

On Stage

Dance Magazine

Cultura de las
dietas
en la
danza

**DIARIO
DE UN
BAILARÍN**

El mundo del
DIA MUNDIAL
del Ballet

**Llegó el
verano**

XV
Concurso
Nacional de
Ballet Infantil
y Juvenil
2023

*Ramona
de Saá
Bello*



REVISTA NO. 3
JULIO - AGOSTO 2023

**INICIO DE CLASES
LUNES 4 DE SEPTIEMBRE**

DAR

**DANZA
DE ALTO
RENDIMIENTO**

**45
AÑOS DE
EXPERIENCIA**

Incorporada a la SEGEY



**ESCUELA
DE DANZA**

Dirigido a niños y niñas
de **3 años en adelante**

BALLET

JAZZ

DANZAS POLINESIAS

HIP-HOP

PREPARACIÓN FÍSICA

**PROGRAMA
PREPROFESIONAL
DE BALLET**

Dirigido a estudiantes
de **15 años en adelante**
que desean ser
bailarines profesionales

Entrenamiento de
8HRS. AL DÍA

Bachillerato en línea (UADY, SEP)
Plan de estudios integral para la
formación profesional.
Planes de alimentación y hospedaje
para alumnos foráneos.

Maestros altamente capacitados.
Certificación de la Escuela Nacional
de Ballet de Cuba "Fernando Alonso"



**Teléfono: +52 999 949 2434
Whatsapp: +52 999 562 8648**



DAR, Danza de Alto Rendimiento

CARTA EDITORIAL

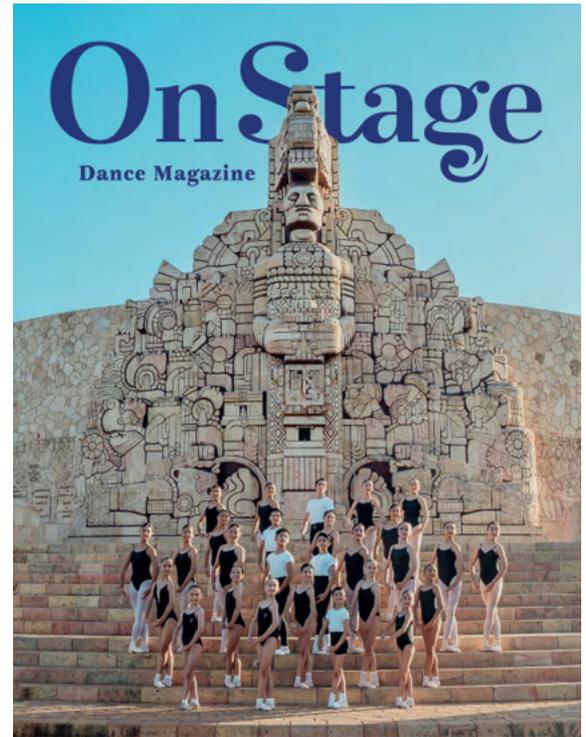
Ha dado inicio el verano y junto con esta esperada temporada, nosotras traemos para ti una nueva edición de **On Stage Dance Magazine**.

Estamos orgullosas de tener en portada a los 29 bailarines de Yucatán que nos representan en el XV Concurso Nacional de Ballet Infantil y Juvenil en la CDMX. Sabemos que su trabajo diario ha rendido frutos y que van a tener el privilegio de participar en una de las competencias más importantes del país **¡Mucho éxito bailarines!**

Escribo estas líneas desde el avión que me lleva a la cobertura de un evento y reflexiono acerca de lo maravillosa que es la danza y de todas las experiencias que se pueden vivir si te dedicas a este hermoso arte; así como Daniel, un bailarín colombiano que radica en Estados Unidos y que en esta edición comparte con nosotros un día en su vida entre clases y ensayos.

