

SALUT PER L'ESQUENA (MÈTODE CU-MAX)

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Escuela de salud, Actividad física.

Descripción

No patir més mal d'esquena, tenir bons hàbits posturals, pujar les escales amb la força de les cames i no amb la força de l'esquena. Revisar l'al·lineament corporal, la col·locació de la pelvis i la força de les cames. Amb aquest mètode ho treballarem desfent tensions, treballant la flexibilitat, l'equilibri, l'elasticitat i l'enfortiment. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Centre Cívic Cotxeres de Sants / Casinet d'Hostafrancs (932 918 701) (cotxeres-casinet@secretariat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Cotxeres de Sants / Casinet d'Hostafrancs

Fecha de última actualización de la actividad

12/06/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Sants 79-83 08014 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 08/01/2024 a 11/03/2024

Página web del proyecto

<https://cotxerescasinet.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=34&a=11350>