

# Ponerte en forma...

# ¡Es tan fácil!

Baila al ritmo que te guste ✓

Elige una actividad física ✓

Y muévete como quieras,  
pero muévete ✓



La actividad física te hace sentir mejor,  
aporta energía y reduce el riesgo cardiovascular

Fundación  
**MAPFRE**

Logo empresa