

¿Quieres aprender a mantener tu espalda sana?

Curso : Higiene postural y prevención de dolores de espalda

- Fechas: Los martes 12 , 19 y 26 de Febrero, 4, 11, 18, 25 de Marzo y 1 de Abril
- Horario. 5.30 a 7.30
- Lugar: Salón de Actos del Ayto (2º Planta)

La mejor forma de evitar y tratar el dolor de espalda es hacer ejercicio, mantenerse físicamente activo, evitar el sedentarismo y realizar las actividades cotidianas de forma que la espalda soporte la menor carga posible.

Contenido: Se tratarán conceptos teóricos sobre la columna, sus lesiones y prevención de las mismas, en la parte práctica se realizarán estiramientos , ejercicios de movilidad, desarrollo de la concentración y relajación y aprendizaje de posturas correctas

Curso Gratuito Subvencionado Ayuntamiento y Asociación de Mujeres Bella Vista
Inscripciones en el CMTL hasta el viernes 8 de Febrero

