



# TALLER DE ESPALDA

## SALA POLIVALENTE POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JUSTO GÓMEZ SALTO

IMPARTIDO POR FISIOTERAPEUTA.

Marzo/Abril/Mayo

### VIERNES TARDE.

- 1º GRUPO 17 a 17,55H.
- 2º GRUPO 18,05 a 19 H.

### SÁBADO MAÑANA.

- 3º GRUPO. 10,30 a 11,25H.

### PRECIO.

- Empadronados 14,85€
- No empadronados 16,35€

Preferencia inscripción hasta el 18 de febrero de 2022 para alumnos/as de las actividades del Área de Deportes del Ayto. de San Fernando de Henares. Solo se puede realizar inscripción en un turno y un mes, salvo que resten plazas disponibles.

Una vez recibidas las solicitudes se comunicará por email el turno concedido, procediendo a realizar la inscripción en el mismo. En caso de no estar interesado/a, una vez inscrito/a, podrá comunicar la baja con fecha tope del día 28 del mes anterior a su realización.

### Solicitud inscripción alumnos/as de actividades deportivas.

Para inscribirse enviar un email a:

[luis.deportes@ayto-sanfernando.com](mailto:luis.deportes@ayto-sanfernando.com) o [beatriz.deportes@ayto-sanfernando.com](mailto:beatriz.deportes@ayto-sanfernando.com)

Especificar: nombre, apellidos, grupo y mes solicitado (indicar varias opciones).

### Solicitud inscripción resto de personas interesadas.

Una vez finalizado el plazo de preferencia, a partir del 23 de febrero de 2022, el resto de personas interesadas pueden solicitar información en las oficinas del Polideportivo Municipal "Justo Gómez Salto" de 9 a 14 horas de lunes a viernes o llamando al 916719911 (extensión 2). En el caso de disponer de plazas libres se indicará el procedimiento a seguir.

### CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD.

Dolores, contracturas, molestias de espada..., a diario lo escuchamos, o lo padecemos. Este taller impartido por fisioterapeutas y dirigido a personas de todas las edades, pretende que aprendamos a cuidarla y a evitar los malos hábitos que tienden a lesionarla. Aprenderemos la realización de ejercicios que incorporándonos en nuestras rutinas diarias, sirvan para estirar y desbloquear las zonas que más pueden verse afectadas con nuestro modo de vida actual. El alivio de la sintomatología y las molestias, radica en parte en evitar todos aquellos "vicios", tanto posturales como de movimiento, que afectan de manera importante al eje central de nuestro cuerpo. Solo tenemos una columna, imprescindible cuidarla.