



Fraternidad
Muprespa
SU MUTUA, 275

JORNADAS PROVINCIALES TALLER CUIDA TU ESPALDA

28 abril 2017
ZAMORA

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

PRESENTACION:

10:00 H **D. Juan Antonio García Asunción**
Director provincial de Fraternidad-Muprespa

PONENCIAS:

10:05 H **D. Gustavo Mangas Rodríguez**
Fisioterapeuta de Ortopedia Ortoplan, s.l.

CLAUSURA:

11:55 H **D. Juan Antonio García Asunción**
Director provincial de Fraternidad-Muprespa

DIRECCIÓN

📍 Fraternidad-Muprespa

C/ Magallanes, 2 Bajo
49019 - Zamora

IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASISTENCIA (Aforo limitado)

👤 **Milagros Salvador Miquel**
mmsalvador@fraternidad.com
980514584

👤 **Ana Isabel Moreno Guerra**
aimoreno@fraternidad.com
980514584

PARTICIPAN:



Santa Teresa, 4 49013 ZAMORA Tel: 98047 07 84 Fax: 980 67 02 10