

A SU SERVICIO

Nuestra Sociedad

información:
91 521 17 35 ext. 34
nodemadrid.es

Para más información,
Srta. Adriana Regalado
(91 521 17 35, extensión 21)

Cursos en el Casino: ¿A cuál se apunta?

En este reportaje especial les vamos a mostrar la amplia oferta de cursos que ofrecerá el Casino en los próximos meses y además les vamos a presentar a los profesores que estarán a cargo de cada disciplina. Hay cursos para todos los gustos y aficiones: Grupo coral, ajedrez, billar, bridge, tai-chi, bailes de salón, sevillanas, tango, y dentro de la zona deportiva: aeróbic y natación para bebés.

¿Cuál es el suyo? ¿A cuál se apunta?

Bueno, pueden hacerlo a varias clases porque no se solapan y no son excluyentes. Todo lo contrario. Cuantas más mejor, ya que cada una es diferente

y muchas se complementan. Todos los docentes son profesionales con larga trayectoria. Hemos quedado con ellos para hacer una sesión de fotos; les hemos pedido

que nos hablen de su experiencia profesional, de las bondades de sus clases, y de las razones por las que ustedes deberían apuntarse a cada una de ellas.



Los interesados en acudir a la actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado en la Secretaría del Casino de Madrid, en el teléfono 91 521 17 35, extensión 21.

Coral Casino de Madrid

Tras el éxito de la puesta en marcha de la Coral casinista la pasada temporada, esta iniciativa musical sigue su andadura. Dirigidos por D. Román Clemente Magán, los socios celebran sus ensayos los miércoles, de 18:30 a 21:30 h. (con un breve descanso).

Todos aquellos interesados en unirse a este proyecto musical, pueden solicitar más información en la Secretaría del Casino, tlf. 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de Ajedrez

En los salones privados de la entidad. Información en Secretaría del Casino de Madrid, Srta. Adriana Regalado, tlf 91 521 17 35 extensión 21



Clases de Billar para socios

Aquellos socios interesados en esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21



Clases de **Bridge** para socios del Casino

Una oportunidad para conocer las claves de uno de los juegos de cartas más selectos e interesantes. De la mano de un experimentado profesor, los socios del Casino podrán asistir a clases de iniciación o de nivel avanzado. Los martes, de 17:00 a 21:00 h. en los salones privados de la entidad.

Para más información, Srta. Adriana Regalado (91 521 17 35, extensión 21)



C U R S O S E N E L C A S I N O

CORAL



La dirección corre a cargo de D. Román Clemente Magán. “Si te gusta cantar, este es tu sitio”, dice con rotundidad. Explica además que aunque para cantar en la coral son necesarias ciertas cualidades de oído y voz, no se piden conocimientos

de solfeo o de canto. “Es una actividad que cambia la vida a mejor, porque un coro socializa, se comparten experiencias inolvidables que el público, los focos y los instrumentos aportan. Es una escuela de cultivo personal en lo que significa respeto por el grupo, estudio, aprendizaje y disfrute de un arte tan íntimo y tan especial como es la Música”. Señala que el coro es “el mejor instrumento que existe”, por encima de la orquesta, del órgano, piano, violín o de cualquier otro porque “se trata de personas unidas entorno a unos pentagramas que transmiten sentimientos humanos salidos de sus gargantas y de sus corazones”.

“Anímate a vivir esta experiencia única y a tu alcance”, proclama el apasionado profesor, pedagogo musical por el Conservatorio Superior de Música de Madrid; cofundador de la Escolanía del Monasterio de El Escorial y organista en la Basílica y en la Parroquia de San Agustín de Palma de Mallorca. Fue profesor de música en varios Centros de Enseñanza y desarrolló su carrera profesional en una multinacional discográfica; además posee una amplia experiencia en la dirección de coros (Torrelodones, Coro del Hospital Gregorio Marañón de Madrid; Coral Conde Orgaz; Coral Magenta y fundador



y director en la actualidad de la Agrupación Coral de la Biblioteca Nacional de España y de la Coral Casino de Madrid).

Asegura que “aunque los ensayos hayan empezado el 9 de septiembre, no pasa nada, enseguida te unirás al nivel, porque sabemos cómo hacer para que así sea”. De hecho recuerda que cuentan con la inestimable ayuda de la Coral de la Biblioteca Nacional, compuesta por 15 cantantes voluntarios que se reparten entre las distintas voces para enseñar al grupo. Además envía a cada coralista por correo electrónico las partituras con su correspondiente MP3, para que pueda preparar en casa las canciones mediante audiciones, sin necesidad de saber solfeo, y que los ensayos (un día a la semana, tres horas) sean siempre generales y muy amenos. En este punto es justo destacar la labor de la profesora de canto D.ª Almudena Olayo que colabora estrechamente para impartir nociones de solfeo y técnica de canto. Ella estudió dos años en el Conservatorio “New England Conservatory of Music” de Boston y nueve en la escuela “Elfriede Ameri”, en Bad Homburg en Alemania, con numerosos conciertos como solista en tierras germanas y españolas. “El canto es terapia del



Clases de Tai chi
Un arte marcial milenario; longevidad, fuerza, y vitalidad, son algunos de sus beneficios.

