



TALLER ONLINE

## Errores y lesiones más frecuentes



**Lunes 22 de abril**

**De 10.00 a 10.30 h.**



Aprenderemos a detectar los errores más habituales en la realización de ejercicios, centrándonos en los ejercicios básicos que todo el mundo debería saber realizar de forma correcta para, así, evitar lesiones.

**Apúntate**

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.