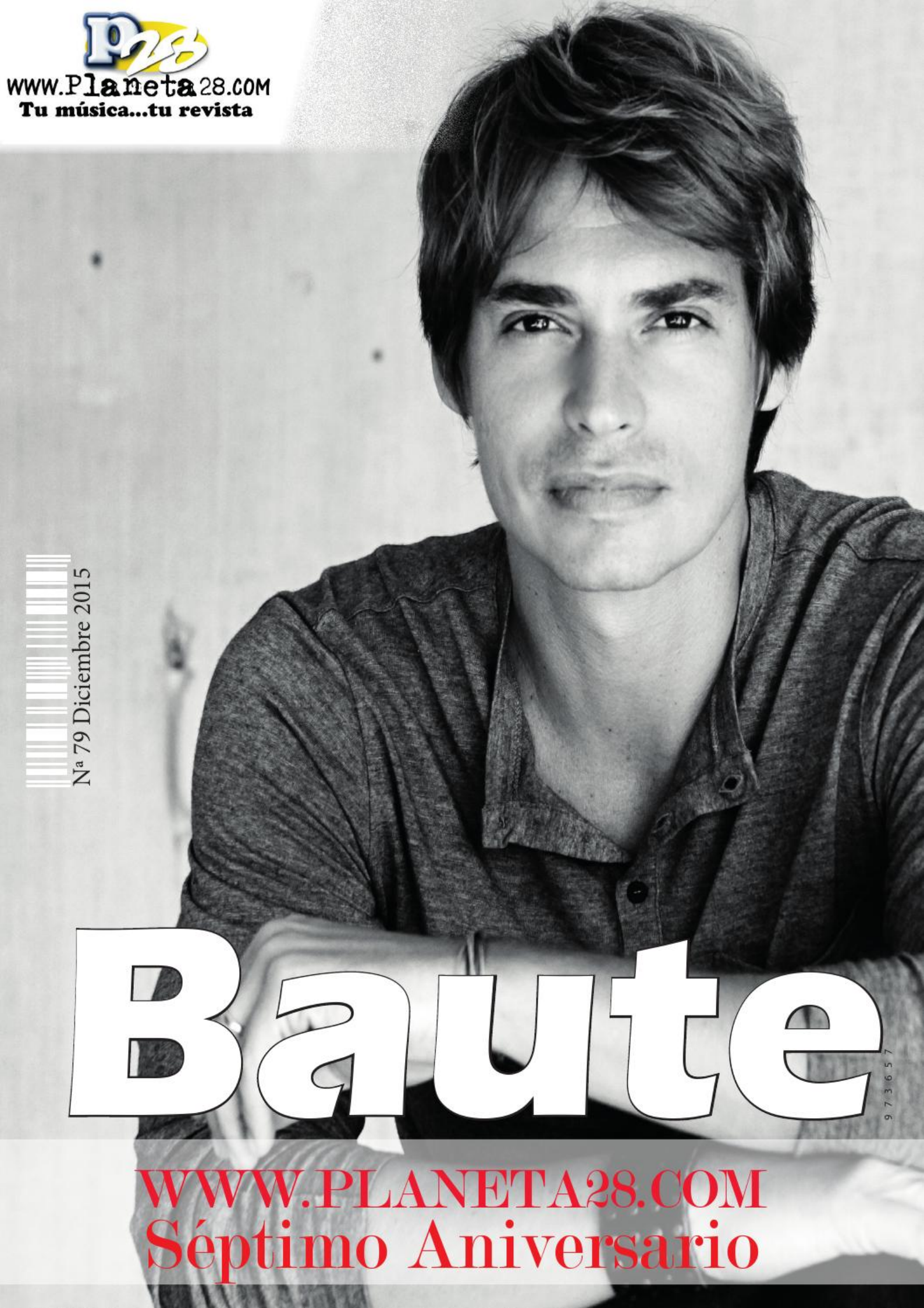
WWW.Planeta28.COM
Tu música...tu revista



Nª 79 Diciembre 2015

Baute

973657

WWW.PLANETA28.COM
Séptimo Aniversario

CONTENIDOS




LEIZE
CUANDO TE MUERDEN


Selfie
una obra de Alberto F. Prados




URBAN
RUNNERS
MADRID

STAFF /

DIRECTORA
LAURA SÁNCHEZ

REDACTORA JEFE
NEREA DE LA TORRE

PUBLICIDAD
JAVIER ALMAZÁN

FOTOGRAFÍA
28FOTOS.COM

CONTENIDOS
FRANCISCO LÓPEZ
JAVIER ALMAZÁN

REDACCIÓN
VANESSA GÓMEZ
MARTA VALVERDE
JOEL PONS
IGOR SANTIAGO

MAQUETACIÓN
DAVID SANZ

CONTACTO
PLANETA28@PLANETA28.COM
WWW.PLANETA28.COM



DICIEMBRE 2015

GRAN VÍA

LA CHOCITA DEL LORO

MARTES 01
21:30 ISMAEL GALÁN E IVÁN REY
MIÉRCOLES 02
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
JUEVES 03
20:30 DANI ALÉS
21:30 MIGUEL IRÍBAR
22:30 GUSTAVO BIOSCA
VIERNES 04
19:00 BERMÚDEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 FERNANDO GARCÍA-TORRES
SÁBADO 05
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 LUISMI
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 TONI CANO
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA
DOMINGO 06
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 07
19:00 EVA Y QUÉ
20:00 DANI ALÉS
21:15 MIKI MAKA Y DANI FONTECHA
22:15 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
23:45 JOSÉ CAMPOY
00:30 RUBÉN GARCÍA Y GONZALO JIMÉNEZ
MARTES 08
18:00 RUBÉN GARCÍA Y GONZALO JIMÉNEZ
19:00 ISER RAMOS
20:30 MIGUEL IRÍBAR
21:15 RAÚL NAVAREÑO
MIÉRCOLES 09
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
JUEVES 10
20:30 DANI ALÉS
21:30 JOSÉ CAMPOY
22:30 SERGIO MARÍN
VIERNES 11
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 FERNANDO GARCÍA-TORRES
SÁBADO 12
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA
DOMINGO 13
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 CHEMA TRUEBA
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 14
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 15
21:30 JOSÉ CAMPOY
MIÉRCOLES 16
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
JUEVES 17
20:30 DANI ALÉS
21:30 MIGUEL IRÍBAR
22:30 GUSTAVO BIOSCA
VIERNES 18
19:00 DANI ALÉS
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 JUAN AROCA
SÁBADO 19
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 LUISMI
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 TONI CANO
00:30 JOSEBA
DOMINGO 20
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 CHEMA TRUEBA
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 21
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 22
21:30 JOSÉ CAMPOY
MIÉRCOLES 23
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO
VIERNES 25
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 TONI CANO
SÁBADO 26
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 TONI CANO
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA
DOMINGO 27
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ISER RAMOS

LUNES 28
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 29
21:30 ISMAEL GALÁN E IVAN REY
MIÉRCOLES 30
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO
VIERNES 01 (ENERO)
19:00 ISER RAMOS
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 TONI CANO
SÁBADO 02 (ENERO)
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES.
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA
DOMINGO 03 (ENERO)
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

C/ GRAN VIA, 70 - Venta De Entradas: 915242503

www.lachocitadelloro.com

Con la Colaboración de: SENATOR HOTELES
VENTA DE ENTRADAS ATRAPALO.COM
ticketmaster ticketmaster.es
entradas.com 902 585 125
902 400 222 El Corte Inglés www.elcorteingles.es
Produce: Producciones La Chocita

SIETE AÑOS

Cumplimos Siete años y lo celebramos con el protagonista de nuestra primera portada Carlos Baute, un auténtico lujo para nosotros. Siete años de trabajo para contar con los mejores contenidos, los mejores grupos, cantantes, artistas, actores... Formamos un espacio común para artistas consagrados y aquellos que comienzan.

Siete años ya... Aún recordamos como nació nuestro proyecto, como muchos, tomando unas cervezas tras un concierto, unos cuantos locos nos pusimos manos a la obra para montar una revista y distribuirla en las salas de concierto y teatros de Madrid. Mucho trabajo, muchas risas y sobre todo la satisfacción de ver como nada más dejar las revistas, iban bajando y las gente las hojeaba... os contaremos un secreto... nos quedábamos en la barra de alguna de las salas mientras apostábamos cuanto iba a durar el "taco" de revistas que habíamos colocado.

En estos Siete años estamos orgullosos de todos los compañeros que han pasado por la redacción, de todos hemos aprendido algo. Muchos trabajan ahora en medios muy importantes a nivel nacional, en grandes grupos empresariales, pero siempre tienen un rato para hojearnos y recordar que siempre serán de Planeta28.

Queremos agradecer a todos los artistas que han confiado en nosotros durante este tiempo, grandes artistas como Carlos Goñi (Revolver), Carlos Baute, Ismael Serrano, Sergio Dalma, Pablo Milanés, Second, Andrés Suárez... nos dejamos a muchos muchos muchos... y a todos sólo os podemos decir GRACIASSSS¡¡

Y sobre todo Gracias a vosotros que nos seguís mes a mes, que compartís la revista en las redes, que participáis en los conciertos, Gracias ... Gracias y Gracias¡¡¡

Laura Sánchez

Directora Planeta28



CARLOS BAUTE

Nuevo trabajo cuyo single de presentación "perdimos el control" tema en el que se mezcla perfectamente la música latina con el pop ¿Evolución o cambio intencionado?

