

# PROGRAMA DE SALUD CORPORAL



Mueve, estira  
y relaja

## Miera

**Todos los viernes de 10 a 14 h,  
alternativamente en:**

- Locales Consultorio médico de Miera
- Locales Consultorio médico de Mirones

Programa de Actividades · Programa de Actividades · Programa de Actividades

- **Evaluación, diagnóstico y tratamiento individual de Fisioterapia**
- **Masaje terapéutico**
- **Gimnasia grupal**

- **Sesiones de estiramientos**
- **Ejercicios de Psicomotricidad**
- **Programas de ejercicios específicos  
(columna, brazos y piernas)**

**Información e  
inscripciones:**

942 53 97 46  
942 59 19 99