

Gabriel Ben Tasgal
visita el CDI

El comunicólogo israelí-argentino visitó nuestro país y en nuestras Instalaciones se dirigió a líderes comunitarios a quienes exhortó a mantener la unidad en torno a Israel.

3



CDI Informa

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

Núm. 3027 18 de shvat 5784 Ciudad de México a 28 de enero de 2024 www.cdi.org.mx f @cdideporvida @cdideporvida



¿QUÉ ESPERAS PARA INSCRIBIRTE?

La intensidad y la emoción se apoderan de la Casa de Todos, ¡y es que las inscripciones para las clases de deportes y actividades del 2024 continúan abiertas! Prepara tus zapatos deportivos, desempolva tu equipo y prepárate para sumergirte en un ciclo lleno de adrenalina, cultura y diversión. Te recordamos que aún puedes inscribirte directamente en los módulos ubicados en las Instalaciones del Dépor y en Punto CDI Monte Sinai. Esta iniciativa busca ofrecer una amplia variedad de opciones que van más

allá de lo convencional, promoviendo una experiencia única para todos los participantes. Además, ten presente que la página web www.cdi.org.mx y la App CDI están habilitadas para recibir tus inscripciones. La Casa de Todos se enorgullece de presentar una oferta diversa que abarca desde deportes tradicionales hasta las últimas tendencias en actividades culturales y de entretenimiento. La clave es la adaptabilidad, con opciones que se renuevan constantemente para satisfacer los gustos y preferencias de todos nuestros Socios.

31



Copa de Tenis CDI MT700

Esta semana se realizó en las Instalaciones del CDI la Copa CDI MT700, el torneo Master más importante del país y de validación internacional. Este fin de semana se realizan las finales de este evento que ha sido un modelo de organización y de infraestructura única del Tenis nacional. Nuestros atletas se han movido hacia las finales donde les deseamos la mejor de las suertes.

10



XXXI Biatlón CDI

Víctor Torres

9



Clown kids

Alejandro Castillo

14



El Festival Aviv de Centro Deportivo Israelita cumple 50 años

Leonardo Katz

20



Canto universal de libertad

Grace Nehmad

24

FESTIVAL AVIV

Govel Carlos Halpert de Danza Judía

BAILANDO POR ISRAEL

03 - 10²⁴
MARZO 202

FORO AVIV • CDI



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

@FESTIVALAVIV



Atención!





El destacado periodista **Gabriel Ben Tasgal** estuvo en México y visitó nuestra Institución. Le acompañan destacados Miembros del Consejo Directivo y del Comité Ejecutivo del CDI, del Comité Central de la Comunidad Judía de México y de los representantes de nuestras distintas Comunidades.

GABRIEL BEN TASGAL VISITA EL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

En un encuentro que combinó la reflexión y la reafirmación de identidad, el reconocido periodista y educador Gabriel Ben Tasgal visitó el CDI, donde compartió, ante Miembros del Consejo Directivo y del Comité Ejecutivo del CDI, del Comité Central de la Comunidad Judía de México y de los representantes de nuestras distintas Comunidades, valiosas perspectivas sobre la desmitificación del discurso antisionista y antiisraelí en el contexto de la guerra de Israel contra el grupo terrorista de Hamás.

La visita de Ben Tasgal, Director en Israel del "HaTzad HaSheni" (La Cara de la Verdad), el pasado martes 23 de enero, no sólo brindó una oportunidad para estrechar lazos entre nuestra Comunidad y un distinguido exponente del periodismo y la diplomacia pública, sino que también sirvió como plataforma para abordar cuestiones fundamentales que rodean la identidad judía, la relevancia de la Diáspora y el papel de Israel en el escenario del actual conflicto. En el acto de bienvenida, el C.P. Daniel Wulfovich, Presidente del Consejo Directivo del CDI, resaltó la cercanía que tenemos con el invitado y valoró su destacada trayectoria como un referente del periodismo y la comunicación a favor de Israel. Por su parte, el Lic. Víctor Goldner, Secretario del Consejo Directivo, presentó el perfil de Gabriel Ben Tasgal quien tiene el título por la Escuela de Publicistas de Tel-Aviv; en Ciencias Políticas y Relaciones Exteriores por la Universidad Hebrea de Jerusalem y que actualmente estudia Derecho en Israel. Es creador de la Guysen.es; es periodista, publicista y educador, se especializa en política israelí y Medio Oriente.

En el diálogo con nuestros líderes comunitarios, Ben Tasgal presentó una perspectiva muy clara y profunda de un conflicto que nos obliga a pensar en colectivo desde la



Gabriel Ben Tasgal, experto en comunicación pro-israelí y en contra del antisemitismo; lo acompañan el C.P. Daniel Wulfovich, Presidente de Consejo Directivo y el Lic. Víctor Goldner, Secretario del Consejo Directivo de nuestra Institución.

unidad con Israel, la fortaleza de nuestras Comunidades y el conocimiento del enemigo. Considera que es complicado ser optimista, pero visualiza que saldremos adelante y que sin, la menor duda, Israel saldrá avante sobre sus enemigos. ■

AVISO IMPORTANTE

El lunes 5 de febrero el horario de servicio del Centro Deportivo Israelita, Punto CDI Monte Sinaí y Club Campestre T-Poz será de 6:30 a 15:30 horas.



CLASES FITNESS

Del 29 de enero al 4 de febrero

Dificultad:



Principiante



Intermedio



Avanzado

Modalidad de las clases:

Clase por Zoom

Híbrida (presencial y Zoom)

Clase presencial

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

LUNES



Spinning / Ruta

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



Sinergy

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



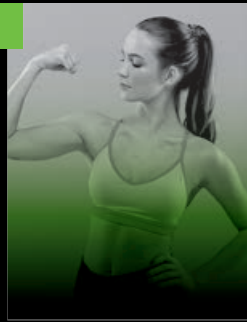
Spinning / Intervalos

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



Sinergy

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



Fitness Combat

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



Spinning / Intervalos

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



Zumba Fitness

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



Sweat Lab

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



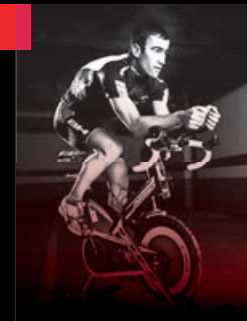
Easy Body Wellness

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



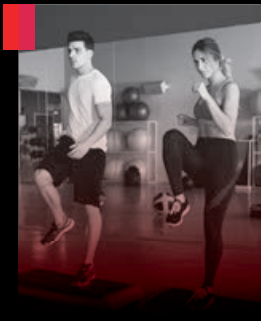
Zumba Fitness

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



Spinning / Intervalos

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



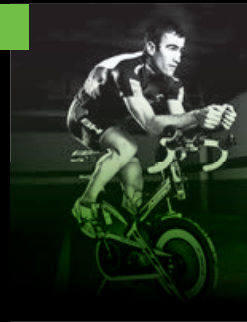
Circuito Hiit

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



Stretching

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



Spinning

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

La magia comienza en tus uñas

- Nivelación de uñas
- Gelish
- Manicura Rusa

Batel Ben Baruch
(55) 5502 3702



Tu tranquilidad y su bienestar son nuestra prioridad

🏠 La única residencia para adultos mayores con servicios exclusivos y áreas separadas de larga estancia en México para:

- Independientes
- Semi-independientes
- Dependientes/Memory Care

- 🏡 Centro de día
- 🩺 Check-Up Gerontológico
- 🏥 Estancia Postoperatoria y Rehabilitación
- 🏖️ Estancia Vacacional o Temporal



WA: +52 777 804 9130
www.eishel.org
Cuernavaca, Mor.

Empresa de la industria química busca:

Gerente de Administración

Se requiere:

- Contador, administrador, ingeniero o afín
- Experiencia de +7 años en gerencia administrativa
- Experiencia en industria de manufactura o química
- Conocimiento administrativo, contable y fiscal
- Liderazgo y resolución de problemas
- Ser íntegro, comprometido y proactivo

Ubicación:
Tlalnepantla,
Edo. de México

Sueldo:
\$50,000 - \$80,000
y prestaciones superiores

Horario: lunes a viernes
de 8:30 a 18:30 horas

Interesados enviar
WhatsApp al
55 5952 1312

Síguenos en nuestras redes sociales



www.cdil.org.mx
www.cdil-mexico.com

MARTES



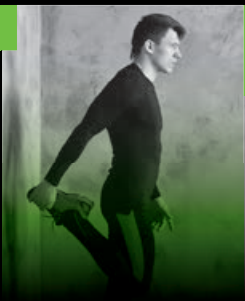
Circuito Funcional

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



Spinning / Endurance

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



Entrenamiento Funcional

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



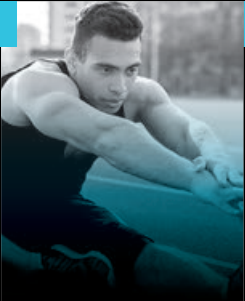
Circuito Hiit (Ligas)

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



Acondicionamiento físico general

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



Stretching

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



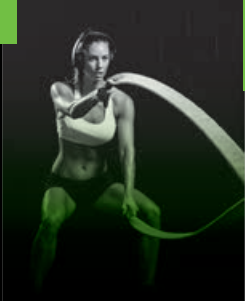
TRX

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



Spinning / Endurance

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



Cross Training

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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



