 17:30 horas	
	PREDEPORTES (OLAMÍ)	17:30 a 18:30 horas	
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES (OLAMÍ)		16:30 a 17:30 horas
	PREDEPORTES (OLAMÍ)		17:30 a 18:30 horas
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES (PUNTO CDI)	16:30 a 17:30 horas	
	PREDEPORTES (PUNTO CDI)	17:30 a 18:30 horas	
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES (PUNTO CDI)		16:30 a 17:30 horas
	PREDEPORTES (PUNTO CDI)		17:30 a 18:30 horas

DC  
PUNTO

DEPORTES DE CONTACTO

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 AÑOS EN ADELANTE 01 PRINCIPIANTES	KARATE-DO ENSEÑANZA	16:30 a 17:30 horas	
4 AÑOS EN ADELANTE 01 AVANZADOS	KARATE-DO ENSEÑANZA	17:30 a 18:30 horas	
4 AÑOS EN ADELANTE 02 PRINCIPIANTES	KARATE-DO ENSEÑANZA		16:30 a 17:30 horas
4 AÑOS EN ADELANTE 02 AVANZADOS	KARATE-DO ENSEÑANZA		17:30 a 18:30 horas
5 AÑOS EN ADELANTE	TOCHITO BANDERA ENSEÑANZA		16:30 a 17:30 horas
(U10-U12)	TOCHITO BANDERA REPRESENTATIVO		17:30 a 19:00 horas

DA  
PUNTO

DEPORTES ACUÁTICOS

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 9 AÑOS	ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 01	16:30 a 17:30 horas	
10 A 12 AÑOS	ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 01	17:30 a 18:30 horas	
6 A 9 AÑOS	ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 02		16:30 a 17:30 horas
10 A 12 AÑOS	ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 02		17:30 a 18:30 horas



## FUTBOL

CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
FUTBOL SOCCER 4 AÑOS (OLAMÍ)	16:30 a 17:30 horas	
FUTBOL SOCCER 4 AÑOS (OLAMÍ)		16:30 a 17:30 horas
FUTBOL SOCCER 5 AÑOS (OLAMÍ)	16:30 a 17:30 horas	
FUTBOL SOCCER 5 AÑOS (OLAMÍ)		16:30 a 17:30 horas
FUTBOL SOCCER 6 AÑOS (OLAMÍ)	16:30 a 17:30 horas	
FUTBOL SOCCER 6 AÑOS (OLAMÍ)		16:30 a 17:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2017 AMARILLA		16:30 a 18:00 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2017 VERDE		16:30 a 18:00 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2016 AMARILLA	16:30 a 18:00 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2016 VERDE	16:30 a 18:00 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2016 MORADA	16:30 a 18:00 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 VERDE		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 AMARILLA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 MORADA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 NARANJA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2014 VERDE	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2014 AMARILLA	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2014 MORADA	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2013 VERDE		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2013 AMARILLA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2013 MORADA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2012 VERDE	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2012 AMARILLA	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2012 MORADA	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL REPRESENTATIVO FEMENIL 2013-2014	16:30 a 18:00 horas	
FUTBOL REPRESENTATIVO FEMENIL 2013-2014		16:30 a 18:00 horas

## GIMNASIA RÍTMICA

EDADES		CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
5 A 7 AÑOS	GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 01	16:30 a 17:30 horas				
5 A 7 AÑOS	GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 01				16:30 a 17:30 horas	
8 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 02				17:30 a 18:30 horas	
7 EN ADELANTE	FESTIVAL	17:30 a 19:00 horas				
LISTA PREVIA	GIMNASIA EQUIPO QUINTETA	16:30 a 19:00 horas				
LISTA PREVIA	GIMNASIA RÍTMICA III IV V	16:30 a 19:30 horas				

LOS CURSOS DEL CICLO AGOSTO - DICIEMBRE 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.



# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 18 al 25 de agosto

## DOMINGO 18 DE AGOSTO

**12:00 a 13:00 horas** Club de Oro y Actividades Familiares  
Domingo musical con el Tenor Marcos Zapan / Plaza Macabi

Galería Pedro Gerson  
Próximamente en el marco del Día del Abuelo exposición Benditas manos de Beyajad *Libertad e intuición*  
Taller de Dibujo y Pintura  
esta muestra estará exhibida del 25 de agosto al 22 de septiembre

## MARTES 20 DE AGOSTO

**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 Anexo al Mural

**11:00 a 12:00 horas** Baile y fortalecimiento físico /  
Salón Abraham Broitman

**11:00 a 12:00 horas** Yoga/ Salón Ballet 1

**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 / Ex Salón de  
Juegos

**13:00 a 14:00 horas** Temas de interés / Salón 5 del Espacio  
Cultural Abud y Mery Attie

**13:00 a 14:00 horas** Diviértete jugando / Salón 1 del  
Espacio Cultural Abud y Mery Attie

**16:30 a 19:30 horas** Cine Reflexión  
El único juego en la ciudad  
/ Salón Ejecutivo Moisés Gitlin  
  
Finalizando se festejará el 25 aniversario de Cine Reflexión en la Galería Pedro Gerson

## MIÉRCOLES 21 DE AGOSTO

**11:00 a 12:00 horas** Método Feldenkrais /  
Salón Ballet 1

**16:00 a 17:00 horas** Gimnasia Cerebral /  
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

## JUEVES 22 DE AGOSTO

**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 Anexo al Mural

**11:00 a 12:00 horas** Baile y fortalecimiento físico /  
Salón Abraham Broitman

**11:00 a 12:00 horas** Yoga/ Salón Ballet 1

**13:00 a 14:00 horas** Dibujo y Pintura / Salón 4  
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

**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 25 DE AGOSTO

**13:00 a 14:00 horas** Club de Oro y Actividades Familiares  
Inauguración de Exposición Benditas  
manos de Beyajad  
Participación artística de la Compañía  
de Danza Árabe, Nour al Riyad



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



# UN OASIS DE AVENTURAS Y DIVERSIÓN PARA TODOS

// ARANZA MERCADO

**E**l fin de semana del 9 al 11 de agosto, las cabañas de T-Poz acogieron una vez más a la Tnuá Habonim Dror para un campamento tranquilo pero divertido. Los participantes disfrutaron de charlas enriquecedoras y refrescantes baños en la Alberca. De igual forma, el domingo 11, un Socio y su familia nos honraron con su visita, deleitándose con las instalaciones y preparando deliciosas costillas asadas.

## ■ Próximos eventos

Un grupo externo se alojará en nuestras cabañas para vivir emociones fuertes con actividades como Tirollesa, Muro de escalar y Tiro con arco. El programa incluye competencias acuáticas, voleibol en la alberca y juegos con globos de agua. Además, experimentarán recorridos a ciegas por el casco, una charla bajo la lluvia de estrellas y actividades lúdicas en el lago con diversos implementos.

¿Buscas el lugar perfecto para una fiesta infantil? T-Poz ofrece un abanico de opciones: rally acuático, pool party, carreras de lanchas, juegos como "quemados", guerra de lodo y globos de agua, deslizadero, fiesta de espuma, futbolito humano, mini golf, paseos en bicicleta por el lago, elaboración de nieve artesanal y galletas, concursos culinarios con ingredientes secretos, show de talentos, búsqueda del tesoro en el lago, pirograbado, mini olimpiadas, juegos de mesa y, para cerrar con broche de oro, una animada party night.

El sábado 17 de agosto, no dejes a tu mascota en casa. T-Poz cuenta con áreas exclusivas para que disfrutes con toda tu familia, incluyendo a los miembros más peludos y juguetones. ■



EN TU SEGUNDO GRUPO  
DE COREO ACADEMY  
50% DE DESCUENTO



A las personas que se inscriban en un grupo de Coreo Academy se les hará 50% de descuento en su segundo grupo.

- No aplica con Dance Lab.  
- Sólo aplica en la inscripción inmediata a ambos grupos.

Inscripciones 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.



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.



MAAYAM HAJAIM

# CLAVES PARA DESCONECTARSE Y RELAJARSE

**E**n ocasiones, tenemos un sinfín de responsabilidades personales y profesionales que apenas tenemos tiempo para nosotros, para disfrutar y para relajarnos y para hacer frente a este tipo de situaciones es recomendable aprender a desconectar y relajarse porque ya dijo Cicerón hace siglos: “La persecución, incluso de las mejores cosas, debe ser calmada y tranquila”.

## ■ Ideas que pueden ayudar:

**1.- Mantenerse fiel a un horario:** una de las primeras claves para desconectar y relajarse consiste en establecer un horario fijo para nuestro día y mantenernos fieles a él.

**2.- No preocuparnos en todo momento:** es recomendable poner hora a nuestras preocupaciones y relajarse y desconectar. No tiene excesivo sentido preocuparnos en todo momento, sino que resulta más intentar dedicarnos a nuestras preocupaciones y ponerle una hora específica para nuestras preocupaciones y trabajar entonces en busca de soluciones.

**3.- Cambiar de ambiente:** es habitual que el ajetreo de una gran ciudad o la rutina hagan que no podamos escapar de nuestras preocupaciones; por ello, es recomendable cambiar de ambiente y tratar de alejarnos de todo aquello que nos agobia. Una escapada al campo o algo tan sencillo como dar un largo paseo puede ayudarnos a despejar nuestra mente y a pensar con algo más de perspectiva.

**4.- Descansar entre una tarea y otra:** un problema habitual cuando estamos trabajando o estudiando es que nuestro nivel de agobio suele aumentar cuando más tiempo nos dedicamos a la tarea; por lo tanto, es recomendable tomarnos



unos minutos de respiro entre una tarea y otra. Podemos descansar viendo algún video interesante, comiendo un aperitivo o simplemente levantándonos de la silla del escritorio.

**5.- Disfrutar de una afición:** Las aficiones son muy importantes a la hora de enriquecernos y desarrollarnos como personas, así como para aumentar nuestra autoestima. Dedicarnos a nuestras aficiones pues nos enriquecen y aumentan nuestra autoestima. Además, una afición puede alejarnos de nuestras preocupaciones y despejar la mente.

**6.- Apagar el “celular” durante un tiempo:** Hoy, vivimos muy conectados a nuestros teléfonos móviles, nunca está de más dejarlo de un lado durante un rato cada día. ■

*Estas son algunas ideas para relajarnos y estar al día. ¡Háblanos!*

**Línea de contacto: 55 5292 5131 y 55 5989 5135.**





**¡MACABI REGRESA!**

**SÁBADO 31 DE AGOSTO**

**INSCRÍBETE A MACABI Y RECIBE...**

**10% OFF**

**EN TODAS LAS CLASES DEL DÉPOR\***

**55 2629 7400 EXTENSIÓN 523**

**SÁBADOS: 11:00 A 17:00 HORAS**

**MACATAN: 11:00 A 13:00 HORAS**

\*Promoción válida únicamente a los Socios inscritos al periodo agosto-diciembre 2024 en los programas de Macabi, se tiene que completar el proceso de inscripción y pago de Macabi antes de inscribir a la clase de su elección, aplica únicamente un descuento por Socio. No aplica con otros descuentos ni promociones.

**DIVIÉRTETE JUGANDO**

**TALLER LÚDICO PARA ADULTOS.**

**TE ESPERAMOS LOS MIÉRCOLES,**

**A PARTIR DEL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2024, 12:00 A 13:30 HORAS**

**MODERADORA: RAQUEL BIALIK.**

**EX SALÓN DE JUEGOS,**

**¡NO TE LO PIERDAS!**



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



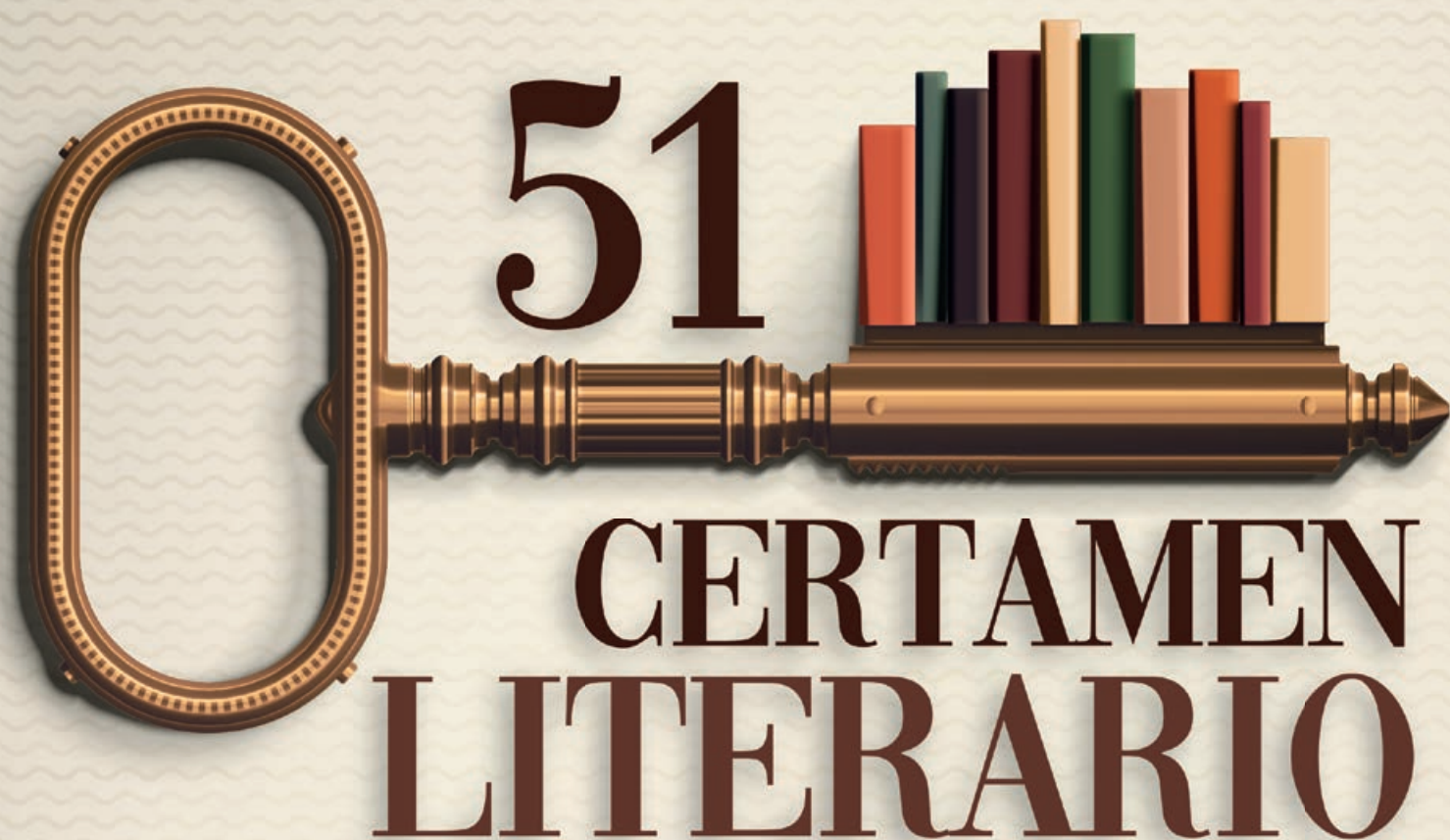




Fundación AyL  
Saltiel, A.C.



*Procultura*  
y Desarrollo Artístico A.C.



# 51 CERTAMEN LITERARIO

## CATEGORÍAS

INFANTIL A • INFANTIL B  
SECUNDARIA • PREPARATORIA  
ABIERTA

## GÉNEROS

POESÍA • CUENTO

**CIERRE DE INSCRIPCIONES**

**29 de octubre, 2024**

**CEREMONIA DE PREMIACIÓN**

**8 de diciembre, 2024**

Consulta las bases en [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)

Informes al teléfono 55 2629 7400, extensión 552.

@cdideporvida







## CONVOCATORIA Certamen Literario 2024

El Centro Deportivo Israelita, A.C., a través del Comité Organizador del 51 Certamen Literario CDI, convoca a todos los Socios, así como a miembros de instituciones y Colegios de la Red Judía en la Ciudad de México, el interior de la república mexicana y de otros países, a participar en este acontecimiento literario. Los concursantes podrán participar en las siguientes categorías y géneros:

### CATEGORÍAS

- Infantil A: 1°, 2° y 3° de primaria
- Infantil B: 4°, 5° y 6° de primaria
- Secundaria
- Preparatoria
- Abierta

### GÉNEROS

#### POESÍA

Extensión máxima cinco cuartillas en formato de Word (No en PDF). Doble espacio, Arial 12 puntos.

#### CUENTO

Extensión mínima una cuartilla en formato de Word (No en PDF); máxima cinco cuartillas. Doble espacio, Arial 12 puntos.

Tanto en Poesía como en Cuento, los temas a desarrollar serán abiertos.

SERÁN DESCALIFICADOS trabajos desarrollados con cualquier modelo de lenguaje operado por Inteligencia Artificial (AI) llámese Chat GTP, Gemini, u otro. Los trabajos serán sometidos a detector de uso de AI.

## BASES DEL 51 CERTAMEN LITERARIO CDI

1. Todos los trabajos deberán estar en español, ser originales e inéditos.
2. En el caso de plagio, el autor será el único responsable de esta acción y asumirá las consecuencias legales por infringir los derechos de autor.
3. Los trabajos que estén participando en otros concursos quedarán descalificados.
4. Cada participante podrá inscribir un solo trabajo por género.
5. Al inscribir un trabajo en el portal de internet [www.certamenliterariocdi.org.mx](http://www.certamenliterariocdi.org.mx), el autor otorga al CDI todos los derechos de su uso y reproducción.
6. Cada colegio o institución será responsable de la inscripción de los trabajos seleccionados que los representarán.
7. Únicamente se aceptarán cinco trabajos por género y categoría sin excepción alguna y bajo previa selección de las obras por las autoridades correspondientes de cada colegio o comunidad. Se sugiere que los trabajos escolares no sean solicitados en forma obligatoria, sino que atiendan a la propia vocación de los alumnos, quienes por sí mismos deseen participar. Serán descalificados los trabajos que sean una tarea escolar.
8. Se recibirán trabajos de los siguientes colegios participantes: Colegio Atid, Colegio Olamí ORT, Colegio Hebreo Maguén David, Colegio Hebreo Monte Sinai, Colegio Hebreo Tarbut, Escuela Yavne, Yeshivat Emuná, Yeshivá Ateret Yosef, Colegio Beth Yaacob, Colegio Bet Hayladim, Mosdot Toiras Eliahu, Yeshivá Keter Torá, Kadima, Colegio Or Hajayim y Nuevo Colegio Israelita de Monterrey, así como de las comunidades de Cancún, Guadalajara y Tijuana.
9. Se podrán inscribir también trabajos de tnuot (movimientos juveniles) o instituciones comunitarias. Deberán inscribirlos en la categoría que corresponda a la edad del autor. Todos los autores que participen representando a una tnuá o institución deberán ser miembros activos de éstas.
10. La definición de los premios o regalos adjudicados a los ganadores, se darán a conocer durante la Ceremonia de Premiación, y pueden ser diferentes a los entregados en certámenes anteriores. El Comité Organizador se reserva el derecho a la determinación de los mismos.
11. En ocasión de recordar la figura de Don Alejandro Saltiel (Z"l) como gran

filántropo, se otorgará el Premio Alejandro Saltiel al que los jueces designen como mejor trabajo del concurso en cualquiera de los géneros y en cualquiera de las categorías. Será decisión de los jueces otorgar más de un Premio Saltiel o declarar el premio desierto.

## 12. Mecánica de inscripción en la web:

- a) La inscripción se realizará a través de internet en la siguiente dirección: [www.certamenliterario.cdi.org.mx](http://www.certamenliterario.cdi.org.mx)
  - b) Llena correctamente el formulario que aparece, con tus datos y adjunta el archivo en Word. Recuerda que el archivo deberá tener el mismo nombre que el trabajo inscrito.
  - c) Envía tu trabajo y automáticamente estás inscrito en el Certamen Literario del CDI.
  - d) Cada trabajo inscrito deberá tener en su primera página en la parte superior los siguientes datos:
    - Título del trabajo.
    - Categoría en la que participa.
    - Seudónimo. Los trabajos que refieran directa o tácitamente la identidad del autor quedarán descalificados.
  - e) Serán considerados únicamente los trabajos inscritos vía internet. Se cancela la recepción de los trabajos en nuestras oficinas con el fin de agilizar el registro.
  - f) Los colegios, tnuot o instituciones participantes harán llegar una lista con los nombres de sus respectivos concursantes a nuestras oficinas, previo a la inscripción de los trabajos, al correo electrónico: [romeroa@cdi.org.mx](mailto:romeroa@cdi.org.mx)
  - g) Los trabajos presentados por Socios del CDI, miembros de la Comunidad Judía de México o del extranjero podrán inscribir directamente su trabajo de forma independiente bajo el mismo procedimiento.
  - h) LA FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN DE TRABAJOS SERÁ EL MARTES 29 DE OCTUBRE DE 2024, A LAS 14:00 HORAS.
13. Los participantes o trabajos que no cumplan con los requisitos asentados en la presente convocatoria serán descalificados, al igual que aquellos que fueran elaborados con Inteligencia Artificial (AI).
  14. Se llevará a cabo la CEREMONIA DE PREMIACIÓN, EL DOMINGO 8 DE DICIEMBRE, A LAS 13:00 HORAS.
  15. El Comité Organizador se reserva la decisión del momento y forma en que se anunciarán a los ganadores.
  16. Todos los trabajos ganadores serán publicados en el libro del 51 Certamen Literario. Los trabajos recibidos aparecerán en el portal CDI en internet ([www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)) durante los meses de noviembre y diciembre de 2024.

## SOBRE EL COMITÉ ORGANIZADOR Y EL JURADO

- El Comité Organizador del 51 Certamen Literario CDI está compuesto por Ejecutivos, Voluntarios y profesionales del CDI. Este Comité Organizador se encargará de nombrar al Jurado y vigilar el cumplimiento de los estatutos fijados en la presente convocatoria.
- El Jurado estará integrado por distinguidas personalidades del ámbito literario. Al dar su fallo, lo hará con total independencia del Comité Organizador.
- Queda prohibida la participación en el Certamen Literario a miembros del Comité Organizador, así como a los integrantes del Jurado calificador.
- El fallo del Jurado calificador será inapelable.
- Los trabajos con faltas de ortografía demeritarán la calificación de los jueces. Sugerimos considerar este aspecto.
- Queda a consideración del Jurado calificador otorgar empates y designar menciones especiales. Será su prerrogativa declarar desierto algún lugar. El Jurado calificador tendrá la facultad de citar a algún participante a fin de cerciorarse sobre el origen de algún trabajo.
- Cualquier asunto no contemplado en la presente convocatoria quedará a consideración del Comité Organizador del 51 Certamen Literario CDI.

Atentamente:

**COMITÉ ORGANIZADOR  
DEL 51 CERTAMEN LITERARIO**



Fundación A y L  
Saltiel, A.C.



**Procultura**  
y Desarrollo Artístico A.C.



# POR QUÉ ISRAEL SIGUE ESPERANDO LA VENGANZA DE IRÁN

// MTR. ILAN EICHNER W.

**E**n la actualidad, el Medio Oriente continúa siendo un epicentro de tensiones globales, con el foco puesto en la compleja relación entre Israel, Irán y sus respectivos aliados. A pesar de las reiteradas declaraciones sobre un inminente ataque de Irán o Hezbolá contra Israel, dicho escenario aún no se ha presentado.

Se anticipaba ampliamente que Irán reaccionaría militarmente contra Israel tras el asesinato del líder de Hamás, Ismail Haniyeh, en Teherán, sin embargo, a pesar de las amenazas explícitas emitidas por el líder de Hezbolá, Hassan Nasrallah, la esperada ofensiva no ha tenido lugar. Las causas de esta aparente dilación son complejas y requieren un análisis detallado.

Nasrallah ha afirmado que la demora en el ataque responde a una estrategia psicológica diseñada para mantener a la población israelí en un constante estado de tensión y miedo, aunque las recientes acciones y respuestas de Israel han socavado la eficacia de esta táctica. Un ejemplo relevante de lo dicho fue el sobrevuelo de aviones israelíes sobre Beirut, que rompieron la barrera del sonido justo antes de un discurso de Nasrallah, generando pánico entre la población local y demostrando la disposición de Israel para responder de manera contundente a cualquier señal de agresión.

Además, las declaraciones de Irán sobre su “derecho a la autodefensa” son vistas con escepticismo, dado que el líder de Hamás neutralizado no era iraní y la operación israelí no estaba dirigida a objetivos iraníes. En este contexto, muchos analistas consideran que cualquier represalia iraní sería más un acto de venganza que una legítima defensa.

Cabe agregar que la reciente visita del general ruso Sergey Shoigu a Irán ha sido interpretada como un esfuerzo por parte de Rusia para moderar la posible respuesta iraní. En ese sentido, se especula que Shoigu instó a los líderes iraníes a evitar acciones que pudieran desencadenar una devastadora represalia israelí, incluyendo ataques a las instalaciones nucleares de Irán y otros activos estratégicos.

La implicación de Rusia en este escenario es particularmente significativa, dada su dependencia de Irán para la producción de drones utilizados en su conflicto en Ucrania. Es claro que si se desplegasen de las fuerzas israelíes para mermar las capacidades militares de Irán lo propio tendría consecuencias adversas para Rusia, que, por la situación descrita, necesita el apoyo iraní para mantener su campaña en Ucrania.

Israel, por su parte, ha demostrado una capacidad de disuasión considerable. Acciones recientes, como la eli-



minación de figuras clave de Hamás y Hezbolá, así como los preparativos para un ataque preventivo al detectar señales de una agresión inminente, subrayan la determinación de las Fuerzas de Defensa de Israel de tomar medidas decisivas para la conservación de la seguridad de la población israelí.

Históricamente, Israel ha recurrido a ataques preventivos para neutralizar amenazas antes de que se materialicen. Un ejemplo notable fue la rápida y contundente ofensiva durante la Guerra de los Seis Días en 1967, que frustró los planes de la Liga Árabe. Actualmente, Israel podría estar considerando opciones similares si la situación en Irán y el Líbano continúa escalando.

A pesar de la retórica agresiva de Irán, la presión internacional, especialmente de Estados Unidos y Arabia Saudita, ha intentado contener las posibles acciones iraníes. No obstante, la comunidad internacional parece más enfocada en evitar una escalada que en condenar explícitamente las acciones de Irán, un enfoque que contrasta con la urgencia con la que a menudo se exige a Israel en circunstancias similares.

El conflicto en el Medio Oriente sigue siendo extremadamente volátil, con numerosos factores que podrían alterar el curso de los acontecimientos en cualquier momento. Aunque Irán y Hezbolá han lanzado serias amenazas, son conscientes de los riesgos inherentes a un enfrentamiento directo con Israel. Así, ante las recientes acciones israelíes, la presión internacional y la influencia rusa, tanto Irán como Hezbolá han adoptado una postura cautelosa, evitando hasta ahora una guerra a gran escala.

Sin perjuicio de todo lo previo, la situación sigue siendo frágil, y cualquier error de cálculo podría desencadenar una escalada impredecible. Mientras tanto, Israel permanece alerta y preparado para responder con la fuerza necesaria para salvaguardar la poca estabilidad que queda en la región ■



# Irán avanza hacia Latinoamérica

// ESTHER SHABOT\*

**L**os gobiernos autoritarios con fuertes componentes populistas son propensos a aliarse entre sí, independientemente de que difieran en cuanto a las ideologías básicas que nutren la médula de sus proyectos respectivos. Por ejemplo, el régimen teocrático iraní, en el cual el islam es el valor supremo bajo el cual organiza su funcionamiento, no tiene ningún problema con cooperar con regímenes seculares, incluso

inspirados por ideologías de raíces marxistas en las que la religión no juega ningún papel, siempre y cuando se declaren enemigas de la influencia occidental de corte liberal. Reforzarse mutuamente – teocráticos y populistas autoritarios – con miras a combatir las corrientes que operan en sentido opuesto a esas dictaduras, resulta así para ellas, lo prioritario.

Dicho lo anterior, no resulta extraño que el Irán de los ayatolas esté invirtiendo importantes esfuerzos diplomáticos y militares en ciertos países de Latinoamérica, especialmente en Venezuela, al que bajo la dictadura de Maduro, Teherán considera como el centro de operaciones desde donde puede ampliar su influencia hacia el resto del continente. La cooperación Teherán-Caracas comprende acuerdos en seguridad por los cuales Irán abastece a Venezuela de drones y buques de guerra. En 2023, el entonces presidente iraní, Ebrahim Raisi, visitó Venezuela, Nicaragua y Cuba, confirmando con ello la importancia que su gobierno daba a las relaciones con esos tres países, útiles como trampolín para acercarse a otras naciones latinoamericanas y de paso atenuar los daños económicos que sufre con motivo de las sanciones impuestas por sus actividades ilícitas de desarrollo nuclear, su exportación del terrorismo y el narcotráfico.

Bolivia es otro de los países donde la influencia iraní va en ascenso. En julio del año pasado, ambos países acordaron que Teherán vendería a La Paz drones de reconocimiento y barcos de río, además de que cooperaría en temas de ciberseguridad y conduciría ejercicios de entrenamiento militares conjuntos. El actual gobierno boliviano se ha mostrado dispuesto a profundizar esa relación. En la misma línea están las relaciones de Irán con Nicaragua bajo la dictadura de Ortega, con Colombia al mando de Gustavo Petro, y desde luego con Cuba.

Tal vez la relación con Brasil es en estos momentos la más ambiciosa en cuanto a las expectativas iraníes debido a las dimensiones y potencial de ese país. El hecho de que la República Islámica de Irán se uniera en enero de 2024 al BRICS – agrupación de países en desarrollo de la que participa también Brasil – constituye una posible plataforma de colaboración más estrecha,



sobre todo ahora que Lula da Silva encabeza el gobierno. Para el régimen de Teherán se abre así una buena oportunidad de introducirse política y económicamente en ese país sudamericano, donde además residen cientos de miles de brasileños que profesan el islam chiita. El que Brasil haya permitido el año pasado que dos buques de guerra iraníes atracaran en Río de Janeiro, habla de la cercanía creciente entre los dos países, y en contrapartida, genera preocupación en todos aquellos que desconfían de la infiltración de intereses iraníes en la zona. ■

\*Experta en Medio Oriente, texto publicado en Excelsior el 10 de agosto de 2024.



## CONFLICTO

# ESTADOS UNIDOS, FRANCIA, ALEMANIA, ITALIA Y EL REINO UNIDO EXPRESARON SU APOYO A ISRAEL FRENTE A LA AMENAZA IRANÍ

**L**a Casa Blanca publicó una declaración conjunta en la que Joe Biden, Emmanuel Macron, Olaf Scholz, Giorgia Meloni y Keir Starmer, máximas autoridades de Estados Unidos, Francia, Alemania, Italia y el Reino Unido respectivamente, expresaron su apoyo a Israel frente a cualquier amenaza iraní.

Previamente, Biden conversó telefónicamente con el resto de los mandatarios para debatir acerca de la reducción de las tensiones en Medio Oriente y el alto el fuego en la Franja de Gaza, según informó un portavoz de la Casa Blanca.

Los líderes afirmaron que respaldan el llamamiento de Estados Unidos, Qatar y Egipto para que se reanuden las conversaciones para un alto el fuego en el enclave costero palestino, con el fin de concluir lo antes posible un acuerdo sobre la liberación de los rehenes.



Según la declaración conjunta, los mandatarios hicieron hincapié en que “no hay más tiempo que perder”.

Asimismo, también se supo que Washington, Riad y Amman están dispuestos a derribar cualquier objeto extraño que atravesase su espacio aéreo, en referencia a un eventual ataque de la República Islámica contra el Estado judío. ■

**Fuente: AJN**

## GOBIERNO ISRAELÍ

## Aprueban el establecimiento del primer asentamiento nuevo en Cisjordania desde 2017

**E**l gobierno israelí anunció los límites municipales del primer asentamiento en Cisjordania que se establece formalmente desde 2017, asignando a Nahal Heletz unas

60 hectáreas de tierra al suroeste de Jerusalem, junto a Belén. El ministro de Finanzas israelí, Bezalel Smotrich, que impulsó la creación del asentamiento, afirmó que ayudará a conectar Jerusalem con el bloque de asentamientos de Etzion, y aseguró que seguirá “luchando contra” un Estado palestino “estableciendo hechos sobre el terreno”.

“Conectar Gush Etzion y Jerusalem mediante el establecimiento de un nuevo asentamiento es un momento histórico”, afirmó Smotrich. “Ningún antiisraelismo ni antisionismo detendrá el desarrollo continuo de los asentamientos. Seguiremos luchando contra la peligrosa idea de un Estado palestino y estableciendo hechos sobre el terreno. Esta es la misión de mi vida”, agregó.

El establecimiento de Nahal Heletz fue aprobado formalmente por el gobierno israelí en junio de este año junto con la legalización retroactiva de cuatro asentamientos ilegales.

Todavía será necesario obtener los planes de zonificación y los permisos de construcción antes de que pueda comenzar la edificación del nuevo asentamiento, un proceso que normalmente lleva varios años. ■

**Fuente: Agencias**



## STARTUP

## Diseñan una tecnología que transforma residuos en energía

**C**o-Energy es una startup israelí fundada en 2014 que desarrolla tecnología para enfrentar dos de los desafíos más urgentes del mundo al mismo tiempo: el aumento extremo de los desechos generados por el hombre y el crecimiento constante de la demanda de energía limpia.

Todos los años se producen aproximadamente 2.300 millones de toneladas de residuos, para los que el reciclaje y la educación no son soluciones suficientes.

Gracias a proyectos como el de Co-Energy, estos 2.300 millones de toneladas de residuos se podrían convertir en 200.000 MW de energía, en forma de hidrógeno, electricidad, combustible y biocarbón.

El sistema de la startup israelí acepta todo tipo de residuos sin procesar, convirtiendo los residuos de alto valor energético, como los plásticos, en electricidad, hidrógeno o combustible, y los residuos orgánicos como restos de comida, desechos agrícolas, madera y estiércol animal en biocarbón.

El CEO de Co-Energy, Aviv Dekel, explica que, aunque la conversión de residuos en valor no es una idea nueva, su sistema supera los dos principales desafíos a la hora de aplicarla: la dificultad tecnológica de transformar los residuos en un recurso útil y la necesidad de hacer que esta tecnología fuera atractiva para los usuarios potenciales. ■

**Fuente: Aurora**





## ¿QUÉ PROBLEMAS NOS PREOCUPAN?

# La encuesta de Voice of the People busca soluciones

Los participantes del proyecto tienen la tarea de identificar cómo los acontecimientos recientes han afectado a su sentido de identidad judía. Una nueva encuesta de Voice of the People (VOP) busca evaluar los desafíos más importantes para los judíos de todo el mundo como parte de un proceso de creación de un organismo encargado de abordar los problemas que enfrenta la comunidad, anunció el presidente Isaac Herzog.

La encuesta identificará los problemas que preocupan a la diáspora y a los judíos israelíes en el entorno posterior al 7 de octubre, ya que han surgido prioridades y situaciones para el pueblo judío, dijo la directora de marketing y productos de VOP, Neta Danciger, a The Jerusalem Post.

Los participantes en el proyecto, que según se informa ya había recibido cientos de respuestas horas después del lanzamiento, tienen la tarea de identificar cómo los eventos recientes han impactado su sentido de identidad judía. Los problemas que enfrenta el judaísmo mundial se seleccionan de una lista de opciones múltiples, así como mediante un formulario abierto. Los problemas, como el aumento del antisemitismo, las relaciones entre Israel y la diáspora y las relaciones interreligiosas, fueron determinados en parte por la investigación realizada en 16 países hace un año por VOP.

Danciger dijo que “la masacre del 7 de octubre sirvió como un despertar para muchos judíos sobre su identidad y su conexión o falta de conexión con las comunidades judías”. Un participante estadounidense de 30 años de la encuesta supuestamente le dijo a VOP que había experimentado antisemitismo en el país por primera vez en 2024.

El formulario está disponible en seis idiomas y la VOP publicará los resultados y la fecha de la encuesta, dijo Danciger, lo que permitirá a los judíos comprender mejor sus comunidades. Danciger dijo que la encuesta se proporciona a los judíos de todo el mundo para garantizar que se prioricen sus inquietudes y para que compartan sus opiniones.

Los temas identificados por la encuesta serán utilizados por VOP para priorizar las tareas de su consejo judío internacional planeado y la formación de comités dedicados. VOP, lanzado por Israel en abril pasado como una incubadora de resolución de problemas judíos, está abriendo solicitudes para los miembros del consejo asesor de 150 personas el 15 de septiembre. De estos, 50 representantes serán elegidos por Herzog de Israel, 50 de Estados Unidos y Canadá, y 50 de otros países. Trabajando bajo la dirección del presidente, los miembros servirán durante dos años hasta que sean reemplazados



por una nueva cohorte, según Danciger para asegurar que se presenten ideas nuevas y frescas. Los líderes judíos participarán en sesiones de investigación y probarán soluciones en el campo para encontrar planes viables para abordar los problemas judíos más urgentes. Danciger, que proviene del sector de la tecnología, lo comparó con una empresa emergente.

“Por el pueblo judío para el pueblo judío”, dijo Danciger sobre la encuesta y el Consejo de Voice of the People.

La directora ejecutiva de Voice of the People, Shirel Dagan-Levy, dijo en una declaración que el proyecto utilizaría nuevos algoritmos para “garantizar un consejo diverso y con una representación justa para la comunidad judía mundial, teniendo en cuenta factores como el género, la afiliación religiosa, la etnia, los vínculos comunitarios y un énfasis particular en la inclusión de miembros menores de 50 años”.

## ■ Llamar la atención sobre cuestiones relacionadas con la guerra entre Israel y Hamás y el creciente antisemitismo

Herzog dijo en una declaración que el consejo abordaría cuestiones críticas que exigían la atención del pueblo judío en medio de la guerra entre Israel y Hamás y el creciente antisemitismo. “Estamos estableciendo el consejo de Voice of the People que se centrará en garantizar la capacidad del pueblo judío para prosperar en un mundo cambiante”, dijo Herzog. “La encuesta que estamos lanzando dará forma al consejo y, por lo tanto, dará forma a los debates que afectan al futuro del pueblo judío. Animo a todos a participar y contribuir para ayudar a construir nuestro futuro colectivo”.

La Oficina del Presidente trabajó con la Organización Sionista Mundial, la Agencia Judía para Israel, la Fundación Azrieli, la Fundación Patrick y Lina Drahi y la Fundación de la Familia Wilf para desarrollar el proyecto de Voice of the People. ■

<https://www.voiceofthepeople.network/survey/>

Fuente: The Jerusalem Post



## INTELIGENCIA ARTIFICIAL

# ESTA ES LA NUEVA IA DE CAMBRIDGE QUE PREDICE EL DESARROLLO DEL ALZHEIMER

Una herramienta de inteligencia artificial desarrollada por la Universidad de Cambridge ha demostrado una notable capacidad para predecir el desarrollo del Alzheimer en individuos con signos iniciales de demencia. Según un estudio publicado en 'EClinicalMedicine', esta tecnología puede identificar correctamente la progresión hacia el Alzheimer en cuatro de cada cinco casos, prometiendo transformar los métodos de diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

El equipo de investigación de Cambridge resalta que este enfoque innovador podría reducir la necesidad de pruebas diagnósticas invasivas y costosas, mejorando al mismo tiempo los resultados del tratamiento en las fases iniciales de la enfermedad. Actualmente, el diagnóstico temprano de la demencia es fundamental, ya que los tratamientos son más efectivos en esta etapa. Sin embargo, las pruebas actuales a menudo implican procedimientos invasivos como la tomografía por emisión de positrones (PET) o la punción lumbar, que no siempre están disponibles en todas las instalaciones médicas.

La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia, representando entre el 60% y el 80% de los casos. Detectar la enfermedad en sus primeras etapas es crucial para maximizar la eficacia de los tratamientos disponibles. No obstante, hasta un tercio de los pacientes reciben un diagnóstico incorrecto o tardío, lo que limita las posibilidades de una intervención efectiva.

## ■ Un modelo de aprendizaje automático pionero

Investigadores del Departamento de Psicología de la Universidad de Cambridge han creado un modelo de aprendizaje automático que supera a las herramientas de diagnóstico actuales en la predicción de si una persona con problemas leves de memoria y cognición desarrollará Alzheimer y en qué plazo. Este modelo fue construido utilizando datos no invasivos recopilados rutinariamente, como pruebas cognitivas y resonancias magnéticas estructurales, de más de 400 personas en una cohorte de investigación en Estados Unidos.

El modelo fue validado con datos adicionales de 600 participantes de la misma cohorte estadounidense, así como con datos longitudinales de 900 individuos de clínicas de memoria en el Reino Unido y Singapur. Los resultados demostraron que el algoritmo podía diferenciar entre personas con deterioro cognitivo leve que se mantendrían estables y aquellas que progresarían a Alzheimer en un plazo de tres años. La herramienta identificó correctamente los casos que desarrollaron Alzheimer en el 82% de las veces y los que no lo hicieron en el 81%.

Este algoritmo resultó ser aproximadamente tres veces más preciso que los métodos actuales de diagnóstico en predecir la progresión hacia el Alzheimer. Esta precisión mejorada podría reducir significativamente los diagnósticos erróneos y permitir intervenciones más tempranas y efectivas.

Además, el modelo permitió a los investigadores clasificar a las personas con Alzheimer en tres grupos según la rapidez



de la progresión de sus síntomas: aquellos con síntomas estables, aquellos con progresión lenta y aquellos con progresión rápida. Estas predicciones fueron confirmadas con datos de seguimiento durante seis años, sugiriendo que la herramienta podría ser extremadamente útil en la práctica clínica.

## ■ Implicaciones clínicas

Este enfoque tiene el potencial de mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes al identificar a aquellos que necesitan una vigilancia más estrecha y reducir la ansiedad de los que probablemente permanecerán estables. También podría evitar pruebas diagnósticas invasivas y costosas innecesarias, optimizando los recursos del sistema de salud.

Los investigadores tienen planes de ampliar el modelo para abarcar otras formas de demencia, como la demencia vascular y la demencia frontotemporal, y utilizar diferentes tipos de datos, incluidos marcadores sanguíneos. La profesora Zoe Kourtzi, autora principal del estudio, enfatiza la importancia de desarrollar mejores herramientas para la identificación e intervención tempranas en la demencia, considerando el creciente desafío de salud pública que representa esta enfermedad. ■

**Fuente: Neosmart**

**RENUEVA O**

# TRAMITA

**TU CREDENCIAL DE BIBLIOTECA**

Asiste a la Biblioteca Moisés y Basí Mischne y tramita tu nueva credencial, si ya cuentas con una, renueva la que ya tienes.

**Requisitos: Tu número de Socio y \$40 pesos.**

Llévate libros a domicilio con tu nueva credencial

Revisa el reglamento en la página web del CDI [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) o en la Biblioteca

Informes en la Biblioteca al teléfono 55 2629 7400, extensión 520 o al correo electrónico [riosa@cdi.org.mx](mailto:riosa@cdi.org.mx)



## AGUA

# Especialistas ven necesario generar una política hídrica para enfrentar crisis en México

**A**cadémicos coinciden en la vital importancia de que la población de México y del mundo tome conciencia sobre el cuidado del agua.

A pesar de que, en la actualidad, las presas en Nuevo León están llenas y los mantos freáticos en recuperación, los efectos del cambio climático y el panorama futuro exigen una respuesta contundente. Especialistas en temas de agua destacaron en el programa Cambios, conducido por Víctor Martínez Lucio, la necesidad de implementar una política hídrica en un momento crucial para la historia del país y del mundo.

Jorge Fuentes Martínez, director de Proyectos del Consejo Consultivo del Agua; Francisco Valdés Simancas, especialista en Tecnologías para la Sustentabilidad; y Santos Sáenz Delgado, profesor investigador de la Escuela de Ingeniería y Tecnologías de la UDEM, coincidieron en que es vital que la población tome conciencia del cuidado del agua.

"Estamos en un momento crucial para el país. Todo lo que nos advirtieron ya está ocurriendo; ahora, nuestra tarea es definir cómo vamos a reaccionar desde las políticas públicas y las inversiones," subrayó Fuentes Martínez. "No debemos olvidar que la sequía será algo recurrente debido al cambio climático. Aunque tengamos lluvias importantes y tormentas, no son la solución. No podemos dejar la política hídrica a merced del clima," añadió.

Por su parte, Francisco Valdés Simancas señaló que factores como el cambio climático, el crecimiento de México a

una tasa superior a la mundial, y la dieta prevalente en el país, con una tendencia a la obesidad y el sobrepeso, son indicativos de que la crisis hídrica se agravará. "La presión sobre el agua de aquí en adelante será brutal. No se resolverá a corto plazo; de hecho, se agravará," advirtió. "Nuestra capacidad para sortear esta crisis dependerá de nuestra habilidad para responder oportunamente a lo que está sucediendo. Debemos prepararnos para tiempos peores," concluyó.

Santos Sáenz Delgado, profesor investigador de la Escuela de Ingeniería y Tecnologías de la UDEM, criticó la falta de impacto de la información recibida sobre el cuidado del agua: "Recuerdo desde pequeño las campañas en la primaria sobre el cuidado del agua, las canciones, los espacios publicitarios... pero parece que toda esa conciencia se ha esfumado."

"Lo que hemos vivido en estos años es, en parte, resultado de la soberbia, de asumir que siempre tendríamos agua las 24 horas del día. Creo que eso nos llevó a confiarnos," explicó Sáenz Delgado. Para evitar repetir estos errores, el especialista propuso en \*Cambios\* la creación de un monumento a la sequía, como recordatorio de la importancia de nuestras fuentes de agua y la necesidad de cuidarlas. "Deberíamos pensar en un monumento a la sequía, para recordarnos que, aunque ahora tengamos agua, llegará un momento en que no la tendremos, y debemos aprender a gestionarla," concluyó. ■

**Fuente: Milenio**

## ARQUEOLOGÍA

# Encuentran la carga de los restos más antigua del Mediterráneo

**A**rqueólogos israelíes han develado el contenido de cientos de artilugios, entre los más destacados, hallaron cientos de ánforas intactas; como si el tiempo no hubiera pasado por ellas.

Los arqueólogos y otros expertos de la Autoridad de Antigüedades de Israel descubrieron un sinfín de artilugios en la que han considerado, la carga de restos más antigua del Mediterráneo.

Entre los artefactos más destacados que hallaron fueron cientos de ánforas intactas, como si el tiempo no hubiera pasado por ellas. Estas fueron descubiertas a, por lo menos, 90 kilómetros de la costa norte de Israel; a una profundidad de 1.800 metros.

Según los estudiosos del caso, el descubrimiento se logró gracias a que fueron capaces de navegar por los océanos utilizando la técnica denominada "navegación celestial", la cual consiste en orientarse con el sol y las estrellas.

Este naufragio fue descubierto, mientras algunos buques realizaban una inspección de rutina de petróleo y gas. La Autoridad de Antigüedades fue enfática cuando refirió que, el naufragio en cuestión, es uno de los más antiguos de la región; e, incluso, lanzó la hipótesis de que este pudo haberse hundido durante una tormenta o como resultado de un ataque pirata.

La carga del naufragio fue captada por primera vez por un robot sumergible, el cual era perteneciente a la empresa de petróleo y gas Energean; mientras buscaban algunas fuentes de energía potenciales en la costa de Israel.

Lo interesante del hallazgo fue cuando los expertos detallaron que al menos dos de las ánforas o jarrones encontrados, fueron utilizados por varias culturas; entre ellos, los cananeos, quienes vivían en el territorio que hoy comprende Turquía y hasta Egipto.

Los artefactos antiguos fueron retirados utilizando herramientas especiales y diseñadas para no dañarlos. Según uno de los investigadores, el Dr. Karnit Bahartan, reveló que el descubrimiento fue "realmente sensacional".

Y agregó: "Basado en estos dos hallazgos, la suposición académica hasta ahora era que el comercio en ese tiempo se ejecutaba navegando de forma segura de un puerto a otro, abrazando la costa dentro del contacto visual".

El descubrimiento se exhibirá en el Campus Nacional de Arqueología de Israel en Jerusalem. ■

**Fuente: Independent**





## EL METRO DE PARÍS

# Un museo subterráneo y corazón de la Ciudad Luz

París, la Ciudad del Amor, es mucho más que sus monumentos icónicos y sus elegantes cafés. Bajo la superficie bulliciosa de la ciudad, se esconde un tesoro cultural de incalculable valor: el metro. Más que un simple medio de transporte, el metro parisino es un verdadero museo subterráneo que ha sido testigo y protagonista de la historia, el arte y la vida cotidiana de la capital francesa.

Desde sus inicios a finales del siglo XIX, el metro de París ha evolucionado junto con la ciudad, transformándose en un reflejo de las distintas épocas que ha atravesado. Cada estación es una obra de arte en sí misma, con una arquitectura y decoración únicas que nos transportan a diferentes estilos artísticos. Desde el elegante Art Nouveau de las primeras líneas hasta las estaciones más modernas, cada rincón cuenta una historia.

Las paredes del metro son un auténtico lienzo donde se despliega un caleidoscopio de expresiones artísticas. Anuncios publicitarios de épocas pasadas, carteles de películas, obras de arte callejero y mosaicos históricos conviven en armonía, creando una atmósfera única y evocadora. Además, numerosas estaciones han sido adornadas con obras de arte contemporáneo, convirtiendo el trayecto en una experiencia estética inigualable.

El metro parisino ha trascendido su función original para convertirse en un símbolo de la cultura popular. Escritores, pintores, cineastas y músicos han encontrado en este espacio subterráneo una fuente inagotable de inspiración. Películas como "Amélie" han immortalizado la atmósfera mágica del metro, mientras que canciones como "Metro, boulot, dodo" han convertido el viaje en un reflejo de la vida cotidiana de los parisinos.

El metro es mucho más que un simple medio de transporte. Es un espacio de encuentro donde se mezclan personas de todas las edades, orígenes y culturas. En sus vagones se escuchan conversaciones en múltiples idiomas, se observan diferentes estilos de vestir y se viven momentos únicos que hacen de París una ciudad cosmopolita y diversa.

A pesar de los avances tecnológicos y la aparición de nuevos medios de transporte, el metro de París sigue siendo un elemento esencial de la vida urbana. Actualmente, se están llevando a cabo proyectos de renovación y modernización que buscan mejorar la experiencia de los usuarios sin perder su encanto histórico.

El metro de París es mucho más que un simple sistema de transporte público. Es un lugar donde se entrelazan la historia, el arte y la vida cotidiana de la ciudad. Al recorrer sus estaciones, los pasajeros pueden sumergirse en la cultura parisina y descubrir un mundo subterráneo lleno de sorpresas. ■

Fuente: Agencias



## SABORES DEL MUNDO

## Doro Wat (Pollo con salsa de berbere)

## ■ Ingredientes:

- Pollo entero cortado en piezas
- Cebolla
- Ajo
- Berbere (mezcla de especias etíope)
- Niter kibbeh (mantequilla clarificada con especias)
- Huevos duros
- Injera (pan plano etíope)

## ■ Preparación:

- Dorar el pollo en una olla.
- Agregar cebolla, ajo y berbere, cocinar unos minutos más.
- Agregar agua y niter kibbeh, cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté tierno.
- Servir con huevos duros e injera.

## ■ Consejos adicionales:

• Berbere kosher: Puedes encontrar berbere kosher en tiendas de alimentos naturales o en línea. Si no lo encuentras, puedes prepararlo tú mismo con una mezcla de especias kosher como comino, cilantro, cardamomo, jengibre y pimentón.

• Injera kosher: La injera tradicional está hecha de tef, un cereal único de Etiopía. Puede ser difícil encontrar injera kosher, pero algunas tiendas especializadas en alimentos étnicos la ofrecen.

• Utensilios separados: Asegúrate de utilizar utensilios separados para preparar el pollo y otros alimentos no lácteos. ¡Disfruta de tu doro wat kosher! ■

## Haikú

// GRACE NEHMAD\*

Sus dimensiones  
sugieren altos pisos,  
elevan sueños.

\*Filósofa, poeta y pintora.





USO

OBLIGATORIO

DE TOALLA

Recuerda traer tu toalla, no se permitirá el uso del Fitness ni el acceso a las clases grupales sin ella.

El CDI cuenta con servicio de renta de toallas por \$12.00 pesos.

Convocatoria para el

PITCH

#29

KATALYST

ACELERADORA

➤ Modelo de negocio probado

➤ Capacidad de facturación

➤ Mínimo un año de operación

➤ Manejo de financieros

Aplica aquí hasta el 4 de septiembre

Contacto 5595054455

Para el ingreso de tu chofer al CDI y a Punto CDI Monte Sinai, tramita la

**CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES.**

GAFETE DE ACCESO

CHOFER - ACOMPAÑANTE

JOSÉ JAVIER ALCARÁZ HERNÁNDEZ

MEMBRESA DE VINCULO 23784-00

MEMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRESA MANUEL MENDOZUEVA YUADOR

**Costo \$250.**

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

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

**POR TU SEGURIDAD**

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

**EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO**

**Si encuentras algún objeto extraviado, favor de entregarlo al Comité de Socios.**

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

SR. NISSIM SHASHO  
Director General del CDI

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

LIC. ELIZABETH NAVARRO  
Gerente Comercial

ELBA BAHENA  
Asistente

GUADALUPE COLÍN  
DENISSE FUENTES  
Telemarketing

TERESA MARTÍNEZ  
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN  
  
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. DANIEL SILVA  
Fotógrafo

FRANCISCO PADILLA  
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES  
ILAN EICHNER  
MAURICIO C. GUZMÁN  
ARANZA MERCADO  
LUCERO MORA  
GRACE NEHMAD  
PILAR RANGEL  
ANGIE RÍOS  
ALEJANDRA SANTANDER  
MARCOS SCHWARTZMAN  
ESTHER SHABOT

Nota:  
Incluimos las novedades de la última edición de la ortografía de la lengua española  
CARTAS A LA REDACCIÓN: CDIFORMA@CDI.ORG.MX

LOS ARTÍCULOS Y LOS ANUNCIOS PUBLICADOS SON EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES Y DE LOS ANUNCIANTES.



# CLASES DE Beyajad

Gimnasia Cerebral

Gimnasia Terapéutica

Gimnasia Especial

Dibujo y Pintura

Activación Cerebral

Gotitas culturales

Baile y fortalecimiento físico

Historia y Actualidades Judías

Yoga



**COSTO MENSUAL \$760.00**

Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte

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

