

TALLER: ESQUENA SANA

Nom del tallerista: Associació Esportiva Dte. IX Sant Andreu

Curriculum 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: Pateixes de mal d'esquena, tens les cervicals carregades o et molesten les lumbar? En aquest taller treballarem la tonificació i l'elasticitat per tal que les nostres activitats quotidianes es desenvolupin amb normalitat. Millorarem la salut de l'esquena.

Persones a les quals va dirigit: Persones amb dolor lleu d'esquena o lumbar.

Requisits: Cap

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

Altres anotacions:

-
- 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 suplementes de material.