



## Espalda Sana



### Descripción





Es una actividad para todo tipo de personas en la que se realizan ejercicios muy sencillos con el fin de prevenir lesiones y preparar el cuerpo para realizar actividad física de una forma más sistemática.

Es útil para cualquier persona interesada en incrementar la calidad de su práctica de actividad física, no es exclusiva de personas con problemas de espalda.

Durante las sesiones se corrigen los errores posturales más frecuentes y se desarrollan unos hábitos posturales más saludables.

Esta actividad es ideal para prevenir posibles problemas causados por posturas o movimientos poco saludables y aliviar los síntomas ya existentes.

### Contenidos

-  Concienciación y Control Corporal.
-  Educación y Control Postural.
-  Readaptación motriz.
-  Readaptación Física: Condición Física Adaptada.

### Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
A	Martes y jueves	10.00-11.00	Pabellón	-
B	Martes y jueves	11.00-12.00	Pabellón	-
C	Martes y jueves	9.00-10.00	Pabellón	-
D	Lunes y miércoles	10:00-11:00	Pabellón	-
Viernes	Viernes	10.00-11.00	Pabellón	-

### Precios y duración de las actividades:

Precios cuatrimestre	1 <sup>er</sup> cuatrimestre	2 <sup>o</sup> cuatrimestre
A-B-C-D: <b>70€</b>	Del 29 de septiembre de 2025	Del 1 de febrero de 2026
Viernes: <b>35€</b>	al 31 de enero de 2026	al 31 de mayo de 2026