Evolución y cambio totalmente intencionado…

Lo hemos hecho buscando un hibrido entre el pop y lo urbano, para llegar a gustar al público joven que esta sumergido en las plataformas digitales.

En este número cumplimos 7 años, la portada de nuestro primer número fue tuya presentando "De mi puño y letra" por lo que para nosotros,

"Mi gente de Planeta 28, les deseo todo lo mejor, y que sigan por mucho tiempo más, dándonos la oportunidad de llegar a mas hogares para regalarles nuestras historias cantadas, ENHORABUENA FAMILIA..!!!


3x1 EN DEPILACIÓ
LÁSER DE DIO
www.cuidatemajadahonda.com



Zona pequeña
Labio superior
Mentón

12€

Zona mediana
Axilas
Ingles

35€

Zona grande
Piernas completas
Tórax + Abdomen

79€

A toda esa gente que me sigue y que me deja compartir mi música, les mando un fuerte abrazo, todo mi cariño, y besos digitales, tales, tales como este, mua.

esta entrevista es muy especial. Aprovechamos para agradeerte aquella entrevista ya que te pusiste a nuestra disposición confiando en uncgrupo de gente que estábamos empezando. ¿Qué ha pasado en estos 7 años? ¿En qué se diferencia el Carlos Baute del 2008 con el de ahora artísticamente hablando?

La gran diferencia es que gracias a dios desde ese año empecé a rodar por el mundo y compartir con tanta gente de diferentes países, que son los que me han hecho madurar musicalmente hablando.

He podido conocer las mezclas de ritmos y de culturas, que me han hecho hacer esta fusiónvque ahora estoy disfrutando en cada tema que compongo.

Volvemos a "Perdimos el control" con un vídeo clip en el que te acompaña tu chica ¿cómovsurgió la idea? ¿Cómo ha sido la experiencia?

La idea surge debido a que la letra del tema habla sobre una típica situación entre una pareja; y que mejor idea que hacerla con la persona que comparte la vida conmigo.

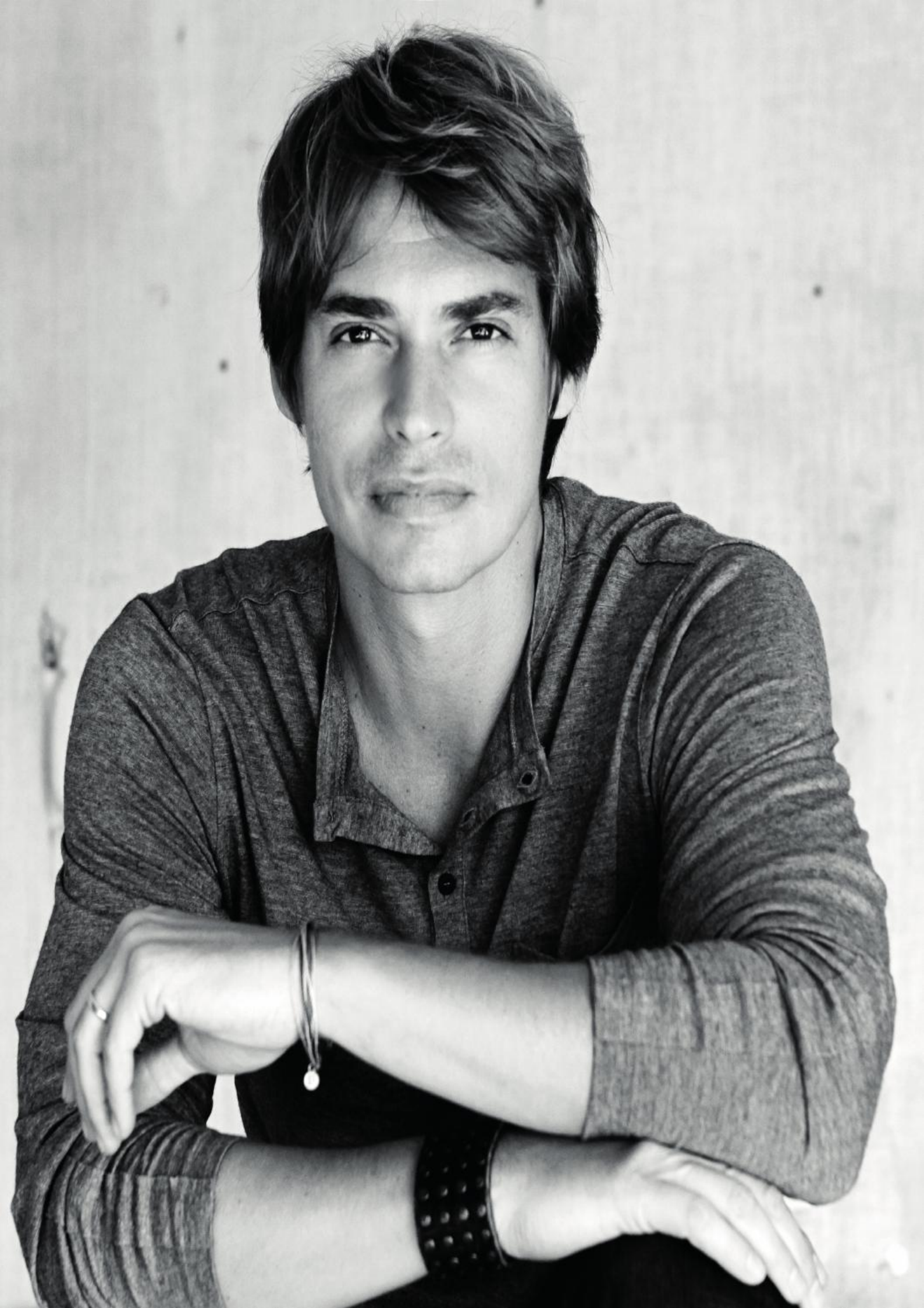
Pensamos que era la canción y el video perfecto para dar a ver al mundo, que somos una pareja como cualquier otra, que sufre, que se pelean, que discutimos muchas veces sin sentido, que sienten, y que aún perdiendo el control, se arreglan y se aman.

La experiencia ha sido muy cachonda y muy cómodo de haber trabajado con mi mujer en escenas tan pasionales.

¿Qué nos vamos a encontrar en tu nuevo trabajo?

Muchos cambios…

Quiero tener un disco varia-



do, con temas bailables, urbanos y por supuesto, con alguna balada que rompa el corazón.

¿Pones la música y luego la historia... o al contrario?

Casi siempre pongo la música o el ritmo y de allí parto en la composición.

El ritmo es lo que me inspira para crear y desarrollar la historia.

¿Ganas de directo? ¿Nos espera alguna sorpresa?

Muchísimas…, es donde mejor me lo paso, sobre el escenario.

Sorpresas…, siempre..!!! en cada una de las giras, siempre le damos un toque mágico, un toque para sorprender al público y a mis fans.

España es para ti...

El país que me ha abierto sus puertas y me ha brindado todo su apoyo.

Es el que me ha dado la oportunidad de volver a echar mis raíces, después de partir en el año 2000, de mi querida Venezuela.

En el mundo de la música en español sigo especialmente a...

Muchos..!!! Me gustan por ejemplo, Juan Luis Guerra, Enrique Iglesias, Juan Magan, mi compatriota y amigo, Franco de vita, y muchos mas…

