



**Fraternidad**  
Muprespa  
SU MUTUA, 275



## JORNADAS PROVINCIALES

### TALLER CUIDA TU ESPALDA

**30 agosto 2017**

**PALMA DE MALLORCA**

[fraternidad.com](http://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.

**Fraternidad-Muprespa**

#### PRESENTACIÓN:

09:00 H **D. Rafael Reyes Moreno**  
*Técnico Prevención Riesgos Laborales de Fraternidad-Muprespa*

#### TALLER :

09:10 H **Ejercicios prácticos de espalda**  
D.<sup>a</sup> Natalia Rodríguez Muiños  
*Fisioterapeuta de Fraternidad-Muprespa*

#### CLAUSURA:

10:50 H **D. Rafael Reyes Moreno**  
*Técnico Prevención Riesgos Laborales de Fraternidad-Muprespa*

#### DIRECCIÓN

**Delegación de Fraternidad-Muprespa de Palma de Mallorca**

C/ Jaume Balmes 13 Bajos  
07005 - Palma de Mallorca

#### IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASISTENCIA (Aforo limitado)

**Rafael Reyes Moreno**  
rreyes@fraternidad.com  
971 256 266 Ext. 4758

**Joan Lliteras Fiol**  
jplliteras@fraternidad.com  
971 256 266 Ext. 4662

#### PARTICIPAN:

