ACTUALIDAD | Redacción | Actualitzat el 14/07/2017 a les 17:00

¡6 beneficios de bailar que quizá no sabías!

Mientras bailas haces deporte.

Tu cerebro trabaja cuando intentas recordar las coreografías.

Mejoras la coordinación y el equilibrio.

Te puede ayudar a desfogarte y expresarte.

Bailar te ayuda a eliminar el estrés y por lo tanto produce en ti una sensación de felicidad más duradera.

Corriges malas posturas, como podrían ser los dolores de espalda.