



**Escola de Karate
Pompeu Fabra-Kihon**

II Taller de Fisioterapia Deportiva abierto a padres y familiares.



Dia: Sábado 14-09-2024.

Horário de 11:00 a 12:30 h.

Lugar: en el Dojo del Club Kihon.

Edad: a partir de los 12 años.

Vestimenta: prenda deportiva cómoda.

Será práctico, interesante y formativo.

Plazas limitadas

Inscríbete hoy mismo.

La edad mínima para poder participar en esta actividad es a partir de los 12 años.
Los familiares de los alumnos menores de 12 años si pueden asistir al taller.

Será un taller **PRÁCTICO** de prevención de lesiones en el karate: trataremos las principales lesiones de nuestra disciplina (lesiones de columna, rodilla, pies y manos) así como introducción al concepto de trabajo abdominal hipopresivo y mixto.

Los asistentes podrán preguntar cualquier duda sobre los ejercicios explicados y se dará varias opciones de un mismo ejercicio para adaptarlo al nivel de la persona que lo ejecuta. (Recordar venir con ropa de entreno)

La inscripción y la participación es totalmente gratuita, tanto para los alumnos como para sus familiares.

El club Kihon con este tipo de actividades quiere poner los medios materiales y humanos necesarios para mantener y mejorar la salud y el bienestar de sus alumnos y familiares.

Os animo a que participeis será práctico interesante y formativo.

Para inscribirse los familiares clicar en este enlace y rellenar los datos que os solicita.

<https://kihonblogspot.playoffinformatica.com/actividad/116/II-Taller-de-Fisioterapia-Deportiva-abierto-a-padres-y-familiares/>

A los alumnos en edad de poder participar del evento le enviaremos una invitación donde solo tendrán que clicar y darle a finalizar para inscribirse.

Nos vemos este sábado en el Dojo. (C/ Pi i Margall 27)

Jose Fernandez Tejero
Presidente Club Kihon.