

# 6ª Celebración TALLER CUIDA TU ESPALDA

Taller de puesta a punto para evitar lesiones musculares

**Fecha:** 17/12/2015

**Hora:** 10:30 a.m.

**Duración** 1 h. 30'

**Lugar:** FRATERNIDAD-MUPRESA  
Calle Autonomía, 53  
48012 - Bilbao (VIZCAYA)

**(Aforo limitado)**

**IMPRESINDIBLE CONFIRMAR ASISTENCIA  
POR CORREO ELECTRÓNICO A**

**Contacto:** Mar González Urtubia (mgonzalezu@fraternidad.com)  
944 395 757 – EXT. 4472



ORGANIZA



**Fraternidad**  
Muprespa



SU MUTUA, 275

**DOLENCIAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL. HIGIENE POSTURAL Y EJERCICIOS ADECUADOS  
PARA PREVENIR LESIONES MUSCULO-ESQUELÉTICAS EN LA ESPALDA**

## PRESENTACIÓN

D<sup>o</sup>. Ana Fábregas Sasiáin  
Directora Provincial de Vizcaya  
de Fraternidad-Muprespa.

## PONENCIAS

D<sup>o</sup>. Susana Rodríguez Félix  
Fisioterapeuta  
de Fraternidad-Muprespa.

## CLAUSURA

D<sup>o</sup>. Ana Fábregas Sasiáin  
Directora Provincial de Vizcaya  
de Fraternidad-Muprespa.

En este taller totalmente práctico, le mostraremos y enseñaremos una serie de ejercicios sencillos, que de forma orientativa pueda realizar antes de empezar y/o al terminar su jornada laboral, o bien cómodamente en su casa y poco a poco fortalecer su espalda y evitar futuras lesiones.

**Imprescindible ropa cómoda o de deporte**

Ref. CED-0444



INTERNATIONAL  
YEAR OF LIGHT  
2015



**FraternidadMuprespa** @MutuaFM

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, nº275 - © Fraternidad-Muprespa 2015

Su Mutua, 275 - Calidad y Servicio, 365 días al año