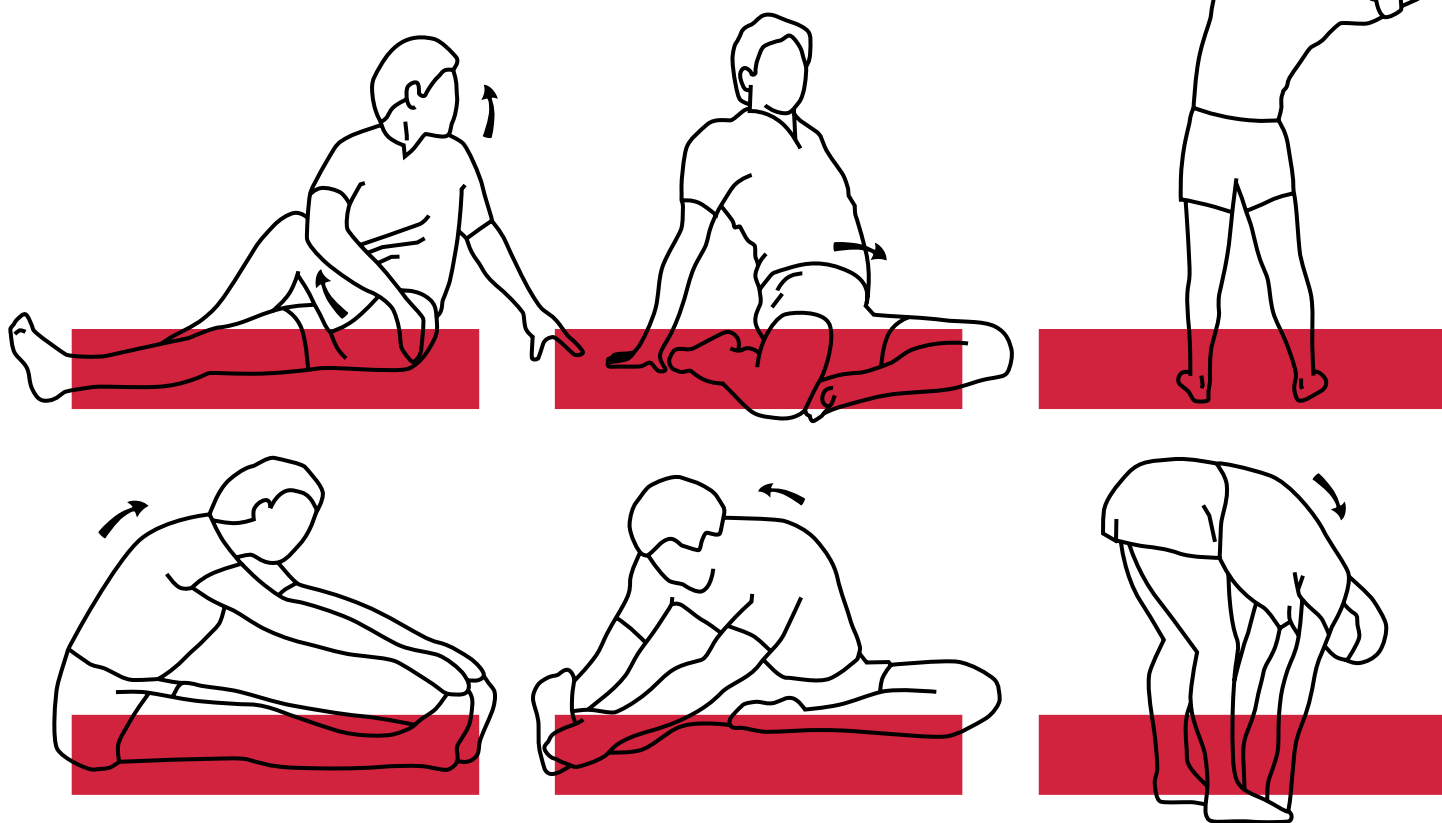


ELS ESTIRAMENTS

la clau per la prevenció de lesions esportives

A càrrec d'**Ariadna Montoliu**,
fisioterapeuta del Centre Núria Caballé Fisioteràpia



Els estiraments són una **eina fonamental** per mantenir un bon estat de salut de tota la nostra musculatura, tendons i articulacions.

No tenim el costum de fer estiraments regulars i **són bàsics per no patir lesions**.

En aquest taller explicarem els **beneficis dels estiraments**, prendrem consciència dels nostres escurçaments i practicarem una rutina senzilla d'estiraments.

Dilluns, 4 d'octubre a les 19:30 h.

Entrada **GRATUITA** per a tots els clients.

Reserva la teva plaça trucant al 93 583 66 06
o al nostre web www.nuriacaballe.com



Núria Caballé
Fisioteràpia i Rehabilitació