

ESCUELA DE ESPALDA [1]

CUIDADOS Y LOS MECANISMOS DE PROTECCIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL, PARA QUE EL INDIVIDUO QUE SUFRE DOLOR VERTEBRAL, VUELVA A LA ACTIVIDAD NORMAL Y PREVENGA FUTUROS EPISODIOS

- [Leer más sobre ESCUELA DE ESPALDA](#) [1]

TALLER LACTANCIA [2]

EXPOSICIÓN DE INQUIETUDES, PROBLEMAS DE LACTANCIA, DUDAS, ETC RELACIONADA CON LA LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA DEL BEBÉ.

- [Leer más sobre TALLER LACTANCIA](#) [2]

SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES. [3]

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.](#) [3]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/cuenca-4>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/escuela-de-espalda-1>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-lactancia>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/sientete-fuerte-programa-de-mejora-de-la-fuerza-y-habilidades-fisicas-en-adultos-mayores-0>