Más información:
Gimnasio del Casino,
tlf. 91 521 17 35 extensión 34



Clases de Baile

Bailes de Salón, Tango, Sevillanas y, este curso, como novedad: clases de flamenco.

Para todos aquellos amantes del ritmo, con ganas de pasarlo bien. Los martes, miércoles y jueves, en diferentes horarios.

Los interesados en acudir a esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de aeróbic
para socios/socias del Casino de Madrid

Clases GRATUITAS impartidas por la monitroa de aeróbic, Geno Muñiz.

Más información:
tlf. 91 521 17 35 ext. 34
gimnasio@casinodemadrid.es



¿ A C U Á L S E A P U N T A ?

alma, es salud de vida. Cantando transformamos nuestro estado de ánimo, elevamos nuestras facultades como seres humanos y cambiamos un orden espiritual, sereno y sin estrés, que no necesita de ansiolíticos. Se canta centrando nuestra atención en el cuerpo y concentrando nuestra mente para convertir la voz en belleza. No te lo pierdas. Está a tu alcance experimentarlo, disfrutarlo. Alarga la mano y ya está, lo mismo si eres hombre o mujer. En el mismo Casino, sin esfuerzo y a tu lado. Solo se pide buen oído, nada más, porque la voz es posible que sólo esté oculta, dormida. Te espero”, dice Almudena.

En la actualidad la Coral Casino de Madrid tiene entre sus propósitos subir su nivel musical, crecer en su técnica vocal y en sus tablas, disfrutar de la música y ofrecer espectáculos únicos. Entre los objetivos a corto plazo está el concierto de Navidad y que “pudiera estar acompañada por una orquesta de cámara, algo magnífico para su corta andadura”. Para concluir, el profesor Román Clemente recalca con ese entusiasmo que le caracteriza: “Tienes las puertas abiertas para unirse y disfrutar de este maravilloso privilegio. Es una oportunidad que solo una institución como el Casino podría ofrecer y que yo solo puedo añadir: ¡Anímate y aprovéchala!”.



rápida : “Una no. Mil y una” Hay mil y una razones para iniciarse en la práctica del ajedrez” y aportó sólo algunas (no hay espacio para más). Asegura que “quienes se inician en la práctica del ajedrez, al ejercitar la mente mejoran la memoria, la concentración, aumenta la autoestima, fomenta la relación directa con el rival, la deportividad, la toma de decisiones... No existen barreras para su práctica, ni dife-

rencias de edad, género, formación, lugar de procedencia... Todo son beneficios”.

Es un juego mágico, que tiene unos quince siglos de existencia, en los que ha superado guerras, modas y toda suerte de revoluciones. No necesita pilas, electricidad ni una buena conexión wifi, aunque cuando le permiten utilizar algunos de estos adelantos, los aprovecha como ningún otro juego. El ajedrez es accesible y sofisticado, ideal para cualquier épocas del año. La historia del Ajedrez moderno, tal como se conoce actualmente, surgió en Europa durante el siglo XV como evolución del juego persa *shatranj*, que a su vez surgió del *chaturanga*, que se practicaba en la India allá por el siglo VI. Lucena documentó la primera noticia sobre el ajedrez moderno en su tratado de ajedrez impreso en Salamanca en 1497. Hizo un gran esfuerzo de recopilación de las aperturas y composición de los juegos de partido en pro de la difusión del nuevo ajedrez, en su momento, un trabajo impagable. Ahora, es muy diferente. Internet es una herramienta que pone al alcance de la mano, en segundos, el conocimiento sobre cualquier jugador, partidas, encuentros, torneos... Lo que el tiempo no ha cambiado es que se trata de una actividad deportiva recomen-

AJEDREZ

Es una disciplina “recuperada” para nuestra institución, donde siempre gozó de gran predicamento como lo prueba la ya famosa imagen de 1921 del Rey Alfonso XIII jugando en los salones de nuestra entidad. Ahora su enseñanza vuelve gracias a D. Francisco José Cazorla Muñoz, monitor autonómico de la Federación madrileña de Ajedrez desde 2005, con una amplia experiencia como docente en colegios e institutos. Cuando le pedimos a Francisco que nos dijera alguna razón para apuntarse a Ajedrez su respuesta fue



Coral Casino de Madrid

Tras el éxito de la puesta en marcha de la Coral casinista la pasada temporada, esta por D. Román Clemente Magán, los socios celebran sus ensayos los miércoles, de 18:30 a 21:30 h. (con un breve descanso).

Todos aquellos interesados en unirse a este proyecto musical, pueden solicitar más información en la Secretaría del Casino, tlf. 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de Ajedrez

En los salones privados de la entidad. Información en Secretaría del Casino de Madrid, Srta. Adriana Regalado, tlf 91 521 17 35 extensión 21



Clases de Billar para socios

Aquellos socios interesados en esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21

Clases de Bridge para socios del Casino

Una oportunidad para conocer las claves de uno de los juegos de cartas más selectos e interesantes. De la mano de un experimentado profesor, los socios del Casino podrán asistir a clases de iniciación o de nivel avanzado. Los martes, de 17:00 a 21:00 h. en los salones privados de la entidad.

Para más información, Srta. Adriana Regalado (91 521 17 35, extensión 21)



C U R S O S E N E L C A S I N O

dada para todas las edades, en cualquier circunstancia. Pocos deportes son compatibles con las diferencias de edad, con las limitaciones físicas, o las inclemencias meteorológicas. “La práctica del ajedrez fomenta la concentración, la toma de decisiones, ejercita la memoria... un sinfín de cualidades que redundan en nuestro propio beneficio a medio y largo plazo”.

Además, tal y como explica Francisco, el Casino ha adquirido para las clases de ajedrez tableros y piezas *Stauton*, “que son una maravilla”. Con ellas posa, las muestra y habla de sus múltiples características. Elige la reina blanca como representación del juego y posa ante el tablero como si éste fuera una extensión de sí mismo. “El ajedrez está al alcance de todo el mundo”. Para el profesor Cazorla “todos podemos jugar y disfrutar, incluso aquellas personas que no tengan conocimientos previos, porque en muy poco tiempo pueden alcanzar un nivel que le permita pasar unos ratos inolvidables”. En su amplia experiencia ha enseñado a niños, jóvenes y mayores. “He tenido varios alumnos mayores que venían a clase para practicar con los nietos, que al principio ganaban siempre y luego ya no, ¡claro!”. Aunque para el profesor, la práctica del ajedrez, todos son beneficios, reconoce que tiene una contraindicación: “es adictivo. Si empiezas, ya no lo dejas”.

BILLAR

Les presentamos a D. Ricardo Arias Martín para quien desde muy joven el billar formó parte de su vida. Empezó con tan solo 13 años en los billares públicos de Madrid y en poco tiempo se hizo socio del Círculo Mercantil ya que “allí había más nivel”. En 1983 entró en la Federación Española de Billar (el Madrid Billar Club) y un año más tarde también se hizo socio del Círculo de Bellas Artes, jugando indistintamente en los dos clubes.



En 1986 fue nombrado monitor de la Federación Castellana junto a otros tres jugadores, entre ellos su buen amigo y antecesor en el Casino de Madrid, Carlos Pantoja. Ha dado numerosos cursos en el Círculo de Bellas Artes, así como clases particulares a distintos niveles.

También ha participado en numerosos campeonatos, “con buena suerte”.

Ricardo nos explica que el billar es un juego de “destreza, estrategia y precisión que se desarrolla con tacos, normalmente de madera, que impulsan las bolas. Se juega sobre una mesa rectangular forrada de paño que está rodeada de bandas elástica”.

Existen diferentes modalidades de juego aunque la base del billar es el juego corto. La carambola libre es el objeto que persigue el jugador, es decir, tocar con su bola las otras dos, todo ello teniendo en cuenta la importancia de situarlas de manera que le sea favorable para que pueda seguir jugando y efectuando puntos.

Otras modalidades de juego son los cuadros, la banda y las tres bandas.

El billar tiene un significado muy importante en su vida ya que es una pasión a la que ha prestado gran dedicación. Incluso se aventura a decir que formará parte importante de la vida de cualquier jugador. “Es una gran satisfacción ser capaz de dominar las tres bolas y hacerlas ir donde uno desea, consiguiendo así encadenar una tacada. Por supuesto, no es una tarea fácil, de ahí la satisfacción al conseguirlo”.

Por ello anima a todo el que tenga curiosidad a que “aprenda y practique este juego de precisión que a la vez es un de-



Clases de Tai chi
Un arte marcial milenario; longevidad, fuerza, y vitalidad, son algunos de sus beneficios.

Más información:
Gimnasio del Casino,
tlf. 91 521 17 35 extensión 34



Clases de Baile

Bailes de Salón, Tango, Sevillanas y, este curso, como **novedad**: clases de flamenco.

Para todos aquellos amantes del ritmo, con ganas de pasarlo bien. Lunes, martes, miércoles y jueves, en diferentes horarios.

Los interesados en acudir a esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de aeróbic
para socios/socias del Casino de Madrid

Clases **GRATUITAS** impartidas por la monitroa de aeróbic, Geno Muñiz.

Más información:
tlf. 91 521 17 35 ext. 34
gimnasio@casinodemadrid.es



¿ A C U Á L S E A P U N T A ?

porte ya que, hay buena parte de ejercicio alrededor de la mesa. En las clases de billar se enseña a controlar el brazo, ver los ángulos y la técnica en general”.

El profesor Arias añade que “el billar es un juego de destreza y estrategia tanto como lo es el ajedrez. Es una actividad apasionante que procura concentración y serenidad, armonía entre cuerpo y mente. Aporta creatividad a sus jugadores y desarrolla su inteligencia e intuición. Además el billar es un juego elegante y cordial. No puedo más que decir que el billar es un arte”.

