

REORDENACIÓN POSTURAL



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida orientada a mejorar la postura corporal, la movilidad y la conciencia del movimiento mediante ejercicios suaves, controlados y adaptados. Las sesiones combinan técnicas de alineación postural, movilidad articular, fortalecimiento de la musculatura estabilizadora, respiración y relajación, favoreciendo una mejor calidad del movimiento y la prevención de molestias musculoesqueléticas. La actividad **se desarrolla íntegramente en euskera**, promoviendo un entorno saludable, participativo y accesible para las personas usuarias.

OBJETIVOS

- Mejorar la alineación y el control postural.
- Favorecer la movilidad y la flexibilidad de forma global.
- Fortalecer la musculatura estabilizadora y postural.
- Prevenir y aliviar molestias derivadas de malos hábitos posturales.
- Desarrollar la conciencia corporal y la calidad del movimiento.
- Promover hábitos saludables para el cuidado de la espalda y las articulaciones.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda que permita libertad de movimiento.
- Realizar la actividad con atención a la correcta ejecución de los ejercicios.
- Informar al personal técnico de posibles lesiones o patologías.
- Evitar movimientos bruscos o forzados.
- Mantener una asistencia regular para favorecer la progresión.
- La actividad se desarrolla íntegramente en euskera, por lo que se recomienda comprender y comunicarse con fluidez en este idioma.



Sala 4 actividades (instalaciones deportivas)



Grupo único:

- Jueves de 11:00 a 12:30 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

