



El programa **DEPORTE Y SALUD-ESCUELA DE ESPALDA** de **TERRADILLOS**, es una forma perfecta de ejercitar el cuerpo, para todas aquellas personas, **de cualquier edad**, que quieran sentirse bien. Tiene como **objetivo principal** lograr un acondicionamiento físico general, que eleve nuestra **calidad de vida**

**LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES**

**GRUPOS REDUCIDOS- CONSULTA HORARIOS LIBRES**

**Entre los principales beneficios de NUESTRAS SESIONES DESTACAMOS:**

1. Disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
2. Previenen la hipertensión, la diabetes y nos ayuda controlar el peso.
3. Beneficia a la recuperación de las lesiones ocasionadas en las articulaciones.
4. Reducen el estrés y tonifica los músculos.
5. Mejoran la capacidad respiratoria y reduce la presión arterial en reposo.
6. Previenen la osteoporosis y mejora de las patologías específicas e inespecíficas de espalda.
7. Mantienen la constitución del cuerpo fuerte y ágil.
- 8.- Aumentan considerablemente la flexibilidad y la resistencia.

*Post- Rehabilitación, Prevención y fortalecimiento corporal*