



Esquena sana



En les sessions d'esquena sana, l'Albert ens ensenyarà una colla d'exercicis:
Primer un escalfament (mobilitat de tota l'esquena).
Després farem exercicis de força tant d'esquena com de CORE i glutis. Finalitzarem amb estiraments i exercicis de respiració.



Aprendrem a fer les nostres tasques diàries adoptant la postura adient i saludable per prevenir possibles lesions futures



Ens assabentarem de moviments i formes de respirar que podrem repetir a casa nostra enfortint, així, el sistema múscul-esquelètic.



Quan ?

El Carme: **07/10** a 16:00h -- **04/11** a 16:00h -- **02/12** a 16:00h
CAP Montgat - Dr Jardí: **08/10** a 09:45h -- **10/12** a 09:45h
CAP Montigalà Apenins: **14/10** a 10:15h -- **12/11** a 11:00h
Hospital Municipal: **16/10** a 19:00h -- **13/11** a 19:00h -- **11/12** a 19:00h
CAP Morera Pomar: **22/10** a 11:00h -- **20/11** a 09:00h
CAP Nova Lloreda: **25/10** a 09:30h -- **18/11** a 09:00h -- **16/12** a 09:00h
CAP Progrés Raval: **06/11** a 09:00h -- **04/12** a 09:00h
CAP Martí i Julià: **13/12** a 11:00h



On?



Més informació

Sessions d'una hora de durada



Activitat adreçada als i les professionals de BSA
Reserva la teva plaça mitjançant el correu electrònic

activament@bsa.cat