



## **Nueva Edición de “Escuela de Espalda”**

Se va a reanudar la actividad denominada **ESCUELA DE ESPALDA**. Esta actividad tiene carácter **gratuito, continuado y está dirigida a todo el personal.**

Con ella se pretende propiciar la mejora de los hábitos higiénico-posturales y dinámicos de los profesionales, así como la mejora del estado de la espalda, potenciando la movilidad articular, la tonificación, la capacidad de estiramiento y la relajación muscular.

### **Esta actividad va dirigida a los colectivos profesionales (PAS, PDI y Becarios)**

**Duración de las sesiones:** 60 minutos

**Periodicidad:** Una sesión a la semana, para cada grupo

**Carácter:** Gratuito

#### **Grupos:**

- . Grupo ( A ) (Martes de 14.30 a 15.30)
- . Grupo ( B ) (Miércoles de 7.30 a 8.30)

**Nº de plazas:** 20 para cada grupo

#### **Reinicio de la actividad:**

- . 3 de Octubre 2023 (para el grupo de los martes)
- . 4 de Octubre 2023 (para el grupo de los miércoles)

**Lugar de celebración:** Sala de usos múltiples del Edificio Central

**La admisión se hará teniendo en cuenta el orden de entrada en nuestro Servicio**

**Impreso de Inscripción:** Adjunto al correo

**Plazo de entrega de solicitudes:** Hasta tanto haya plazas vacantes. Los interesados en participar, deberán cumplimentar y remitir con el visto bueno de su responsable funcional (en el caso del PDI no se necesita la firma del responsable funcional) el impreso de solicitud adjunto a este correo al Servicio de Prevención situado en la dependencia 1.04.0 del Edificio Central.

#### **Condiciones de participación:**

Se hará

- a) En caso de descompensación de la demanda (exceso en unos grupos y/o huecos en otros) u otras razones de optimización del aprovechamiento, la organización podrá proponer a los interesados la inclusión en otro Grupo.



- b) Podrán ser excluidos de la actividad aquellos participantes que no asistan a tres sesiones consecutivas o se ausenten regularmente por causa no justificada, en todo caso, previa consulta con el interesado.
- c) La admisión y asignación de grupo se comunicará por CAU, o en su defecto, telefónicamente o e-mail.
- d) Durante el desarrollo de la actividad se realizará control de asistencia.