

# TALLER CUIDA TU ESPALDA

## Taller de puesta a punto para evitar lesiones musculares



**Fecha:** 25/11/2015

**Hora:** 9:00 a.m.

**Duración** 1 h. 30'

**Lugar:** Avda. los Castros, 141 - Bajo  
39012 - SANTANDER

**(Aforo limitado)**

**IMPRESINDIBLE CONFIRMAR ASISTENCIA  
POR CORREO ELÉCTRONICO A**

**Contacto:** María Jesús Martínez Solórzano (mjmartinezs@fraternidad.com)  
Mónica Castro Ahijado (mcastro@fraternidad.com)  
942 323 685



ORGANIZA



**Fraternidad**  
Muprespa

SU MUTUA, 275  
**TALLER**

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 efectiva de protegerse es mejorando nuestro estado físico, realizando ejercicios de calentamiento, estiramientos y fortalecimiento para equilibrar nuestra musculatura.

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-0439



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