Zumba

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Circuito Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

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

MIÉRCOLES



Spinning / Ruta

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



Sinergy

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



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
René Cárdenas
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Fitness Combat

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



Box FIT

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



TRX

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

MIÉRCOLES



Total Body Condition

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



Spinning / Indoor Cycling

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



Zumba Fitness

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



Sweat Lab

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



Spinning / Indoor Cycling

9:00 a 10:00 horas
Ceci Franco
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



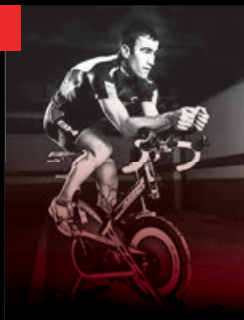
Easy Body Wellness

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



Zumba Fitness

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



Spinning / Intervalos

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



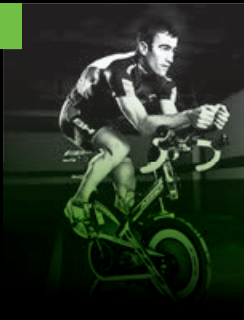
Circuito TRX

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



Stretching

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



Spinning

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

JUEVES



Circuito Funcional

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



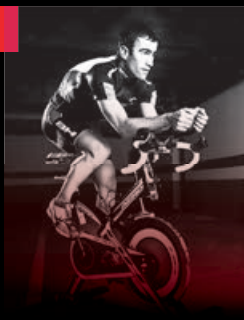
Dynamic Flex

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



Spinning / Endurance

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



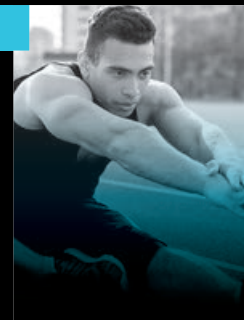
Spinning / Power

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



Acondicionamiento físico general

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



Stretching

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



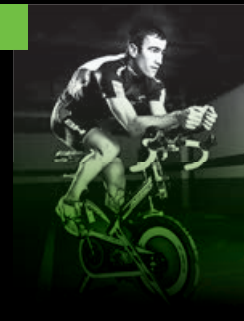
Body Jam

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



TRX

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



Spinning / Endurance

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



Body Jam

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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

JUEVES



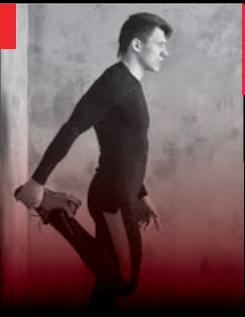
Zumba

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



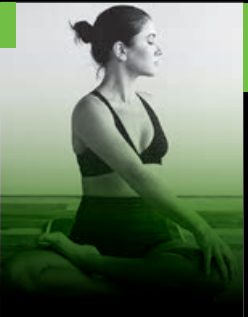
Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Circuito Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

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

VIERNES



TRX

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



Spinning / Ruta

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



Spinning / Ruta

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



Total Body Condition

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



Sweat Lab

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

SÁBADO



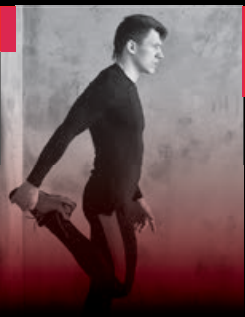
Circuito Funcional

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



Spinning Performance

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



Circuito Sinergy

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



Pilates

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



Zumba

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

DOMINGO



Spinning

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



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

RESERVA TUS CLASES ONLINE A TRAVÉS DE LA APP CDI.

NATACIÓN

XXXI BIATLÓN CDI

// VÍCTOR TORRES

Uno de los eventos más longevos de La Casa de Todos es el Biatlón CDI. El próximo domingo 25 de febrero de 2024, una vez más, se verá la Alberca Olímpica llena de competidores que buscarán cumplir con 10 kilómetros aproximadamente y nadar 1,500 metros. Estas distancias son para nadadores de categoría Open y Masters. Las distancias son diferentes de acuerdo con la edad de los participantes.



Cada vuelta corriendo es de 760 metros. El evento es muy familiar ya que la convocatoria permite hacer el Biatlón en pareja; o también entre padre o madre con hijo o hija. Los más destacados el año pasado en categoría Open fueron:

Rama Femenil: Daniela Rosas con un tiempo de 1 hora 16 minutos 47 segundos.

Rama Varonil: Abraham Cohen con un registro de 1 hora 5 minutos 36 segundos.

Te invitamos a superar este reto y mejorar las marcas de los triunfadores de la XXX edición 2023. Informes con Víctor Torres en la Alberca Olímpica; inscripciones en el Comité de Fomento Deportivo. ■

¡Acepta el reto te esperamos!



FUTBOL

Final de Copa de Veteranos

// MARCOS SCHWARTZMAN

Este fin de semana se disputa la final de la Copa de LIFSA en la rama de Veteranos, donde nuestro CDI se enfrentará a la U de Nuevo León en un emocionante encuentro sin un claro favorito, según sus actuaciones recientes.

Por méritos propios, nuestro equipo se encuentra en una posición privilegiada gracias a su destacado rendimiento y consistencia en los torneos de Copa y de Liga.

Durante esta semana, se llevó a cabo un encuentro de práctica frente a los vecinos del Mundet, el cual seguramente será de gran utilidad para preparar a nuestro equipo de cara a la final.

Asimismo, los del Mundet visitaron La Casa de Todos, con encuentros en diversas categorías frente al CDI en la rama infantil de niñas, niños y jóvenes, ante un nutrido grupo de padres que embellecieron con su presencia las gradas de nuestros campos. Fue un día de celebración donde la alegría se desbordó, estimulando a los participantes de esta gran disciplina.

Este año se espera lleno de logros y realizaciones, con un crecimiento deportivo que implica educación, felicidad y desarrollo integral. ■





LA COPA CDI MT700 CULMINA TRAS UNA SEMANA DE INTENSA COMPETICIÓN

Este fin de semana marca el cierre de la esperada Copa CDI MT700, un torneo que ha mantenido a los fanáticos del Tenis al borde de la emoción durante toda la semana. El Centro Deportivo Israelita ha sido testigo de encuentros extraordinarios, demostrando que esta competición no es sólo un evento deportivo, sino una celebración del talento, la pasión y la camaradería en el mundo del Tenis.

La intensidad en cada partido ha sido palpable, con jugadores de élite luchando punto a punto para asegurar su lugar en las rondas finales. La competencia ha alcanzado nuevas alturas, destacando la destreza y determinación de los tenistas en cada juego. Desde el lunes 22 de enero, las canchas del CDI se han convertido en un escenario donde la elegancia y el vigor del Tenis se han fusionado para ofrecer un espectáculo inolvidable.

En esta última fase de la Copa CDI MT700, la emoción ha llegado a su punto culminante. Los encuentros han sido electrizantes, con momentos de brillantez tenística que han dejado a todos sorprendidos. Las finales, que se llevarán a cabo este fin de semana, prometen ser el clímax de una semana repleta de competición de alto nivel. Los mejores tenistas competirán por el codiciado título en emocionantes encuentros que seguramente dejarán una huella en la historia del Tenis mexicano. ■



Esteban Altuna.



Jorge Berman.



Jorge Merín.



Héctor Toledo.



Tania Correa.



Mauricio Surinana.



Carol Brainsky.



Ricardo Langre.



Gabriel Guerrero.



Nubia Castro.



César Sosa.



Alex Zayat.



David Romero.



Yolanda Briz.



Magali Alanis.



Sara Cain.



Amado Yáñez.



Juan Pablo Quero.



Danny Arditti.



Adela Chernovetzky.



Mauricio Justus.



Sara Zayat.



Martha Watanabe.



Manuel Sánchez.



Antonio Mora.



Jaime Olive.



Andrea Zayas.



Dan Salomón.



Álvaro Cantú.



Andrea Naumkina.



Karla Font.



Tricia Elena Pérez.



Raquel Montemayor.



Constantina Morales.



Cecilia Dávalos.



Carlos Barra.



Juan Cory.



Tania Correa.



Jorge Merin.



Regina Xacur.



Aylin Kasapoglu.



Ricardo Aguilar.



Giuseppe Vento.



Ana Bertha Fernández.



Elías Sitton.



Oliverio García.



Valeria Pérez Ríos.



Adriana Anaya.



Allan Israel Atri.



José Farca.



Arturo Goldberg.



Rosaura Pimentel.



Olga Wolf.



Laura Martínez.



Andrea Zayas.



Oded Levin.



Javier Linares.



CLOWN KIDS

Un día sin reír es un día perdido.

Charles Chaplin

// ALEJANDRO CASTILLO

El trabajo principal de esta actividad reside en dejar salir nuestro payaso/a interior, comunicarnos con los otros usando nuestra propia forma de ser, aprender a reírnos de nosotros, con nosotros y con los otros, mirarnos y mirar desde otra perspectiva para así conocernos un poco más.

El clown es una herramienta pedagógica que utiliza los gestos para comunicar y exteriorizar sus pensamientos, para expresarlos; la imitación para aprender, para dominar nuevas habilidades, para empatizar con el otro. Y en concordancia con ellas, aparece la risa como ese guiño que nos permite comprender y asimilar la realidad.

