

Encontrarte mejor...

¡Es tan fácil!

Apúntate a natación ✓

Hazte un selfie con el gorro y compártelo ✓

Y tírate a la piscina antes de que contesten ✓

El ejercicio mejora tu estado de ánimo, facilita la relajación y atenúa el estrés; fortalece el sistema óseo y mejora la lubricación articular. Además, el ejercicio ayuda a reducir las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo.



¿Sabes que nos aporta la actividad física?

Ejercitar nuestro cuerpo es sinónimo de salud.

Aumenta la felicidad:
Te sentirás mejor por dentro y por fuera.

Mejora el estilo de vida:
Ganarás resistencia en todos los sentidos.

Te ayuda a descansar mejor:
Rendirás mejor a lo largo del día.

Entrena tu cerebro:
Tu concentración y autoestima mejorarán.

**Fundación
mapfre**

Logo Entidad