También destacó que para él lo más importante en el Casino es que “los socios estén contentos” y que la satisfacción de que le digan que lo explica bien y que en algún caso “le he devuelto las ganas de jugar, valen más que el ganar el mejor campeonato del mundo”. Está claro que ganas de enseñar y compartir sus conocimientos, no le faltan.

BRIDGE



Las clases de bridge del Casino de Madrid están a cargo de D. Juan Jiménez Huertas, ingeniero superior de telecomunicación de profesión, que posee la categoría *Nacional Vitalicio* en la Asociación Española de Bridge y ha representado a España en diversos certámenes. Es campeón de España Equipos, Mixtos y Seniors. También es autor de tres libros: “Consejos, Reglas y Técnicas del Carteo”, “Cómo Pensar en Defensa” y “Cómo Aprender a Jugar al Bridge”, el último en colaboración con F. Goded y L. Lantarón.

Cuenta con más de 30 años de experiencia impartiendo clases, tanto particulares como en grupos, incluso numerosos de hasta 40 personas.

El profesor Juan Jiménez Huertas nos facilitó unos datos significativos. “El bridge es el juego más extendido mundialmente; que se practica en todos los países de Europa; en 125 países de todo el mundo, con más de 10 millones de jugadores. Se estima que en España hay más de 35.000 jugadores con más de un centenar de clubes de bridge”.

Explica que es un juego de naipes de cuatro jugadores formando parejas, que consiste en que en cada ronda una de las parejas debe ganar como mínimo un número

de bazas previamente acordado en una subasta entre los jugadores. El resultado de la subasta se considera un contrato entre ambas parejas por el cual si la pareja que haya anunciado el contrato final consigue cumplirlo -consigue el mínimo de bazas acordado-, se lleva los puntos, mientras que si no consigue cumplirlo -no consigue el mínimo de bazas acordado-, los puntos se los lleva la pareja rival.

Al Bridge se juega con baraja francesa de 52 cartas y se juega por parejas. Si bien las reglas del juego son relativamente sencillas de aprender, para encontrar el mejor contrato para jugar, los jugadores de bridge han desarrollado complejos sistemas de subasta que permiten a los jugadores de un mismo equipo intercambiar información, por ejemplo sobre el número de cartas por palo, y sobre su fuerza de juego. Esos sistemas de subasta son a menudo difíciles de entender para los principiantes.

El juego tal y como lo conocemos hoy en día se debe al multimillonario norteamericano Harold S. Vanderbilt, quien en 1925 lo reglamentó adaptándolo a las exigencias de unificación de criterios. Estas reglas fueron aceptadas por todos los países donde de una u otra forma se practicaba. Años después, también por inicia-

Coral Casino de Madrid

Tras el éxito de la puesta en marcha de la Coral casinista la pasada temporada, esta iniciativa musical sigue su andadura. Dirigidos por D. Román Clemente Magán, los socios celebran sus ensayos los miércoles, de 18:30 a 21:30 h. (con un breve descanso).

Todos aquellos interesados en unirse a este proyecto musical, pueden solicitar más información en la Secretaría del Casino, tlf. 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de Ajedrez

En los salones privados de la entidad. Información en Secretaría del Casino de Madrid, Srta. Adriana Regalado, tlf 91 521 17 35 extensión 21



Clases de Billar para socios

Aquellos socios interesados en esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21

Clases de **Bridge** para socios del Casino

Una oportunidad para conocer las claves de uno de los juegos de cartas más selectos e interesantes. De la mano de un experimentado profesor, los socios del Casino podrán asistir a clases de iniciación o de nivel avanzado. Los martes, de 17:00 a 21:00 h. en los salones privados de la entidad.

Para más información, Srta. Adriana Regalado (91 521 17 35, extensión 21)



C U R S O S E N E L C A S I N O

tiva de Vanderbilt, se funda la Federación Mundial de Bridge y se celebra, de forma oficial, el primer Campeonato del Mundo.

A mediados de los años 80, unos estudios estadounidenses concluyeron que la práctica del bridge previene la aparición de la enfermedad de Alzheimer.

Además está considerado un deporte, por lo menos así lo dictaminó un juez en Inglaterra en un caso que enfrentó a la Unión Inglesa de Bridge con el organismo que regula los fondos y promueve los deportes en el país. En 1999 fue aceptado, junto al ajedrez, como un deporte de la mente por el Comité Olímpico Internacional.

Para Jiménez Huertas, “el bridge es el rey de los juegos de cartas; no es un juego de azar sino de lógica y razonamiento”, además, citando a W. Somerset Maugham, “es el más entretenido e inteligente juego de cartas que el hombre ha ideado hasta ahora”.

Añade también con humor que “es altamente contagioso. Cálculos conservadores estiman que es 65 veces más contagioso que el ajedrez y unas cinco o seis veces más que el grupo viral más infeccioso: el llamado Nintendo (que normalmente ataca a los niños y adolescentes y desaparece sin dejar secuelas al llegar las víctimas a la edad adulta). Así pues, es muy difíciloso prevenir una infección de bridge”, asegura.

