

**C. C. SIETE OJOS**

C/Siete Ojos, s/n  
28922. Alcorcón.  
Telf: 91 112 72 00

**C. C. MARGARITA BURON**

c/ Copenhague, 57  
28922 Alcorcón  
Telf: 91 112 72 30  
Fax:91 641 94 71

Teléfono: 91 664 85 70



**Ayuntamiento de Alcorcón**  
Área de Familia y Servicios Sociales

Concejalía de Familia y Participación Ciudadana

Mail: familia@ayto-alcorcon.es

**C. C. FUENTECISNEROS**

C/ Fuente Cisneros, s/n  
28922 Alcorcón  
Telf: 91 112 72 50  
Telf: 91 112 72 52

**C. C. VIÑAGRANDE**

C/ Parque Ordessa, 5  
28925 Alcorcón  
Telf: 91 112 72 60

Participa en el nuevo blog [alcorconenfamilia.es](http://alcorconenfamilia.es)

Colaboran



**Nutrición**

¿Sabías que tu alimento es tu medicina? Nuestras nutricionistas te darán las pautas para conseguir una alimentación sana y saludable.



**Fisioterapia**

¿Conoces la Técnica de Pilates? ¿Quieres eliminar tu dolor de espalda y saber cómo cuidarla? Apréndelo con nuestros profesionales fisioterapeutas.



**Psicología**

A través de la relajación y la risa y con unos sencillos ejercicios, dirigidos por nuestros psicólogos, conseguirás el bienestar que necesitas.



**CENTRO GLOBAL DE PSICOLOGÍA**  
Psicología Clínica • Coaching



**Nordic Walking**

"Nueva actividad física al aire libre". Talleres prácticos, en el parque, para que conozcas este nuevo ejercicio físico, saludable y muy divertido, que te presentan los monitores de la Asociación Nordic Walking de Madrid ANWM.



# 1ª Semana de la Salud en Familia 2012

Talleres gratuitos

*"La Salud está en tus Manos"*



Colabora

CLÍNICA FISIOSUR

C/Mayor 84 (Posterior) • 28922 Alcorcón (Madrid)

Telf. 91 644 10 75

<http://fisosur.wordpress.com/> • [fisiosuralcorcon@gmail.com](mailto:fisiosuralcorcon@gmail.com)



**Ayuntamiento de Alcorcón**  
Área de Familia y Servicios Sociales  
Concejalía de Familia y Participación Ciudadana

Teléfono: 91 664 85 70

Mail: familia@ayto-alcorcon.es

Participa en el nuevo blog [alcorconenfamilia.es](http://alcorconenfamilia.es)

# PROGRAMA

Aforo limitado: para asistir a las distintas actividades, inscríbete en teléfono 91-6 44 10 75 (tardes de 16 a 21)

## LUNES



# 23

- 17,00 h. Presentación de la semana - Café  
**TALLERES** (Clínica Fisiosur, C/ Mayor, 84 posterior)  
□ 18,00 - 19,00 h. Pilates  
□ 19,30 - 21,00 h. Nordic Walking (Marcha Nórdica)  
**También en C. C. SIETE OJOS**  
□ 11,00 h. Taller de Risoterapia

## MARTES



# 24

- TALLERES** (Clínica Fisiosur, C/ Mayor, 84 posterior)  
□ 10,00-11,00 h. Espalda sana – Normas posturales  
□ 17,00-18,00 h. Relajación para niños (a partir de 6 años)  
□ 17,00-18,00 h. Nordic Walking (Marcha Nórdica)  
□ 18,30-19,30 h. Taichi-chikung  
□ 19,30-20,30 h. Pilates  
**CHARLA-COLOQUIO**  
11,30-13,00 h. Dietas mágicas, productos adelgazantes ¿existen?

## MIÉRCOLES



# 25

- TALLERES** (Clínica Fisiosur, C/ Mayor, 84 posterior)  
□ 10,00-11,30 h. Nordic Walking (Marcha Nórdica)  
□ 11,30-13,00 h. Risoterapia  
□ 18,00-19,30 h. Pilates  
**CHARLA-COLOQUIO**  
17,00-18,00 h. Y...¿tú qué comes?. Trucos, consejos para la nutrición de toda la familia  
**También en C. C. SIETE OJOS**  
□ 18,00 h. Taller de Relajación para niños  
**También en C. C. MARGARITA BURÓN**  
□ 18,30 h. Dietas mágicas, productos adelgazantes ¿existen?

## JUEVES



# 26

- TALLERES** (Clínica Fisiosur, C/ Mayor, 84 posterior)  
□ 11,00-12,00 h. Estrategias de Coaching  
□ 18,30-19,30 h. Taichi (Niños a partir de 6 años)  
□ 19,30-21,00 h. Nordic Walking (Marcha Nórdica)  
□ 19,30-20,30 h. Pilates  
**CHARLA-COLOQUIO**  
10,00-11,00 h. ¿Sabemos lo que comemos?  
17,00-18,00 h. Transformar el estrés en salud  
**También en C. C. SIETE OJOS**  
□ 12,00 h. Espalda sana – Normas posturales  
**También en C. C. FUENTECISNEROS**  
□ 18,00 h. Y...¿tú qué comes?. Trucos, consejos para la nutrición de toda la familia

## VIERNES



# 27

- TALLERES** (Clínica Fisiosur, C/ Mayor, 84 posterior)  
□ 10,00-11,00 h. Espalda sana – normas posturales  
□ 11,30 -13,00 h. Relajación  
□ 18,00-19,00 h. Estrategias de Coaching  
□ 19,00-20,00 h. Risoterapia  
**También en C. C. VIÑAGRANDE**  
□ 10,00 h. Espalda sana – Normas posturales

## SÁBADO



# 28

- TALLERES** (Clínica Fisiosur, C/ Mayor, 84 posterior)  
□ 10,30-12,00 h. Nordic Walking familiar (niños desde 8 años)  
□ 11,00-12,00 h. Taichi-chikung  
□ 12,30-13,00 h. Clausura de la Semana de la Salud en Familia

Semana de la Salud en Familia

23-28 de abril