

TALLER: REEDUCACIÓ DEL MOVIMENT I LA POSTURA CORPORAL

Nom del tallerista: Associació Esportiva Dte. IX Sant Andreu

Currículum del tallerista: L'Associació Esportiva Dte. IX Sant Andreu, és una entitat fundada el 1984 i que agrupa professionals del sector esportiu per a organitzar tallers i extraescolars amb l'objectiu de promoure l'esport. Els seus professors reuneixen uns requisits explícits per poder garantir la màxima professionalitat dels tallers.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: Tots hem tingut algun cop mal d'esquena o a les articulacions i, a vegades, problemes més greus, com poden ser desviacions de la columna, vertígens i migranyes, ciàtica, genolls trencats... Tots aquests problemes es poden prevenir, millorar i, fins i tot, corregir totalment mitjançant una bona postura del cos. Aquesta disciplina està indicada per a qualsevol edat i dotada d'una base física fonamental per desenvolupar les tasques diàries. Mitjançant exercicis senzills, reeduquem el cos i l'ensenyem a treballar correctament.

Persones a les quals va dirigit: Persones amb dolor lleu d'esquena interessades a millorar la postura corporal.

Requisits: Cap

Què cal portar: Roba còmoda, preferiblement d'esport i una ampolla d'aigua.

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplements de material.