

Beneficios de actividad física

OBJETIVOS

Facilitar conocimiento práctico sobre la actividad física, sus beneficios y aplicabilidad en la vida diaria.

DIRIGIDO A

Cualquier persona, trabajadora por cuenta ajena o autónoma asociada a Mutua Navarra.

OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

Se recomienda asistir con ropa cómoda, que facilite la realización de los ejercicios prácticos.

Índice del contenido

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?

DURACIÓN

60 minutos.

PONENTE

Fisioterapeuta de Mutua Navarra.

LUGAR

Gimnasio de rehabilitación de Mutua Navarra o sala múltiple de reuniones.