

Universidad Politécnica de Madrid

TERCERA JORNADA

MUJER

DEPORTE Y SALUD



Iníciate en la actividad física ahora que llega el verano

La actividad física en las mujeres de cualquier edad es un excelente método para mejorar la salud, prevenir enfermedades y aumentar la calidad de vida.

Para ello la **Profesora Olga López Torres** y **José Ángel Blanco**, impartirán dos sesiones prácticas de 30 minutos cada una. Una de ellas dedica a conocer la gimnasia que puedes practicar en la oficina y la otra dedicada a practicar 7 ejercicios para empezar el día con energía.

Debido a las sesiones prácticas, es necesario realizar inscripción hasta el 11 de junio en el siguiente correo: unidad.igualdad@upm.es

- * Recomendado para mujeres que no realizan aún ninguna actividad física.
- * Acude con ropa cómoda y agua.

La **Doctora Olga López Torres**, es profesora del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de INEF-UPM.

José Angel Blanco, licenciado en Ciencias del Deporte por la UPM, es Profesor del proyecto "UPM en Forma - Vida saludable".

 @somospuravidadeportiva

Viernes 14 de junio de 2019

13:00 a 14:30h

Salón de Actos del Rectorado, Edificio A

 @La_UPM

 @universidadpolitecnicademadrid

 @Unidad de Igualdad UPM



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

