

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)

