

VIERNES

24

MARZO

¿Cómo es la espalda?
¿Por qué nos duele?
¿Cómo evitar que me
duela? ¿Cómo
corregir mi
postura? ¿Por qué
cuidar mi espalda?
¿Cómo sentarme
para que no se me
sobrecargue la
musculatura? ¿qué
deporte me viene
bien?

¡Aprende a
cuidarte!



ESPALDA SANA

¡CUÍDATE EN CASA!

**Teoría y Práctica para cuidar
en casa nuestra espalda.**

Viernes 24 de Marzo, 18h

Apúntate en el Tlf 646623335

Duración: 3horas Precio: 25€

C/ Miguel Ángel Olalla 4, Triana



Centro Arenas
Bienestar en cuerpo, mente y alma