



## Nueva Edición de “Escuela de Espalda”

Se va a reanudar la actividad denominada **Escuela de Espalda**. Esta actividad tiene carácter **gratuito, continuado y está dirigida a todo el personal**.

Con ella se pretende propiciar la mejora de hábitos higiénico-posturales y dinámicos de los profesionales, así como la mejora del estado de la espalda, potenciando la movilidad articular, la tonificación, la capacidad de estiramiento y la relajación muscular.

**Esta actividad va dirigida a los colectivos profesionales (PTGAS, PDI, PI y Becarios)**

**Duración de las sesiones:** 60 minutos

**Periodicidad:** Una sesión a la semana, para cada grupo

**Grupos:**

- **Grupo (A) (Martes de 7:30 a 8:30)**
- **Grupo (B) (Miércoles de 14:30 a 15:30)**

**Nº de plazas:** 20 para cada grupo.

**Reinicio de la actividad:**

- 7 de octubre 2025 (para el grupo de los martes)
- 8 de octubre 2025 (para el grupo de los miércoles)

**Lugar de celebración:** Sala 0.110. Aulario VI

**La admisión se hará teniendo en cuenta el orden de entrada en nuestro Servicio**

**Impreso de Inscripción:** Adjunto al correo

**Plazo de entrega de solicitudes:** Hasta tanto haya plazas vacantes. Los interesados en participar, deberán cumplimentar y remitir con el visto bueno de su responsable funcional (en el caso del PDI no se necesita la firma del responsable funcional) el impreso de solicitud adjunto a este correo al Servicio de Prevención situado en la dependencia 1.04.0 del Edificio Central.

**Condiciones de participación:**

Se hará

- a) En caso de descompensación de la demanda (exceso en unos grupos y/o huecos en otros) u otras razones de optimización del aprovechamiento, la organización podrá proponer a los interesados la inclusión en otro Grupo.
- b) Podrán ser excluidos la actividad aquellos participantes que no asistan a tres sesiones consecutivas o se ausenten regularmente por causa no justificada, en todo caso, previa consulta con el interesado.
- c) La admisión y asignación de grupo se comunicará por CAU, o en su defecto telefónicamente.