



**Fraternidad**  
Muprespa  
SU MUTUA, 275

RED DE  
PARQUES NACIONALES



## JORNADAS PROVINCIALES "TALLER CUIDA TU ESPALDA"

22 de julio de 2016  
PALMA DE MALLORCA

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 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 para mantener una espalda fuerte y flexible y una columna sana.

**Fraternidad-Muprespa**

### INTRODUCCIÓN:

8:00 H **D. Rafael Reyes Moreno**  
Técnico Prevención Riesgos Laborales de  
Fraternidad-Muprespa

### PONENCIAS:


8:06 H **EJERCICIOS PRÁCTICOS DE  
ESPALDA**

**D. Francisco Vozmediano Moreno**  
Fisioterapeuta de Fraternidad-Muprespa


### CLAUSURA:


10:00 H **D. Rafael Reyes Moreno**  
Técnico Prevención Riesgos Laborales de  
Fraternidad-Muprespa

### DIRECCIÓN

 Fraternidad-Muprespa  
C/ Jaume Balmes, 13 (Bajos).  
07005 - PALMA DE MALLORCA

### IMPRESINDIBLE CONFIRMAR ASISTENCIA (Aforo limitado)

 Sergio Terrasa Morro  
sterrasa@fraternidad.com  
971 25 62 66 – Ext. 4664

 Joan Lliteras Fiol  
jplliteras@fraternidad.com  
971 25 62 66 – Ext. 4662

### PARTICIPA:

