

I TALLER HIGIENE POSTURAL ESCOLAR EN FAMÍLIA



16-17 d'octubre i 13-14 de novembre

www.yameapunto.com

Organitza:



Col·labora:



HIGIENE POSTURAL ESCOLAR EN FAMÍLIA

I TALLER

La gran quantitat d'hores que els i les menors passen asseguts al dia, junt amb una postura inadequada del cos i el transport de més càrrega de la recomanable en les seues motxilles, provoquen que l'aparició de problemes d'esquena i de coll haja augmentat de manera alarmant entre els nostres fills i filles.

L'objectiu principal d'aquests tallers gratuïts, organitzats per l'Ajuntament de Castelló, a través de la Regidoria de Salut, és donar en família eines posturals correctes per a aprendre amb els més xicotets i xicotetes de la casa de manera divertida i pràctica.

>>DURADA I AFORAMENT

La durada del taller és de 60 minuts.

L'aforament és de 20 assistents en parella (pare o mare - fill o filla).

>>QUAN I ON

Es farà a l'aire lliure als 6 districtes de Castelló.

>>OCTUBRE<<

>DISSABTE 16

🕒 9:30 - 10:30 h. Parc Ribalta

🕒 11:30 - 12:30 h. Parc Rafalafena

>DIUMENGE 17

🕒 10:00 - 11:00 h. Parc del Pinar

>>NOVEMBRE<<

>DISSABTE 13

🕒 9:30 - 10:30 h. Parc de les

Comunicacions

🕒 11:30 - 12:30 h. Parc Mèrida

>DIUMENGE 14

🕒 10:00 - 11:00 h. Parc Geòleg José

Royo Gómez

>>A CÀRREC DE...

Ramona Domínguez

Instructora de Pilates Matwork i de Pilates Estudi-Màquines, reconeguda en ANEP (Associació Nacional d'Entrenadors de Pilates, Gimnàstica i loga), instructora d'activitats dirigides, formadora dels cursos d'instructora de Pilates Mat al centre Apta Vital Sport, certificació internacional de Pilates per Patricia Alba i José Córcoles i Jacobo Gómez 2018, certificació internacional d'organització, seqüències, transicions, progressions, Pilates contemporani, etc.

>>ON M'HI INSCRIC DE MANERA GRATUÏTA AMB EL MEU FILLIA?

www.yameapunto.com

Edat dels xiquets/es entre 6 i 12 anys.

L'organització entregarà el material. Cal dur roba d'esport.