

ESPALDA SANA. 10 HORAS.

## OBJETIVO

Esta actividad está pensada para dar respuesta a las necesidades tanto de las personas que acuden a los centros bajo indicación médica, como aquellas que buscan solucionar leves problemas de la columna vertebral; o bien como medio de prevención de futuras dolencias.

## CONTENIDO

Espalda Sana es una actividad de bajo impacto, de intensidad media/baja, apta para cualquier edad, que nos ayudan a prevenir y a reducir molestias de espalda y articulares en general.

Se combinan ejercicios de Pilates, fisioterapia, rehabilitación, corrección postural, estiramientos de cadenas musculares, yoga, ejercicios respiratorios, en otras técnicas.

Todo ello nos ayuda a eliminar tensiones, actuando a nivel preventivo y terapéutico, mejorando de esta manera nuestra calidad de vida.