No podemos estar más felices porque a través de **On Stage** podemos acercarte muchos de los acontecimientos que ocurren en nuestra comunidad. Disfrutamos cada historia, cada momento y cada noticia que llega hasta nuestras páginas, así que ¿qué esperas?

¡Bienvenid@!



DIRECCIÓN GENERAL

Patricia Molina

DIRECCIÓN EDITORIAL

Elizabeth Escamilla

SOCIAL MEDIA MANAGER

María Cruz

COLABORACIÓN

Ekatherine Echeverría, Fadua Molina, Daniel Ayala

MAKE UP ARTIST

Roxana Castillo

FOTOGRAFÍA

Fabiola Vázquez, Leonel Escalante

VENTAS

+52 999 338 0065

Llegó el verano



Por Ekatherine Echeverría

Pronto llegarán las anheladas vacaciones y seguramente te preguntarás ¿perderé entrenamiento en estos meses de descanso? Lamento decirte que sí, es por eso que aquí te traigo algunos tips para evitarlo.

Lo primero y más importante es que para que el descanso sea óptimo realices una sesión de descarga muscular (carga alta) o presoterapia (carga media, baja) para que tu cuerpo esté listo para recibir una pausa saludable. Los músculos sufren de las llamadas contracturas que impiden el correcto flujo sanguíneo y de oxígeno que requieren para su funcionamiento, por eso al realizar este tipo de tratamiento nos aseguramos de que están listos para iniciar su recuperación.

Otra opción para iniciar el reseteo de tus músculos es darte tus auto masajes con el foam roller, **¿recuerdas que la edición anterior te enseñé cómo utilizarlo?**

Es importante realizar estiramientos leves todos los días o más intensos dos veces por semana, ya que en las vacaciones se pierde mucha elasticidad.

Descansar es sumamente importante, sin embargo, si tus vacaciones son muy prolongadas te sugiero que realices actividades de bajo impacto para evitar perder resistencia, aquí te doy algunos ejemplos:



Natación:

es una excelente opción para el verano ya que combina diferentes ejercicios, es divertida y basta con que patalees unos cuantos minutos al día para mantener tu cuerpo activo con un bajo impacto.

Pilates:

es un ejercicio excelente para realizar en este periodo de descanso, ya que nos ayuda a fortalecer y al mismo tiempo estirar los músculos.



- Recuerda también llevar una alimentación balanceada, para no perder demasiada masa muscular y que en tu regreso a clases te sientas fuerte y preparad@.

La pérdida de entrenamiento en vacaciones es un tema muy delicado para mí. Llevo más de 10 años atendiendo bailarines y me he percatado de que la mayoría de las lesiones ocurren en el primer mes de regresar a clase. Esto se debe a que los bailarines suelen regresar con mucho entusiasmo al salón y a entrenar al 100% pero sin haberle dado el correcto cuidado a su cuerpo durante su descanso.

Recuerda que a tu regreso, debes empezar poco a poco hasta recuperar tu ritmo habitual para evitar lesiones por sobreesfuerzo o los insoportables dolores musculares del inicio de curso escolar.



Descansar es saludable, hazlo sin culpa, mantente activ@ y disfruta mucho este verano.




FISIOZONE



**LA FISIOTERAPIA
ES PARA TODOS**

AGENDA

TU CITA

99

93

15

60

75



Encuentro del DÍA MUNDIAL del Ballet

¿Sabías qué en el mes de noviembre se festeja el día mundial del ballet?

Esta conmemoración del ballet se celebró por primera vez en el 2014 cuando cinco de las más grandes compañías del mundo transmitieron durante 20 horas el día a día de sus labores tanto en los salones, como en los escenarios.

Desde ese entonces y hasta ahora, cada Día Mundial del Ballet es una oportunidad para conocer todo lo que acontece en la vida profesional de un bailarín. Es un día en el que las generaciones más jóvenes de estudiantes se llenan de inspiración y se atreven a soñar.

