O R G A N I Z A

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

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

Ayuntamiento de Alcorcón

Área de Familia y Servicios Sociales Concejalía de Familia y Participación Ciudadana

Mail: familia@ayto-alcorcon.es

Teléfono: 91 664 85 70

Participa en el nuevo blog alcorconenfamilia.es

Colaboran



Nutrición

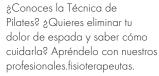
¿Sabias que tu alimento es tu medicina?. Nuestras nutricionistas te darán las pautas para conseguir una alimentación sana y saludable.



ISEO-SALUD INTEGRAL

Dietética • Nutrición







FISIOSUR ALCORCÓN

Fisioterapia • Osteopatía



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.





ESCUELA SENDA ALFA

Nordic walking

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://fisiosur.wordpress.com/ • fisiosuralcorcon@gmail.com





Ayuntamiento de Alcorcón

Área de Familia y Servicios Sociales Concejalía de Familia y Participación Ciudadana

Teléfono: 91 664 85 70

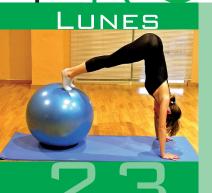
Mail: familia@ayto-alcorcon.es

Participa en el nuevo blog alcorconenfamilia.es



<u>PROGRAMA</u>

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



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

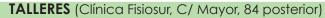


TALLERES (Clínica Fisiosur, C/ Mayor, 84 posterior)

- □ 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?



- □ 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?









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. Trasformar 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

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

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