

INDICE DE CONTENIDOS DE ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN

Actividad:	Beneficios de Actividad Física
Objetivos	Facilitar conocimiento práctico sobre la actividad física, sus beneficios y aplicabilidad en la vida diaria.
Duración:	60 minutos
Dirigido a:	Cualquier persona, trabajador por cuenta ajena o autónomo asociada a Mutua Navarra
Ponente:	Fisioterapeuta Mutua Navarra
Lugar:	Gimnasio de rehabilitación de Mutua Navarra o sala múltiple de reuniones.
Otros aspectos de interés:	Se recomienda asistir con ropa cómoda, que facilite la realización de los ejercicios prácticos.
Índice	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Introducción a la actividad física (AF) 2.- Beneficios de la práctica en la edad adulta. 3.- ¿Por qué es importante la AF en la infancia? 4.- Funcionamiento del ejercicio y cómo sacarle partido. 5.- Consejos para la introducción de actividad física. ¿Qué es lo que falla?

Rev 00. Enero 2022