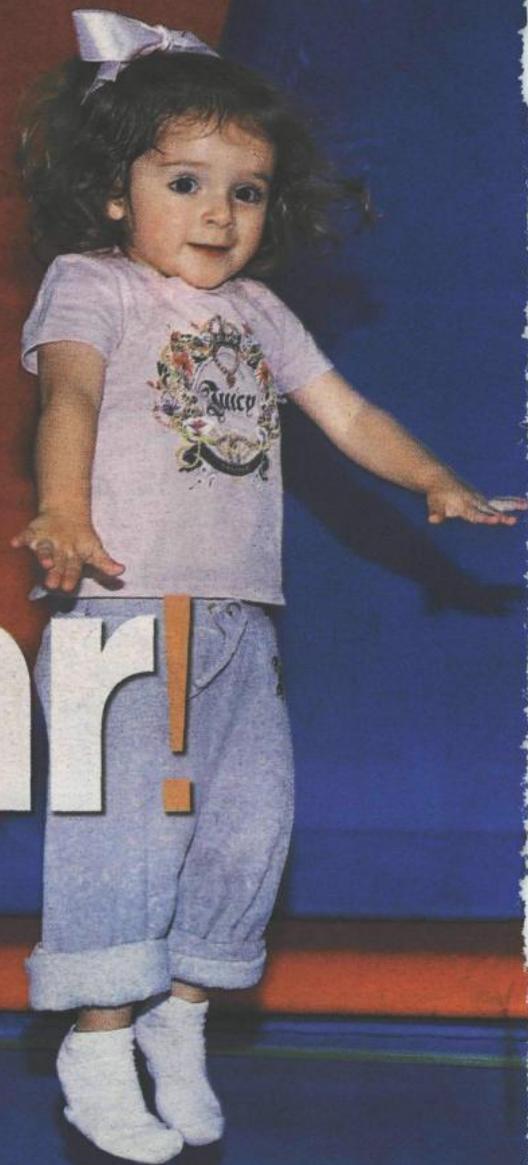


Mamás amantes de la vida fitness pasan una tarde llena de emociones al lado de sus pequeños

# ¡Todos a brincar!



JAZMÍN SUÁREZ  
FOTOS: YAZMÍN RIVERA

**B**eatriz Sámano, Paulina Díaz Ordaz, Paola Arreguín y Ángela Ruiz comparten el gusto por el ejercicio con sus hijos y, en esta ocasión, probaron con una nueva modalidad de entretenimiento a través de saltos.

"Se me hace súper original, muy bueno para los niños para que puedan coordinar, dar vueltas de carro, pero, a la vez, estar protegido, pues tienen mucho campo para moverse", dijo Beatriz Sámano, mamá de Beatriz y Carlota Vejarano.

Este grupo asistió a Jump-In Interlomas, lugar en el que chicos y grandes pueden hacer uso de los trampolines que lo ocupan.

Durante la tarde, se les dio a las presentes y sus pequeños una clase muestra en la que se les enseñó a calentar y hacer piruetas de forma segura.

"Sirve para ponerte en forma, está cansado, pero es muy divertido; el espacio tan grande que no hay manera de que se caigan", comentó Paulina Díaz Ordaz, quien asistió con Paulina, Pamela y Santiago Sesma.

En la rutina, las madres compartieron su gusto por el deporte y la forma de combinarlo con las actividades en familia.

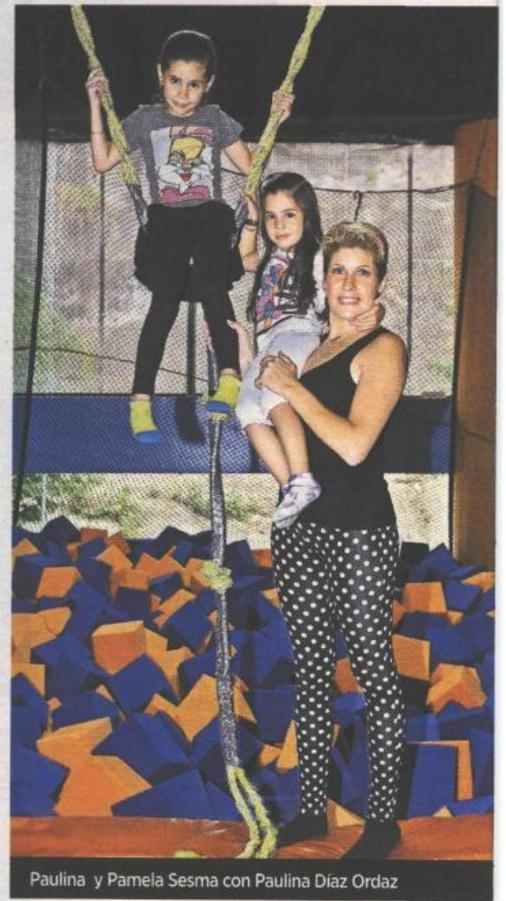
Ángela Ruiz  
y Santiago  
Yunes

“

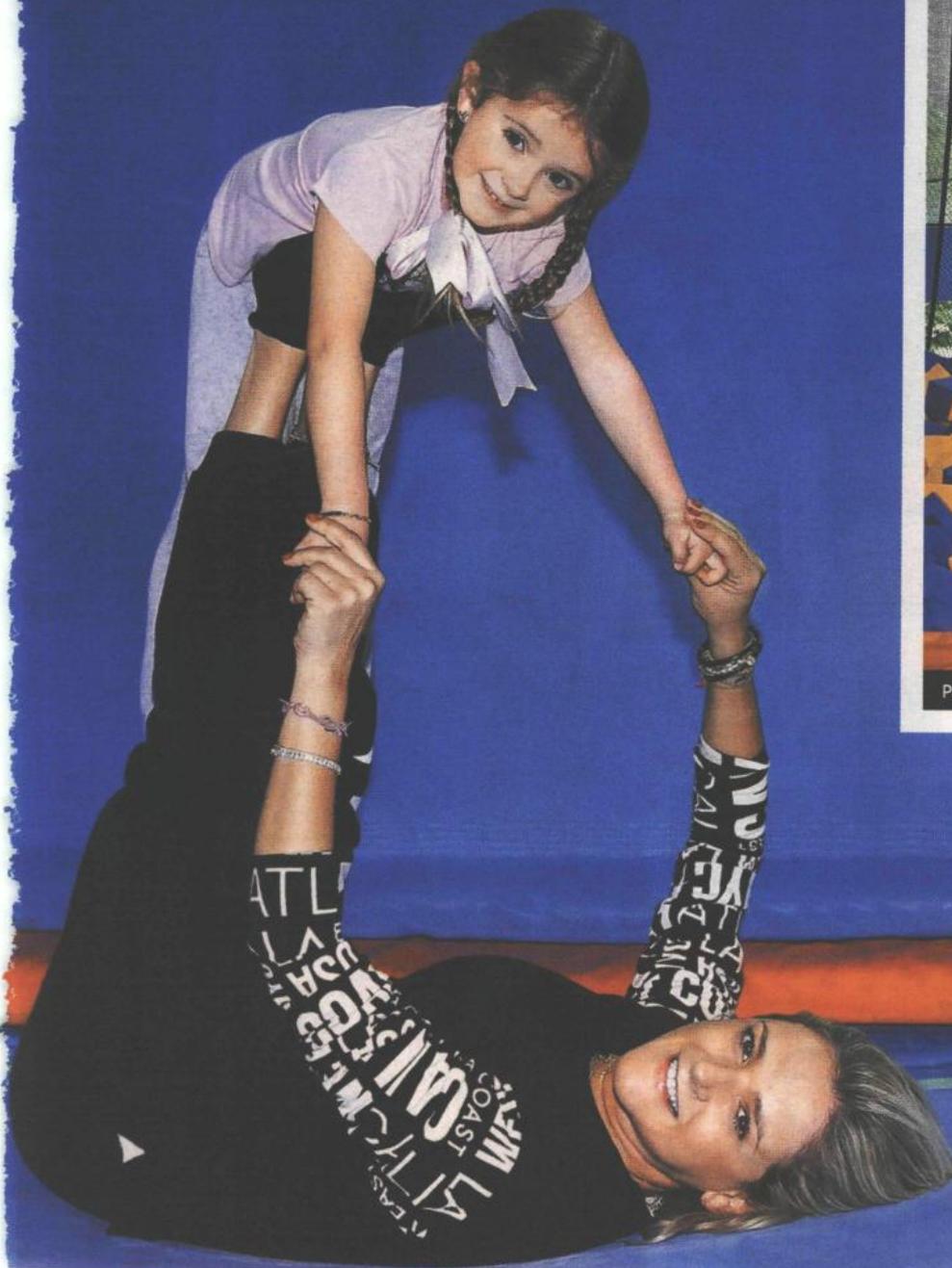
Entre semana, lo llevo a sus clases de fútbol y natación, siempre procuramos hacer alguna actividad juntos”.

ÁNGELA RUIZ





Paulina y Pamela Sesma con Paulina Díaz Ordaz



“  
Antes, nada  
más hacía  
ejercicio para  
estar flaca  
hoy lo hago  
por salud”.

**BEATRIZ SÁMANO**

## mamásfit

Cada una de estas madres de familia tiene su secreto para estar saludables

- ◆ Paulina Díaz Ordaz hace circuitos de ejercicio en 54D.
- ◆ Para Paola Arreguín el cardio y el kick boxing la han ayudado a mantener su figura
- ◆ Beatriz Sámano lleva seis años de rutinas intensivas y también acude a 54D
- ◆ Los ejercicios tonificantes de body bar es lo que ayuda a Ángela Ruiz a estar en forma.

"Estas prácticas son muy importantes porque les vas creando el hábito del ejercicio; por ejemplo, Luciano y yo haremos una carrera organizada por su escuela", dijo Paola Arreguín que llevó Luciano, Juan Pablo y Regina Moreno.

Las cuatro invitadas coincidieron en que el entrenamiento físico es una forma de eliminar el estrés de la rutina diaria.

"Creo que es muy importante para sentirte plena, tanto como por fuera como por dentro y ayuda para estar bien con los demás", comentó Ángela Ruiz, quien se divirtió brincando con Santiago Yunes.

De acuerdo con Beatriz Sámano, para que los niños sean felices, sólo necesitan espacio para saltar y correr.

"Quiero que se diviertan de la forma que yo lo hacía de chiquita, que salgan y convivan con la naturaleza", aseguró.

Paulina y Pamela Sesma con Paulina Díaz Ordaz



Regina Moreno, Paola Arreguín, Juan Pablo y Luciano Moreno



“ Mi niños estaban muy contentos de venir y, además, estos juegos les van creando una disciplina”.

PAOLA ARREGUÍN