TAI-CHI

Doña Yolanda Rivera Tello es *coach* personal, instructora de Tai-Chi (taichi, según la RAE) y profesora de meditación. Llegó a estas disciplinas como una búsqueda personal e hizo de ellas su *modus vivendi*: “Ahora soy mucho más feliz”, afirma con rotundidad.

Yolanda trabajaba en los años noventa en el sector de los muebles y la decoración, como representante de varias empresas en

la zona centro de España, acudiendo a numerosas Ferias y Exposiciones. Se formó y se hizo instructora de Tai-Chi. Desde 2003 trabajó como tal en el Centro Físico Majadahonda de Madrid. Desde 2007 lo hace en el Hospital de la Princesa Madrid. Y desde 2009 en el centro de Actividades deportivas Arsenal de Madrid.

Nos explica que “el Tai-Chi es un arte marcial interno, técnica milenaria para fortalecer el cuerpo, mejorar la salud y serenar la mente; un método de ejercicio personal basado en la respiración y la circulación de la energía interior. Consiste en una serie de movimientos circulares, lentos suaves y armoniosos, que pueden ser realizados por cualquier persona y a cualquier edad y condición física”.

“Practicando Tai Chi aprendemos a usar nuestro cuerpo de manera eficaz, a mejorar las posturas, fortalecer y tonificar los músculos de las piernas, muslos, pelvis y espalda lo que influye de forma positiva en nuestra imagen. Trabajamos el cuerpo a través de sensaciones, el lleno y el vacío. Fortalece el organismo aumentando las defensas y activando la circulación de la



sangre, mejorando la memoria y la concentración por eso se le llama Meditación en movimiento”.

La experiencia vital de Yolanda le hacen que aconseje el incorporar el arte del Tai Chi en nuestra vida porque “nos ayudará a transformar nuestros malos hábitos y crear un nuevo estilo de vida, desarrollando seguridad, solidez, fortaleza y armonía. Con él podremos afrontar los cambios sin miedo y verlos como motivos para crecer y conocernos”. En este punto subraya que hay dos ingredientes importantes en este ejercicio: “paciencia y constancia, que van a ser claves para el éxito en nuestra vida y en la salud”.

Clases de Tai chi
Un arte marcial milenario; longevidad, fuerza, y vitalidad, son algunos de sus beneficios.

Más información:
Gimnasio del Casino,
tlf. 91 521 17 35 extensión 34



Clases de Baile

Bailes de Salón, Tango, Sevillanas y, este curso, como **novedad**: clases de flamenco.

Para todos aquellos amantes del ritmo, con ganas de pasarlo bien. Lunes, martes, miércoles y jueves, en diferentes horarios.

Los interesados en acudir a esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de aeróbic
para socios/socias del Casino de Madrid

Clases **GRATUITAS** impartidas por la monitora de aeróbic, Geno Muñiz.

Más información:
tlf. 91 521 17 35 ext. 34
gimnasio@casinodemadrid.es

BAILES DE SALÓN

Dentro de los Bailes de Salón, y para satisfacer la gran demanda que se produjo desde que se pusieron en marcha las primeras clases en el otoño de 2011, fue preciso triplicar la oferta, con diferentes días y horarios. De los profesores que se encargan de impartirlas les hablamos ahora.

Bailes de Salón. Lunes



Doña Marisa Torres y don Julio Reina son los encargados de mostrar y enseñar a los socios sus habilidades los lunes.

Marisa Torres es especialista en sevillanas y posee treinta años de experiencia en la enseñanza de las mismas. Ha impartido clases en diferentes centros y escuelas de danza. Posee un estilo propio muy personal que cautiva por su ele-



gancia y fuerza interpretativa. Durante estos años ha ido elaborando un método de enseñanza de las sevillanas basado sobre todo en la sencillez de aprendizaje y en la comunicación de la pareja. En ello reside el éxito de sus clases. Su lema es: "Aprender sevillanas es fácil si el profesor lo hace sencillo y adaptado al alumno".

Julio Reina es especialista en bailes de salón, con veintitrés años de experiencia en su enseñanza. Domina diferentes estilos de baile en pareja, en su vertiente social y deportiva, así como los ritmos latinos, el tango, o el swing. Su experiencia en competiciones y exhibiciones le ha formado como bailarín, destacando su elegancia y en cuanto a la parte docente destaca por su amabilidad, simpatía y sobre todo por lo amenas que resultan las clases (sin olvidar, por supuesto la calidad de sus enseñanzas). "Aprender a bailar en pareja es sencillo y divertido".

Ambos llevan más de quince años impartiendo clases juntos y compartien-

do su amor por la enseñanza. El objetivo en sus clases es hacer que "los alumnos aprendan a bailar divirtiéndose y que esto sea lo más sencillo posible".

Para Julio y Marisa, "las clases de sevillanas destacan por la diferenciación de los estilos de hombre y mujer, así como de las diferentes fórmulas o variaciones dentro de las mismas. Las clases de baile de salón incluyen salsa, merengue, bachata, chachacha, rock, vals, swing, tango, bolero, pasodoble, etc."

La programación de los bailes la realizan conjuntamente con los alumnos, porque en "un curso escolar no hay tiempo material para profundizar en todos los ritmos". Nos explican que "en ambas disciplinas se presta especial atención a la comunicación de la pareja: mientras que en las sevillanas es un dialogo más visual y de actitud, en el baile de salón se trata además de una comunicación física en la que el hombre conduce a la mujer". Con Marisa y Julio "diversión y aprendizaje están asegurados".

Coral Casino de Madrid

Tras el éxito de la puesta en marcha de la Coral casinista la pasada temporada, esta iniciativa musical sigue su andadura. Dirigidos por D. Román Clemente Magán, los socios celebran sus ensayos los miércoles, de 18:30 a 21:30 h. (con un breve descanso).

Todos aquellos interesados en unirse a este proyecto musical, pueden solicitar más información en la Secretaría del Casino, tlf. 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de Ajedrez

En los salones privados de la entidad. Información en Secretaría del Casino de Madrid, Srta. Adriana Regalado, tlf 91 521 17 35 extensión 21



Clases de Billar para socios

Aquellos socios interesados en esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21



Clases de Bridge para socios del Casino

Una oportunidad para conocer las claves de uno de los juegos de cartas más selectos e interesantes. De la mano de un experimentado profesor, los socios del Casino podrán asistir a clases de iniciación o de nivel avanzado. Los martes, de 17:00 a 21:00 h. en los salones privados de la entidad.

Para más información, Srta. Adriana Regalado (91 521 17 35, extensión 21)



C U R S O S E N E L C A S I N O

Bailes de Salón. Martes



Los siempre sonrientes doña Sandra Carmona y don Ricardo Ramírez son los profesores de los martes.

Ambos cuentan con una dilatada carrera y en los últimos años ha sido coincidente porque los dos han impartido clases o siguen haciéndolo juntos en múltiples instituciones. Desde en la Casa de Castilla la Mancha de Alcobendas, o las concejalías de Cultura de los ayuntamientos madrileños de Collado Mediano, Soto del Real y Hoyo de Manzanares. Además lo han hecho en *Triadic*, Asociación de Baile, en la Escuela de Arquitectura de la Universidad Complutense de Madrid donde enseñaron tango, bailes latinos y bailes de salón. También han formado parte del cuerpo de baile de diversos espectáculos, entre ellos “A ritmo de Broadway” o “Más ritmo de cine”, en los que Sandra ha sido bailarina y Ricardo además de bailarín, también coreógrafo.



Su compenetración va más allá de los pasos del baile y su química trasciende a la hora de enseñar.

Para ellos, el baile es sinónimo de disfrute. “Desde los salones de los castillos centroeuropeos, hasta el malecón de La Habana, todos los ritmos asociados a diversas culturas y épocas nos harán disfrutar de la música y la danza, que de una manera fácil y didáctica queda a nuestro alcance”.

Además, “El baile de salón es una actividad lúdica óptima para compartir con nuestras parejas y/o amigos, fomenta la memoria, la psicomotricidad, el equilibrio, las relaciones sociales y además es muy divertido. Lo tiene todo”, dicen para animarles a que se apunten.

Bailes de Salón. Miércoles



Doña Marta Villegas y don Moisés Fernández son los profesores de los miércoles y están en el Casino desde 2011, aunque Marta es una veterana porque ya había colaborado con el Casino en etapas anteriores. También ellos tienen una amplia experiencia y sólida formación. Marta lleva bailando desde la tierna edad de cuatro años. Tiene la carrera de ballet clásico. Trabajó como primera bailarina en el Ballet de Torrelodones y se pasó luego al baile de salón, especialmente a la disciplina de *Rock and Roll acrobático* llegando a competir y alcanzar la segunda posición en el Campeonato de España.

También trabajó en el género musical haciendo giras por toda España con los musicales “Dirty Dancing” y “Grease” y el grupo los “Tennessee”.

Ha impartido clases en centros culturales, escuelas de baile y realizado animaciones de fiestas, así como clases para los bailes de boda (Vals, Bolero o mezcla de bailes).

Clases de Tai chi
 Un arte marcial milenario; longevidad, fuerza, y vitalidad, son algunos de sus beneficios.

Más información:
 Gimnasio del Casino,
 tlf. 91 521 17 35 extensión 34



Clases de Baile

Bailes de Salón, Tango, Sevillanas y, este curso, como novedad: clases de flamenco.

Para todos aquellos amantes del ritmo, con ganas de pasarlo bien. Los días, martes, miércoles y jueves, en diferentes horarios.

Los interesados en acudir a esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de aeróbic
 para socios/socias del Casino de Madrid

Clases GRATUITAS impartidas por la monitroa de aeróbic, Geno Muñiz.

Más información:
 tlf. 91 521 17 35 ext. 34
 gimnasio@casinodemadrid.es

¿ A C U Á L S E A P U N T A ?



Por su parte, Moisés ha compartido con Marta su etapa de musicales, haciendo baile urbano y su formación la ha llevado a cabo durante 10 años acompañándole a las clases.

Nos comentan que la disciplina que se imparte en sus clases "es la social, es decir baile de salón clásico (no deportivo). Su filosofía principal es "conseguir que las parejas se entiendan para luego poder avanzar. Trabajamos mucho con el chico para que pueda dominar el arte de hacer que su pareja parezca que se desliza por la pista". Para ellos su mejor baza es su dilatada experiencia en el Casino.

Sevillanas



El profesor de sevillanas es don Juan Carlos Gil que inició su formación académica a la edad de siete años, superando con solo 12 las pruebas de acceso al Real Conservatorio Profesional de Danza Española. En este centro realizó los estudios oficiales obteniendo la titulación de Danza Española y Flamenco.

Luego llegó la especialización en el baile flamenco con los maestros Manolete, Gúito, Timo Lozano, e Israel Galván, antes de trabajar en las compañías y tablaos como *Blanca de Rey*, *El Corral de la Pacheca*, *Chinitas*, *Las Tablas*, *Viernes flamencos en Jerez*. Lo mismo con grandes artistas como Guadiana, Trini de la Isla, Ramírez, Chano Lobato, Rancapino y Mara Rey.

En el año 2005 empezó su actividad como docente impartiendo clases de flamenco y sevillanas a todos los niveles.

Actualmente lleva la dirección artística en el tablao *El Cortijo de Bayron* lo que antiguamente era la sede Peña de Fosforito, donde se hace flamenco improvisado.

En el Casino de Madrid desea "poder enseñar y transmitir a los socios" lo que supone para él el flamenco, que "es todo".

Tango



A cargo de los bailarines y maestros de tango argentino doña Nérida Miglione y don Jorge Ramírez, que enseñan este baile con su propio *Método y Único*, que han ido desarrollando a lo largo de su carrera profesional.

Nacidos en Buenos Aires, Argentina, su formación artística ha estado a cargo de grandes Maestros de Tango, profesores de otras ramas de la danza como son el Folklore Argentino, Jazz, Ballet Clásico y han estado muy ligados al Ballet Salta.

Desde 1981 su experiencia profesional en Argentina les llevó a formar parte de elencos de los teatros más importantes y compartir escenarios con los artistas más destacados del tango.

Desde el año 1992 residen en España y han mostrando su talento en multitud de países desde España, hasta Rusia, pasando por Alemania, Turquía, Francia, Libia, Israel, Chile...

Fueron invitados en el Festival OTI,

Coral Casino de Madrid

Tras el éxito de la puesta en marcha de la Coral casinista la pasada temporada, esta iniciativa musical sigue su andadura. Dirigidos por D. Román Clemente Magán, los socios celebran sus ensayos los miércoles, de 18:30 a 21:30 h. (con un breve descanso).

Todos aquellos interesados en unirse a este proyecto musical, pueden solicitar más información en la Secretaría del Casino, tlf. 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de Ajedrez

En los salones privados de la entidad. Información en Secretaría del Casino de Madrid, Srta. Adriana Regalado, tlf 91 521 17 35 extensión 21

Clases de Billar para socios

Aquellos socios interesados en esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21

Clases de **Bridge** para socios del Casino

Una oportunidad para conocer las claves de uno de los juegos de cartas más selectos e interesantes. De la mano de un experimentado profesor, los socios del Casino podrán asistir a clases de iniciación o de nivel avanzado. Los martes, de 17:00 a 21:00 h. en los salones privados de la entidad.

Para más información, Srta. Adriana Regalado (91 521 17 35, extensión 21)

C U R S O S E N E L C A S I N O



Moda Gaudí, Gala de la Hispanidad, y a programas de televisión de numerosas cadenas como la BBC de Londres, Televisión Española, la RTP de de Portugal RTP, la ZDF de Berlín...

Además han actuado en el Kursaal de San Sebastián, Teatro Alcázar, Fígaro e Infanta Isabel de Madrid, Teatro de Madrid, Principal de Valencia, Teatro Goya de Barcelona, Auditorios y Palacios de Congresos de Madrid, Huelva, Cádiz...

Ahora también imparten sus clases en nuestra institución. "Nos gustaría contar con ustedes en el Casino de Madrid y que disfruten de la magnífica experiencia de abrazarse y bailar Tango. Esta danza que cautiva a cientos de miles de personas en el Mundo, les aportará nuevas sensaciones que poco a poco irán disfrutando y les irán cautivando día a día".

"La música, el abrazo, la caminada, las figuras, harán que experimenten una nueva manera de disfrutar del baile", dicen.

"Nuestro método único y didáctico hará que le resulte muy fácil aprender y

en poco tiempo sentirse un/a tanguera/o auténtica/o. Le esperamos. No lo duden!", añaden, para despedirse con "Un abrazo Tanguero".

ZONA DEPORTIVA

Dentro de la zona deportiva del Casino de Madrid, se ofertan dos cursos muy diferentes. Por una parte está Aeróbic, cuya enseñanza recae en doña Genoveva Muñiz, y las clases de natación para bebés en don Jesús Mantecón.

Aeróbic

Doña Genoveva Muñiz (Geno), lleva más de dos décadas desarrollando su labor como entrenadora de Fitness y Musculación, entrenadora de Voleibol, impartiendo clases de Natación, de *Stretching* y, por supuesto, como monitora de clases



colectivas de Aerobic. Todos estos años dedicados al mundo de la Actividad Física avalan su entusiasmo por su profesión.

Geno, define el Aeróbic como "el ejercicio capaz de estimular la actividad cardiovascular, (ya que con una menor cantidad de latidos es capaz de bombear mayor cantidad de sangre y por tanto de distribuir mayor cantidad de oxígeno), y



Clases de Tai chi
Un arte marcial milenario; longevidad, fuerza, y vitalidad, son algunos de sus beneficios.

Más información:
Gimnasio del Casino,
tlf. 91 521 17 35 extensión 34



Clases de Baile

Bailes de Salón, Tango, Sevillanas y, este curso, como novedad: clases de flamenco.

Para todos aquellos amantes del ritmo, con ganas de pasarlo bien. Lunes, martes, miércoles y jueves, en diferentes horarios.

Los interesados en acudir a esta actividad, pueden ponerse en contacto con la Srta. Adriana Regalado, en la Secretaría del Casino de Madrid, teléfono 91 521 17 35, extensión 21.

Clases de aeróbic
para socios/socias del Casino de Madrid

Clases GRATUITAS impartidas por la monitroa de aeróbic, Geno Muñiz.

Más información:
tlf. 91 521 17 35 ext. 34
gimnasio@casinodemadrid.es



¿ A C U Á L S E A P U N T A ?

la respiratoria, (porque los pulmones aumentan su capacidad, adquieren mayor elasticidad, se expanden y dan cabida a gran cantidad de aire, durante un tiempo lo suficientemente largo)". Con la práctica del aeróbic, "los conductos sanguíneos mejoran, ya que promueve el crecimiento de los vasos capilares próximos a la superficie cutánea, lo cual implica una mejora en el sistema de riego sanguíneo, que a su vez supone también una oxigenación del organismo más perfecta porque la sangre puede llegar a un mayor número de puntos de nuestro cuerpo".

Otro gran beneficiado de esta actividad aeróbica es "el sistema muscular y óseo, porque aumentan la resistencia y la densidad de los huesos, desarrolla la fuerza de los tendones, aumenta la resistencia de los ligamentos articulares, mejora la nutrición del cartílago articular, mejora la actividad de las enzimas y aumenta ligeramente la masa muscular".

Así mismo, "trabaja la coordinación, el equilibrio, divierte y proporciona un entorno en el que se liberan tensiones causadas por los vertiginosos ritmos de vida actual. Todo amenizado con diferentes ritmos Musicales y trabajando en grupo".

"Les espero para disfrutar del aeróbic, en un entorno diferente, ameno y divertido", dice Geno para animarles a que se apunten a sus clases.

Natación para bebés

El responsable es don Jesús Mantecón (Chus), monitor de natación titulado por la Federación Española de Natación. Las clases son los sábados por la mañana, entre las 10 y las 14 horas, con alumnos que van desde los 3 meses hasta los 10 años, por grupos en función de la edad y el nivel, que disfrutan con el agua al mismo tiempo que aprenden a nadar.

Chus, desde que comenzó sus estudios en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, siempre tuvo claro que su objetivo era "colaborar a crear una sociedad con hábitos saludables de vida". Y "¿qué



mejor que empezar con los más pequeños, ofreciendo mis conocimientos para ayudarles a lograrlo?". De esta forma vio cómo el medio acuático, que había estado muy presente a lo largo de toda su vida, le brindó esta oportunidad y él no dudó en aprovecharla. "Es más, estoy encantado", dice.

Existe un interés creciente desde hace años hacia las actividades acuáticas y la edad infantil no es un caso aparte. Para los peques es un ejercicio estupendo porque les ayuda a desarrollar las capacidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia

y flexibilidad. También mejora las cualidades motrices: coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades motrices básicas. Es beneficioso para el sistema cardiorrespiratorio. Desarrolla la lateralidad, el ritmo, la orientación espacio-temporal y el esquema corporal, mejora la tonificación muscular, gran trabajo de educación postural, así como mejoras a nivel psicológico y emocional (autoestima, vínculos entre padres e hijos...)

Por todas estas razones Chus considera que estas clases "son una estupenda oportunidad de crear en los más pequeños unos hábitos saludables de vida a través de una experiencia en la que podrán aprender a desenvolverse en este medio a la vez que se divierten. ¡Los espero!", dice muy sonriente.

Nuestro deseo es que alguno (o varios) de los cursos previstos para los próximos meses sea de su interés. Aunque todos los profesores enseñan disciplinas muy diferentes, todos tienen en común que les gusta lo que hacen y desean que los socios aprendan y disfruten con ellos en cada una de las clases.

Para ampliar información de cómo apuntarse pueden hacerlo en el teléfono 915211735 ext. 21. Para las actividades de la zona deportiva la extensión es la 34.

