

## TALLER CUIDA TU ESPALDA: Taller de puesta a punto para evitar lesiones musculares

**Fecha:** 28/4/2016

**Hora:** 16:00 h.

**Duración:** 1 h. 30'

**Lugar:** DIRECCIÓN PROVINCIAL DE BARCELONA  
Plaza de Tetuán, 38.  
08010 - BARCELONA

**IMPRESINDIBLE CONFIRMAR ASISTENCIA  
POR CORREO ELECTRÓNICO  
(Aforo limitado)**

**Contacto:** Marta Buxeda (mbuxeda@fraternidad.com)  
933 440 200 - Ext. 8137

PARTICIPAN



SU MUTUA, 275

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 puedes 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

### PRESENTACIÓN

D<sup>o</sup>. Anna Condeminas Riembau  
Directora Provincial Adjunta de Barcelona  
de Fraternidad-Muprespa.

### PONENCIAS

D. Óscar Luquin Marti  
Técnico de Prevención cargo a cuotas AT y EP  
de Fraternidad-Muprespa.

D. Raúl Maturana Mulero  
Fisioterapeuta  
de Fraternidad-Muprespa.

### CLAUSURA

D. Jordi Batalla Canyelles  
Director Provincial de Barcelona  
de Fraternidad-Muprespa.

Ref. CED-0460



**FraternidadMuprespa** @MutuaFM

Mútua Colaboradora con la Seguridad Social, n°275 - © Fraternidad-Muprespa 2016

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

# TALLER TINGUES CURA DE L'ESQUENA: Taller de posada a punt per evitar lesions musculars

**Data:** 28/4/2016

**Hora:** 16:00 h.

**Durada:** 1 h. 30'

**Lloc:** DIRECCIÓ PROVINCIAL DE BARCELONA  
Plaza de Tetuán, 38.  
08010 - BARCELONA

**IMPRESINDIBLE CONFIRMAR  
L'ASSISTÈNCIA PER CORREU ELECTRÒNIC  
(Aforament limitat)**

**Contacte:** Marta Buxeda (mbuxeda@fraternidad.com)  
933 440 200 - Ext. 8137

**PARTICIPEN**



LA VOSTRA MÚTUA, 275

La realització del nostre treball, així com diverses activitats de la vida diària, poden exigir un esforç important dels nostres músculs i articulacions que incrementa la probabilitat de patir molèsties o lesions. Una manera molt efectiva de protegir-se és millorar el nostre estat físic, fer exercicis d'escalfament, estirament i enfortiment per equilibrar la nostra musculatura.

En aquest taller totalment pràctic, et mostrarem i t'ensenyarem una sèrie d'exercicis senzills de manera orientativa que puguis fer abans de començar la jornada laboral i en acabar, o bé còmodament a casa teva i a poc a poc enfortir l'esquena i evitar futures lesions. Imprescindible roba còmoda o d'esport

Imprescindible roba còmoda o d'esport

## PRESENTACIÓ

Sra. Anna Condeminas Riembau  
Directora provincial adjunta de Barcelona  
de Fraternidad-Muprespa.

## PONÈNCIES

Sr. Óscar Luquin Marti  
Tècnic de prevenció a càrrec de quotes AT i EP  
de Fraternidad-Muprespa.

Sr. Raúl Maturana Mulero  
Fisioterapeuta  
de Fraternidad-Muprespa.

## CLAUSURA

Sr. Jordi Batalla Canyelles  
Director Provincial de Barcelona  
de Fraternidad-Muprespa.

Ref. CED-0460



**FraternidadMuprespa** @MutuaFM

Mútua col·laboradora amb la Seguretat Social, n°275 - © Fraternidad-Muprespa 2015

La vostra Mútua - Qualitat i servei, 365 dies l'any