

Inscripción

Nombre y apellidos:

Fecha de Nacimiento y DNI:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

Marca con una X las actividades a las que asistirás:

Jornada completa + COMIDA

Jornada completa sin comida

I JORNADA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Organizan

Más información e inscripciones en el
654960148 o por mail
directiva@atletismociudadpenaranda.com



Domingo 26 de febrero de 2023
Peñaranda de Bracamonte

Domingo 26 de febrero

Lugar: Centro Social en Calle Cerrajeros
(Teatro Calderón)

9.15h Inauguración y bienvenida

9.30h Desayuno saludable

9.45h Presentación de la jornada con la alcaldesa Carmen Avila de Manueles, Pilar García concejala de deportes y Angel García presidente del Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda

10.00h "Suelo Pélvico y salud hormonal"
ponente: María Barbaño Acevedo.
Fisioterapeuta

11.30h Descanso

11.40h Bioeficiencia "una salud basada en tu energía" presentación del libro de J. Antonio Cortés

12.30h Taller de espalda impartido por Toni Cortés

14.00h CLAUSURA DE LA JORNADA

14.30h COMIDA en el Restaurante La Posada

Domingo 26 de febrero de 2023

TALLER 1: SUELO PÉLVICO Y SALUD HORMONAL impartido por María Barbaño Acevedo, Fisioterapeuta en la clínica Olympia (Madrid) y atleta. Sesión teórico práctica 90´ (llevar esterilla)

TALLER 2: BIOEFICIENCIA, una salud basada en tu energía, presentación del libro y charla de J. Antonio Cortés Martín , Licenciado en Ciencias de la Actividad física y deporte, atleta y entrenador durante más de 20 años. Duración 30´

TALLER 3: TALLER DE ESPALDA, se impartirá en el pabellón municipal Miguel Angel Jiménez Barcala, en avenida de los Jardines con Toni Cortés, que desde 2007 imparte clases de corrección postural en su Escuela de Espalda

Se recomienda llevar ropa cómoda y esterilla si tienes

COMIDA A LAS 14.30 EN EL RESTAURANTE LA POSADA, menú 20 euros con dos primeros y dos segundos a elegir, pan, bebida y postre.

Presentación

No es una cuestión de cuántos años tienes, ni de dónde vienes.

Ni de si tienes mucho o poco tiempo.

Muchas o pocas ganas

O de si te sientes o no capaz. Es una cuestión de quién quieres ser, qué quieres descubrir, sentir...

Con motivo del día de la mujer trabajadora el Ayuntamiento de Peñaranda de Bracamonte, desde las concejalías de Igualdad y Deportes, organiza la I Jornada de ejercicio físico y salud, abierto a deportistas, mujeres, hombres...

El domingo 26 de febrero tienes una cita contigo misma/o

Se impartirán ponencias y talleres que abordarán temas de vital importancia para la salud de las mujeres, y hombres, proporcionando herramientas para conseguir una vida más saludable y activa. ¿Te animas?

Inscripción en el dorso

Más información en la web del Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda

<https://atletismociudadpenaranda.com/> o por whatsapp 654960148

