



Beneficios de la Danza



- 1 Aumenta el ritmo cardiaco y la capacidad pulmonar.
- 2 Estimula la producción de endorfinas.
- 3 Genera flexibilidad, fuerza y resistencia corporal.
- 4 Tonifica los huesos sin afectar las articulaciones.
- 5 Es útil en la pérdida de peso.
- 6 Corrige malas posturas.
- 7 Mejora el equilibrio, el ritmo, la agilidad, la coordinación, la concentración y la memoria.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

