



Fraternidad
Muprespa
SU MUTUA, 275

JORNADAS PROVINCIALES

TALLER CUIDA TU ESPALDA: TALLER DE PUESTA A PUNTO PARA EVITAR LESIONES MUSCULARES

27 abril 2017
BARCELONA

fraternidad.com



La realización de nuestro trabajo así como diversas actividades de la vida diaria pueden exigir un esfuerzo importante de nuestros músculos y articulaciones, que incrementan la probabilidad de sufrir molestias y/o lesiones. Una forma muy efectiva de protegerse es mejorando nuestro estado físico, realizando ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento para equilibrar nuestra musculatura.

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

Imprescindible ropa cómoda o de deporte
Plazas limitadas

Fraternidad-Muprespa

DIRECCIÓN

📍 Delegación principal de Barcelona

Plaza Tetuán, 38
08010 - Barcelona

PRESENTACIÓN:

16:00 H **D^a. Anna Condeminas Riebau**
Directora provincial adjunta de Barcelona de Fraternidad-Muprespa

PONENCIAS:

16:05 H **Óscar Luquin Martín**
Técnico de prevención cargo a cuotas AT y EP de Fraternidad-Muprespa

16:20 H **Raúl Maturana Mulero**
Fisioterapeuta de Fraternidad-Muprespa

CLAUSURA:

17:15 H **D. Jordi Batalla Canyelles**
Director provincial de Barcelona de Fraternidad-Muprespa

IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASISTENCIA (Aforo limitado)

👤 **Marta Buxeda**
mbuxeda@fraternidad.com
93 3440200 ext.8137

PARTICIPAN:

