

Hacer Deporte en Equipo es más Entretenido y Saludable

Hacer deporte en equipo mejora tu motivación y el grado de entretención, pues te permite cultivar el aspecto social compartiendo con amigos y familia, y es una buena instancia de conocer nuevas personas. No olvides que se recomienda practicar 3 veces por semana, por al menos 1 hora.

> Fútbol

- Deporte muy aeróbico y entretenido, puedes practicarlo en modalidades de: fútbol, futsal, baby-fútbol o futbolito. Existe numerosas ligas en tu ciudad, organízate con amigos y/o compañeros del trabajo y... ¡a jugar!



> Voleyball o Handball

- Deportes tonificantes de la musculatura y muy entretenidos. Existen escuelas para todos los niveles y son muy económicas. Solo debes averiguar, armar tu equipo y participar.