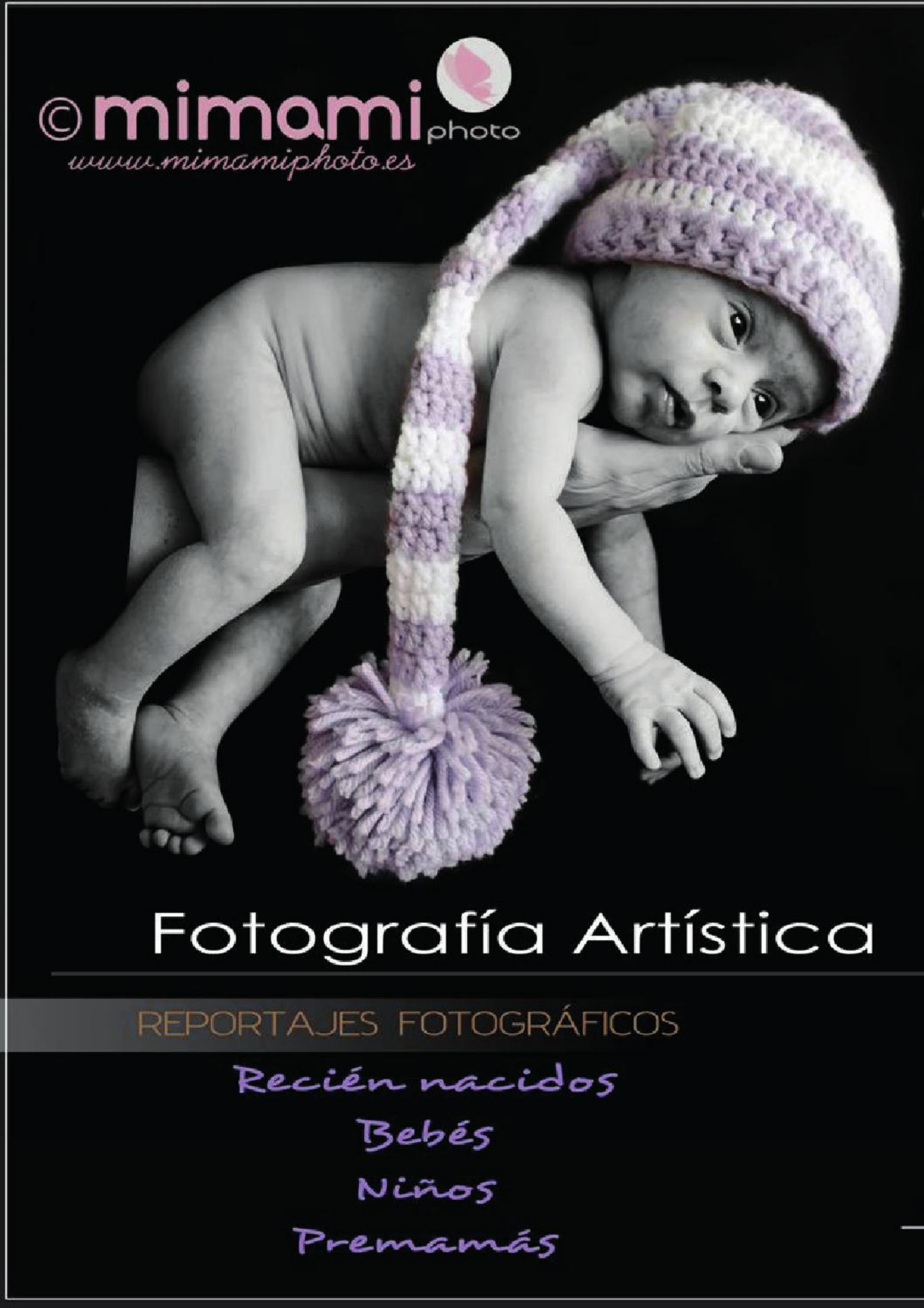
Cuando voy a un concierto lo que más valoro es...

El sonido, la puesta en escena, el repertorio, y al final me pregunto, que fue lo que mas me impresionó…!!!

¿Qué opinas de Planeta 28? ¿Qué nos falta? ¿Qué nos sobra?

Pienso que es una revista que nos da la oportunidad de tener varios temas en un mismoformato y además le dan un gran peso a la música; cosa que nos ayuda a nosotros los Artistas a llevar nuestra música a mas personas.





Fotografía Artística

REPORTAJES FOTOGRÁFICOS

Recién nacidos

Bebés

Niños

Premamás

Elegancia y ternura para el recuerdo....



Materno-Infantil

wwww.mimamiphoto.es

info@mimamiphoto.es

610014003

Estudio Fotográfico

C/ Secoya, 14 Madrid

URBAN

RUNNERS

MADRID



ADIDAS ULTRA BOOST

La hemos analizado, parte por parte y la hemos probado, entrenando y corriendo un Maratón, una prueba exigente para unas zapatillas:

Mediasuela

Como no podía ser de otra manera, incorpora la tecnología Boost ™ en toda la mediasuela. Boost es un material con unas características que lo convierten en un sistema de amortiguación. En términos estrictos de correr, aporta una amortiguación reactiva, te hace “rebotar en cada zancada”.

Torsion System® se encarga de enlazar de manera independiente el movimiento del talón con el antepie.

Suela

Strech Web, que hace que la suela se adapte y estire en función del movimiento que realice el pie.

Upper

El contrafuerte que da estabilidad al talón en la pisada está abierto en su zona central, con lo que queda dividido en dos partes. Lo que logra Adidas con este diseño es proporcionar estabilidad al talón liberando la zona que presiona al talón de Aquiles.
Primeknit. Esta tecnología está basada en tejer, evita piezas adicionales y es tremendamente adaptativo. En cualquier caso, la sujeción más potente viene, de las tiras en los laterales. Los

CORRER
ENMADRID.COM

NO CORR
VEN A CORRER

PARQUE DEL RETIRO

PARQUE JUAN CARLOS I

PARQUE TIERNO GALVAN

- Distintos niveles de entreno
- Planes específicos pensando en
- Puedes entrenar los 4 días por e
- Desde **21€** al mes

info@correrenmadrid.com



RAS SOLO
CON NOSOTROS

Martes	**19:30**
Viernes	**15:30**
Lunes	**19:30**
Miércoles	**19:00**
Viernes	**19:00**

a satisfacción del atleta popular
l mismo precio

www.correrenmadrid.com

cordones están pasados por la parte superior de las tres bandas características de la marca alemana, tanto por la cara interna como por la externa. De esta sencilla manera, al estirar de los cordones, las tiras se cierran envolviendo al pie y prestando toda la sujeción posible, es como un calcetín con unas tiras más rígidas para ajustar.

Las probamos

Calzártelas es como calzarte un calcetín, es un concepto muy diferente a otras zapatillas. Son suaves y se amoldan perfectamente al pie. La malla textil Primeknit es sencillamente espectacular. Una sensación bien notable es la flexibilidad no le pasa como a otras que los primeros días notas que son un poco rígidas y necesitan de unos pocos kilómetros para domarlas.

Es una zapatilla muy amortiguada y perfecta para el asfalto aunque da la talla en caminos de tierra sin problemas. Muy cómoda la amortiguación, reactiva, flexible, confortable con una tracción bastante buena ideal para hacer muchos muchos kilómetros. Realizamos la prueba en el maratón de Valencia… y podemos decir sin temor a equivocarnos que es una de las mejores zapatillas que hemos probado, por poner un pero es la poca gama de colores a elegir.



URBAN RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG RUNNING

www.UrbanRunnersMadrid.com

naranjas de Riola

c/ San Cristofol, 38
46417 RIOLA - Valencia
Atención al cliente:
615 208 586 // 615 196 775

SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



Las mejores naranjas valencianas.

24 Recién recolectadas a su domicilio en 24 horas.



Compre o regale naranjas a sus mejores amigos.



Mejor precio garantizado.



TIENDA ONLINE
www.naranjasriola.com




naranjas de Riola
las mejores recetas con naranjas en el BLOG

SELFIE

Ventura Rodríguez

Representáis en la sala Azarte "Selfie", ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Azarte?

Muy emocionante, sea donde sea que actúes siempre es un placer, en el caso de AZarte, es una sala en la que entran 60 personas aproximadamente y es todo muy intimo y tenemos al publico muy cerca, y yo creo que esto ayuda a que el espectador entre mas en la historia y pueda disfrutar tanto como lo hacemos nosotros.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

Porque se van a reír, se van a emocionar y van a salir con ganas de volver a verla.

Descríbenos a tu personaje

Mi personaje se llama Selfie, un artista actual que considera a los ¨selfies¨ una forma más de hacer arte.De repente conoce a Umbralia Poor y se enamora de ella y viven una bonita e intensa historia de amor. Es un chico un poco trasnochado, intenso e inocente que llega a la vida de esta familia para ayudar un poco a los hijos con su madre

Andrés Suárez nos decía hace poco en una entrevista "el aplauso puede mentir la mirada del público nunca" ¿Qué importancia tiene para vosotros el contacto directo y cercano con el público?

Para mi esa es la magia del teatro,tienes el feedback del público al momento y todo

Amalia Hornero - Ventura Rodríguez - Sergio Pozo - Laura Río





Selfie





una obra de **Alberto F. Prados**

Ayte. de Dirección Juanma Martínez / Producción Inma Durán / Iluminación Matyssa Pérez
Maquillaje y Peluquería Marcela Brunna y Raquel Moreno / Vestuario Loles Prados /
Fotografía Adasat Barroso / Diseño gráfico Paco Anaya / Tema "Selfie" por María Villalón

Venta de entradas: ATRAPALO.COM | Sala Azarte


¡ENTREN
Tu Gimnasio en el
Op
WWW.OPE
Calle Fomer
91


IA DURO!
centro de Madrid
pera
gym
RAGYM.COM
nto, 3 28013 Madrid
5472668

lo que estamos viviendo con Selfie es muy bueno.

Contadnos tu momento preferido de la obra

La verdad es que tengo muchos, pero bueno, si tuviera que quedarme con alguno sería la escena que tienen Selfie y Umbralia, es una escena en la que siento muchas cosas cuando lo hacemos, ocurren un montón de cosas y se ve la relación tan especial que tienen los dos.

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

Lo que está pasando es la ilusión y las ganas que tenemos todos de trabajar y contar historias que lleguen al espectador, de entretener,reír,emocionar...

¿Qué os parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Me parece fantástico porque te ofrece entretenimiento, ocio, entrevistas... y en concreto la sección de teatro es maravillosa, para nosotros es fundamental que exista y haya medios como vosotros que ofrezcan visibilidad a las obras y ganas de ir al teatro.

