

TALLER DE EJERCICIO FÍSICO EN LAS PEDROÑERAS. [1]

EJERCICIO TERAPÉUTICO DISEÑADO PARA PROMOVER LA INDEPENDENCIA DE LOS MAYORES, MEJORAR SU ESTADO FÍSICO Y AUMENTAR SU MASA MUSCULAR, FAVORECIENDO ASÍ UNA RECUPERACIÓN MÁS RÁPIDA Y EFECTIVA.

- [Leer más sobre TALLER DE EJERCICIO FÍSICO EN LAS PEDROÑERAS. \[1\]](#)

PROGRAMA SALUD JOVEN HELLÍN [2]

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES DE LOS ALUMNOS CONTANDO CON ASOCIACIONES DE PACIENTES Y OTRAS ENTIDADES.

- [Leer más sobre PROGRAMA SALUD JOVEN HELLÍN \[2\]](#)

TALLER APRENDER A MOVERNOS [3]

MEJORAR MOVILIDAD, FUNCIÓN CARDIOPULMONAR, EQUILIBRIO Y SALUD ARTICULAR, REFORZANDO AUTOESTIMA Y BIENESTAR.

- [Leer más sobre TALLER APRENDER A MOVERNOS \[3\]](#)

SUBIMOS EL SUELO PELVICO [4]

CONOCIMIENTO DE LA ANATOMIA DE LA PELVIS, CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL EMBARAZO Y PARTO , PROPIOCEPCIÓN Y SEÑALES DE ALERTA, EN MUJERES EMBARAZADAS

- [Leer más sobre SUBIMOS EL SUELO PELVICO \[4\]](#)

SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES. [5]

EJERCICIO DE FUERZA PARA DOTAR DE HABILIDADES SUFICIENTES A LA POBLACIÓN PARA INCORPORARLO A SUS RUTINAS DIARIAS CON SEGURIDAD Y CONFIANZA. CIRCUITO POR ESTACIONES.

- [Leer más sobre SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES. \[5\]](#)

Páginas

- [primera](#) [6]
- [1](#) [7]
- ...
- [2](#) [8]
- [3](#) [9]
- [4](#) [10]
- [5](#) [7]
- 6
- [7](#) [11]
- [8](#) [12]
- [9](#) [13]
- [10](#) [14]
- ...
- [11](#) [11]
- [última](#) [15]

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-ejercicio-fisico-en-las-pedroneras-0>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/programa-salud-joven-hellin-0>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-aprender-movernos-0>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/subimos-el-suelo-pelvico-0>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/sientete-fuerte-programa-de-mejora-de-la-fuerza-y-habilidades-fisicas-en-adultos-mayores-2>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=4>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=1>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=2>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=3>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=6>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=7>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=8>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=9>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=47>