Esto mismo fue lo que inspiró a **Yahaira Sauri** a crear una plataforma en la cual la comunidad de danza de México pueda convivir y compartir su danza en un día tan especial.



El **3 y 4 de noviembre en el Centro de Convenciones Siglo XXI** se realizará por primera vez en Yucatán el “Encuentro Día Mundial del Ballet”. Un evento formativo en el cual cada participante podrá asistir a conferencias, clases magistrales, funciones y mucho más.



Aunque aún habrá muchas más sorpresas, aquí te adelantamos en exclusiva algunos de los maestros invitados que participarán en este magno evento:

Lalo Vega (Tour de Force Danza)

Liliana Mascareñas (Historiadora de la Danza)

Bertha Laura Sepúlveda
(Fundadora de la Escuela Rusa del Ballet Clásico de Monterrey)

Juan Miguel Chin
(Musicallet, pianista acompañante)



Yahaira Sauri Puerto

Lic. Educación Artística y maestra de danza clásica, jazz y folklore con más de 24 años de trayectoria docente. Es la fundadora y directora del Centro de Formación Dancística desde el 2010. Es miembro del Consejo Internacional de la Danza UNESCO desde el año 2017.

Productora, creadora, directora artística y gestora de la danza, actualmente dirige y organiza diversos eventos: ***Dánzalo Competencia, Certamen de Danza Clásica Nacional, Espacio Danza Yucatán entre otros eventos culturales en el estado.***

Promueve, genera y crea plataformas para las nuevas generaciones de bailarines con la finalidad de impulsarlos en este camino de una manera profesional.

“Les extiendo una invitación muy especial y con mucho cariño a toda la comunidad que disfruta de la Danza Clásica”





Sansha®

GAYNOR MINDEN
NEW YORK

Fashion Dance Store

BAILANDO CONTIGO

SUCURSAL CENTENARIO
C. 59 x 82 y 84
Col. Centro

SUCURSAL ALEMÁN
C. 31 B A x 30 y 32
Col. Alemán

+52 999 161 5358

+52 999 461 0831



Capezio



SoDanca



Fashion Dance Store

fashiondancestore.mx



KM

KAROLINA MARTINEZ
STUDIO

SERVICIOS

Maquillaje Profesional

Laminado de Cejas

Uñas

Tratamientos Capilares

Extensiones de Pestañas 1x1



+52 999 447 2825

C. 48 No. 77 x 33 y 37
Francisco de Montejo

Facebook: Karolina Martínez Studio
Instagram: @karolinamartinez_studio

Cultura de las dietas en la danza

Por Fadia Molina

¿En algún momento de tu vida como estudiante o profesional de la danza has sentido presión por el tamaño de tu cuerpo?

“Serás mejor bailarina, cuando seas más delgada”, “nunca vas a ganar, no tienes el tipo de cuerpo”, “cuando bajes de peso, saltarás más alto”.

¿Son frases que te suenan?

Hola, soy Fadu. Lic.en Nutrición no peso centrista y como siempre, te traeré temas que probablemente sean confrontativos para ti. ¿Están listos? Si es así, **Let's go**. Hablemos de la Cultura De las Dietas. ¿Ya habías escuchado este término?

La cultura de las dietas es un sistema de creencias que es nombrado de esta manera por primera vez en 2018 por Cristy Harrison:

1

Equipara la delgadez con **salud y virtud moral**.

2

Promueve la pérdida de peso (por cualquier medio) para alcanzar un **cuerpo idealizado, HEGEMÓNICO, para ganar más estatus, oportunidades y respeto**. Incluso cuando la evidencia científica es muy clara al demostrar que la pérdida de peso no solo no es sostenible por más de 5 años, sino que además los tratamientos enfocados en el control de peso son contraproducentes y pueden hacer que incluso quienes los realizan, aumenten más.

3

Sataniza ciertos alimentos mientras eleva a otros, lo cual lleva a desarrollar juicios alimentarios, hipervigilar elecciones alimentarias y condicionar las emociones con las que comes.

4

Oprime, discrimina, estigmatiza y avergüenza a las personas que no coinciden con la supuesta imagen de "salud" y "estética". La cultura de la dieta tiene efectos nocivos en la industria de la danza y en las personas que la integran perpetuando estereotipos y creencias.

Estas creencias pueden ser particularmente generalizadas y muchos bailarines se sienten presionados constantemente para adaptarse a un determinado tipo de cuerpo para tener éxito.

Esta presión puede manifestarse en una variedad de formas, por ejemplo, con ultimátums para que te permitan bailar, restricciones dietéticas estrictas, ejercicio excesivo y/o conductas alimentarias desordenadas, como atracones y purgas.



Además, los bailarines pueden enfrentar críticas o rechazo si no encajan en el molde de lo que se considera "deseable" en la industria.

Es importante reconocer que la delgadez no equivale a la salud y que el énfasis en su búsqueda tiene efectos dañinos en la salud física y mental de los estudiantes/ bailarines.

Los efectos negativos en la salud física incluyen un mayor riesgo de lesiones y un sistema inmunológico debilitado.

Y en la salud mental incluyen ansiedad, depresión, insatisfacción corporal, baja autoestima y desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

Los bailarines de todas las formas y tamaños pueden ser exitosos y talentosos.

Es crucial que los bailarines, sus formadores, directores de instituciones y madres de estudiantes de danza prioricen su salud mental y física sobre la búsqueda de un determinado tipo de cuerpo y exijan espacios libres de cultura de dietas, que no pongan en peligro la salud física y mental de quienes danzan.

Como bailarines y miembros de la comunidad dancística nos corresponde combatir la cultura de las dietas y brindar espacios seguros de formación dancística y laboral ¿Cómo?

Promueve / visibiliza / honra la diversidad de cuerpos

Evita dar consejos de nutricionismo

Evita hacer referencia a los cuerpos del alumnado o el tuyo

Elimina el apartado "figura" de los exámenes

Reflexiona sobre tu propia gordofobia

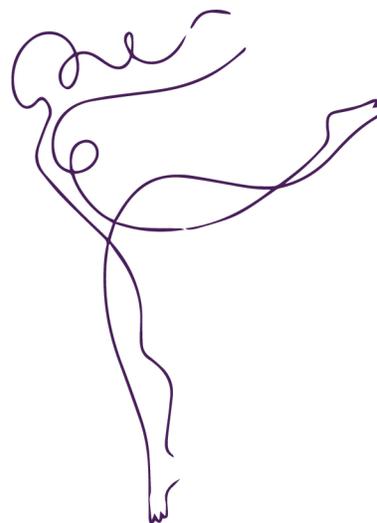
Confronta / reta / visibiliza los mensajes dañinos sobre la comida, el ejercicio y los cuerpos que inevitablemente escucharás, verás o leerás

Exige como madres / docentes / directores espacios seguros y neutrales para infancias y adolescencias

Además es necesaria más representación y más diversidad corporal en la industria, apoyando a bailarines de todos los tamaños, tallas, formas y educándonos a nosotros mismos y a otros, sobre los efectos dañinos de la cultura de las dietas.

El camino se hace andando. Tú también puedes contribuir a que la danza sea más inclusiva, diversa y segura para todos. ¿Qué harás al respecto?

Responde este test para descubrir si la cultura de las dietas te ha afectado:



Tienes una relación de amor - odio con ciertos alimentos: "Me encanta pero no lo puedo comer porque me lo comería todo"

Has sentido ansiedad con ciertos alimentos. No dejas de pensar en dicho alimento y ya quieres que llegue tu día libre para comerlo.

