

# BAILES EN LÍNEA

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

---

## Descripción

**Estimulación y entrenamiento cognitivo:** El baile es un ejercicio ideal para el cerebro ya que mejora la memoria, la concentración y la agilidad mental.

♥ **Mejora las relaciones personales:** Bailar es una excelente forma de superar la soledad, la timidez y ampliar el círculo de amistades.

♥ **Reduce el estrés:** Nos ayuda a relajarnos y a liberar tensiones.

♥ **Potencia la autoestima:** Al son de la música se reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones y canalizar la adrenalina. Bailar levanta el ánimo.

**HORARIO: VIERNES DE 17.30 A 18.30**

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Adultos y tercera edad)

---

## Persona de contacto

AMPARO CANDADO (655265637) (activaborja@gmail.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Activa s.l. servicios sociosanitarios, culturales y recreativos/Asociación de mujeres

---

## Fecha de última actualización de la actividad

26/07/2023

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Plaza DE LA CONSTITUCION 3 50549 Maleján Zaragoza Aragón España

