



# Tus dudas resueltas con nuestros talleres online

Alimentación deportiva y suplementación

📅 Miércoles 4 de septiembre  
🕒 A las 13.00 h

Apúntate

Aprende a entrenar por sensación de esfuerzo

📅 Jueves 5 de septiembre  
🕒 A las 12.00 h

Apúntate

Estrés y bienestar, encuentra el equilibrio

📅 Lunes 9 de septiembre  
🕒 A las 11.00 h

Apúntate

Entrenamiento abdominal hipopresivo, ¿cómo se hacen?

📅 Miércoles 11 de septiembre  
🕒 A las 12.00 h

Apúntate

**Hablando** de nutrición y microbiota: estrategias para una vida saludable

📅 Jueves 12 de septiembre  
🕒 A las 12.00 h

Apúntate

Alzheimer: una enfermedad que no debemos olvidar

📅 Lunes 16 de septiembre  
🕒 A las 12.00 h

Apúntate

Todo sobre el suelo pélvico

📅 Martes 17 de septiembre  
🕒 A las 12.00 h

Apúntate

Prevención cardiovascular

📅 Miércoles 25 de septiembre  
🕒 A las 11.00 h

Apúntate