UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Cuarta sesión del programa "Activa tu espalda"

02/06/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa

Nueva sesión de #MeMuevoEnCasa. En el día de hoy, nuestros alumnos y alumnas de prácticas, nos ayudan a mejorar nuestra movilidad de columna, y reducir los problemas osteo-musculares derivados de largas jornadas de trabajo sentado, que acarrean posturas fijas y su correspondiente dolor localizado.

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 4 Activa tu Espalda - #MeMuevoEnCasa

Os esperamos el próximo viernes para una nueva sesión de entrenamiento. ¡No te la pierdas, atento a nuestras redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) y canal de YouTube, donde podrás visualizar todas nuestras sesiones de esta iniciativa!

¡No dejes de moverte!

Copyright© 2025 Universidad de Granada