Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Clases de zumba y ritmos latinos en Explanada de Rectoría General

El jueves 27 de marzo, de las 19 a las 21 horas

Esto como parte de los **eventos** de activación de la **Rambla Cataluña**, informó el maestro Andrés Gilberto Ochoa Cruz, encargado de Administración y Finanzas del Complejo Deportivo Universitario.

Las clases las **impartirán** los instructores Ana Belén Rosales, Alexa Ruiz e Irene Ramírez, **profesionales** en el área de Cultura física y deportes. Y el evento es organizado por la Coordinación de Servicios Universitarios.

La **zumba y los ritmos latinos** son disciplinas de baile que incrementan la energía, mejoran la coordinación, la **condición física**, dan bienestar al cuerpo, **reducen la grasa**, el estrés, mejoran la autoestima y actúan como un poderoso antidepresivo, ya que al realizar los diferentes pasos de baile aumentan los niveles de endorfinas que estimulan el buen humor y la relajación.

Por esta ocasión, la actividad se realizará en la Explanada de Rectoría General. Los interesados pueden inscribirse en el número telefónico 3650-0053, extensión 112, y acudir con camiseta blanca.

A T E N T A M E N T E
“Piensa y Trabaja”
“Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco”
Guadalajara, Jal., 26 de marzo 2014

Ver nota completa [1]

Texto y edición web: Martha Eva Loera
Fotografía: Archivo

Etiquetas:
Andrés Gilberto Ochoa Cruz [2]
Rambla Cataluña [3]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/clases-de-zumba-y-ritmos-latinos-en-explanada-de-rectoria-general

Links
[1] http://148.202.105.20/prensa/boletines/2014/marzo/0464mel.pdf
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/andres-gilberto-ochoa-cruz
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/rambla-cataluna