

SEGUNDA
SEMANA
DE LA
SALUD

LA SALUD **ESTÁ**
EN LA **CALLE**

DEL 14 AL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2026

EN LA PLAZA MAYOR
DE LA CISTÉRNIGA

TE ESPERAMOS
EN NUESTRA
CARPA

¿QUÉ PUEDO HACER
PARA TENER UN

SUELO
PÉLVICO
SANO?



JUEVES
17 DE
SEPTIEMBRE
DE 2026



10:00 – 12:00h

CHARLA / TALLER PRÁCTICO
CON **TRUCOS** Y **EJERCICIOS** PARA
MANTENER UN BUEN TONO MUSCULAR
EN EL SUELO PÉLVICO Y PREVENIR
PROBLEMAS DE SALUD



FUERZA



BIENESTAR



CONFIANZA



CALIDAD
DE VIDA

TU SALUD, TU FUERZA, TU BIENESTAR