

En el Mes de la Patria Ejercítate Practicando Bailes Folclóricos Típicos

Otra forma efectiva de realizar ejercicios es BAILAR, y qué mejor hacerlo aprendiendo y practicando nuestros bailes típicos nacionales. Los beneficios son múltiples.

- ✓ Estimula la **memoria**.
- ✓ Produce adrenalina mejorando tu **energía**.
- ✓ Mejora la **flexibilidad** corporal.
- ✓ Reduce el **stress**.
- ✓ Fortalece tu **corazón**.
- ✓ Te ayuda a **bajar de peso** y **acondicionar el cuerpo**.