> “Os mando un saludo enorme a todos los lectores de Plantea 28 y venir a vernos a Selfie los Domingos de Noviembre a las 19.00 y los Sábados de Diciembre a la misma hora en la Sala Azarte, Calle San Marcos 19, Os esperamos!

Os mando un saludo enorme a todos los lectores de Plantea 28 y venir a vernos a Self

Laura Río

Representáis en la sala Azarte "Selfie", ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Azarte?

A mí me gusta tener al público cerquita, así que estoy cómoda en un espacio así.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

1. Es una obra sin pretensiones.
2. Es un trabajo hecho con mucho cariño, y esto se refleja en el escenario.
3. Hay que buscar hueco siempre para desconectar de la rutina, y si es entre risas, mejor que mejor.

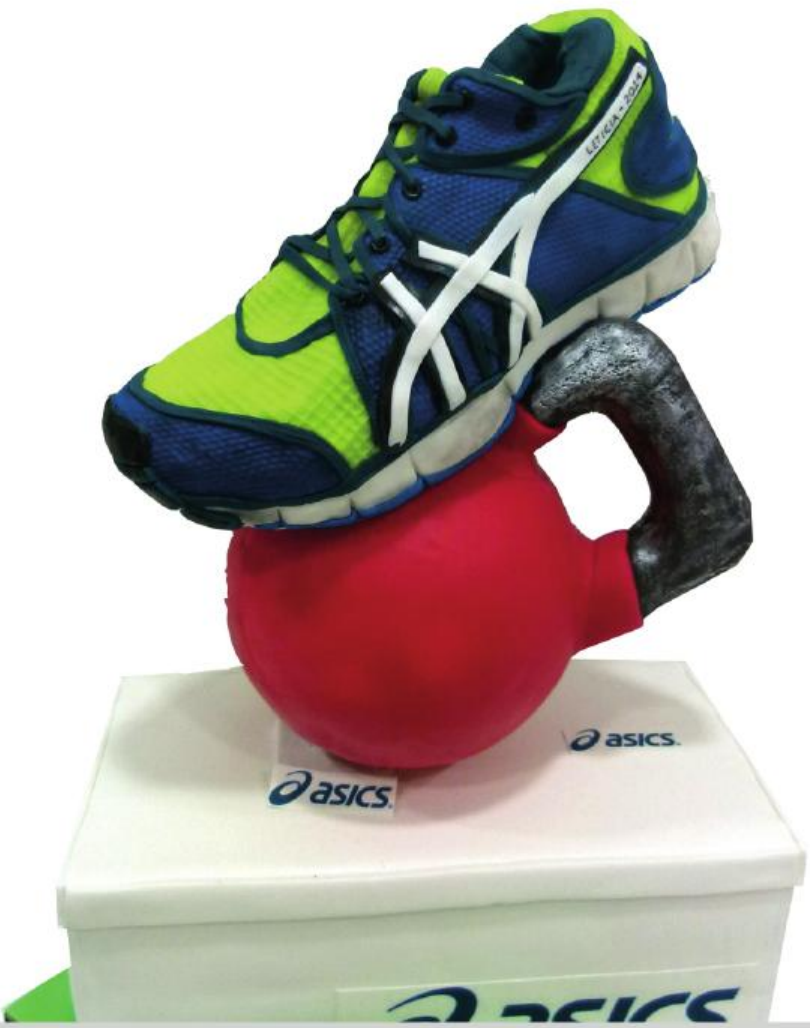
Descríbenos a tu personaje

Alma es la hija de Umbralia. Es responsable, frágil e insegura. Se apoya mucho en su hermano Martín. Es madre de un niño de cinco años. Le preocupa y se preocupa por su familia y cuando algo no va como ella cree que debe ir, puede llegar a perder los nervios. Le faltan armas y decisión para enfrentarse a los problemas, y esto es algo que sabe y no lleva nada bien.





BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas

Andrés Suárez nos decía hace poco en una entrevista "el aplauso puede mentir la mirada del público nunca" ¿Qué importancia tiene para vosotros el contacto directo y cercano con el público?

Como he dicho antes, a mí me gusta sentir que el público está cerca, que respira y que está vivo. Haciendo comedia además, el feedback es muy importante.

Contadnos tu momento preferido de la obra

Me quedo con dos: Una de las escenas en la que estoy con Ventura y Sergio, sentados en el sofá cuando le preguntamos a "Selfie" qué intenciones tiene con "Umbralia". Hay mucha complicidad entre nosotros, nos miramos y sabemos qué pasa… es una parte muy divertida y siempre que la hacemos surgen cosas nuevas. El otro momento es con Amalia, hay una escena en la que mi personaje se hace chiquito y vulnerable junto al de ella, y me parece una parte muy bonita.

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

Pues que hay mucho talento, esto pasa. Mucha gente que ama esta profesión con ganas de "hacer" y no "esperar".

¿Qué os parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Tendría que haber más espacios así. Gracias por interesaros por nuestro trabajo, esto es muy importante para nosotros.

Sergio Pozo

Representáis en la sala Azarte "Selfie", ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Azarte?

Es una sala acogedora para una función como esta. El espacio permite tener más intimidad con el público, y así nosotros recibimos mucho la energía y lo que está sintiendo el espectador en ese mismo momento.



Andrés Suárez nos decía hace poco en una entrevista "el aplauso puede mentir la mirada del público nunca" ¿Qué importancia tiene para vosotros el contacto directo y cercano con el público?

¡Para mí es todo! El contacto directo con el público te da muchísima energía, se ve cada reacción en cada acción, creo que ahí reside mucha magia.

Contadnos tu momento preferido de la obra

Tengo varios, pero hay un momento donde se lee una carta. Es uno de los mejores.

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

El teatro es una de las mejores herramientas de comunicación. Contar historias, que el público las sienta en el momento, se entregue a ellas, se sientan identificados, empatizar, sentir, vivir.



El público quiere y aprecia este arte. Hay muchísimas obras de buena calidad, podría nombrar varias, y eso es lo mejor. Lo que pasa es que hay ganas de contar, de expresar y de sentir.

¿Qué os parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Me parece una web muy interesante. ¡Tenéis absolutamente de todo! Hasta motivación!

La sección de teatro tiene mucha diversidad de entrevistas e información de todo tipo de funciones. ¡Me encanta!

Amalia Hornero

Representáis en la sala Azarte "Selfie", ¿cómo se vive representar esta

pieza en un teatro como el Azarte?

Pues muy cerquita del público

Descríbenos a tu personaje:

Complejo, al límite, magnético y muy especial

Andrés Suárez nos decía hace poco en una entrevista "el aplauso puede mentir la mirada del público nunca" ¿Qué importancia tiene para vosotros el contacto directo y cercano con el público?

Tiene mucha importancia, yo personalmente trabajo para el público, su feedback hace que la pieza se modifique, sutilmente pero de manera muy directa.

Contadnos tu momento preferido de la obra:

No tengo un momento especial, los vivo todos como especiales. Es un milagro cuando el Teatro se produce!

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

Posiblemente se deba a varias circunstancias, entre otras el bullicio de la creatividad en tiempos en que necesitamos contar y compartir con un propósito artístico

¿Qué os parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Interesante y enriquecedora, gracias por vuestra labor!

> "Tendría que haber más espacios así. Gracias por interesaros por nuestro trabajo, esto es muy importante para nosotros.

Recuerdos 3D

Servicios &



- Moldear, refinar y
  embarazadas
- Crear manos y pi
  detalle de bebés,
- Kits para moldea



¡Transformamos ca
en una peque

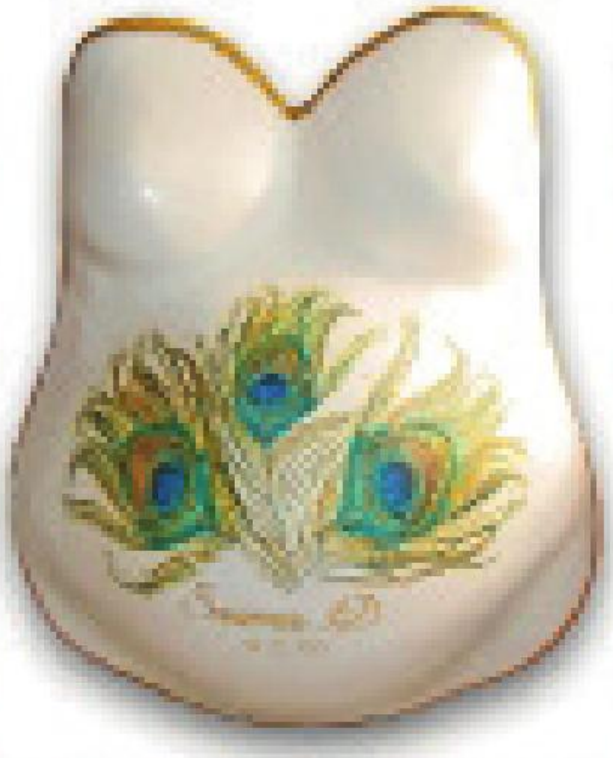
Recuer
www.facebook.

