



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

---

Centro de Actividades  
Deportivas

## Trabaja los estabilizadores de la columna con una nueva sesión de Core.

29/05/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa

Sesión de trabajo de estabilizadores, a través de una sesión de Core muy completa, donde el trabajo está localizado en la zona abdominal y lumbar.

Podéis seguir esta iniciativa en nuestras redes sociales ([Facebook](#), [Instagram](#) y [Twitter](#)) y en nuestro perfil en [YouTube](#).

[Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 28 - #MeMuevoEnCasa](#)

Te recordamos, como en todas las sesiones anteriores, nuestra invitación a subir una foto/vídeo y nos etiquetes en nuestras redes sociales para que veamos como tú también [#TeMuevesEnCasa](#).

Te esperamos de nuevo el martes con una nueva entrega de "Activa tu espalda" ¡Síguenos en nuestras redes sociales y canal de YouTube!

