



BAILETÓN

POR LA SALUD MENTAL

Bailar no sólo te hace más feliz, también tiene beneficios para tu salud emocional, mental y física, así que:
¡SACA TUS MEJORES PASOS!

DÍA: 10 DE OCTUBRE

HORA DE INICIO: 3:30 P.M.

HORA DE TERMINO: 4:30 P.M.

LUGAR:

**ENTORNO
MONUMENTAL**

RECOMENDACIONES:

- TENER UNA BOTELLA CON AGUA PARA QUE SE HIDRATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD.
- ASISTIR CON ROPA CÓMODA A LABORAR, DE PREFERENCIA CON BUZO Y ZAPATILLAS.
- UTILIZAR PROTECCIÓN SOLAR (BLOQUEADOR, GORRO).
- DEBE MOVERSE DE ACUERDO A LA MÚSICA, A SU RITMO Y A LAS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO DE SU PROPIO CUERPO.
- LA ACTIVIDAD TIENE UN INICIO (ACTIVACIÓN CORPORAL), UN DESARROLLO (LA ACTIVIDAD EN SÍ) Y UN FINAL (VUELTA A LA CALMA).

RECURSOS HUMANOS