

Vida y deporte a través de Rumbatón

El viernes 4 octubre, 2019 a las 9:57 am



En el gimnasio de [Comfacauca](#) se presentó una de las actividades más esperadas entre sus afiliados y el público en general: el *Rumbatón deportivo*, evento de goce y energía en el que se realizan dos horas de actividad física, con el objetivo mejorar la capacidad cardiopulmonar mediante ejercicios dirigidos de impacto medio y alto. Con estos movimientos se elevan las pulsaciones trayendo así beneficios como la quema rápida de calorías.



En esta disciplina deportiva también se encuentran beneficios para la salud mental como el mejoramiento del estado anímico y el autoestima, por estas razones es que el gimnasio de [Comfacauca](#) tiene al servicio el mejor personal profesional para lograr el bienestar de todos los deportistas que van a sus instalaciones.



Entre los participantes de esta actividad, **Diana Marcela Mondragón** contó que *“todos deberían venir a este gimnasio, realmente se siente buena energía antes, durante y después de bailar todos los ritmos musicales, el instructor es muy bueno, nos guía de tal forma que todos sincronizamos, salimos muy animados y motivados de volver”*.