La imitación ayuda a los niños a aprender, dominar nuevas habilidades y empatizar con los demás. La risa es un guiño que permite comprender y asimilar la realidad, así como expresar sus emociones. Clown kids ayuda a desarrollar habilidades artísticas y de desenvolvimiento, mediante el juego y la diversión, con un trabajo pleno de felicidad y momentos que son entrañables. Porque para el clown, el día siempre traerá algo bueno.

Además, Clown kids, ayuda a tu pequeño a dominar sus emociones y desarrollar su confianza mediante metodologías lúdicas y fluidas para que así logre descubrir de lo que es capaz, ayudándole a expresar de las propias emociones a través del arte, y que pueda ayudarle a mejorar el autococonocimiento, la autoestima, el control emocional, reducir el estrés y la ansiedad. Así, esta actividad es una oportunidad de aprender de forma interactiva y que, además, ofrece increíbles beneficios.

Proponer a nuestros hijos nuevas actividades en las que puedan desarrollarse y descubrir nuevas experiencias, los ayudará a tomar distancia de los hábitos tecnológicos que están muy presentes actualmente.

Descubre la magia de esta clase de Circus Academy, una gran opción para todos nuestros niños y niñas en el Dépor. ■



CURSO DE STAND UP PARA PRINCIPIANTES

OCHO SESIONES

15 DE FEBRERO AL 11 DE ABRIL

PUNTO CDI MONTE SINAI

APARTA TU LUGAR

Al inscribirte podrás participar en la nueva categoría del Festival Habima de Teatro

MAESTRO STRASBERG TOMÁS

juventud CDI

***Más información con Alberto Aroesti al 5581888078 o al Comité de Juventud 5526297400 extensión 514**

RECOMENDACIÓN LITERARIA

La mesa herida de la autora Laura Martínez-Belli

// ANGIE RÍOS

México, 1935. Cuando descubre que Diego le es infiel con su hermana Cristina, Frida, que atraviesa un periodo de depresión ligado a su imposibilidad de ser madre, utiliza el dolor como inspiración para crear La mesa herida, una enigmática pintura de gran formato que años después formará parte de la primera exposición de artistas mexicanos en la Unión Soviética.

Moscú, 1947. Olga, una burócrata rusa con una existencia tranquila y comprometida con el Partido, reencuentra su pasión por el arte al conocer la impactante obra de la pintora mexicana. Sin embargo, su vida dará un vuelco cuando se vea envuelta en un oscuro complot para destruir el cuadro. ¿Hasta dónde estará dispuesta a llegar para salvar el trabajo de la artista?

Traiciones, heridas, robos, falsificaciones y tráfico de arte se entretajan en este emocionante thriller histórico, inspirado en hechos reales, que nos lleva a descubrir uno de los misterios más grandes de la plástica mexicana: la desaparición de una pieza única que lleva más de medio siglo perdida.

Laura Martínez-Belli nació en Barcelona un 23 de abril de 1975. Es hija de padre español y madre nicaragüense. Ha vivido en Panamá, España y México, por lo que se siente como una «ciudadana del mundo». En 1995 llegó a México donde residió durante veinte años, lo que la convierte en una escritora española con una voz muy mexicana. La autora logra narrar la naturaleza de sus personajes con una mirada íntima y, a la vez, explora de una manera fresca y vívida el contexto histórico en el que se desarrollan sus obras. Algunas de sus novelas están ambientadas en los momentos fundacionales de la historia de México.

Ven a la Biblioteca Moisés y Basi Mischne y únete al Club de Lectura, este es el libro que se estará comentando el 22 de febrero a las 19:30 horas, por Zoom. No te puedes perder la oportunidad de formar parte de esta comunidad de lectores... Te esperamos. ■

90º CICLO DE CINE -REFLEXIÓN

La joven

Director: Luis Buñuel
México - E. U. 1960
Duración: 1:36'

Miller es un guarda-bosques maduro y solitario que vive en una isla desierta cerca de la costa americana. La otra habitante de la isla es Ewie, una huérfana inocente e ingenua de 13 años, hacia quien Miller se siente irresistiblemente atraído al descubrir que se está convirtiendo en mujer. Cuando llega Traver, un músico negro huyendo de un intento de linchamiento por una falsa acusación de violación, Miller quiere delatarle para deshacerse de él porque Ewie se siente atraída hacia él y quiere mantener a la muchacha a su lado. ■

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

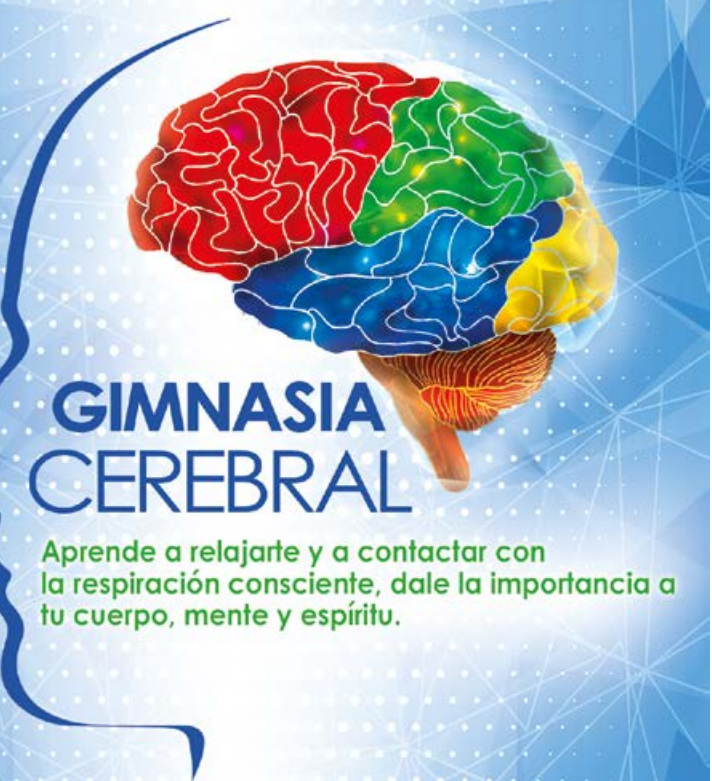
El Centro Deportivo Israelita invita a la presentación de libro

SIMULACRO
Jenny Levine

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

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

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



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 Giflin

PROFESORA:
AMADA CORKIDI

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

JOSÉ AGUSTÍN

El rebelde, psicodélico y original escritor mexicano

// ANGIE RÍOS

José Agustín Ramírez Gómez, mejor llamado como José Agustín, lamentablemente murió el pasado 16 de enero de 2024. Estudió Letras Clásicas en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México, dirección en el Centro Universitario de Estudios Cinematográficos y composición dramática en el INBAL y en la Asociación Nacional de Actores.

Fue becario del Centro Mexicano de Escritores, de la Fundación Guggenheim y de la fundación Fulbright. Vivió cuatro años en Estados Unidos (de 1977 a 1981) y fue profesor visitante en las universidades de Denver, California-Irvine, y Nuevo México. Participó en el International Writing Program de la Universidad de Iowa y tradujo a James Purdy, Carlos Castaneda y Ernest Hemingway, entre otros.

También se desempeñó como conductor y productor de programas culturales de radio y televisión, así como coordinador de talleres literarios. Fue uno de los fundadores del diario Reforma y colaborador en suplementos culturales de los diarios mexicanos El Universal y La Jornada.

Escribió su novela debut La tumba (1964) cuando tenía unos 16 años. Inventando que sueño (1968), El rey se acerca a su templo (1976), Ciudades desiertas (1982), Cerca del fuego (1986), La panza del Tepozteco (1993), Dos horas de sol (1994) y Vida con mi viuda (2004) son otras de sus obras. Sus tres volúmenes de Tragicomedia mexicana analizaban la política y la sociedad de México entre 1940 y 1994.

También fue autor de obras de teatro, ensayos, cuentos, guiones para cine, trabajos periodísticos y de la autobiografía El rock de la cárcel de 1986, en la que relataba su paso por la prisión conocida como Palacio Negro de Lecumberri.

Lector ávido desde la infancia, escribió su primer cuento a los 11 años y elaboró un periódico sobre su barrio titulado Ecos de Palenque. Es en esa época en la que conoció a su amigo el escritor mexicano Gerardo de la Torre. Tiempo después formó el grupo Cafés Literarios de la Juventud, que se incorporó al Taller Literario del escritor mexicano Juan José Arreola. Arreola lo impulsó para publicar La tumba, un libro marcado por su léxico fresco y mirada aguda. Agustín vendía de “mano en mano” su libro, que se convertiría de culto y lo llevaría a publicar más obras.

Por los años setenta el escritor vivió su etapa más oscura cuando fue encarcelado a finales de 1970 tras ser sorprendido con marihuana en la ciudad de Cuernavaca, capital de Morelos, en un operativo encabezado por el entonces director de la policía Arturo “El negro” Durazo, quien tiempo después fue acusado de corrupción.

José Agustín compartió en la prisión con el escritor José Revueltas y los estudiantes y presos políticos del movimiento estudiantil de 1968. La madre de Angélica María, la productora Angélica Ortiz, intervino para que José Agustín fuera liberado finalmente en 1971.



Obtuvo los premios Latinoamericano de Narrativa Colima, Nacional de Literatura Juan Ruiz de Alarcón, Mazatlán de Literatura y Nacional de Ciencias y Artes en Lingüística y Literatura. El Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL) de México lo condecoró con la Medalla Bellas Artes en 2011. ■

Si quieres conocer más sobre este autor, no te pierdas el leer algunas de las obras que tenemos en la Biblioteca del Dépor.

CDI
MÉXICO

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.



BLOWIE MUSIC FEST 2024

UNA LUZ QUE GUÍA EL CAMINO

2 DE MARZO

20:00 HORAS

PLAZA MACABI, CDI



juventud
CDI



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 28 de enero al 4 de febrero

DOMINGO 28 DE ENERO	
12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y Actividades Familiares Domingo musical/ Alejandro Mendoza/ Plaza Macabi

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

MIÉRCOLES 31 DE ENERO	
11:00 a 12:00 horas	Método Feldenkrais / Salón Ballet 1
16:00 a 17:00 horas	Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

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

DOMINGO 4 DE FEBRERO	
12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y Actividades Familiares Domingo Musical



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



CON SONIDO O EN SILENCIO #SÉELEJEMPLO

Hagamos del arte algo mucho más grande.



50 AÑOS PARA CELEBRAR

EL FESTIVAL AVIV DE CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA CUMPLE 50 AÑOS

50
FESTIVAL AVIV
Yovel Carlos Halpert de Danza Judía

//LIC. LEONARDO KATZ

Presentamos en esta edición imágenes de las ediciones de 1986 a 1990 del Festival Aviv CDI. El Festival continuó con su desarrollo y crecimiento ya de manera competitiva con el nombre de Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí. Para el año 1990 el festival estaba llegando casi a su mayoría de edad y se establecía por una parte la numerología en las ediciones del Festival, llevando esta edición el número 17 considerando que la primera expresión de danza y canto de Israel se presentó en el marco de Yom Haatzmaut en 1973. Otra innovación es este año de 1990 fue la creación de “La Voz del Público”. En el Periódico CDI se publicó la convocatoria que decía así: “¿Cuántas veces no hemos salido después del Festival Aviv, con la sensación de que la decisión del jurado no encaja con la del público...?” ¿Les suena familiar?

De igual manera en este año de 1990 se conformó Rokdim como el movimiento de danza que busca compartir las experiencias de los bailarines y coreógrafos. Otra gran innovación ese año fue el Pre-Festival, donde los grupos presentan sus coreografías y se pueden ver los bailes de cada uno de los grupos.

Veamos en esta edición fotografías de los festivales que nos traen grandes recuerdos. ■



Grupo de Danza Folklórica, de la Comunidad Monte Sinai, primer lugar, con la coreografía jasídica, de Guillermo Treistman; en el Festival Aviv Carlos Halpert de Danzas y Cantos de Israel. Año, 1986.



Grupo de Danza de Scouts Israelitas de México, con la coreografía, La integración del judío yemenita en la vida diaria de Israel, de Uzi Mizrahi, en el Festival Aviv Carlos Halpert de Danzas y Cantos de Israel. Año, 1986.



Grupo de danza en el Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí. Año, 1987.

Sara Asch y Flor Varón, entre el grupo de danza; durante el Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí. Año, 1987.





Grupo de danza del Nuevo Colegio Israelita, con la coreografía: Imágenes detrás de mis ojos, de Bernardo Rubinstein; en el Festival Aviv Carlos Halpert de Danzas y Cantos de Israel. Año, 1986.



Segundo lugar de Nueva Danza Judía, para Ken Jewish Community de San Diego, Chulavista California; con la coreografía El Becerro de Oro, de David Chait; en el Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí. Año, 1987.



Grupo de danza; durante el Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí. Año, 1987.



Premio Shalom para el grupo de Danza Folklórica, Derej Lashalom, de Hejalutz Lamerjav, Lojamei Jeirut, Hashomer Hatzair y Dor Jadash, con la coreografía Dos culturas, un estado, de Moisés Mitrani y Enrique Olsoff, en el Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí, Semejanzas. Año, 1989.



Grupo de bailes de Danza Folklórica, del Colegio Hebreo Tarbut, con la coreografía Israel Ke Merkaz Klita, de Carlos Nurko y Dina Mintz, en el Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí, Semejanzas. Año, 1989.



Primer lugar para el Grupo de Danza Folklórica, Yajad, de la KeHilá Ashkenazí, con la coreografía Smejut (Alegria), de Uzi y Rami Mizrahi; vestuario de Sara Salomón; en el 17 Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí. Año, 1990.



Primer lugar para el grupo de Nueva Danza Judía, del Colegio Hebreo Tarbut, con la coreografía Imborrable Testimonio, de David Attie, en el 17 Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí. Año, 1990.

YAJAD LEMAAN HAJAYAL

PROYECTO TEJIENDO GORROS PARA NUESTROS JAYALIM

La ayuda es un instrumento básico de Yajad Lemaan Hajayal, proporcionando fuerza y resiliencia a nuestros Jayalim. Uno de los objetivos de la organización YLH es ayudar a fortificar y apoyar a nuestros Jayalim levantando su ánimo, mandándoles el mensaje que nuestros corazones están con ellos.

En estos momentos tan difíciles, también nuestro aporte ha sido importante, haciendo actividades como:

Concientización en escuelas de la red sobre la situación actual en Israel, Kabalot Shabat especiales para pedir por Israel, Día de Afrashat Jalá, Noche Bohemia para jóvenes, pláticas, rezos en conjunto México-Israel, dibujos hechos por los niños para los soldados, elaboración de pulsera, y uno de los proyectos fue “Tejer gorros para los Jayalim”.

Los organizadores de este proyecto escriben:

A raíz de los acontecimientos del 7 de octubre nos surgió la necesidad de hacer algo por quienes están dando, han expuesto sus vidas y lo seguirán haciendo, nuestros Jayalim, y me permito decir nuestros porque cada uno de ellos es una gotita que corre por nuestras venas, de su sudor y dolor, un suspiro de nuestra alma.

Con este fin nos unimos al proyecto de tejer gorros para ellos. Lo primero que pensé fue en cómo hacer un grupo que tejiera y se nos uniera, en la única en quien pensé fue en una persona que ha sido amiga desde que tengo memoria, Elena. Cada una empezó a formar un grupo de señoras verdaderamente increíbles, cada gorro que nos entregaron fue un pedacito de amor por Am Israel y por nuestros Jayalim. Así nació el proyecto de “TEJIENDO PARA NUESTROS JAYALIM”.

-Me pregunto qué significado tiene para mí el estar en estos momentos en un proyecto que pudiera parecer insignificante. Ha sido el tener la gran satisfacción de convivir con señoras ávidas de ayudar, aunque parezca mentira, con una gotita en este vasto mar de necesidad.

Mi vida desde que yo recuerdo ha estado muy ligada a Israel. Mi familia ha luchado y ha vivido y sigue viviendo allí.

Es en estos momentos en que tres nietos de mi hermana luchan para que nosotros los judíos de la Diáspora tengamos un lugar donde sentirnos seguro. Ellos dan sus vidas por nosotros y nosotros tejemos.

Sé que es una pequeña muestra de solidaridad, nuestra alma, corazón y pensamiento están con ellos día a día.

Las palabras y las muestras de apoyo de parte de mis tejedoras me llenan el alma, llenan mi necesidad de poder ayudar aunque sea con una gotita, un gorro tejido con amor que calienta y de aliento a nuestros Jayalim con fuerza y entusiasmo.
Malka Rudomin de Reifer

-El 7 de octubre fue el inicio de una pesadilla para Israel y todo el pueblo judío que vivimos en la Diáspora.

Hamás entró a las 7:00 horas al sur de Israel matando a 1400 personas entre niños, bebés, mujeres, hombres y personas de



la tercera edad que fueron masacrados, violados, decapitados y asesinados, 240 personas fueron secuestradas y 136 de ellas permanecen en manos de Hamás sin que sepamos en qué condiciones se encuentran.

A finales de octubre recibí una llamada de una amiga, Malka, para invitarme a unirme al proyecto “Tejiendo para nuestros Jayalim”. Esta llamada me cambió la vida en ese momento. Saber que aún de lejos puedo ayudar a nuestro pueblo que está pasando por momentos indescriptibles.

Tengo en Israel a dos nietos, uno de ellos con esposa e hijo, los dos están en las FDI y me siento muy orgullosa de ellos al mismo tiempo angustiada por la gran labor que están haciendo.

Gracias al entusiasmo por ayudar y pertenecer contamos con la cooperación y ayuda de un sinnúmero de señoras que se unieron a la campaña. Sin ellas no hubiera sido posible enviar cerca de 800 gorros a nuestros Jayalim.

Muchas gracias a todas las que nos apoyaron, para mí fue una labor que no tiene palabras, el entusiasmo y gratificación que me dio el poder cooperar.

Muchas gracias. *Elena Bialostocky*

Les compartimos testimonios de algunas de las tejedoras que participaron en este proyecto:

-“Al tejer y tejer, me dio una sensación de hacer y llevar los más posibles, con el pensamiento de darles Brajot con Hatzlajá a los Jayalim por su amor, fortaleza y resistencia al defender a todo Am Israel.” *Safta Rina Russek*

-“Para mí en lo particular, tejer es cómo una terapia...y haber tenido ésta maravillosa oportunidad de tejer unos Gorros para nuestros Jayalim...me ha dado una satisfacción única, qué me ha llenado de mucha energía positiva y me llena el corazón poder hacer algo pequeño para poder ayudar a nuestros hermanos, aunque sea con esto... Agradezco enormemente ésta magnífica oportunidad y a todos los involucrados en éste Gran Proyecto...Muchas Gracias.” *Ivonne Huber*

-“Muchas gracias a todas las que organizaron esta labor. Ojalá podamos seguir ayudando a nuestros Jayalim y a Eretz Israel. Que H' las bendiga con salud y alegrías.” *Silvia Bistre*

“Mi sentimiento ha sido siempre ayudar a nuestros hermanos en Israel poniendo nuestro granito de arena. Muy satisfecha de haber ayudado”. *Miriam Kably*

“Al tejer esos gorros pensaba yo que realmente somos un corazón de un solo pueblo, que no importa para quién estas tejiendo, sientes en cada puntada el amor que le mandas a un soldado desconocido. Que D's los bendiga a todos.” *Sonia Bicas*

“Para mi tejer estos gorros hizo sentirme cerca de Israel y de los Jayalim. Sentí la hermandad que existe entre nosotros los judíos y el orgullo de ser parte de este pueblo. Me siento afortunada de poder tener la oportunidad

VIENE DE LA PÁGINA 22

de ayudar con esto tan simple pero con tanto significado.” *Sonia Tawil*

“Tejer ha sido un proyecto lleno de amor en cada puntada, de satisfacción en cada gorra tejida, de hermandad en cada entrega. Más que nunca estamos unidos y fuertes, entrelazados por el tejido. Gracias por tan hermosa iniciativa.”

Betina Saadia

–“Siempre lo hecho a mano es un apapacho del alma y qué mejor manera de demostrarle afecto y admiración a los Jayalim. Muchas gracias por invitarme a formar parte de este proyecto”. *Jessica Heitler*

– “El tejer estos gorros para los Jayalim me da la esperanza que tengamos un Am Israel en paz, que puedan regresar pronto a los rehenes y que los Jayalim regresen sanos y salvos a sus hogares. AM ISRAEL JAI.”

–“Gracias a ustedes por esto. A mi mami la hicieron feliz. Quiera D's que ya no necesitemos tejer para los Jayalim y que haya paz.”

–“Gracias por la oportunidad de apoyar con un granito de arena a los soldados y apapacharlos a distancia con este pequeño detalle, el poder contribuir da calor al corazón me ayuda a empatizar desde otro lugar con los Jayalim. BH que pronto haya paz en Israel y puedan todos regresar a sus hogares sanos y salvos.”

Pidamos por el regreso de los días de paz en Israel. Deseando recuperación a los heridos, rápido retorno a todos los desaparecidos y rehenes y que nuestros Jayalim regresen pronto a casa sanos física y mentalmente. ■

Para mayores informes enviar un mail a ylhmexico@gmail.com o un WA al tel. 55-2961-0122.

MAAYAM HAJAIM

Logrando metas

Es frecuente establecer metas para mejorar nuestra calidad de vida. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, la dificultad a la hora de conseguirlos se da en el proceso porque en el camino se van cruzando diferentes compromisos que adquirimos, las actividades del diario, el estudio, el trabajo, etcétera, solemos posponer las metas.

Por ello este artículo tiene la finalidad de dar esos primeros pasos para lograrlas; para que eso suceda, la propuesta o idea que se quiere lograr tendrá que ser muy clara y debe especificarse en un periodo de tiempo, además de los recursos necesarios para conseguirlo.

Así que piensa en todo lo que necesitarás, cómo se desarrollarán e incluso, en cuánto tiempo las realizarás; y la recomendación estrella será dividir el trabajo en partes así será más fácil de manejar porque se podrá abordar una tarea a la vez y eso ayudará a reducir la fatiga mental.

Otras recomendaciones que hemos trabajado en Maayan Hajaim y que hemos visto con excelentes resultados y que hoy queremos compartir son las siguientes:

1. Anota en una libreta o pizarrón todo lo que quieres lograr o bien anota los pendientes que tienes por hacer.
2. Prioriza las cosas que debes de hacer ordenándolas por importancia y tiempos.
3. Sé realista con tu tiempo, no quieras hacer todas las cosas en un solo día.
4. Determina un tiempo estimado para cada tarea.
5. Enfócate, en ocasiones habrá distractores, así que utiliza alguna técnica para concentrarte.
6. Utiliza marcas para saber cuáles ya terminaste, otras para saber cuánto avanzaste o bien cuáles siguen pendientes.
7. Reconoce y celebra cada avance que vayas logrando, eso permitirá reforzar la motivación. ■

Acércate a Maayan Hajaim (55-5292-5231) y en compañía de profesionales te brindaremos las herramientas necesarias para que sea más práctico conquistar tus metas.



PRESENTACIONES DE LIBRO

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

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



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

CLASE FELDENKRAIS

**Miércoles
11:00 horas**



FELDENKRAIS



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

CANTO UNIVERSAL DE LIBERTAD

// GRACE NEHMAD

Cada año, en torno al 27 de enero, la UNESCO rinde tributo a la memoria de las víctimas del Holocausto y ratifica su compromiso de luchar contra el antisemitismo, el racismo y toda otra forma de intolerancia que pueda conducir a actos violentos contra determinados grupos humanos. El 27 de enero se conmemora la liberación en 1945 por las tropas soviéticas del campo de concentración y exterminio nazi de Auschwitz-Birkenau. Esa fecha fue oficialmente proclamada, en noviembre de 2005, Día Internacional en Memoria de las Víctimas del Holocausto.

No me parece una casualidad que se lea perashá Beshalaj por estas fechas y nuestra preciosa Torá nos recuerde el profundo significado de la libertad y el milagro del mar que se abre para dejar pasar a nuestro pueblo de la plaga de la oscuridad hacia la luz que nos hizo cantar de admiración y felicidad, de agradecimiento y respeto. Pienso que conme-



morar este día se ha vuelto un canto universal de liberación arraigado en el anhelo y exigencia del respeto a todo otro y debemos hacer valer su permanencia en la tierra desde cada amanecer en búsqueda de toda liberación hasta la redención final. Más ahora unamos nuestros cantos y nuestra ayuda para liberar a nuestro Israel y restablecer su paz y la paz en el mundo desde los acuerdos y la empatía en canto y unión. ■

ASAMBLEA GENERAL DE LA ONU

Aprueban una resolución condenando la negación del Holocausto

La resolución fue aprobada [20 de enero de 2022] en presencia de un grupo de personas que sobrevivieron al genocidio nazi que acabó con la vida de alrededor de seis millones de judíos, aproximadamente dos tercios de la población judía de Europa, durante la Segunda Guerra Mundial.

La votación tuvo lugar en el mismo día, hace 82 años, durante la Conferencia de Wannsee, cuando altos funcionarios nazis discutieron y coordinaron el genocidio del pueblo judío, estableciendo el sistema de campos de exterminio nazis.

Presentando la resolución, el embajador de Israel ante las Naciones Unidas, Gilad Erdan, quien es nieto de víctimas del Holocausto, dijo que el mundo vive "en una época en la que la ficción se está convirtiendo en realidad y el Holocausto se está convirtiendo en un recuerdo lejano".

"La negación del Holocausto se ha propagado como un cáncer, se ha propagado bajo nuestra mirada", advirtió.

■ Resolución

Según la resolución, este genocidio "será siempre una advertencia para todas las personas sobre los peligros del odio, la intolerancia, el racismo y los prejuicios".

En el texto, los Estados miembros expresan su preocupación por "la creciente prevalencia de la negación o distorsión del Holocausto mediante el uso de tecnologías de la información y comunicación".

También insta a todos los Estados miembros a "rechazar sin reservas cualquier negación o distorsión del Holocausto como un hecho histórico, ya sea en su totalidad o en parte, o cualquier actividad con este fin".



■ Educación

La resolución elogia a los países que han "participado activamente en la preservación de aquellos lugares que sirvieron como campos de exterminio nazis, campos de concentración, campos de trabajo forzado, lugares de asesinato y prisiones durante el Holocausto, así como lugares similares operados por regímenes aliados de los nazis, sus cómplices o auxiliares".

También insta a los Estados miembros a desarrollar programas para educar a las futuras generaciones y pide a las compañías de redes sociales que tomen medidas activas para combatir el antisemitismo y la negación o distorsión del Holocausto.

VIENE DE LA PÁGINA 24

■ UNESCO

En las Naciones Unidas, la mayoría de los esfuerzos educativos para combatir el antisemitismo se llevan a cabo a través de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Las actividades de la agencia incluyen la formación de docentes, el desarrollo de directrices políticas para los Ministerios de Educación de todo el mundo, así como actividades para abordar y prevenir el antisemitismo contemporáneo, incluido en línea.

El año pasado, la agencia y el Congreso Judío Mundial firmaron un acuerdo con Facebook para redirigir a los usuarios que buscan términos relacionados con el Holocausto o la negación del Holocausto a un sitio web conjunto disponible en 19 idiomas.

Tras la adopción de la resolución, la agencia se comprometió a "seguir enseñando historia y combatir todas las formas de antisemitismo, tanto en línea como fuera de línea".

■ Derechos humanos

También, la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos se dirigió a la Comisión Extraordinaria del Senado italiano contra la intolerancia, el racismo, el antisemitismo y la incitación al odio y la violencia.

En su discurso, Michelle Bachelet recomendó reformas específicas para construir políticas y narrativas que enfatizan nuestra humanidad común y nuestros derechos.

También señaló que el antisemitismo y el prejuicio contra los musulmanes parecen estar creciendo en toda Europa, destacando una encuesta de la Agencia de Derechos Fundamentales que mostró que el 89% de los encuestados sentían que el antisemitismo había aumentado en su país.

■ Beneficio político

Según la Sra. Bachelet, los movimientos políticos que obtienen beneficios a través del odio han ganado fuerza en muchos países.

"Al intensificar las emociones de sus seguidores a través de campañas de desinformación, obtienen atención mediática y votos, pero también generan divisiones profundas, violentas y profundamente perjudiciales en las sociedades", advirtió.

La Alta Comisionada dijo a los senadores italianos que el impacto de este tipo de discursos de odio es devastador.

"Los expone a la humillación, la violencia, la discriminación y la exclusión, exacerbando las desigualdades sociales y económicas subyacentes y alimentando resentimientos profundos", explicó.

La jefa de Derechos Humanos también recordó una cita de Primo Levi, un renombrado escritor italiano y sobreviviente del Holocausto judío, que dijo: "Ocurrió, por lo que podría volver a ocurrir". ■

Fuente: UNESCO, 2022

¿Qué es la distorsión del Holocausto?

En su nivel más simple, la distorsión del Holocausto es la retórica, el material escrito u otros medios que excusan, minimizan o tergiversan el registro histórico conocido del Holocausto.

¿Por qué es peligroso?

La distorsión del Holocausto, al igual que la negación del Holocausto, daña la memoria del Holocausto y es un insulto a sus víctimas y supervivientes. Es la mayor amenaza contemporánea para el legado del Holocausto.

Manifestaciones de la distorsión del Holocausto

La definición operativa de negación del Holocausto identifica los siguientes ejemplos sobre cómo se manifiesta la distorsión del Holocausto:

1. Esfuerzos internacionales de excusar o minimizar el Holocausto o sus elementos principales, incluyendo los roles de los colaboradores o aliados de la Alemania Nazi.
2. Grave minimización del número de víctimas.
3. Culpar a los judíos del Holocausto.
4. Presentar el Holocausto como un acontecimiento histórico positivo.
5. Intentar difuminar la responsabilidad por los crímenes del Holocausto.
6. Acusar a los judíos de "usar" el Holocausto para alguna forma de beneficio.
7. Utilizar el término "Holocausto" para equiparar acontecimientos o conceptos que no están relacionados con el



genocidio de judíos europeos y norteafricanos por parte de la Alemania nazi y sus colaboradores.

8. Manipulación estatal de la historia del Holocausto para sembrar la discordia política dentro o fuera de las fronteras de un país.

9. Minimizar u honrar el legado histórico de las personas y organizaciones que fueron cómplices de los crímenes del Holocausto.

10. Utilizar imágenes y lenguaje asociados al Holocausto con fines políticos, ideológicos o comerciales no relacionados con la historia del Holocausto en foros en línea y fuera de línea. ■

Fuente: UNESCO

VAAD HAJINUJ

TU BISHVAT: DÉJATE GUIAR POR EL JUDAÍSMO PARA SALVAR A NUESTRO HERMOSO PLANETA

// SARA GALICO

Directora Vaad Hajinuj

Un meme rondaba por las redes sociales recientemente comentando: "Si la pandemia del COVID-19 les hubiera ocurrido a los antiguos hebreos, tendríamos que quedarnos en casa durante un mes al año". Absolutamente divertido y completamente cierto.

Desde el comienzo de la vida hasta la muerte, y durante más de 3.000 años, la vida judía ha estado determinada por una serie de rituales. Todos los años durante Pesaj comemos matzot una semana para recordarnos cuando éramos esclavos en Egipto.

En Sucot, nos sentamos en cabañas para recordar el refugio de nuestros antepasados en el desierto. Y justo antes de Purim, ayunamos para honrar el sacrificio que hizo la reina Esther por su pueblo. Un día después, participamos en una gran celebración en honor al milagro.

■ Todo sucede en ciclos

El ciclo de la vida. El ciclo de las cuatro estaciones. Los días festivos que componen el calendario hebreo. El ciclo semanal que culmina con un día de descanso, Shabat.

Existen plegarias para todo absolutamente, rezos en la mañana, en la tarde, en la noche, al despertar, y antes de dormir. Cada alimento que consumimos debe ser bendecido.

Todo tiene una razón de ser, generalmente la fuente de sabiduría es la Torá, pero existen explicaciones en el Talmud y en la mística de la Kabbalá. Si esto no fuera suficiente, algunos filósofos y rabinos judíos han escrito innumerables páginas de interpretaciones de las escrituras originales. Nuestros textos sagrados, incluso tienen una historia única que contarnos sobre la obligación que tiene la humanidad de mejorar el mundo. No es de sorprender que nuestra relación con la Tierra implique rituales que reafirman nuestro vínculo especial con la naturaleza. Desde las primeras líneas de la Torá, aprendemos sobre la creación del mundo y se nos ordena "trabajarlo y protegerlo". (Génesis 2:15.)

Cumplir con estos preceptos era fácil antes de la era industrial, cuando era evidente que la supervivencia de la humanidad dependía de la naturaleza para propor-

cionar alimento, refugio y otras necesidades básicas. Pero durante la Revolución Industrial, comenzamos a perder nuestra conexión con la tierra. Nuestra relación con el planeta se distorsionó, a tal manera de convertirse en una relación abusiva. Los pesticidas, las fábricas, las emisiones de carbono, la explotación incesante de recursos naturales, la deforestación, la contaminación de los mares y lagos son ejemplos del deterioro que los seres humanos hemos provocado a nuestro propio hogar. Literalmente estamos mordiendo la mano que nos alimenta y hoy somos testigos de las consecuencias.

El 24 de febrero celebraremos Tu Bishvat, el año nuevo de los árboles. Esta festividad judía, que ha evolucionado a lo largo de los siglos, nunca ha sido más vital o significativa de lo que es hoy, pues la deforestación impulsa el cambio climático y limita la biodiversidad. Con su rica herencia e historia de respeto por la naturaleza, el judaísmo se encuentra en una posición única para proporcionar lineamientos hacia un futuro de conciencia ambiental. Esta es una oportunidad para reflexionar e infundir una antigua tradición con un nuevo significado.

Debemos aprovechar esta oportunidad para reflexionar que se nos dio nuestro planeta como un regalo y debemos trabajar para preservarlo. Es lo correcto, la acción más humana que podemos tomar. Tratemos a la naturaleza con respeto, empatía y justicia.

Después de 3000 años, si todavía podemos masticar matzot durante una semana para celebrar la libertad, seguro que podemos seguir la guía del judaísmo para salvar a nuestro hermoso planeta. ■



NETANYAHU A FAMILIAS DE REHENES

QATAR ES UN MEDIADOR «PROBLEMÁTICO» Y E.U. PODRÍA EJERCER MÁS PRESIÓN

En una reunión reciente con familias de rehenes, el primer ministro Benjamín Netanyahu dijo que el hecho que Qatar actúe como mediador entre Israel y Hamás es “problemático” y pareció expresar decepción con Washington por no aplicar más presión sobre el Estado del Golfo que alberga a los líderes del grupo terrorista palestino.

“Creo que necesitan hablarles a los corazones de la comunidad internacional para que ejerzan presión sobre aquellos que pueden ejercer presión”, se escuchó a Netanyahu decirles a las familias en una grabación filtrada transmitida por el Canal 12.

Dijo que Qatar debería ser el primero, aunque señaló que nunca había agradecido públicamente a Doha por su papel.

«Qatar, desde mi punto de vista, no es diferente en esencia a las Naciones Unidas y la Cruz Roja, es aún más problemático», dijo, añadiendo, sin embargo, que está dispuesto a hablar con cualquiera «que pueda ayudarme a traerlos a casa».

“No me hago ilusiones con ellos. Tienen influencia» sobre los líderes de Hamás «porque los financian”.

Netanyahu dijo que recientemente se enojó mucho con los estadounidenses por renovar un acuerdo para extender su presencia militar por otros 10 años. Qatar alberga la base estadounidense más grande en Medio Oriente.

Aprovechando ese acuerdo, “aplicaría presión» sobre Qatar, dijo Netanyahu en la grabación. También dijo que Qatar se ha comprometido con Israel a garantizar que los medica-

mentos lleguen a los rehenes, como se acordó en un acuerdo celebrado pero aún incompleto negociado por Doha y París la semana pasada para entregar medicamentos muy necesarios a los rehenes, que han estado en cautiverio desde la masacre del 7 de octubre.

Netanyahu admitió anteriormente que el compromiso de Qatar de entregar medicamentos a los rehenes era la única forma que tenía Israel de verificar su entrega.

“Lo sabremos en unos días, tal vez antes”, les dijo Netanyahu a las familias en la reunión.

El secretario militar de Netanyahu, general Avi Gil, les dijo a las familias que Israel “se supone que recibirá a través de los qataríes una especie de confirmación de que [los rehenes] recibieron los medicamentos”. ■

Fuente: Agencia AJN.



Las FDI demuelen la casa de un terrorista de Hamás

Las Fuerzas de Defensa de Israel demolieron la casa familiar de un terrorista de Hamás que tomó parte en un ataque que el pasado junio se saldó con la muerte de cuatro israelíes cerca del asentamiento de Eli, en Samaria.

«El 20 de junio, Bassel Shehade, un terrorista de Hamás, ayudó a ejecutar un ataque terrorista en una gasolinera» en la inmediación de la colonia israelí de Eli, lo que «provocó la muerte de cuatro civiles israelíes» e hirió a varios, informó un portavoz militar sobre la represalia israelí.

Durante la noche, fuerzas del Ejército y de la Policía Fronteriza de Israel demolieron la casa de Shehadeh en la localidad de Urif.

Shehadeh llevó a cabo el ataque junto a otro palestino, ambos miembros de las Brigadas Al Qasam de Hamás, en el que murieron los cuatro israelíes, lo que provocó la intensificación de las redadas antiterroristas de Israel y allanó el camino una ofensiva militar a gran escala, por tierra y aire, de tres días en la ciudad de Yenín a inicios de julio.



Israel suele demoler las casas de familias de palestinos acusados de cometer atentados mortales desde hace años como una medida disuasión para evitar más ataques. ■

Fuente: AURORA.

CONTENIDO VIRAL EN VIDEO

TRES FACTORES A CONSIDERAR EN LA ESTRATEGIA DE MARKETING

// ILAN ARDITTI

Muchas veces pensamos crear contenido relevante y enfocado un tema específico, esperando recibir visitas al instante, ya sea una imagen, un video, una animación o un artículo, siempre pensamos en una palabra que se usa muy a la ligera: “viral”

Empresas, marcas y creadores de contenido la buscan y pocos la encuentran, a veces se cree que se alcanza por arte de magia o mera suerte y hay personas que se pasan pensando el modo más fácil y sobre todo rápido en el que una idea puede llegar a tener un gran alcance; sin embargo, esto está por demás alejado de la realidad.

¿Cómo es entonces que un video completamente nuevo se vuelve viral en cuestión de horas? ¿Cómo es que funciona?

■ El alcance de un video depende de 3 factores importantes en internet:

- Creadores de tendencias
- Comunidades de participación
- Factor sorpresa

Al tomar en cuenta estos puntos y analizarlos podemos entender por qué resulta tan raro que algo tan poco conocido pueda llegar a tantas personas de forma acelerada y al día siguiente verlo por todos lados dentro e incluso fuera de internet.

■ Veamos cómo funciona:

Creadores de tendencias: Los creadores de tendencias son, como su nombre lo dice, usuarios de se dedican a entretener y generar o replicar contenidos, dado al gran alcance que estos tienen originado por una gran cantidad de seguidores, estos pueden llegar a influir en el gusto de las personas en general. Podemos tomar como ejemplo celebridades que comparten contenidos a través de sus redes sociales o blogs, estas personas pueden llegar a mucha más gente que un usuario común y corriente.

Comunidades de participación: Hoy en día se puede tener contacto con completos extraños en la



red, todo basado en intereses comunes, se crean grupos, chats, discusiones y se forman comunidades sólidas en línea, lo cual hace que la información pueda llegar cada vez más lejos, acortando grados de separación, estas comunidades se nutren y organizan gracias a la interacción de cada usuario y es esto lo que hace amplificar el alcance, ya que cada usuario modifica y adapta el contenido a su propio entorno volviéndolo popular para cada escenario, la participación de estos grupos es de vital importancia.

Factor sorpresa: En un mundo en que el contenido fluye con gran rapidez, solo lo verdaderamente único e inesperado puede llamar la atención, el efecto sorpresa de contenido fuera de lo habitual es lo que atrapa y detona la difusión del contenido.

La viralidad no es inmediata a la publicación del contenido, si el contenido cuenta con la característica de ser único, este puede ser atemporal, pues muchos de los videos que se viralizan en la red han estado cargados en YouTube desde hace varios meses e incluso años antes de que adquiriesen popularidad.

Ahora ya lo sabes, el primer paso es crear contenido único, esto dará pauta a que, tanto creadores de tendencias como las comunidades de participación puedan voltear a verlo y compartirlo, el secreto está en ser original, no dejes de sorprender a tu audiencia.■

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

Cuento de Alicia

// GRACE NEHMAD*

Alicia amaba sus caminatas matutinas pues en ellas organizaba sus ideas y prioridades del día y de la vida. Después comenzaban las correrías del día que se esfumaba dejando ciertas experiencias grabadas en el corazón. Las lunas eran centrales para seguir el curso del cosmos y su unión con él, conexión interior antes de cerrar los ojos y terminar sus días en la tierra. Alicia de un tiempo para acá le preguntaba a sus lunas el sentido de sus misiones de vida en la tierra, como si ellas en su movimiento cotidiano casi imperceptible vieran y comprendieran sus despertares y caminatas matutinas, como si vieran más que ella y pudieran revelarles los secretos esperados para poder actuar con mayor certeza, para poder resolver y ayudar más. Entonces llegó Paul a su vida y en vez de preguntarle a sus lunas sus dudas existenciales, se las preguntaba a Paul. Paul nada le revelaba pero algo en él le olía al cobijo de su chamarra de lana de la infancia y la hacía sentir segura y protegida. Alicia ya en edad madura seguía viendo en Paul a su salvador, en la práctica comprendía poco la vida y muerte en la tierra y continuaba realizando sus tareas con fe, secretamente ahora esperando un viento iluminado que le trajera las respuestas anheladas. ■

*Filósofa, poeta y pintora.



¿Dónde nuestras respuestas existenciales?, se preguntaba Alicia.

LITUANIA



SABORES DEL MUNDO

Šaltibarščiai (Sopa fría de betabel)

■ Ingredientes

3 betabeles cocidos y pelados, rallados finamente
1 litro de kéfir o yogur natural
2 pepinos, pelados y picados en cubos pequeños
3 huevos cocidos, picados en cubos pequeños
1 manojo de cebollino fresco, picado
1 diente de ajo, picado finamente
Sal y pimienta al gusto
1 cucharada de azúcar (opcional)

■ Instrucciones

En un tazón grande, combina los betabeles rallados y el kéfir (o yogur). Mezcla bien. Agrega los pepinos picados y los huevos cocidos al tazón. Añade el cebollino picado y el ajo. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados. Agrega sal y pimienta al gusto. Si prefieres un toque más dulce, puedes añadir una cucharada de azúcar, aunque esto es opcional. Refrigerera la sopa durante al menos 2 horas para permitir que los sabores se mezclen y que la sopa adquiera una temperatura fresca y refrescante. Sirve la Šaltibarščiai fría, y puedes decorar con más cebollino o rodajas de huevo cocido si lo deseas. ■

TECNOLOGÍA

Preocupa el futuro de la Inteligencia Artificial

La preocupación por el futuro de la inteligencia artificial (IA) está en su punto más alto en Israel, según el reciente informe “Estado de los Datos y Análisis” de Salesforce, publicado el 22 de enero de 2024. Con más de 10,000 líderes empresariales, de TI y analistas de 18 países contribuyendo con sus opiniones, el informe ofrece una visión reveladora sobre cómo los líderes empresariales israelíes están enfrentando los desafíos y oportunidades que presenta la IA.

El informe destaca que el 93% de los líderes empresariales israelíes están muy preocupados por la posibilidad de perderse los beneficios de los avances de la inteligencia artificial. Esto no es sorprendente, dado que Israel ha establecido su reputación como líder en tecnología y desarrollo de IA.

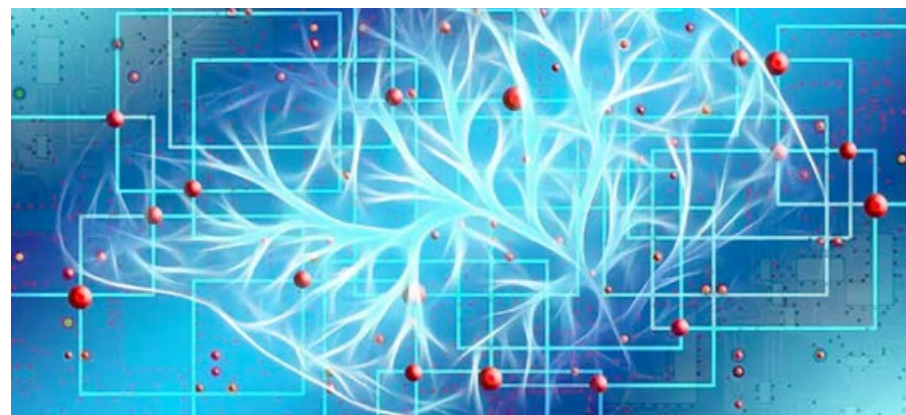
La IA continúa su evolución implacable, y las empresas están ansiosas por capitalizar las nuevas iteraciones, incluidas las capacidades transformadoras de la IA generativa. Esta ansiedad ejerce una inmensa presión sobre los equipos de gestión de datos para alimentar los algoritmos con datos de alta calidad. Las empresas reconocen el papel fundamental de los datos para liberar todo el potencial de la IA.

En un mundo donde la IA avanza a pasos agigantados, el informe subraya la creciente prioridad de la gestión de datos para los líderes israelíes de análisis y TI. Un impresionante 88% de estos líderes reconoce que los avances en IA aumentan la importancia de contar con estrategias sólidas de gestión de datos.

La intrincada naturaleza de la gestión de datos ante el progreso de la IA se hace evidente, y las empresas reconocen la necesidad imperiosa de estrategias eficaces para superar los retos que plantean estos avances.

El informe arroja luz sobre los obstáculos que dificultan la realización del potencial de los datos, haciendo hincapié en una falta significativa de armonización y confianza en los datos. Solo el 41% de los directivos israelíes confía plenamente en la exactitud de sus datos.

Para las empresas israelíes, el principal obstáculo radica en la velocidad a la que se puede obtener información,



mientras que los responsables de análisis y TI señalan la falta de armonización de los datos como su principal reto. Esto subraya el sinuoso camino para liberar el verdadero potencial de los datos.

En su afán por extraer el máximo valor y confianza de los datos, los responsables de análisis y TI están recurriendo a la cultura y la gobernanza de los datos. El informe revela que un impresionante 85% de los directivos israelíes de análisis y TI utilizan prácticas de gobernanza de datos para garantizar y certificar la calidad de los datos de referencia.

Además, el 77% de estos líderes están dispuestos a aumentar las inversiones en formación de datos durante el próximo año para fortalecer la cultura interna de datos, lo que demuestra el papel fundamental que desempeñan la educación y la gobernanza para maximizar el potencial de los datos.

Wendy Batchelder, Directora de Datos de Salesforce, destacó: “La revolución de la IA es una revolución de datos, y la estrategia de IA de una empresa es sólo tan fuerte como su estrategia de datos, con la confianza en su núcleo”. Batchelder continuó.

“Gestionar los datos es la acción más importante que una empresa puede tomar para implementar con éxito la IA generativa. Para gestionar eficazmente los datos, los líderes deben utilizar la gobernanza de datos estratégicamente e invertir en una cultura sólida, ahora más que nunca”. ■

Fuente: Israel Noticias

MEDICINA

Nuevo avance en el campo de la regeneración de tejidos

La empresa de biotecnología israelí Bonus Biogroup (TASE: BONS), que se especializa en el desarrollo de la próxima generación de tratamientos en el campo de la regeneración de tejidos, obtuvo la aprobación de patente de la Oficina de Patentes de Japón.

La aprobación otorga a la empresa protección para la exclusividad del uso y comercialización de una tecnología única para el trasplante de un injerto óseo humano vivo, que está integrada en el producto «Bonfil».

Según la empresa, el tamaño del mercado japonés del producto se estima en aproximadamente 24 mil millones de



dólares. La empresa presentó solicitudes para la aprobación de esta patente también en Estados Unidos, Europa, China, Australia e Israel.

Bonfil es un injerto óseo vivo, producido a partir de las propias células del paciente e implantado en el hueso faltante. El implante permite la regeneración y reconstrucción del hueso, sin necesidad de extraer hueso del cuerpo del paciente, al tiempo

que reduce el tiempo de recuperación y un rápido retorno a la función normal. ■

Fuente: Agencia AJN.



VIVE el Dépor

INSCRIPCIONES
A CURSOS
ENERO - JULIO 2024

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**

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

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAI
Extensiones 101, 103 y 104.



@cdideporvida



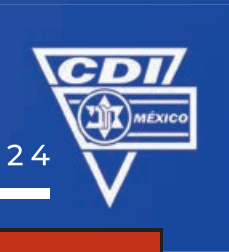


PROGRAMAS INFANTILES				
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 MESES A 1 AÑO	BABY GYM	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
1 .1 A 1.11 AÑOS	BABY GYM	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
4 MESES A 1 AÑO	BABY GYM	Mixto		16:30 a 17:30 horas
1 .1 A 1.11 AÑOS	BABY GYM	Mixto		17:30 a 18:30 horas
2.0 A 2.11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

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

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

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



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

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



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

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

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



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

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

@cdideporvida





NATACIÓN

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

PÁDEL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 8 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
10 A12 AÑOS	INTERMEDIO	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
8 A 10 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto		16:40 a 17:40 horas
12+	INTERMEDIO ALTO	Mixto		17:40 a 18:40 horas

PATINETA

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

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





SOFTBOL

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

SQUASH

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

TENIS

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





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

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

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

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

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

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAI
Extensiones 101, 103 y 104.

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



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



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



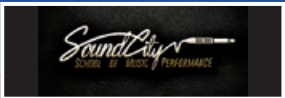
CIRCUS ACADEMY			
EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 8 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
	ARTES CIRCENSES	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
	CLOWN KIDS	17:40 a 18:40 horas	
9 A 11 AÑOS	DANZA AÉREA INTERMEDIOS	16:40 a 18:10 horas	16:40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



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



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



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

BEYAJAD			
EDAD	CLASE	HORARIO	
		MARTES	JUEVES
ADULTOS 60 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA TERAPÉUTICA	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	GIMNASIA ESPECIAL	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	BAILE Y FORTALECIMIENTO FÍSICO	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	ACTUALIDADES E HISTORIA JUDÍA	13:00 a 14:00 horas	
	DIBUJO Y PINTURA	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	SUPER CEREBRO	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	GIMNASIA CEREBRAL		13:00 a 14:00 horas
	GOTITAS CULTURALES		13:00 a 14:00 horas

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA		
EDAD	CLASE	HORARIO
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	CINE REFLEXIÓN	MARTES 16:30 a 19:30 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA CEREBRAL	MIÉRCOLES 16:00 a 17:00 horas
FAMILIAR 2 AÑOS EN ADELANTE	ACTIVIDADES FAMILIARES (INFLABLES)	DOMINGO 11:30 a 13:45 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	CLUB DE ORO, ACTIVIDADES ARTÍSTICAS VARIADAS	DOMINGO 12:00 a 13:00 horas

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



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

MACABI		
EDAD	CLASE	HORARIO
		SÁBADO
1° A 3° DE PRIMARIA	JONATHAN	11:00 a 17:00 horas
5° A 6° DE PRIMARIA	YEHUDA	11:00 a 17:00 horas
1° A 3° DE SECUNDARIA	SHIMÓN	11:00 a 17:00 horas
1° DE PREPARATORIA	SEMINARIO	11:00 a 17:00 horas



KIDS CDI
INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA



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

COREO ACADEMY



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

ACADEMIA DE ARTE



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

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



GUÍA DE PUNTO CDI
MONTE SINAI

COMITÉ DE ACTIVIDADES



ENERO - JUNIO 2024

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

GUÍA DE PUNTO CDI
MONTE SINAI

COMITÉ DE
FOMENTO DEPORTIVO



ENERO - JUNIO 2024

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

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAI
Extensiones 101, 103 y 104.

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





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

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

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

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















PUNTO CDI MONTE SINAI
Extensiones 101, 103 y 104.

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





FUTBOL

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

GIMNASIA RÍTMICA

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

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

CUOTAS PARA EL EJERCICIO

2024

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

CASILLEROS

CASILLERO GRANDE

\$2,245.00

CASILLERO CHICO

\$1,295.00

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

CUALQUIER
FORMA DE PAGO

ENERO	2024	7%
FEBRERO	2024	6%

PARA MAYOR SEGURIDAD

REGISTRA TU PLACA

Escanea el código para hacer tu registro

Estimado Socio, la entrada al CDI contará con una nueva pluma vehicular que leerá en automático la identificación de tu placa.

Para agilizar el ingreso al CDI registra todas las placas de los miembros de tu membresía.

Visita nuestro stand que se encuentra en la entrada de Socios o ingresa a la página <https://vehiculos.cdi.org.mx/> para realizar el trámite.

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.

CDI, ESPACIO LIBRE DE TABACO

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

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

Costo \$250.

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

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

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

COMITÉ DE MARKETING

MTRO. ILAN EICHNER
Presidente

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

MTRO. RAMÓN ZAPAN
Director

ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN

LIC. ERI NARES
Coordinador y Logística de Patrocinios

ELBA BAHENA
Asistente

GUADALUPE COLÍN
DAVID VERONA
Telemarketing

TERESA MARTÍNEZ
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN

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

FRANCISCO PADILLA
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES

ILAN ARDITTI
ALEJANDRO CASTILLO
SARA GALICO
LEONARDO KATZ
LUCERO MORA
GRACE NEHMAD
ANGIE RÍOS
MARCOS SCHWARTZMAN
VÍCTOR TORRES



AVISO DE PRIVACIDAD

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

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

CARTAS A LA REDACCIÓN: CDINFORMA@CDI.ORG.MX

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

CLASES DE BEYAJAD



GIMNASIA TERAPÉUTICA

GIMNASIA ESPECIAL



BAILE Y FORTALECIMIENTO

HISTORIA JUDÍA



ARTE Y PINTURA

FORTALECIMIENTO INTEGRAL



GIMNASIA CEREBRAL

ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

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

COSTO MENSUAL \$760.00
Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte