www.Planeta28.com
Tu música...tu revista



Nª 81 FEBRERO 2016

Paula Rojo

WWW.PLANETA28.COM

973657

CONTENIDOS






LA CHOCITA DEL LORO
PRESENTA
RUBÉN GARCÍA
EL LOBO
DE GRAN VÍA
(THE WOLF OF THE GRAN VÍA)




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




coco
LACK
FEE
ALS
LE

MARÍA ISABEL

ANTES MUERTA QUE SENCILLA

Vuelves tras 11 años de ganar el festival Eurojunior con "Antes muerta que sencilla" ¿qué queda de aquella niña en esta María Isabel de 2015?

Hola, pues básicamente ha quedado todo, sólo que he cambiado físicamente y madurado con el paso de los años, los cambios lo hacemos todos. Sigo teniendo mi lado infantil y creo que eso no se debe perder nunca.

Nuevo tema "La vida sólo es una" un temazo que engancha a la primera escucha. ¿Qué supone para ti este tema?

"Un saludo a los lectores de Planeta 28 espero que os haya gustado mis palabras. Y a este maravilloso equipo de planeta 28...Gracias por la entrevista tan bonita, un beso enorme.


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€

Pues para mí este tema es muy importante... ya que lo acabamos horas antes de grabarlo, y fue como una idea que se vino en el momento, y cuando terminamos de hacer el tema, dijimos este es el single. Aparte significa todo, ya que bien dice la letra que "la vida solo es una" y es un mensaje para todos, tenemos que disfrutar cada momento, cada segundo, siempre teniendo los pies en la Tierra, pero aprovechar la vida.

Y seguimos con este tema, pedazo de vídeo clip ¿crees que es positivo dotar a la música de estímulos visuales?

Claro, es un conjunto de todo. Si hacemos buena música y también incluimos buena puesta de escena, y buenos vestuario pues ayuda.

Teniendo en cuenta los tiempos que corren ¿qué se siente al sacar un nuevo trabajo al mercado?

Bueno es una época difícil para cualquier profesión, pero soy de arriesgar y luchar por mis sueño, y estoy de momento estoy bastante contenta con el resultado.

"Yo decido" es el título de tu nuevo álbum ¿declaración de intenciones?

Son letras que hablan de cosas que nos pueden ocurrir perfectamente, pero es un disco muy positivo, y lo que trato de transmitir con este nuevo trabajo es eso, la positividad, el buen humor, canciones alegres, de bailar... y por supuesto "yo decido" significa que cada uno decidimos nuestros caminos, yo decidí presentarme a "eurojunior" y hacer mis cuatro discos y película, luego parar para acabar mi secundaria, y ahora decido volver, en definitiva, lo más bonito es decidir las cosas, siempre pensarlas bien, y ser positiva, que la vida solo es una (risas).

Del panorama música española actual ¿qué grupo o solista no falta en tu MP3?

Pues sinceramente, me gusta escuchar de todo un poco, me encanta la música y España tenemos grandes artistas, suelo tener a casi todos.



¿Es importante para tí el directo? ¿Cuándo podremos disfrutarte sobre el escenario?

Por supuesto que es importante el directo para mí, sobre todo en mis conciertos, donde puedo cantar con mi público, esa es la mejor sensación que se puede tener en el escenario y sentir el calor de todo el mundo. Siempre intento dar lo mejor de mí.

Pues todavía estamos con la promoción televisiva y de radio. Pronto empezaremos con los conciertos y ahí podréis disfrutar de mi música de la mejor manera.

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

En mi caso puedo decir que sí, no tengo ninguna queja ya que mi vuelta a la música está sonando bastante, y lo agradezco.

Pues de Planeta 28, puedo decir que me encanta el trabajo que hacéis porque dedicáis mucho a la música, y no solo a la música, también al teatro, hacéis entrevistas, informáis de todo un poco y eso es genial.

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

Pues como todos sabéis soy una aspirante a la gala de preselección de Eurovisión 2016. Y dar las gracias a todas las personas que me están apoyando, creo que con mi esfuerzo y trabajo y el apoyo de todos podremos conseguirlo, ya de pequeña fui a eurovisión y puedo decir que fue la mejor etapa de mi vida, y me encantaría volver a repetirlo, a sentir las emociones y a intentar volver a dejar a España en un buen lugar como nos merecemos. Así que pido que me sigan apoyando que confíen en mí, daré lo mejor de mí. Y gracias a todos porque mi nuevo disco está gustando muchísimo, y lo agradezco en el alma.

LA CHOCITA DEL LORO

CARABANCHEL — FEBRERO 2016

JUEVES 04 - 21:30 H
JOSÉ CAMPOY

VIERNES 05 - 21:15 H
QUIQUE MATILLA
23:30 H
CHEMA TRUEBA

SÁBADO 06 - 18:00 H
ENRIQUE EL GRANDE
20:00 H
ISMAEL GALÁN
22:15 H
TONI CANO
00:30 H
GONZALO JIMÉNEZ

DOMINGO 07 - 20:30 H
RUBÉN GARCÍA

JUEVES 11 - 21:30 H
IVÁN REY

VIERNES 12 - 21:15 H
BERMÚDEZ
23:30 H
GUSTAVO BIOSCA

SÁBADO 13 - 18:00 H
DANI LÓPEZ
20:00 H
JOSEBA
22:15 H
LUISMI
00:30 H
NENE

DOMINGO 14 - 20:30 H
DANI ALÉS

JUEVES 18 - 21:30 H
ISER RAMOS

VIERNES 19 - 21:15 H
MARCOS ARIZMENDI
23:30 H
FERNANDO GARCÍA-TORRES

SÁBADO 20 - 18:00 H
RICHARD SALAMANCA
20:00 H
EVA Y QUÉ
22:15 H
JUAN CARLOS CÓRDOBA
00:30 H
SERGIO MARÍN

DOMINGO 21 - 20:30 H
DANNY BOY-RIVERA

JUEVES 25 - 21:30 H
JUAN AROCA

VIERNES 26 - 21:15 H
FRAN EL CHAVO
23:30 H
FERNANDO MORAÑO

SÁBADO 27 - 18:00 H
DANI FONTECHA Y MIKI MAKA
20:00 H
MIGUEL IRÍBAR
22:15 H
MIGUEL MIGUEL
00:30 H
QUIQUE MATILLA

DOMINGO 28 - 20:30 H
RAÚL NAVAREÑO

C/ Doctor Urquiola, 23 - Venta De Entradas: 914 667 504

www.lachocitadelloro.com

VENTA DE ENTRADAS ATRAPALO.COM Ocio al mejor precio
LetsBonus
entradas.com
ticketea.com
Produce: PRODUCCIONES La Chocita

C1CROSSF



"MOTIVACIÓN, ATENCI
COMO HERRAM



CLUB1

FIT.COM



ÓN Y CONCENTRACIÓN
IIENTA VITAL”

C/ ALEGRÍA DE ORIA 1 - 28027 MADRID

TELF. 914 495 815 -

INFO@CLUB1CROSSFIT.COM


SKECHERS

SANDRA CORCUERA
RETRORUNNING

¿Nos puedes explicar qué es el Retro Running, reglas, distancias...?

El retrorunning, consiste básicamente en correr de espaldas. Las reglas básicas las establece la International Retro Running Association (IRRA) que se fundó en el año 2005, con el objetivo de crear los mundiales, los primeros fueron en el 2006 en Suiza y son bianuales. Las reglas básicas son que la puntera del pie a de apuntar en el sentido contrario de la marcha y que no puede haber contacto entre atletas (no puede haber codos). Las distancias en los mundiales van de los 100 mts a los 10.000 mts en pista, relevos y Media Maratón en ruta.

¿Cómo llegaste al Retro Running?

Bueno fue un poco de rebote. Yo desde el año 2000 que práctico atletismo, y como soy coleccionista de muchas cosas, me puse a coleccionar carreras (llevo más de 500) que en un mapa que tengo en mi habitación, voy marcando con chinchetas. Un día de 2007, vi carrera de retrorunning y me apunté sin saber muy bien a que iba. Cuando llegué me dijeron que era correr hacia atrás y aluciné, pero disputé la carrera, la acabé pero lo pasé muy mal.
Cuando llegué a casa busqué un poco por internet y leí que había médicos deportivos que lo usaban como terapia recuperadora de lesiones en atletas y lo recomendaban de forma preventiva, y como me lesionaba mucho añadí 10-15

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

minutos en mis entrenamientos a ver qué tal. Como me funcionó lo mantuve en mi rutina.

En el 2011, me enteré que existían mundiales de la especialidad y que en el 2012 eran los siguientes, total que decidí ponerme a entrenar duro y en 2012 estaba en la línea de salida, para ganar mi primer oro.

¿Cómo es tu rutina de entrenamiento, nutrición, suplementación?

Entreno 6 días a la semana y hago carrera lenta, series cortas, largar, pesas, abdominales, técnica de carrera, un poco de todo, suelo correr al mediodía.

Sobre el tema alimentación, como de todo, e incluyo bastante fruta en mi dieta. Lo que si bebo es mucha agua.

Respecto a la suplementación, antes usaba poca cosa un poco de vitaminas y algo de bebida energética, pero llevo un par de meses con la ayuda inestimable de InfiSport y tengo un planning de suplementación y he notado una mejora sustancial especialmente en el tema de los plazos de recuperación. Mi planning es por la mañana Glutamin, Vitamin, con el desayuno ISO Pro-T, justo antes





de entrenar L-Quid y BCAA's, durante el entreno uso Vitaldrink con ND3, para recuperarme uso BCAAs con Complex 4:1 y antes de ir a dormir Glutamina.

Creo que cualquier atleta que quiera mejorar su rendimiento tendría que cumplir un planning de suplementación supervisado por profesionales.

¿Próximos retos?

Este mes de julio se disputa el VI Mundial de Retrorunning en Alemania y mi objetivo es debutar en la Media Maratón, como test de cara al 2017 realizar una maratón en retrorunning y si es posible batir el récord del mundo femenino.

¿Hay competiciones de Retro Running en España?

No, te tienes que ir a Italia para competir.

¡APÚNTATE Y

SIÉNT

Entrena en **Infinit Fitness Maldonado60,** tu gimnasio **abierto 24 ho**
del barrio de Salamanca, en Madrid. Cercano, sin aglom
con equipamiento de última generación.

¿Por qué tener un gimnasio si puedes tener die
Consulta tu red de gimnasios Infinit Fitness 24/7 en www.inf
entrena todo el año en cualquiera de ellos.



INFINI
FITNE
GIMNASIO ABIERTO
TODOS LOS DÍA

C/Maldonado, 60 • 638 580 522
maldonado60@infinitfitness.es

Haz clic en este anuncio, completa el formulario **sin compromiso** y c
propio gimnasio. Si a tu firma, nos indicas este código, te saldrá tu

PRECOR

Oferta válida únicamente para Infinit Fitness Mald


YA!
ETE BIEN
ras en pleno corazón
eraciones y
ez?
initfitness.es y
T 24/7
S S
24H
S
ierra tu Alta en el
matrícula gratis:
CÓDIGO DE VALIDACIÓN:
IFMALD6016
onado

¿Compites en pruebas "Tradicionales"?

Sí, de hecho llevo más de 500 y más de 300 podios, y he tenido algún pequeño éxito de los que estoy particularmente satisfecha, como un bronce absoluto en el Campeonato de Cataluña de Maratón, un oro en el Campeonato de Cataluña de Maratón veterano y un tercer puesto absoluto en el Circuito de Girona de Cross, pero mis pruebas favoritas son las de 50 a 80 kms en media montaña.

¿Prácticas otros deportes?

Durante mi vida he practicado todo tipo de deporte: ballet, gimnasia artística, natación, fitness, aeróbic, tenis, triatlón, ciclismo, etc. En la actualidad solo incluyo algo de BTT como descanso activo y las pesas como parte de mi entrenamiento.

¿Se puede vivir de competir en Retro Running o lo tienes que compensar con otra profesión?

Ni se puede vivir, ni se recibe ningún tipo de remuneración, de hecho todavía no tengo un patrocinador que me sufrague los gastos para participar en el próximo mundial de Alemania. Por suerte hay algunas he conseguido algunas colaboraciones como: InfiSport con la suplementación, Skechers con las zapatillas, Slastik Sun con las gafas de sol, TomTom con un reloj-gps-pulsómetro y Doppio Slavo con calcetines técnicos.

¿Qué consejos darías a aquellos que quieran empezar a practicar esta modalidad?

Primero que lo practiquen o en pista de atletismo o en un circuito cerrado, con poco tráfico y sin obstáculos.

¿Crees que se presta suficiente atención a atletas más allá del fútbol?

En general, excepto casos concretos, no. En mi caso, en el tema prensa, no me puedo quejar en absoluto, ya que entre el 2015 y lo que llevo de año, he tenido más de 200 apariciones en televisión (TVE1, TVE2, TV3, Canal24h, La Sexta, etc), radio (Radio Marca, La SER, COPE, Onda Cero, Catalunya Radio, RAC1, M80, RNE, etc)

14 MAYO 2016

II MITIN DE ATLETISMO POPULAR



PATROCINADOR PRINCIPAL

PATROCINADORES OFICIALES

PROVEEDORES OFICIALES

INSTITUCIONES

¡MADRID!

Real Federación Española de Atletismo

Federación Atletismo Madrid

MORATALAZ

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

y prensa escrita (Sport Life, Sport, Marca, El Confidencial, La Vanguardia, El Periódico, Planeta 28, etc), donde además del retrorunning hablo de fútbol, música (Manowar), mi vida, si hasta me entrevistó Andreu Buenafuente en directo en su programa, y fui portada de Interviú y todavía tengo en preparación más entrevistas y muchas sorpresas que espero que lleguen a buen puerto. La verdad es que a los medios de comunicación os estoy muy agradecida por el trato y la atención que me dedicáis.

> Un beso muy fuerte para los lectores de Planeta 28 y un abrazote para los amigos de Urban Runners Madrid y Planeta 28. ¡Muchos éxitos!

¿Cómo fue la experiencia de ser portada "con poca ropa"?

Cuando me lo ofrecieron, no me lo podía creer, pensaba que era un bromista, pero no, era cierto. Al principio dije que no, pero insistieron, y finalmente me dije que porque no, y me encontré en un palacio modernista, que se alquiló para la ocasión, rodeada de un equipo de magníficos profesionales para realizar una jornada de 8 horas de fotografías.

Lo cierto es que jamás había posado, pero el equipo de fotografía y estilismo y la gente de Interviú, me hicieron sentirme comodísima en todo momento, todo salió fantástico y me lo pasé muy bien. Una vez visto el resultado, estoy muy contenta y orgullosa de haberlo hecho, y las fotos me encantan y además me ha servido para darme más a conocer en mi búsqueda de patrocinios.

Te dejamos espacio para que nos cuentes lo que quieras, si es en exclusiva mejor jejej

Curiosidades: Yo entreno es-

cuchando a mi grupo de música favorito que es Manowar, que por cierto los conocí en persona en Praga hace un par de semanas, es de las mejores cosas que me han pasado en mi vida.

Me encantan los animales, especialmente los gatos (tengo 4) y soy voluntaria en una asociación animalista (ACAIMA). Soy muy coleccionista: Aparte de las carreras, tengo preferencias por las carreras con medallas finisher (me encantan las muy recargadas), colecciono chapas de cerveza y refrescos de todo el mundo (llevo 6000). Para relajarme hago cuadros de punto de cruz de artistas clásicos (Goya, Leonardo, etc). Exclusiva me gustaría daros alguna pero no tengo ninguna que pueda confirmar por ahora.

URBAN RUNNERS MADRID



QUEDADA SOLIDARIA

#ayudacontuszancadas

@drinkingrunners

RUNNING AND TRAIL TEAM R&T TEAM NAVALCARNERO

3er domingo de cada mes

Próxima quedada:

21 de febrero

a las 9:30

en el pinar de NAVALCARNERO

Av. De la Casa Roque

BANCO DE ALIMENTOS MADRID

Os invitamos a que participeis.

Puedes caminar, correr o las dos cosas, porque haremos grupos para todos los niveles, en 5 y 10 km. Podeis venir con niños y con perros y al terminar sortearemos regalos entre todos los que acudais.

Lo pasaremos bien, conocerás gente y colaboras con una buena causa.

Solo os pedimos traer productos no perecederos que luego donaremos al Banco de Alimentos de Madrid.



Recuerda que es gratis y no es necesario apuntarse en ningún sitio.

¡CORRE Y AYUDA!

Síguenos en

Colabora:

AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO
Concejalía de Deportes

LAURA MENABALVAS CENTRO FISIOTERAPIA

Fontanería LEIVA www.fontanerialeiva.com

MONSTER ENERGY

Jorma AUTO PINTURAS

Tienda de Tappers www.tappers.es

CONSTRUCCIONES PABLO ZAPATA

DH DEPORTES HALCON

Coca-Cola

MARTINEZ La Pollería UN NUEVO CONCEPTO EN POLLERÍAS...

Avelino Del Casar pescados y mariscos

Charcutería Casa Pedrito

POWERADE bebida para deportistas

Cadena Gregorio La Fuencisla RESTAURANTE (Comedor-Terraza) 91 647 22 89

Saudade Tradición y Sabor

BODEGAS RICARDO BENITO NAVALCARNERO 1.940

Me Gusta laNaranja.com

Taberna Las Animas

podoactiva BY YOUNEXT

EL SECRETO CERVECERÍA

PHYSIORELAX

KELTIKE SPORTS

K25 sport Tu tienda online de ropa con serigrafía y bordado www.k25sport.es

URBAN RUNNERS MADRID

www.Planeta28.com Tu música...tu revista

Asociación Vecinal Dehesa Marí Martín - Navalcarnero

URBAN RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG RUNNING

www.UrbanRunnersMadrid.com

RUBÉN GARCÍA
LA CHOCITA DEL LORO

Actualmente representas en la Chocita del Loro "El lobo de Gran Vía" ¿qué se va a encontrar el espectador?

El Lobo de Gran Vía es un espectáculo de comedia, con una alta dosis de crítica social. Desde que empecé en la comedia, este es mi show más completo, ya que combina monólogo, con improvisación, música y drama. Al tener una duración de 90 minutos, permite combinar varias artes escénicas.

Tres motivos por los que nuestros lectores deban ir a verlas

-1. Porque hace falta reír, desconectar un poco de la rutina y liberar estrés.
-2. Es un espectáculo novedoso, diferente de los monólogos tradicionales.
-3. Porque cuanta más gente venga, más dinero cobra el artista.

¿Cómo ves el mundo del humor en nuestro país?

Creo que la palabra "Humor" es bastante genérica, y sería difícil opinar sobre algo tan abstracto. Considero que venimos de una época difícil en el aspecto económico, que ha influido negativamente en la sociedad y ha generado un clima de tristeza en las personas. Creo que todo aquel que se dedique hacer "Humor", en cualquiera de sus variantes, puede ser útil para recuperar la alegría y vitalidad que siempre ha caracterizado a los españoles. Mi opinión es que queda mucho camino por recorrer en el Humor de ese país.

"El lobo de Gran Vía" está basado en...

Está basado en excesos, codicia, corrupción y dinero. Desde varios puntos de vista, y a modo de comedia, destripa las costumbres y modos

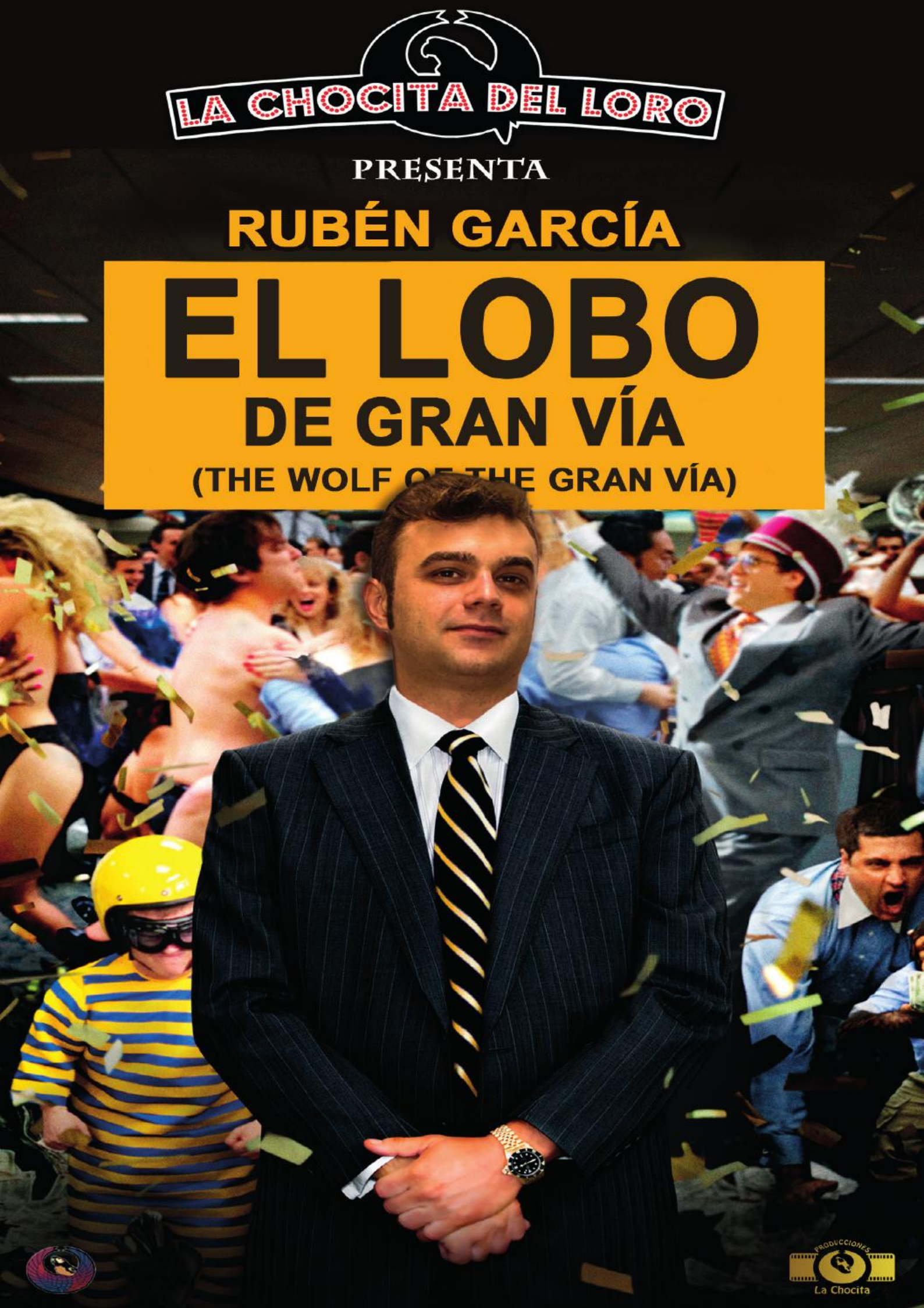
LA CHOCITA DEL LORO

PRESENTA

RUBÉN GARCÍA

EL LOBO DE GRAN VÍA

(THE WOLF OF THE GRAN VÍA)



PRODUCCIONES La Chocita

FEBRERO 2016

GRAN VÍA

LA CHOCITA DEL LORO

LUNES 01
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 02
21:30 GUSTAVO BIOSCA Y RICHARD SALAMANCA
MIÉRCOLES 03
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
JUEVES 04
20:45 DANI ALÉS
21:30 NENE
VIERNES 05
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 JOSÉ CAMPOY
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 GONZALO JIMÉNEZ Y RUBÉN GARCÍA
SÁBADO 06
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 FERNANDO GARCÍA-TORRES
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 RUBÉN GARCÍA
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA
DOMINGO 07
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 SERGIO MARÍN
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 08
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 09
21:30 ISMAEL GALÁN E IVAN REY
MIÉRCOLES 10
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
JUEVES 11
20:45 DANI ALÉS
21:30 NENE
VIERNES 12
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 MIGUEL IRÍBAR
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 LUISMI
SÁBADO 13
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 FERNANDO GARCÍA-TORRES
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 JUAN CARLOS CÓRDOBA
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 TONI CANO
00:30 HYPERFANES
DOMINGO 14
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 ISER RAMOS
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 15
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 16
21:30 GUSTAVO BIOSCA Y RICHARD SALAMANCA
MIÉRCOLES 17
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
JUEVES 18
20:45 DANI ALÉS
21:30 SERGIO MARÍN
VIERNES 19
19:00 CHEMA TRUEBA
20:00 JOSÉ CAMPOY
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 GUSTAVO BIOSCA Y RICHARD SALAMANCA
SÁBADO 20
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 FERNANDO GARCÍA-TORRES
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 RUBÉN GARCÍA
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA
DOMINGO 21
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 SERGIO MARÍN
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 22
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
MARTES 23
21:30 ISMAEL GALÁN E IVAN REY
MIÉRCOLES 24
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO
JUEVES 25
20:45 DANI ALÉS
21:30 NENE
VIERNES 26
19:00 CHEMA TRUEBA
20:00 MIGUEL IRÍBAR
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 LUISMI
SÁBADO 27
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 FERNANDO GARCÍA-TORRES
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 JUAN CARLOS CÓRDOBA
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 TONI CANO
00:30 HYPERFANES
DOMINGO 28
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 ISER RAMOS
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 29
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO

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

www.lachocitadelloro.com

Con la Colaboración de: SENATOR HOTELES
VENTA DE ENTRADAS ATRAPALO.COM Decide al mejor precio
VENTA DE ENTRADAS ticketmaster ticketmaster.es
entradas.com 902 585 125
VENTA DE ENTRADAS 902 400 222 www.elcorteingles.es
Produce: PRODUCCIONES La Chocita

FEBRERO 2016 — GRAN VÍA

LA CHOCITA DEL LORO

NO TE PIERDAS LAS MATINALES
PARA LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA

SÁBADO 06 12:00 EL HADA DIANA
SÁBADO 06 12:30 MIGUEL MIGUEL
SÁBADO 06 16:00 EL HADA DIANA (English)
DOMINGO 07 12:00 EL HADA DIANA
DOMINGO 07 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 13 12:00 EL HADA DIANA
SÁBADO 13 12:30 MIGUEL MIGUEL
SÁBADO 13 16:00 EL HADA DIANA (English)
DOMINGO 14 12:00 EL HADA DIANA
DOMINGO 14 12:30 ISER RAMOS

SÁBADO 20 12:00 EL HADA DIANA
SÁBADO 20 12:30 MIGUEL MIGUEL
SÁBADO 20 16:00 EL HADA DIANA (English)
DOMINGO 21 12:00 EL HADA DIANA
DOMINGO 21 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 27 12:00 EL HADA DIANA
SÁBADO 27 12:30 MIGUEL MIGUEL
SÁBADO 27 16:00 EL HADA DIANA (English)
DOMINGO 28 12:00 EL HADA DIANA
DOMINGO 28 12:30 ISER RAMOS

*EDAD RECOMENDADA A PARTIR DE 4 AÑOS

BERMÚDEZ



CHEMA TRUEBA



DANI ALÉS



DANI LÓPEZ



ENRIQUE EL GRANDE



DANI DELACÁMARA



DANNY BOY-RIVERA



EVA LENDÍNEZ



FERNANDO GARCÍA-TORRES



FERNANDO MORAÑO



FRAN EL CHAVO



DANI FONTECHA



GONZALO JIMÉNEZ



GUSTAVO BIOSCA



ISER RAMOS



ISMAEL GALÁN



JOSÉ CAMPOY



IVAN REY



JOSEBA



JUAN AROCA



JUAN CARLOS CÓRDOBA



JUAN DÁVILA



LUISMI



MARCOS ARIZMENDI



MIKI MAKA



MIGUEL IRÍBAR



MIGUEL MIGUEL



NENE



QUIQUE MATILLA



RAÚL NAVAREÑO



SERGIO MARÍN



ROBER BODEGAS



RUBEN GARCÍA



TONI CANO



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

www.lachocitadelloro.com

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

de vida de los ricos, interpretado por un actor al que le gustaría ser millonario.

¿Qué está pasando en el teatro, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador? ¿Por qué tienen tanto éxito los monólogos?

Creo que todo va un poco ligado a la última etapa que se ha vivido en nuestra sociedad. Como he comentado anteriormente, la mala situación económica, ha generado un clima de pesimismo en la sociedad, y los monólogos son una vía de escape para, durante un buen rato, evadirse de los problemas del día a día y disfrutar de una atmósfera de felicidad junto a los amigos o familiares.

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

Considero que haber tomado la decisión de destinar una sección al teatro es, además de valiente por parte de la empresa, una manera de colaborar socialmente para conseguir ayudar a fomentar la cultura de este país, que tanta falta nos hace a todos.

Tenemos grandes actores, y geniales directores de teatro, en todas sus variantes, que necesitan el apoyo de plataformas como planeta 28 para poder llevar a cabo sus proyectos. Por mi parte, sólo puedo tener palabras de agradecimiento.

Respóndenos brevemente:

Última obra teatral que has visto: “La Capital del Pecado” Interpretado por Juan Dávila.

Última película: “La Gran Apuesta”

Último disco comprado: “Huyendo Conmigo de mí” “Fito y los Fitipaldis”

Último libro: “En ocasiones veo Frikis” “Sara Escudero”

LA CHOCITA DEL LORO

HERMOSILLA FEBRERO 2016

JUEVES 04 - 21:30 H
ISMAEL GALÁN

VIERNES 05 - 21:15 H
MARCOS ARIZMENDI
23:30 H
DANNY BOY-RIVERA

SÁBADO 06 - 18:00 H
TONI CANO
20:00 H
JOSÉ CAMPOY
22:15 H
QUIQUE MATILLA
00:30 H
SERGIO MARÍN

DOMINGO 07 - 20:30 H
FERNANDO GARCÍA-TORRES

JUEVES 11 - 21:30 H
FERNANDO MORAÑO

VIERNES 12 - 21:15 H
FRAN EL CHAVO
23:30 H
NENE

SÁBADO 13 - 18:00 H
DANI FONTECHA Y MIKI MAKA
20:00 H
MIGUEL MIGUEL
22:15 H
JUAN AROCA
00:30 H
GONZALO JIMÉNEZ

DOMINGO 14 - 20:30 H
IVÁN REY

JUEVES 18 - 21:30 H
GUSTAVO BIOSCA

VIERNES 19 - 21:15 H
RUBÉN GARCÍA
23:30 H
SERGIO MARÍN

SÁBADO 20 - 18:00 H
ISER RAMOS
20:00 H
BERMÚDEZ
22:15 H
MIGUEL IRÍBAR
00:30 H
RAÚL NAVAREÑO

DOMINGO 21 - 20:30 H
NENE

JUEVES 25 - 21:30 H
EVA Y QUÉ

VIERNES 26 - 21:15 H
QUIQUE MATILLA
23:30 H
DANI ALÉS

SÁBADO 27 - 18:00 H
DANI LÓPEZ
20:00 H
JOSEBA
22:15 H
DANI DELACÁMARA
00:30 H
LUISMI

DOMINGO 28 - 20:30 H
JUAN CARLOS CÓRDOBA

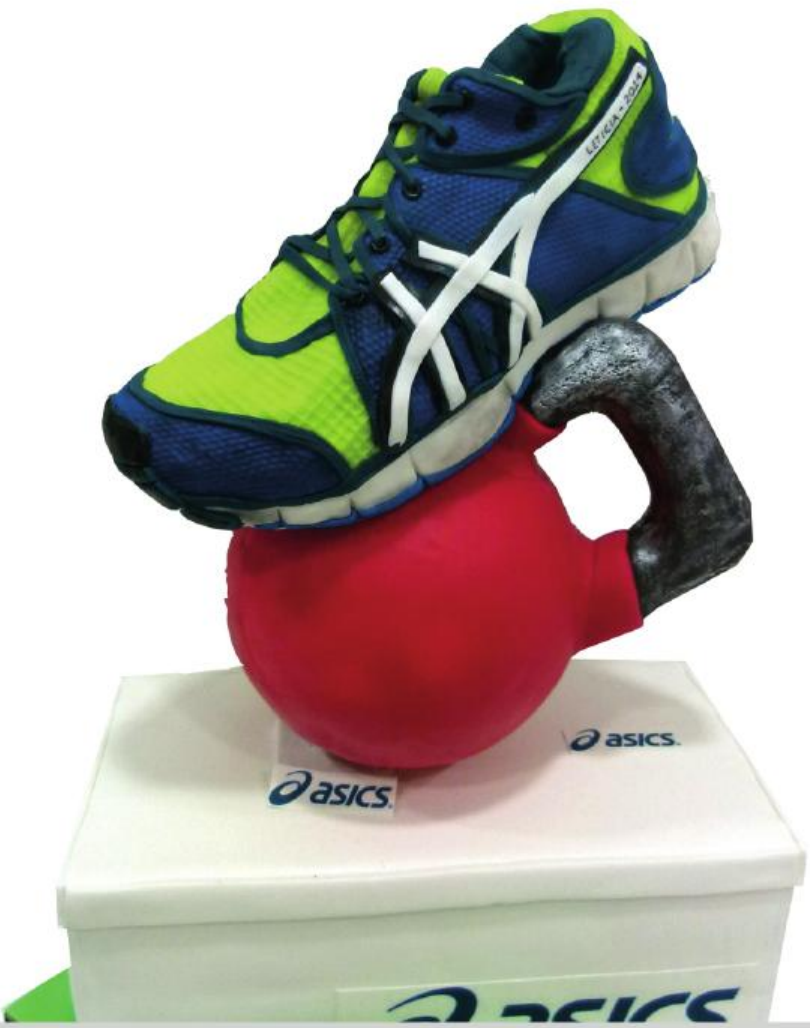
C/Hermosilla, 77 - Venta De Entradas: 914 353 046

www.lachocitadelloro.com

VENTA DE ENTRADAS ATRAPALO.COM Ocio al mejor precio
LetsBonus
entradas.com
ticketea.com
Produce: PRODUCCIONES La Chocita



BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas

PAULA Rojo

"Creer para ver"

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un placer
Nuevo trabajo "Creer para ver" ¿por qué este título?

Un placer, chicos!
"Creer para ver" es mi filosofía de vida. Creo que para que tu vida sea de "ver para creer" tienes que creer para ver. Creer en tus sueños para poder verlos hechos realidad. Como en el País de Nunca Jamás, que tienes que creer en las hadas para que éstas existan.

Nos ha encadilado tu tema "nuestra noche de cuento" ¿Cuál es la historia de este tema?

"Nuestra noche de cuento" habla de lo que para mí es una relación perfecta. Compartir hobbies, experiencias y viajes de carretera en busca de cualquier concierto. ¡Y lo mejor de todo es que es autobiográfica!

¿Ganas de directo?, ¿Qué nos vamos a encontrar en tus directos?

Eso lo tendría que decir el público, pero creo que cualquier directo cobra una energía especial. Bajo mi punto de vista sí ganamos porque encima del escenario la Dixie Band y yo dejamos nuestra piel y transmitimos lo feliz que


PAULA

nos sentimos al hacer lo que más nos gusta.

¿Qué ha supuesto para ti "La Voz"?

Un antes y un después en mi vida. Una oportunidad de oro para darme cuenta de que hay que "Creer para ver".
Dinos algún grupo o solista al que sigas especialmente…
Mi grupo favorito son las Dixie Chicks (de ahí el nombre de mi banda). Yo siempre digo que son las heroínas del Country americano, que es mi género musical favorito.

Próximos proyectos

Estamos inmersos en la promoción de "Creer para ver", continuamos con la gira acústica de invierno y sigo componiendo.

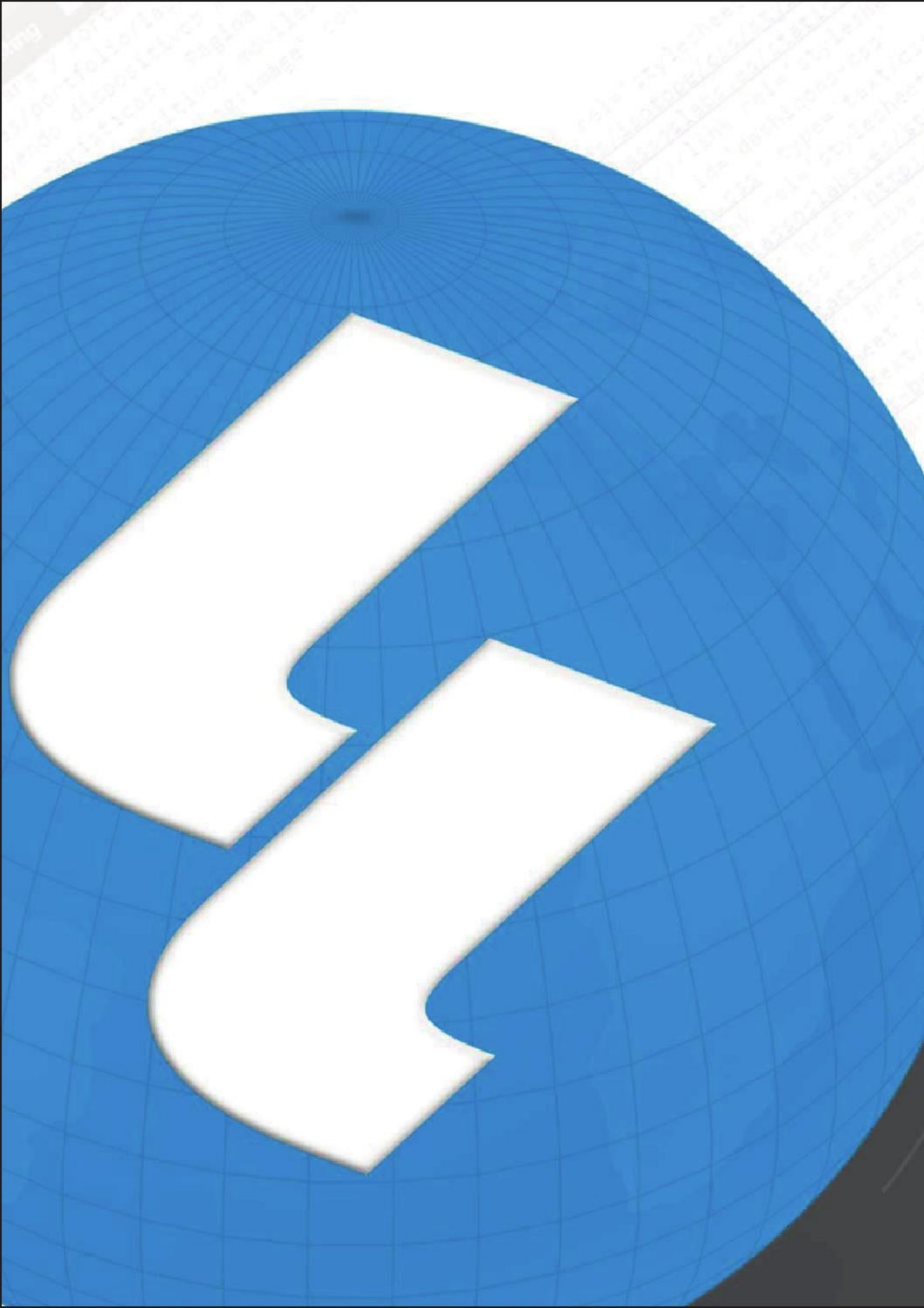
¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué piensas de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Creo que los artista solo deberíamos tener palabras de agradecimiento. Gracias a vuestro trabajo llegamos a la gente y se agradece encontrar una plataforma como la vuestra. ¡Es genial! Mil gracias.

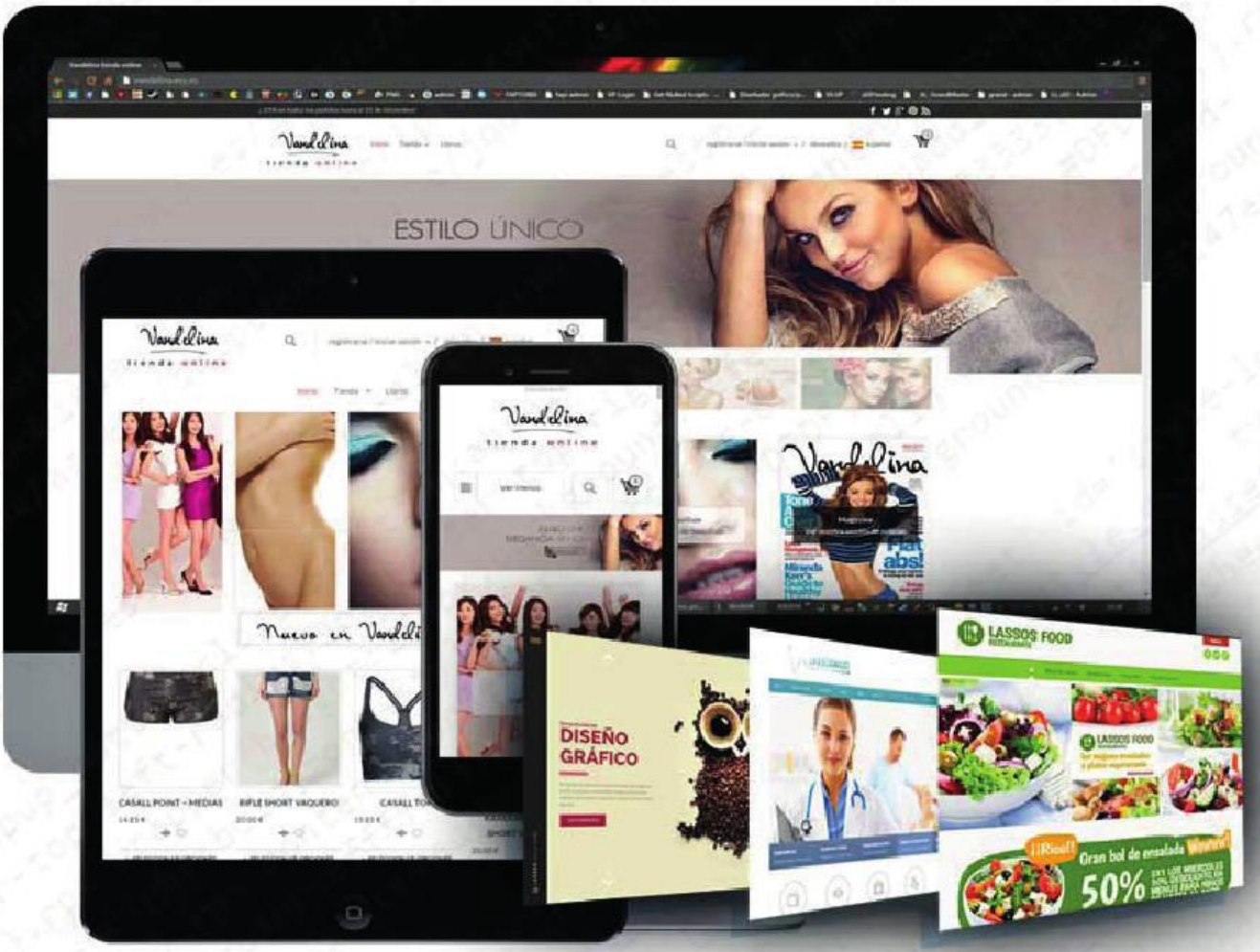
Te dejamos espacio para lo que nos quieras contar, (si es en exclusiva mejor!)

El próximo single será "Poco". Una canción muy especial para mí, cuya historia es muy especial. El videoclip ya está rodado, así que solo queda esperar para que podáis disfrutar de él. ¡Espero que le guste a la gente!





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

JUANJO ARTERO

Segunda vez que aterrizas en nuestro Planeta, en esta ocasión para presentarnos el inicio de la gira de "El milagro de la tierra" ¿Qué se va a encontrar el espectador en esta obra de teatro?

Me acuerdo perfectamente de la primera vez, cuando me nominaron a los Goya, un momento muy emotivo a nivel personal, igual que lo estoy viviendo ahora con este milagro que me ha regalado la vida. En la función, los espectadores vivirán un largo recorrido durante una hora y diez minutos, desde el Big Bang a la creación del hombre y hasta nuestros días con la historia de las palabras. Todo a través de cómo pasa la vida de un actor y combinado con fragmentos de textos clásicos que van desde Calderón a Whitman y muchos otros genios, utilizando los mejores textos de la literatura para hablar de muchas cosas

¿Cómo recomendaríais a nuestros lectores que fueran a ver "El milagro de la tierra"?

Sin perjuicios y con el alma abierta para emprender un viaje del que no olvidaran en mucho tiempo.

Podemos decir que se trata de una obra "muy tuya" ya que relatas en primera persona parte de tu vida como actor ¿cómo ha sido la experiencia?

Toniflix ESPECTÁCULOS Lambea

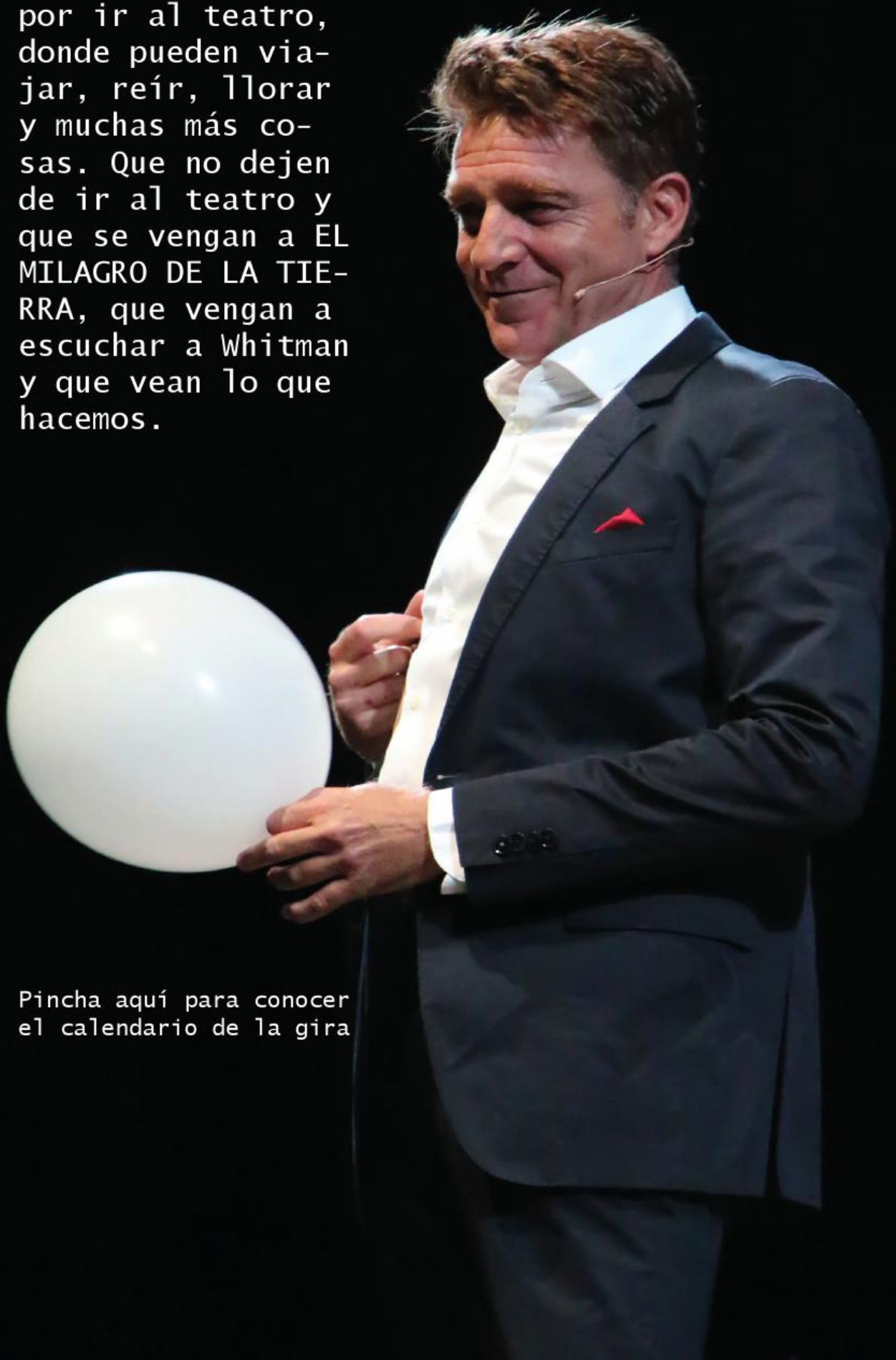
JUANJO ARTERO

EL MILAGRO DE LA TIERRA

DE **JUAN ASPERILLA** | DIRECCIÓN **LAILA RIPOLL**



Más que un saludo un agradecimiento por ir al teatro, donde pueden viajar, reír, llorar y muchas más cosas. Que no dejen de ir al teatro y que se vengan a EL MILAGRO DE LA TIERRA, que vengan a escuchar a Whitman y que vean lo que hacemos.



Pincha aquí para conocer el calendario de la gira

No es mi vida profesional, sino la visión de mi vida como actor, pero en plan metáfora. El protagonista se llama Juanjo igual que yo, y eso da lugar a una experiencia maravillosa, además de estar rodeado de grandes amigos y profesionales como Juan Asperilla , el autor, o Laila Ripoll, la directora. No quería hablar de mi pero si de mis sentimientos. Por ejemplo, cuando en la obra hablo de mi abuelo, es mi abuelo personal, pero también hablo del abuelo de todos, y de esos abuelos profesionales que todos tenemos o hemos tenido como son esos poetas y escritores muertos o personajes, en el caso de un actor, como Paco Rabal o Fernán Gómez, a los que podemos considerar abuelos por todo lo que nos han enseñado

Tu momento preferido de la obra es...

Todo es una maravilla, pero por decir alguno elijo el momento mar, cuando pesco, es de una placidez…y además me gusta pescar en mi vida personal, pero hay muchos más. Ah!, y el momento Big Bang

Tienes una dilatada carrera profesional si tuvierais que elegir ¿teatro, cine o televisión?

Todo, pero como experiencia vital el teatro, sin ninguna duda.

En los tiempos que estamos, ¿creéis en el humor para mejorar este mundo?

El humor es una buena y gran terapia, te sirve para satirizar, para quitar importancia. Aparte de, bien hecho, ser inteligente y aportar mucha educación, es de la mejores maneras para criticar.

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

Soy muy poco de navegar por internet pero curiosamente os leo de vez en cuando porqué amigos y compañeros me mandan los enlaces de las entrevistas y reportajes que les hacéis, y claro, con esa excusa acabas leyendo más cosas. Me gusta por su sencillez y porqué dais importancia al contenido, y eso se agradece. ¿Y de vuestra sección de teatro?, pues…que podría ser más amplia…jejeje.


la Sirenita
el Musical
Una aventura ecológica
Guión y Dirección
Jesús Sanz-Sebastián

JESÚS SANZ SEBASTIÁN

creador, director y actor

¿Cómo se lleva aterrizar en Madrid en el nuevo Teatro APOLO?

Pues se lleva con mucha alegría de poder traer un espectáculo para toda la familia a uno de los teatros más importantes de Madrid. "La Sirenita, una aventura ecológica" es un proyecto que nace con el objetivo de hacer teatro familiar de gran calidad, cuidando todos los detalles: el guión, la música, la escenografía, la iluminación... Todo con el objetivo de acercar el teatro a los más pequeños y hacer pasar un buen rato a toda la familia con esta vuelta de tuerca del cuento clásico.

Tres motivos por los que nuestros lectores deban ir a verla

Es un magnífico plan de fin de semana para toda la familia. La música y la colorida puesta en escena es una auténtica maravilla.

Es la forma más divertida de aprender a reciclar.

Es una obra dirigida a...

A personas de todas las edades que les apetezca disfrutar de un espectáculo pensado para toda la familia. Muchas veces los musicales infantiles pecan de tratar a los niños como si no entendieran las cosas pero nada más lejos de la realidad... En "La Sirenita" nos hemos propuesto crear un musical donde el espectador pueda enganchar con diferentes personajes o tramas dependiendo de la edad que tengan. Y, por otro lado, le hemos dado mucha importancia a la parte visual crean-

do un musical muy colorido y atractivo.

Vuestro momento preferido de la obra es...

Cuando los niños no paran de interactuar con los personajes. Durante el espectáculo hay muchos momentos donde los actores bajan a patio de butacas, ahí es donde se genera la auténtica magia. La cara de los niños hablan por sí solas, es maravilloso, verles creer que están hablando con la Sirenita o con el resto de personajes.

Los mayores y pequeños que vayamos a ver la obra vamos a aprender...

En el espectáculo se da mucha importancia al cuidado del medio ambiente y recalcamos la importancia de colaborar separando los residuos de forma correcta. Esta





es una información que, a veces, puede resultar un poco tediosa pero, cuando se da a ritmo de soul, pop y rock, la cosa cambia.

¿Qué está pasando en el teatro, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

Intentamos crear un público más asiduo y también que las nuevas generaciones entiendan que ir al teatro puede ser algo divertido y entretenido. El resultado está siendo que, cada vez más compañías, intentamos poner el listón más alto y la agenda cultural se vuelve más interesante y llamativa.

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

Es maravillosa, es un apoyo para al teatro y a la cultura en general. Disfruto mucho las entrevistas que realizáis y vuestra sección Urban Runners.

COCINA

CON ENCANTO

ALEJANDRA FELDMAN

Roastbeef, Al Estilo Inglés con Salsa de Vermouth o Cogñac

Ingredientes:

1 pieza de lomo alto o medio de 1 ó 2 kilos
50 ml. Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
3 dientes de ajo fileteados
100-150 gramos de mostaza normal
Romero y tomillo
Sal y pimienta
1 cucharada de orégano
2 ó 3 hojas de o laurel
1 litro de caldo de carne (preparado)
1 vaso de vino Pedro Ximenez
1 vaso de Coñac o de Cinzano (Vermouth)
Para la salsa de coñac
2 cucharadas de harina tostada
1 vaso de coñac
2 cebollas cortadas en Plumas (rodajas)

Limpiar bien la pieza de carne, de forma que no quede demasiada grasa alrededor y secar con papel de cocina

Colocar la carne en una asadera, sartén o cazuela, para permitir que se dore en todos sus lados, antes de condimentarlo.

Condimentar con todos los ingredientes que tienes a partir del aceite de oliva virgen extra

Embadurnar bien la carne con esa preparación y colocar sobre una asadera, de las que tienen una bandeja que recoja los jugos, y la carne no toca el liquido que esta debajo, pero que luego utilizarás para preparar una salsa muy rica.

Dejar cocer la carne, aproximadamente unos 15 minutos por kg de peso. Si te gusta la carne más cocida, puedes dejarla, hasta que pinchándola con un cuchillo el liquido salga rosa transparente.

Con los jugos que estén en la fuente del horno, se pueden desglasar con un poquito de Cogñac y luego las cebollitas cortadas en plumas, dejando cocer durante unos 10 a 15 minutos. Si no espesa sola, agregarle la harina tostada.



REUS
EDITORIAL



JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA, ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

OS PRESENTO EL COACHING JURÍDICO

Estimados lectores de Planeta 28,

Desde hace unos cuantos años ya, mes a mes, estamos tratando sobre las posibilidades que nos brinda la comunicación, tanto intra como interpersonal. Hemos tratado las entrevistas de trabajo, las primeras impresiones, la autoestima, la seguridad, incluso el análisis sencillo de la firma (introducción a la grafología), los accesos oculares, ampliamente hemos analizado las claves de la seducción y ciertas claves para realizar una lectura mental o técnicas para la "adivinación" dentro de lo que sería la magia comunicacional.

Ahora continúo los cursos sobre Coaching Jurídico a través de la plataforma AULA REUS (también editorial dedicada a temas jurídicos) y, para celebrarlo de alguna manera, os quiero acercar la comunicación específica del ámbito jurídico. Mi intención es que os hagáis una pequeña idea de cómo aplicamos la comunicación para conseguir sentencias judiciales favorables (todo extraído del libro "Interrogatorio. Tecnología de la comunicación en el ámbito jurídico", Edit. Difusión Jurídi-

ca 2012). Es importante conocer sus reglas pues todos podemos formar parte, en algún momento de nuestras vidas, de un proceso judicial.

Ante todo, proponemos aplicar todo el conocimiento comunicacional desde el primer momento en el que el cliente entra en el despacho de abogados, pero concretamente, durante el juicio oral, el beneficio de la aplicación técnica se va a hacer palpable. Las claves para detectar mentiras, fomentar distintos estados de ánimo en los testigos, manipular emociones y conseguir respuestas naturales que añaden un valor de veracidad, forman parte del compendio que presentamos. Lo tratamos a través de los protocolos de actuación en sala, las preguntas retadoras, poderosas y desafiantes, la puesta en escena teatral, el orden y la seguridad, la preparación previa a testigos…y todo para conseguir llegar a la verdad. Por cierto, ¿cuál es la verdad? Todos tenemos derecho a un juicio justo con la mejor defensa posible, ¿no es así? Entonces, el letrado DEBE estar instruido en todo lo que refiere a la comunicación por el bien de su cliente. Si no es así, corre el riesgo

¿Qué es TconT´?

Un magacine con entrevistas, mucha música, humor del bueno, energía, buen rollo... Radio, canal Youtube y redes sociales. Todo para ti. De lunes a jueves de 10:00 a 11:00 horas.

Escúchanos en:

www.onda40radio.com

www.onda3.com

Onda3 ONDA TRES

Onda40 Radio

TconT



Con la colaboración de

Librería Papelería Nobel

RPB CAMBIO DE NEUMÁTICOS A DOMICILIO

de que, aún teniendo todas las testificales a su favor, aunque las pruebas apunten en su auxilio, la otra parte pueda dar la vuelta a la sentencia. De todos es sabido que es mejor un mal acuerdo a un buen juicio, puesto que las variables son infinitas y una vez iniciado el proceso puede decantarse por una u otra resolución precisamente en base a todas las vicisitudes que conlleva.

Pero no olvidemos que, como indicamos, TODOS podemos ser parte activa en algún momento de nuestras vidas de uno o varios juicios; como clientes, peritos o testigos. Todos, incluso los profesionales, a la hora de testificar, sentimos la presión, los nervios, el estrés del momento en el cual nos enfrentamos a un jurado. Una violencia emocional que golpea de lleno forzando testimonios llenos de nervios, gestos y posturas pulsares, oralidad insegura y titubeante y sensaciones de indecisión. Todo esto no contribuye a dar veracidad al testimonio. Pero la buena noticia es que se puede remediar, o al menos mitigar.
Nuestra labor es ayudar y ofrecer herramientas para la mejora de las capacidades expresivas, mostrar los recovecos por donde las mentiras y ocultaciones se escabullen y aumentar la probabilidad de verdad para favorecer a una Justicia, hoy por hoy, un tanto denostada.

Olvidaos del pentotal sódico, de la máquina de la verdad, de quemar con una cerilla encendida la lengua del sospechoso de mentir u otras torturas espantosas y, por supuesto, de la videncia o adivinación. No podremos saber si una persona nos está mintiendo a ciencia cierta, pero es posible un acercamiento, y si se consigue una confesión positiva, caso resuelto. Nosotros desde estas líneas, tan solo pretendemos aportar un granito de arena en el esclarecimiento del funcionamiento de la comunicación, en este caso, jurídica.

Por cierto, ¡atentos al programa radiofónico TconT´que figura en la foto del artículo! Hemos incluido una sección semanal que trata sobre derecho y en la cual, a través de un prestigiosos despacho de abogados, damos salida a todas las dudas legales. Nos vemos pronto… o nos oímos.

Aprendo a mantenerme seguro

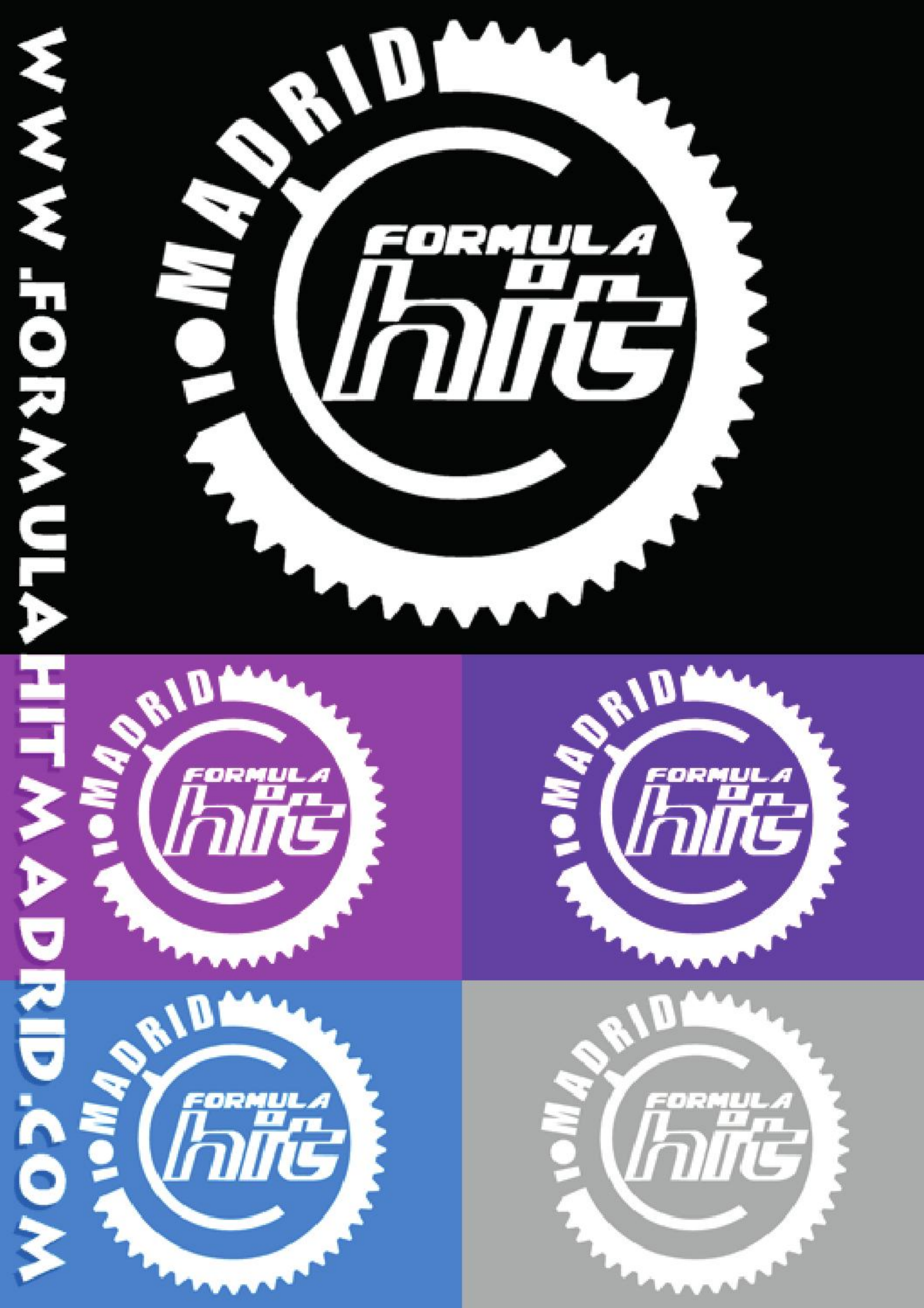
Mi primer manual de seguridad



Javier Lillo
Sandra Calvo

RASCHE

Javier Lillo y Sandra Calvo
Aprendo a mantener seguro -Mi primer manual-


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


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



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista