

Escuela Postural 2. Mejora tu condición física

OBJETIVOS

Reforzar el interés de mantener una vida activa y saludable en nuestro día a día. Proporcionar claves para cuidar la condición física según los objetivos individuales.

DIRIGIDO A

Cualquier persona, trabajador por cuenta ajena o autónomo, asociada a Mutua Navarra. Preferiblemente para aquellas personas que hayan cursado la actividad de Escuela Postural 1.

OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

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

Índice del contenido

1. Consejos para una vida activa.
2. Beneficios de la actividad física.
3. Tipos de progresiones en los ejercicios según los objetivos individuales.
4. Práctica de ejercicios.



2 horas.



Fisioterapeuta Mutua Navarra.



Aula de Mutua Navarra.