Has vivido ciclos de atracción - restricción. "Después de la función, comeré todo lo que no he comido" "Ya mero es la función, ahora si, nada de harinas"

Sientes culpa, vergüenza o miedo al comer. "Mejor que no haya en casa porque no tengo voluntad" "Que horror soy una C... comí demasiado" "Mejor que no me vean comer esto porque la profe me va a regañar"

Has vivido aislamiento social. Has pensado en dejar de bailar por el bullying continuo hacia tu figura corporal o te han sacado del baile por el tamaño de tu cuerpo.

Vives gordofobia sistemática:

No te escogen para bailar / concursar por el tamaño de tu cuerpo.

Tienes miedo a subir de peso.

"Si subo de peso, no me van a permitir bailar" "Me van a despedir"

Te has burlado, hecho chistes y comentarios hacia personas gordas.

Tienes problemas con tu imagen corporal. "Si bajara de peso me vería mejor" Te ves al espejo y no estás satisfecha con lo que ves.

Has vivido una distorsión corporal. Te dicen que te ves bien pero no lo crees.

Has vivido trastornos de la conducta alimentaria como anorexia, bulimia, ortorexia o vigorexia.

Si respondiste que sí, al menos a uno, la cultura de las dietas te está afectando.

XV Concurso Nacional de Ballet Infantil y Juvenil 2023

Nos enorgullece presentarte a los **29** bailarines que representarán a Yucatán los próximos días en la competencia de danza clásica más importante del país.

Para ser elegidos, tuvieron que pasar por una estricta pre selección; no fue sencillo, pero su talento y esfuerzo les valió un lugar en esta competencia.

El evento se llevará a cabo **del 1 al 8 de julio en la Ciudad de México** en la Escuela Nacional de Danza Folklórica del INBAL, el Teatro de la Danza "Guillermina Bravo" INBAL y se clausurará en el Palacio de Bellas Artes.



El concurso es organizado por la **Sociedad Mexicana de Maestros de Danza**, que busca impulsar el talento de niños y jóvenes desde 1989, año de su fundación.

Los bailarines están divididos en cinco categorías según sus edades y participarán en tres rondas. En la primera ronda de la competencia, los bailarines presentarán una clase frente al jurado, en la segunda ronda presentarán una variación libre y una de repertorio (los más avanzados) y aquellos que obtengan los puntajes más altos, pasarán a la tercera ronda. Los afortunados ganadores, bailararán en la gala de clausura que tendrá lugar en el majestuoso Palacio de Bellas Artes.

On Stage Dance Magazine se une a la felicitación de estos jóvenes talentos y sus escuelas, porque definitivamente Yucatán, es tierra de grandes artistas.



Las escuelas participantes son las siguientes:

- DAR, Danza de Alto Rendimiento (10)
- Martha Paola Estudio de Danza (7)
- ABC Danza (4)
- Chassé Ballet (4)
- Centro Estatal de Bellas Artes (3)
- Mérida Dance Center (1)





Categoría A:

Valeria Puerto
Elisa Espadas
Mia Bojalil
Iker May



Categoría B:

Mía Novelo
Sofía Shaw
Sara García
Carola Espadas
Cristina Gasque
Ilian Torija



Categoría C:

Atrás: Ivana Barragán, Judith Dzul, Danika Castillo,
Sofía Maldonado

Adelante: Katya Solis, Yael Barragán, Belén Rubio,
Jorge May, Jimena Marcín



Categoría D:

Juan Pablo Briceño

Mariana Garma

Mayrin Patrón

Dhamar Pantoja



Categoría E:

Beatriz Blancas

Daniela Erosa

José Eduardo Interián

Alejandra Sánchez

Sofía Reyes

Marian Lara



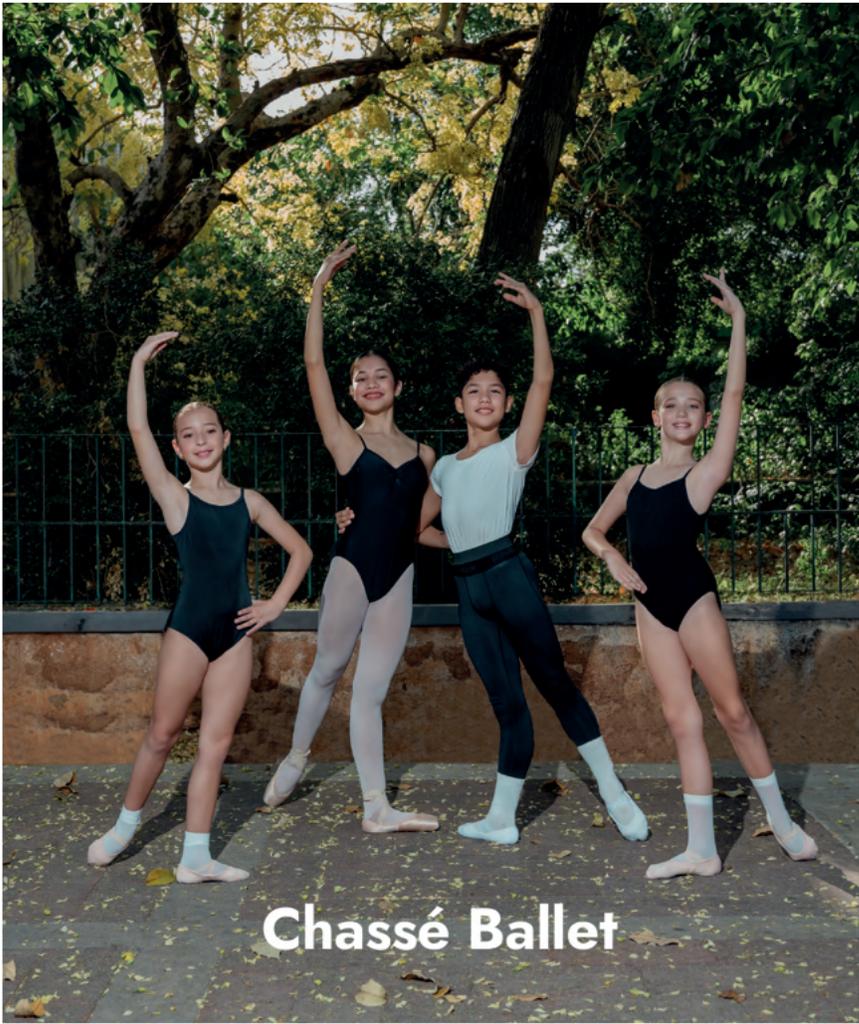
Martha Paola Estudio de Danza



Centro Estatal de Bellas Artes



ABC Danza



Chassé Ballet

*Muchas
Felicidades*



DAR, Danza de Alto Rendimiento

*Ramona
de Saá
Bello*



Ramona de Saá Bello es la actual Directora de la Escuela Nacional de Ballet "Fernando Alonso" de Cuba. Su trayectoria artística y labor danzaria, difícilmente se pueden plasmar en un solo artículo pues la profe Cheri, como es conocida de cariño, es la historia viva de la danza de Cuba y mientras continúa escribiéndola, toca corazones y transforma vidas.

Sus inicios en la danza fueron a temprana edad, cuando la escuela de ballet "Alicia Alonso" abrió sus puertas. Posteriormente cuando Alicia y Fernando Alonso iniciaron la compañía, Cheri se unió a sus filas. Su primera gira artística con el Ballet Nacional la realizó con apenas 14 años de edad. Discípula de los Alonso ha logrado llevar con éxito la promoción, difusión y enseñanza del método cubano de ballet.

Su trabajo como metodóloga, coreógrafa, profesora, gestora, conferencista, asesora ha traspasado fronteras y ha logrado posicionar la técnica cubana de ballet en el mundo. Una de las características más notables de su método en la formación de bailarines y maestros, es sin lugar a dudas el amor, paciencia y empatía con la que comparte su infinita sabiduría.

Seguramente has escuchado de las grandes estrellas de la danza cubana como Carlos Acosta, Amparo Brito, Rosario Suárez, Lorna Feijó que son reconocidos en el mundo por su impecable técnica y talento; bueno pues, todos ellos tienen algo en común: fueron alumnos de Ramona de Saá.



La influencia de la escuela cubana de ballet ha sido de gran relevancia en México, pues desde hace muchas décadas han existido seminarios, cursos, asesorías e intercambios que han permitido que tanto alumnos como maestros se empapen de la técnica. La enseñanza en el método es concéntrica, los pasos se enseñan por etapas y hay un respeto grandísimo por las fases de aprendizaje. Se caracteriza por la brillantez de sus saltos, la virilidad de la técnica masculina, el virtuosismo y precisión de los giros; el ataque, el equilibrio, la plasticidad y expresividad de cada movimiento.

Fue en el año 2017 cuando gracias a la iniciativa de Martha Sahagún Morales y su Programa Profesional ProVer, se dio inicio a una certificación de alumnos y maestros que desde ese entonces y hasta la fecha, está revolucionando la danza en México. Maestros hambrientos por mejorar su método y por aprender de Ramona de Saá acuden a Córdoba o Mérida para estudiar a su lado. Esta certificación es la única en el país que está avalada por el Centro Nacional de Escuelas de Arte en Cuba CNEART y consiste en cursos de metodología y exámenes de maestros con sus alumnos dentro del nivel elemental.

“Actualmente estoy realizando una asesoría técnica en México y yo pienso que ha sido muy positiva. Buena en la preparación de los futuros bailarines y en la confianza que les he ido dando en la práctica”.

Muchos profesores han iniciado su proceso de certificación y se sienten orgullosos de los avances que han alcanzado gracias al trabajo que realizan con la profe, tal es el caso de la profesora Eva Uribe, que tiene su escuela en Baja California Sur y que cada seis meses atraviesa la república para certificarse.

Acerca de los profesores que se están certificando actualmente, comenta “quiero darles un mensaje para tentar de apoyarlos en todo lo que pueda apoyarlos para el trabajo con los niños y que puedan bailar y tener un futuro brillante en esta profesión. Yo pienso que la labor que están haciendo es hermosa y que pueden seguir trabajando en la motivación y en que los niños sueñen con ser bailarines”.

“Pueden seguir trabajando en la motivación y en que los niños sueñen con ser bailarines”

Acompañamos a Ramona de Saá en uno de los ensayos que impartió en Mérida como parte de sus actividades de la certificación. Se sienta, cruza las piernas y se prepara para observar a una joven estudiante que interpretará la variación de la muerte de Nikiya del Ballet la Bayadera. Inicia la música y la profe sigue el ritmo con sus delicadas manos, sus ojos miran con seriedad y concentración a la bailarina que no rebasa los 15 años de edad. Al concluir le dice “tienes que contar la historia de lo que estás bailando, contarla” le repite, “las pausas, la mirada, la súplica, desesperada...” continúa “esta es una pieza muy bella y tú estás muy linda, tienes que hacer la variación tuya” concluye.



Así de grande es la fortuna de aquellos que trabajan a su lado. “Los profesores deben tratar de ser positivos y no decirles solo las cosas malas a sus alumnos, la motivación es importante para ver resultados”. Cada ensayo, clase y corrección son un regalo para quien los recibe, pues pocos profesores tienen una trayectoria tan grande como ella, que es considerada en nuestros tiempos, la quinta joya del ballet cubano.

