

En el Centro de Arte Alcobendas

Curso “Calidad de vida y salud”

El Ayuntamiento impartirá el curso los miércoles 3 y 10 de febrero con todas las garantías sanitarias.

Redacción

Viernes 22 de enero de 2021, 10:50h



Las inscripciones son gratuitas llamando al teléfono 91 663 70 01 desde hoy viernes, 22 de enero.

El **Ayuntamiento de Alcobendas** reactiva los cursos sobre salud con uno específico sobre **Calidad de Vida y Salud**, que se impartirá en febrero. Profesionales del Servicio de Salud explicarán cómo los hábitos de vida influyen alud y en la prevención de enfermedades.

Los hábitos saludables inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Es muy importante la alimentación que aporte una serie de nutrientes esenciales que necesita el organismo y en una cantidad adecuada, pero también el descanso, la higiene corporal y postural y la práctica de una actividad física y/o deporte correctamente planificada.

Plenas garantías sanitarias

Este curso se impartirá los miércoles 3 y 10 de febrero, de 10 a 12 h, en el **Centro de Arte Alcobendas**, cumpliendo con todas las medidas sanitarias: control de aforo, **uso obligatorio de mascarilla y distancia interpersonal**.

La inscripción es gratuita y se realiza llamando desde mañana viernes 22 de enero, al teléfono 91 663 70 01, extensión 4016, de 9 a 14 horas (de lunes a viernes, no festivos). Las plazas son limitadas: 15 alumnos.



RANGE ROVER SPORT LIMITED EDITION
**ENCUÉNTRALO EN
BRUSELAS MOTOR**



*TÉRMINOS Y CONDICIONES EN
BRUSELASMOTOR.LANDROVER.ES