

# TALLER

# "EVITANDO CAIDAS"

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CAIDAS  
DIRIGIDO A MAYORES DE 60 AÑOS

Se realizarán ejercicios de calentamiento, fuerza, equilibrio y resistencia (se recomienda llevar ropa cómoda)

FECHA DE INICIO: 20 DE ABRIL  
6 SESIONES (hasta el 25 de mayo)

HORARIO: DE 16:00 A 17:00 HORAS

En el Centro Rural de Apoyo Diurno (CRAD)

**PLAZAS LIMITADAS**

Inscripciones hasta el 19 de abril en tlf.985 62 80 80

IMPARTIDO POR LORENA BLANCO COUTO  
(Fisioterapeuta del Centro de Salud de Vegadeo)