& Productos

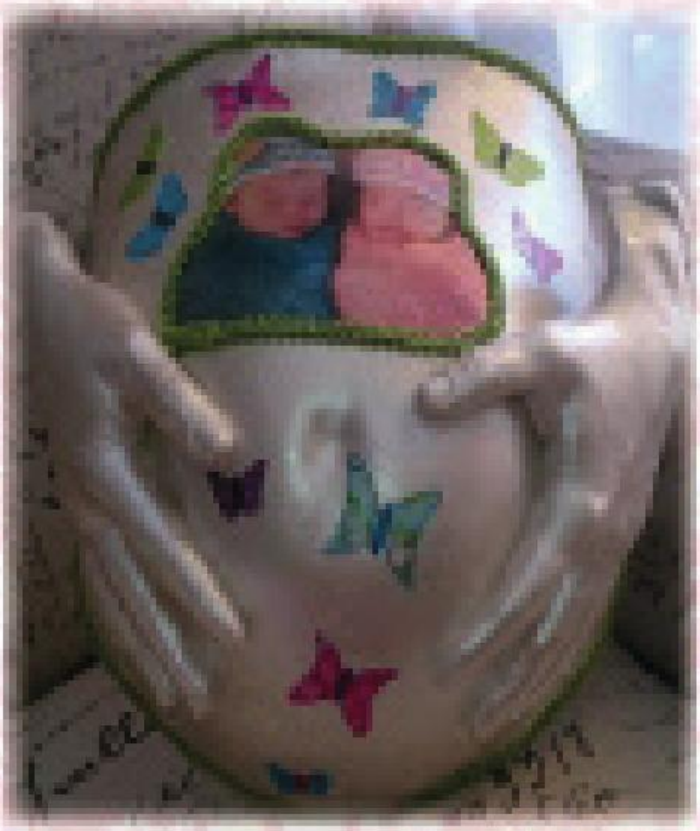
y decorar tripas de

es en 3D con todo
, niños y adultos

r partes corporales



da molde del cuerpo
ña obra de arte!



dos 3D
com/recuerdos3d

CLUB del RIO

Contadnos quiénes son Club de Río, presentadnos a la banda

Club del Rio somos siete seres humanos; Alvaro Ayuso, Esteban de Bergia, Juan Serra, Juan Feo, Adriano Pezzi, Jacobo de la Viña y Alvaro Baños. Nos conocimos en el colegio hace ya tiempo. Se puede decir que somos amigos desde la infancia. La cosa empezó primero como un proyecto menos ambicioso que empezamos Alvaro y Esteban, esas canciones inicialmente de guitarra y voces fueron cogiendo forma a medida que se incorporaban los amigos a la banda. Es importante decir que Club del rio representa no solo a los siete de la banda si no a grupo numeroso de personas que nos han acompañado a lo largo de nuestro recorrido y que sin ellos esto no sería más que cenizas.

Hemos encontrado una banda que música desenfadada, sin complejos, ¿qué grupos o solistas influyen en vuestras composiciones?

Al ser muchos es difícil determinar nuestras influencias. Hay de todo. Nos gusta la música folk, la música experimental, música africana. El rock, la música eterna del sur de américa. Nombres? Pink Floyd, Bob Marley, Nick



Tienda On line



www



w.elpatriarca.com

Drake, Harry Nielson, Violadores del Verso, Notorius BIG, Beatles, Chavela Vargas, Duke Ellington….os podríamos decir muchos más, lo importante es que nos gusta la música en todas sus modalidades y expresiones siempre que sea honesta.

Como vivís, en los tiempos que corren, sacar un trabajo al mercado

Intentamos vivir lo más juntos posible para tener muy presente trabajar y avanzar. Nuestro primer trabajo Monzón está yendo mejor de lo que esperábamos, aún queda lluvia pero estamos ya pensando en un nuevo disco.

Monzón ¿por qué este título?

Difícil elegir una….Descenso etéreo le tenemos cariño. El disco se llama Monzón porque nos gusta cómo suena y porque queremos que sea una lluvia que aguante un rato. Que caiga.

Vamos con vuestro primer single "Ídolos" un tema que nos ha encantado ¿Cuál es la historia de esta canción?

Ídolos habla de la venta del humo, citando a nuestro compañero de música Leopoldo.

¿Es importante para vosotros el directo? ¿Cuándo podremos disfrutaros?

Para nosotros el directo es muy importante, es donde se cuece la magia. Donde sale el chamán. Intentamos ser muy exigentes y mejorar cada día.

Estamos ahora en plena gira GPS nos quedan aún Albacete, Santander, Toledo. Después estamos planeando un buen concierto de vuelta en Madrid. Avisaremos de todo por las redes sociales.



¿Con qué tres palabras te presentarías?

QUIERO QUE DISFRUTEIS

¿Qué se va a encontrar el espectador en "Mójate conmigo"?

Es un Show de humor donde el único objetivo es que el público se divierta, que se rían a carcajadas el máximo número de veces posible, que se olviden por casi 2 horas de los problemas y se dejen llevar por el buen rollo que quiero trasmitir desde el escenario. Intento ser lo más cercano posible y que se sientan identificados con las cosas que cuento.

¿Cómo recomendarías a nuestros lectores que fueran a ver "Mójate conmigo"?

Hasta ahora la gran mayoría del público que me ha visto se lo ha pasado pipa, y … tú no vas a ser menos. Hablo de muchos temas y si alguno no te llega o no te interesa seguro que el siguiente te va a enganchar

"

Hola Amig@s de Planeta 28, os deseo un prospero despertar cada día y buen descanso cada noche con final feliz, si es posible. Que no os falte la Alegría. !!!

Os espero todos los Sábados en La Chocita del Loro de la Gran Vía.
… Achuchones para tod@s !!!

porque hay para todos, es como estar en medio del campo de batalla justo en el momento del … Abran fuegoooo !!!!

Tu momento preferido de la obra es…

Cuando hablo de las Fiestas que hay en muchos lugares de España y pregunto al público de donde son.



URBAN
RUNNERS
MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG
RUNNING

WWW.URBANRUNNERSMADRID.COM

LEIZE

"CUANDO TE MUERDEN"

Presentadnos a Leize

Si a día de hoy me tengo que presentar, vamos jodidos, pero bueno... somos LEIZE y solo llevamos treinta y tantos haciendo canciones, viviendo el rockaroll a nuestra manera, con diez discos, de los cuales dos son en directo, algo atípicos en el rock español por nuestro bagaje y perseverancia en creer en lo que hacemos sin entrar en el juego puramente mediático y comercial, y aquí seguimos, con los tres miembros originales que crearon el grupo, con nuevo disco y con muchas ganas de dar guerra.

¿Qué nos vamos a encontrar en este trabajo?

11 canciones que hablan de los sentimientos generados por la situación actual, en nuestro caso siempre intentamos que sea así, que es la que vivimos en nuestro día a día, todo revestido en el formato de rock, que es lo que nos sale, bajo el manto y la manera de entender la música que se llama LEIZE.

"Cuando te muerden" ¿por qué este título?

El titulo va en relación a los textos que van en la canciones, en las cuales hay rabia, soledad, amor, calle, noche, decepción, alegría,

LEIZE

SALA LEMON - MADRID





EN CONCIERTO PRESENTANDO
NUEVO DISCO: CUANDO TE MUERDEN

SABADO 20
FEBRERO 2016

APERTURA DE PUERTAS 21:00

12€ ANTICIPADA 15€ TAQUILLA

COMPRA TUS ENTRADAS: TICKETBELL.COM
TICKETEA.COM Y TIENDA SUN RECORDS

SALA LEMON LIVE / AV DEL BRASIL 5 - MADRID


LEIZE
CUANDO TE MUERDEN

> Abrazos a todos los lectores de Planeta 28, apoyar el rock nacional que sin vosotros no somos nada. Los agradecidos estamos nosotros, gracias a por esta ahí.

impotencia, el aplastamiento del sistema, la falta de compromiso personal y general... e intentando reflejar la respuesta emocional de todo eso que te muerde en tu día a día, hemos colocado los temas en una secuencia, en la que como en un goteo que te lleve como en un viaje, para acabar con un tema que intenta reconciliarnos con lo humano, que a fin de cuentas en esta sociedad en la que somos todo fachada, al final, cuando cierras la puerta de tu casa, y dejas de ser el actor, necesitamos expresarnos en libertad, y en este caso, hacemos mención de la amistad.

La canción preferida de vuestro último trabajo es...

Buuff... no sé, depende del momento, cada canción la tiene...

¿Ganas de directo? ¿Cuándo os podremos disfrutar sobre el escenario?

El directo es un veneno, que te atrapa y te engancha, sobre todo cuando ves que la gente disfruta y se identifica con las canciones de uno, eso es tremendo....pero siempre hay que hacerlo desde el respeto que merece toda la gente que va a verte, se desplaza y hace esfuerzos de todo tipo para estar allí, no vale cualquier cosa, siempre hay que dar lo mejor de uno mismo, se tendrán días mejores o peores, pero siempre hay que darlo todo, y haciéndolo así, siempre disfrutas, al menos nosotros lo hacemos así siempre, y no llevamos precisamente un ratillo.



¿Da vértigo en los tiempos que estamos sacar un álbum al mercado?

No, si se tiene algo que decir, no sé porque tiene que dar vértigo mostrar las canciones de uno mismo, creo que entre todos lo hacemos todo muy complicado. Las cosas en realidad son mucho más sencillas, sino tienes nada que decir pues ya está, no hagas nada, y si crees que puedes hacerlo, adelante. El tema se complica si lo que se hace se mira como un producto meramente comercial, entonces estas perdido, entras en la vorágine de vender como sea y lo que sea.... entonces supongo que te da vértigo todo.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

No, en líneas generales no, y en realidad lo sabéis muy bien, aunque no sea vuestro caso, todavía no sé porque vende mucho mas p.e. Johan Sorensen guitarrista de no sé

qué grupo mediocre pero que esta afincado en Estocolmo, que Juan Gómez afincado en Aranjuez, así a bote pronto, en los medios tiene como mas caché, en España somos así. Ten en cuenta que si el productor es uno que limpiaba el estudio cuando grababa algún grupo de renombre pero que el casualmente estaba allí, eso a los temas del disco que produzca aquí les un toque digamos, más serio, mas pro+ que se dice ahora y de más calidad, como si en España no hubiera técnicos que saben lo que hacen, jajaja... aquí los hay, y de los buenos tirando a los muy, muy buenos, lo que pasa es que en vez de p.e. Richarson te apellidas Pérez, pues no tienes el mismo glamour, que eso del glamour por el altavoz suena mucho...lo de los apellidos es a modo de ejemplo, que nadie se sienta atacado, jajaja...

Aquí en realidad vamos como a remolque de lo que se hace fuera, de hecho hay grupos que están encima de la ola, o casi, copiando descaradamente lo que se hacia fuera hace dos o tres años, tanto en imagen como en sonido, pero que en los medios se les da un pábulo tremendo.

Os dejamos espacio para lo que nos queráis contar, (si es en exclusiva mejor!)

Nosotros somos gente bastante normalita, eso de grandes palabras y frases los dejamos para otros, nosotros a lo nuestro y hacer nuestro recorrido con todo el que nos quiera acompañar. Cuando no tengamos nada que decir o lo hagamos mal, habrá llegado el momento de cerrar el libro. Hasta entonces, la idea es disfrutar de nuestra gente en los directos, y seguir componiendo temas como siempre, para en un futuro, elaborar otra compilación de temas en forma de disco, o lo que sea que haya como formato el día que nos decidamos a hacerlo, lo que si tenemos claro es que a día de hoy, hay LEIZE para rato.

COCINA

CON ENCANTO

ALEJANDRA FELDMAN

ROSCÓN DE REYES



Esponja:
Levadura 30 gramos
1 cda de azúcar
Leche tibia 120 cc.

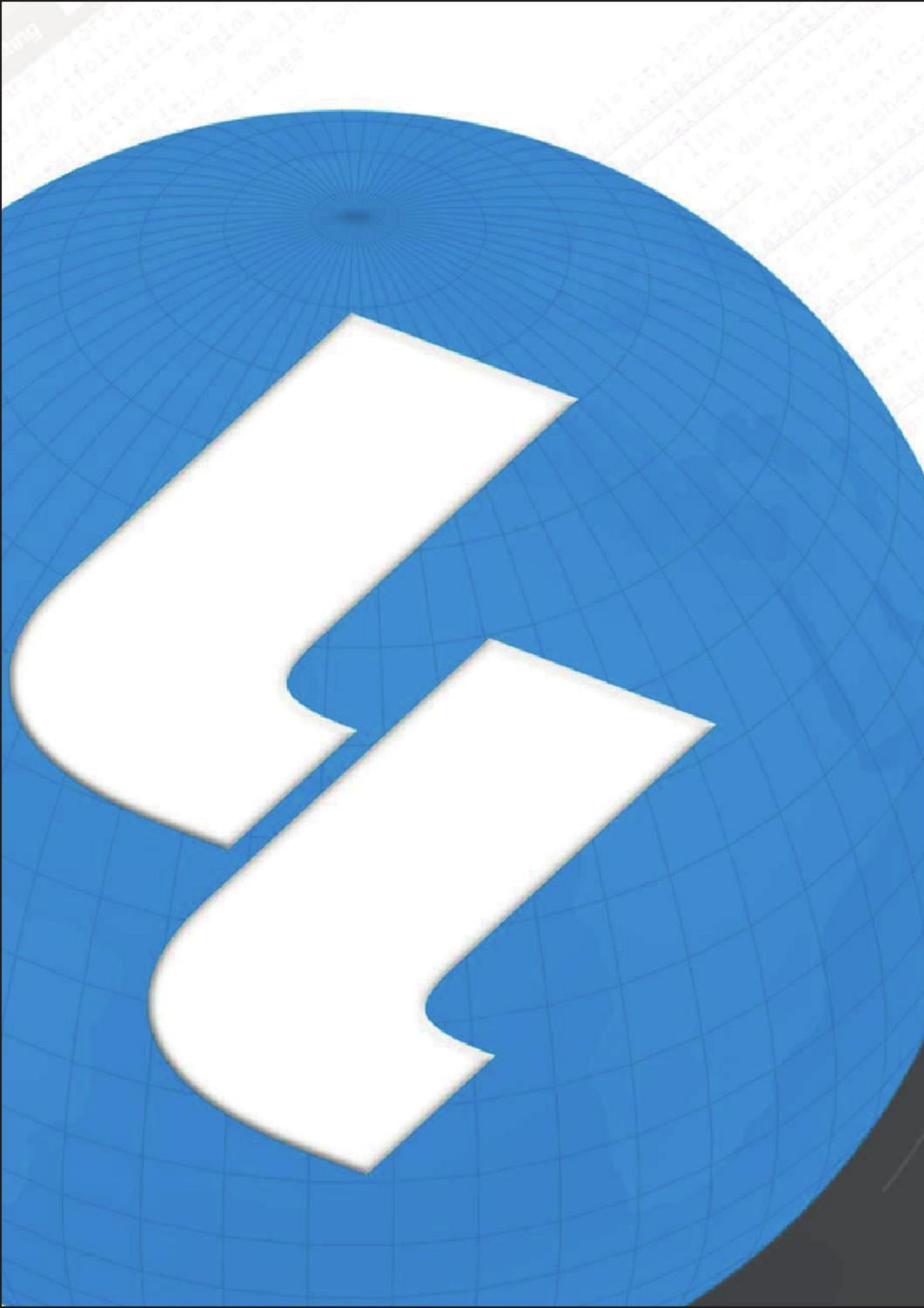
Masa:
Harina 0000 500 gramos
Huevos 3
Azúcar 150 gramos
Mantequilla 100 gramos
Sal 1 pizca
Ralladura de 1/2 limón
Ralladura de 1/2 naranja.

Crema pastelera:
3 yemas y 1 huevo
Azúcar 300 gramos
Maicena 120 gramos
Leche entera 1 litro
Esencia de vainilla 1 cda.

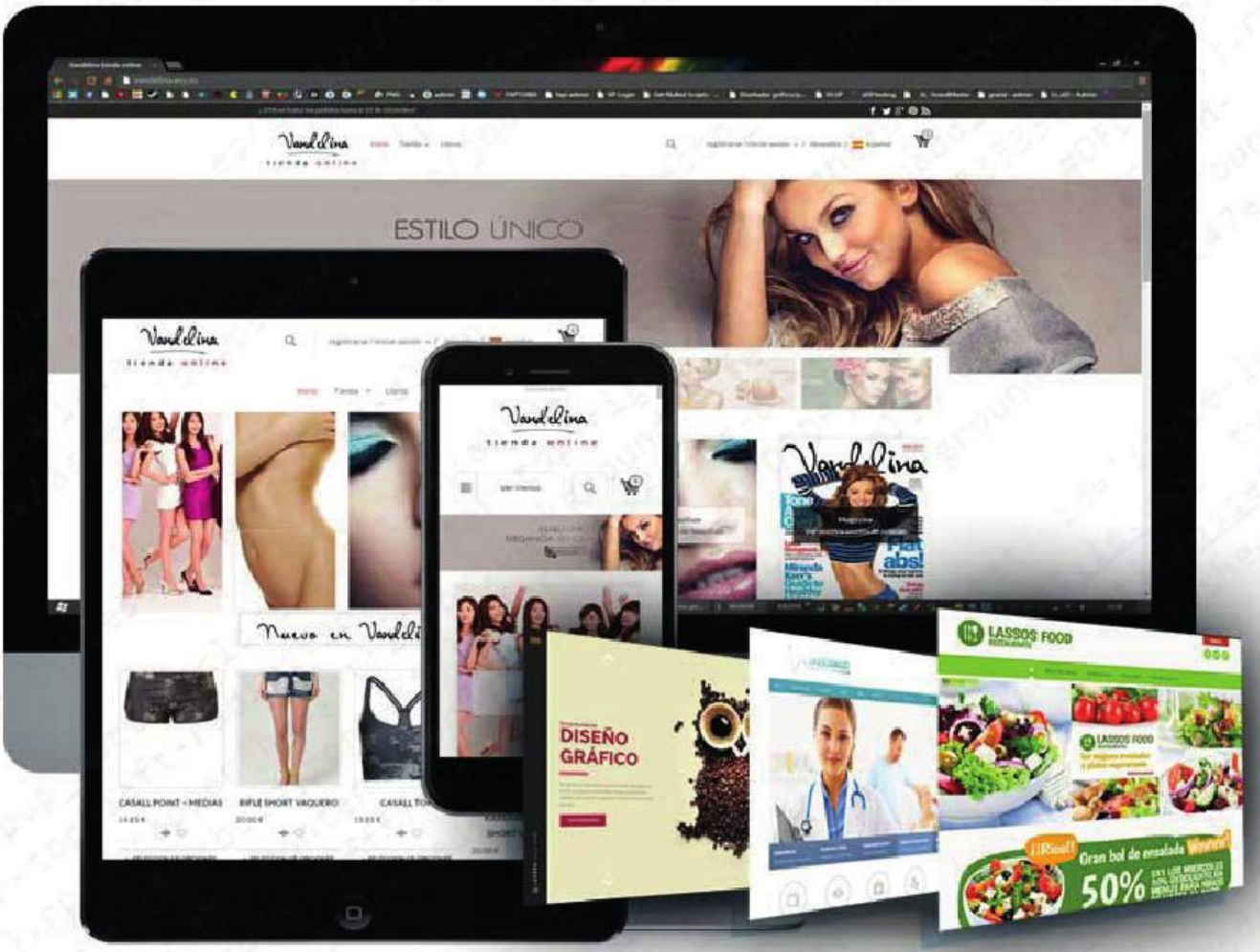
Para decorar:
Cerezas y frutas abrillantadas o almendras fileteadas
Naranjas deshidratas y azucaradas si os gusta
Azúcar granulada
Almíbar c/n

Para Hacer La Masa:

1º Debes mezclar la leche tibia con la levadura fresca y una cucharada de azúcar. Dejar crecer por unos 10 minutos, hasta que se haga una esponja.
2º En la mesada de la cocina, o en un cuenco grande, colocar la harina con la sal.
3º En el centro colocar los huevos con el azúcar y las ralladuras.
4º Mezclar los líquidos, e incorporarle la masa de esponja de levadura y de a poco integrar con la harina.
5º Una vez que esta formada la masa, en la misma mesada de la cocina, incorporar la mantequilla blanda de a poco. Mezclar o amasar muy bien.
6º Ir dando forma a la rosca, aunque antes, tienes que amasarla bastante, y ver que se te despegue de las manos, y si no se te despega, poner un poco de harina en las manos.
7º Dejar leudar como una media hora, y luego con la mano, colocar el puño, y de a poco, ir moviendo la mano dentro, hasta que la deje un poco ovalada.
8º Pintar con yema de huevo y unas gotas de leche, la masa. Agregarles trozos de frutas deshidratadas y/ o abrillantadas, las cerezas y las almendras fileteadas
9º Colocar en el horno aproximadamente durante 20 minutos. (Precalentar a 180ºC) Si prefieres, puedes ponerle un cuenco pequeño en el centro de la masa, de forma que no se pierda la forma del centro.
10º Preparar la crema pastelera, que es mejor hacerla un poco espesa, porque si no, se te caería por los bordes, al ponerla en el centro de la masa. (la receta esta en el enlace siguiente, y hacerla con un poco más de maicena, que la que tiene la receta original)
11º Retirar, del horno y decorar con azúcar humedecida apenas, de forma que queden trocitos por encima
12º Dejar enfriar, cortar al medio, y agregarle la crema pastelera, y al colocar nuevamente la parte de arriba, y pincelar con almíbar para que quede más decorada.



LASSO'S LABS.es



CREAMOS SU SITIO WEB

Páginas web | Diseño gráfico | E-Commerce
Asesoramiento informático | Desinfecciones
Formateos | Reparación y limpieza de equipos
Asistencia remota 24/7 | Redes sociales

JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA,
ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN
Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES.

Sabemos que en el cerebro se asientan las emociones. Estas tienen un componente subjetivo que es el sentimiento, una respuesta corporal que exteriorizamos a través de la sudoración, la palidez, el enrojecimiento..., y una respuesta motora manifestada a través de expresiones faciales y posturas corporales. Ahora un poquito de psicofisiología... muy básico, para no aburrir:

El cerebro humano está formado por varias zonas que evolucionaron a lo largo de los siglos; la parte más primitiva es la conocida como el cerebro reptiliano, encargado de los instintos básicos de la supervivencia, deseo sexual, búsqueda de comida, respuestas agresivas... En los reptiles, estas respuestas eran automáticas y programadas, de ahí su nombre. Este cerebro aún dirige gran parte de nues-

tros comportamientos. A continuación nos encontramos con el sistema límbico o cerebro medio que es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral. Aquí se asientan emociones como el temor o la agresión. El papel de la amígdala como centro de procesamiento de las emociones es hoy incuestionable. Con la evolución surgió, rodeando al cerebro límbico, la corteza cerebral o neocortex, que es el área más accesible del cerebro, donde se llevan a cabo los procesos intelectuales como el lenguaje, la creatividad o el razonamiento lógico; de esta manera la corteza cerebral será la encargada de la regulación de los procesos conscientes y el sistema límbico de la regulación de las emociones.

En resumidas cuentas, procesamos la información a través de nuestros sentidos, llegando a la corteza cerebral y a nuestro cerebro reptiliano, concretamente a la amígdala que regulará y procesará la información en dos sentidos; por un lado se darán órdenes al hipotálamo que dará la respuesta del sistema autónomo, y por otro lado la amígdala enviará parte de la información a la corteza cerebral para procesarla con lógica.

El sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. Una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos y esto explica que podamos tener control sobre nuestras emociones.

El psiquiatra Víctor E.

DICIEMBRE 2015

GRAN VÍA

LA CHOCITA DEL LORO

MARTES 01
21:30 ISMAEL GALÁN E IVÁN REY
MIÉRCOLES 02
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
JUEVES 03
20:30 DANI ALÉS
21:30 MIGUEL IRÍBAR
22:30 GUSTAVO BIOSCA
VIERNES 04
19:00 BERMÚDEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 FERNANDO GARCÍA-TORRES
SÁBADO 05
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 LUISMI
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 TONI CANO
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA
DOMINGO 06
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 07
19:00 EVA Y QUÉ
20:00 DANI ALÉS
21:15 MIKI MAKA Y DANI FONTECHA
22:15 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
23:45 JOSÉ CAMPOY
00:30 RUBÉN GARCÍA Y GONZALO JIMÉNEZ
MARTES 08
18:00 RUBÉN GARCÍA Y GONZALO JIMÉNEZ
19:00 ISER RAMOS
20:30 MIGUEL IRÍBAR
21:15 RAÚL NAVAREÑO
MIÉRCOLES 09
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
JUEVES 10
20:30 DANI ALÉS
21:30 JOSÉ CAMPOY
22:30 SERGIO MARÍN
VIERNES 11
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 FERNANDO GARCÍA-TORRES
SÁBADO 12
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA
DOMINGO 13
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 CHEMA TRUEBA
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 14
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 15
21:30 JOSÉ CAMPOY
MIÉRCOLES 16
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
JUEVES 17
20:30 DANI ALÉS
21:30 MIGUEL IRÍBAR
22:30 GUSTAVO BIOSCA
VIERNES 18
19:00 DANI ALÉS
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 JUAN AROCA
SÁBADO 19
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 LUISMI
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 TONI CANO
00:30 JOSEBA
DOMINGO 20
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 CHEMA TRUEBA
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 21
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 22
21:30 JOSÉ CAMPOY
MIÉRCOLES 23
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO
VIERNES 25
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 TONI CANO
SÁBADO 26
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 TONI CANO
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA
DOMINGO 27
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ISER RAMOS

LUNES 28
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 29
21:30 ISMAEL GALÁN E IVAN REY
MIÉRCOLES 30
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO
VIERNES 01 (ENERO)
19:00 ISER RAMOS
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 TONI CANO
SÁBADO 02 (ENERO)
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES.
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA
DOMINGO 03 (ENERO)
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

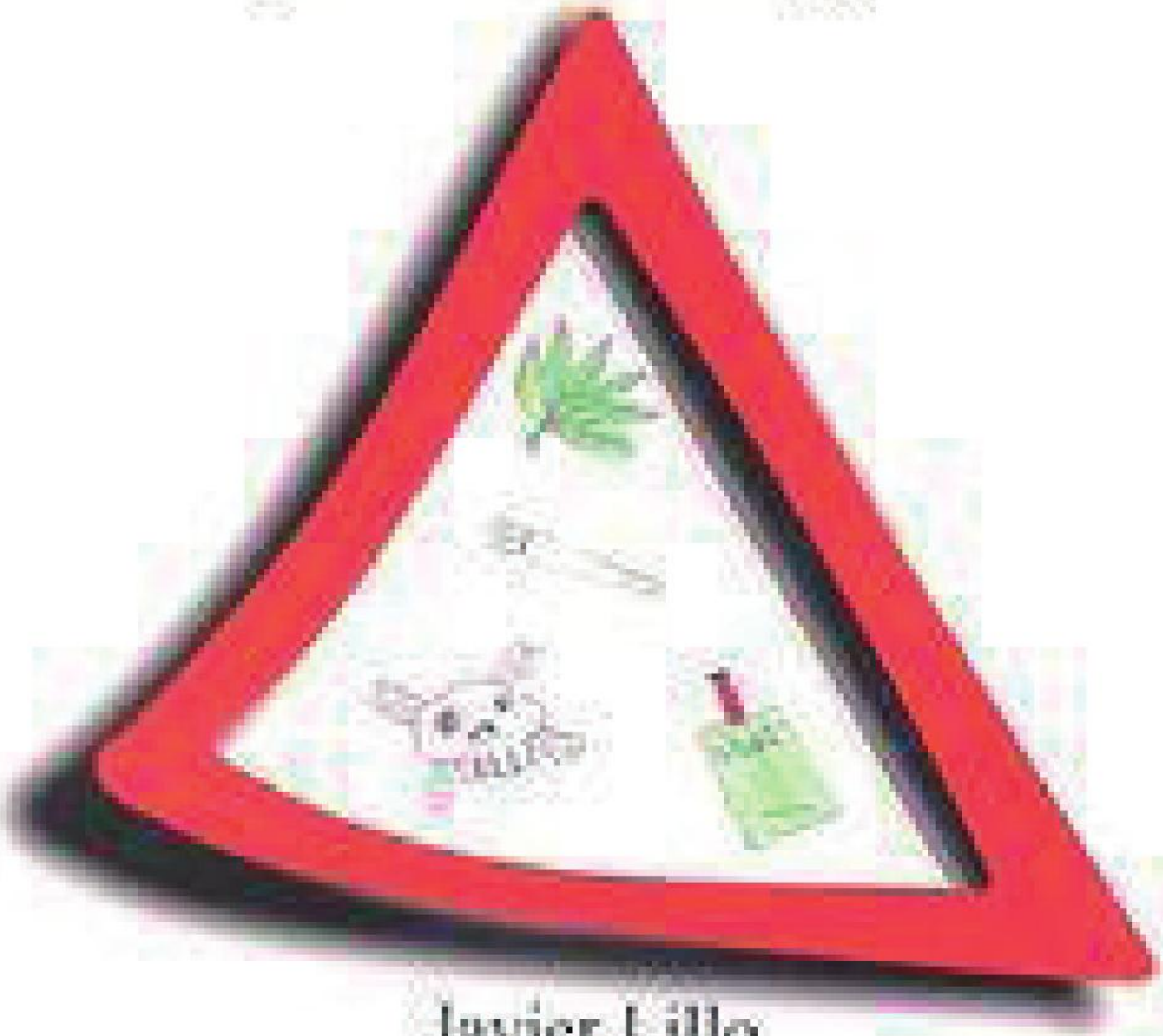
C/ GRAN VIA, 70 - Venta De Entradas: 915242503

www.lachocitadelloro.com

Con la Colaboración de: SILKEN HOTELES
VENTA DE ENTRADAS ATRAPALO.COM
ticketmaster ticketmaster.es
entradas.com 902 585 125
902 400 222 www.elcorteingles.es
Producen: La Chocita

Aprendo a mantenerme seguro

Mi primer manual de seguridad



Javier Lillo
Sandra Calvo

Frankl, fue prisionero durante mucho tiempo en campos de concentración alemanes. Su familia, padres, hermano y esposa fueron enviados a la cámara de gas, y tan solo pudo sobrevivir al holocausto nazi una hermana. Lo único que le quedaba era "elegir la actitud personal ante las circunstancias". En su libro "El hombre en busca del sentido" (Editorial Herder 2011), plantea que todos podemos situarnos en cualquiera de estas cuatro perspectivas ante los acontecimientos que afrontamos a diario; éxito-plenitud de sentido, fracaso-plenitud de sentido, éxito-desesperación y fracaso-desesperación. Lo ideal es estar situados en la parte superior derecha del gráfico, pero sabemos, como es natural, que las diferentes circunstancias de la vida, nos conducen a la zona inferior izquierda. La lucha consiste en conseguir el éxito con plenitud de sentido. También conocemos personas que consiguen éxito pero no tienen plenitud y como consecuencia, aparece la infelicidad en sus vidas. El sencillo y correcto análisis de Víctor E. Frankl facilita el camino para ser plenos:



Lógicamente, la decisión adecuada sería la de actuar desde una actitud de plenitud o convencimiento y firmeza aunque nos encontremos en una situación de fracaso. Siempre que partamos de la actitud de plenitud de sentido, resultará más fácil enfrentarse a todo tipo de situacio-

nes por desbordantes que puedan parecer; el encontrarnos en situaciones de éxito y en plenitud, es relativamente sencillo, aunque en muchas ocasiones observaremos personas que parecen tenerlo todo y aún así no se encuentran en esa franja superior ideal.

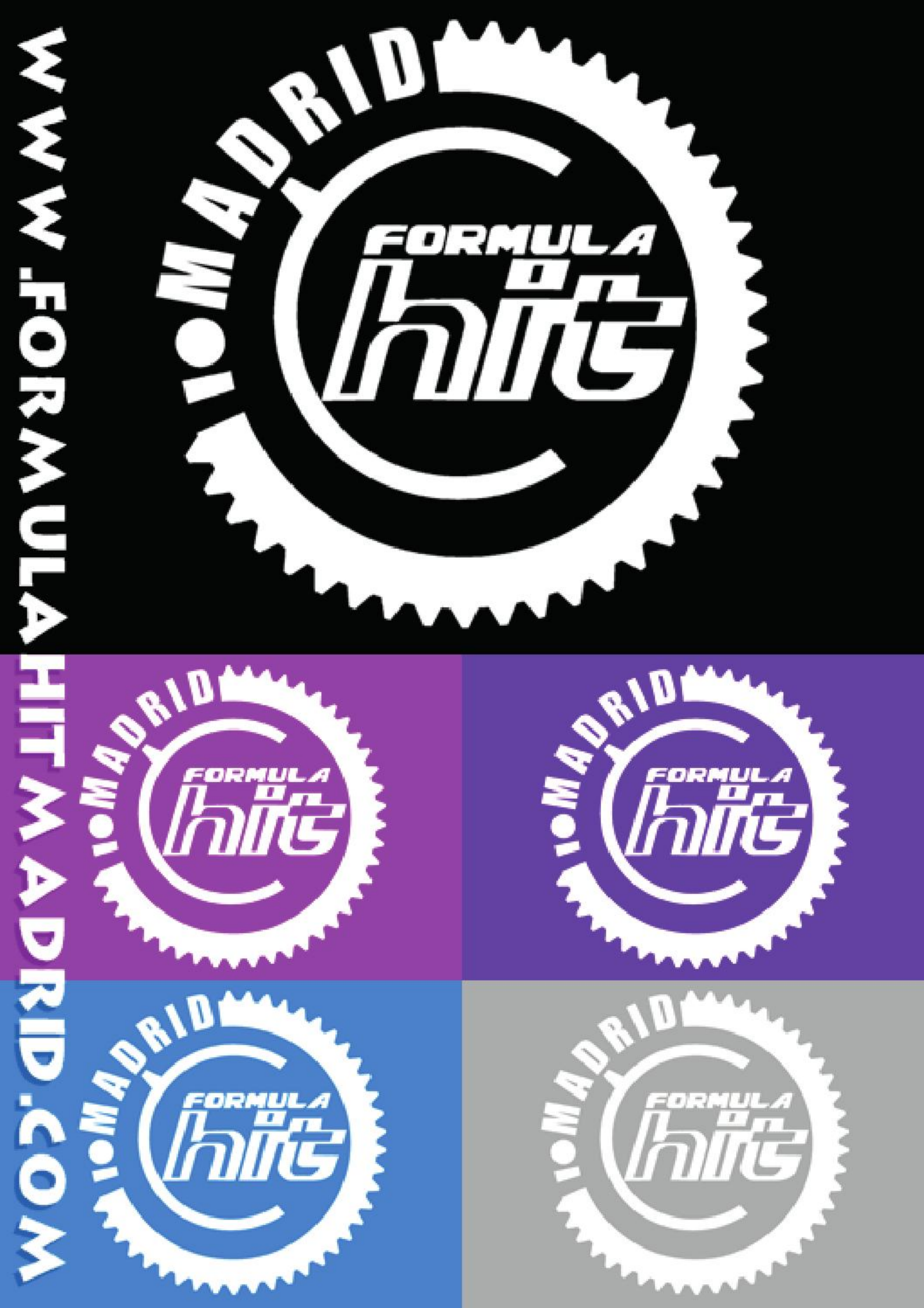
El objetivo planteado es tratar de conseguir que en situaciones de aparente fracaso, impotencia o frustración, se tengan herramientas suficientes para alcanzar esa plenitud que permite ver las cosas con más objetividad. Ni mucho menos queremos dar a entender que se vaya a solucionar automáticamente el conflicto, pero sí abrirá las puertas a la creatividad, facilitará el camino a la calma y ello permitirá observar otros puntos de vista antes ocultos por esas sensaciones negativas.

¡Feliz Navidad!!!!!!

¡¡¡Nos vemos en el 2016!!!

Espero vuestros comentarios en @coachlillo

@coachlillo


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


MADRID
FORMULA
hit
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL S.L.



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista