

ADECYL RURAL

MUÉVETE SIN DOLOR

MIÉRCOLES 14, 21 Y 28 DE OCTUBRE
MIÉRCOLES 4 DE NOVIEMBRE
12:00 A.M.

Envejecimiento activo y auto cuidado del dolor
crónico de columna vertebral



LUGAR:

**CENTRO SOCIAL
PLAZA MAYOR
CIGUÑUELA**

INSCRIPCIONES EN:
654396743 (ROCIO)
PLAZAS LIMITADAS
DUDAS EN ADECYL:
983 044912 (PATRI)



1.

**ORIENTACIONES BÁSICAS SOBRE HÁBITOS DE VIDA
ACTIVA Y SALUDABLE**



2.

**REALIZACIÓN DE EJERCICIOS SENCILLOS DE
ESTIRAMIENTO, FUERZA Y EQUILIBRIO**



3.

CUATRO SESIONES DE UNA HORA DE DURACIÓN



ADECYL

asociación de escoliosis
Castilla y León



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**