Maestra de maestras, condecorada y premiada por todo el mundo, Doctora Honoris Causa pero sobre todas las cosas, una mujer apasionada que apunta ahí a donde no todos se atreven: al corazón. Ella con la inmensidad de su espíritu endulza y llena cada espacio. La danza, dice: “es una enfermedad que no tiene antibiótico que la cure”. Sus hermosos ojos azules, que recuerdan al mar de su Isla, han visto el mundo y son ventana al paraíso de su saber.

“Los profesores deben tratar de ser positivos y no decirles solo las cosas malas a sus alumnos, la motivación es importante para ver resultados”



DIARIO DE UN BAILARÍN



Mi nombre es Daniel Ayala y soy un bailarín de ballet clásico originario de Bogotá, Colombia. Actualmente, vivo en Miami, Florida.

Llegué a los Estados Unidos hace un tiempo gracias al Miami International Ballet Competition, recibí una beca de entrenamiento por 4 años y acabo de graduarme en St. Lucie Ballet.

Durante mis años como estudiante obtuve grandes logros, entre los más importantes la medalla de plata en las finales del "World Ballet Competition" y la medalla de oro en las finales del "Dance Open America Grand Prix".

Ser un bailarín de ballet no es fácil ya que se necesita de mucha disciplina para tener una carrera exitosa.

Quisiera compartir con ustedes un poco de lo que hago durante un día normal de entrenamiento.

6:00am - me levanto, me visto y me preparo un desayuno saludable que me llene de energía para las primeras horas del día.

7:30am - Llego al estudio. Me gusta estar ahí 30 minutos antes de que inicie mi clase para poder calentar muy bien y poder prevenir las lesiones.

8:00am - Clase de PBT (Progressing Ballet Technique). Es una técnica de acondicionamiento físico que ayuda mucho a los bailarines. Es muy recomendable que además de la parte técnica de la danza clásica, añadas a tu entrenamiento un complemento de preparación para ayudar a tu danza.

10:00am - Clase de técnica. Inicia con calentamiento en la barra, ejercicios de centro y saltos. Es la clase más importante para mí, puesto que me mantiene entrenado y listo para el escenario. Considero que esta clase es mi lugar feliz.

12:00pm - Clase de técnica masculina. Aquí nos enfocamos más en grandes giros y saltos que son específicos para los bailarines masculinos. Esta clase me encanta, pero me deja muy cansado.

1:00pm - BREAK, ¡por fin! A reponer energías con un rico almuerzo.

1:30pm - Ensayos. Las últimas horas del día las dedico a ensayar las variaciones y coreografías que presentaré próximamente. Es mi parte favorita del día pues puedo mostrar mi versatilidad y condiciones.

5:00pm - Gym. Los bailarines varones necesitamos realizar ejercicios adicionales con mancuernas y peso para que cuando bailemos los dúos clásicos o contemporáneos, podamos cargar correctamente a las bailarinas sin caer en alguna lesión.

7:00pm - Casa. Me gusta primero darme un baño, para luego estirar y relajarme leyendo un libro, viendo una serie o pasando el rato con mis amigos o familia.

Es muy importante que todos los bailarines tengan tiempo libre porque al final nosotros somos humanos y necesitamos tiempo para descansar.

Como ves, ser bailarín de ballet es sumamente complejo ya que tienes que dedicarte todos los días al arte. Muchas veces es difícil ya que tu cuerpo y mente se cansan, esto es normal pero por el amor a la danza todas esas dificultades se pueden superar.

La danza es mi vida, me encanta levantarme todas las mañanas y trabajar para mejorar mi desempeño en este arte. Siempre buscando la perfección.

ZEN SE FIT

ESCUELA DE DANZA
ENFOCADA EN **ADULTOS**

Rompemos los
estereotipos y
hacemos realidad
lo que muchos
creían imposible:

**BAILAR A
CUALQUIER
EDAD**



ZENSEFIT



+52 999 747 8043



Usa el código: **ONSTAGE05**
y obten un -10% de descuento

