

CALENDARI FORMACIÓ EN SALUT I BENESTAR

2 n i 3 r T R I M E S T R E 2 0 2 3



2n TRIMESTRE

3r TRIMESTRE

GENER

FEBRER

MARÇ

ABRIL

MAIG

JUNY

ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE
Dimarts 14:15h
Aula Polivalent TCM3

Entrenament Funcional

Mobilitat i Consciència Corporal

TO BE ANNOUNCED

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Dimecres 14:00h
Menjador TCM1

Dinar amb l'expert

8 FEBRER
LLEGUMS

15 MARÇ
LLAVORS

19 ABRIL
OLIS VEGETALS

17 MAIG
TALLER
AMB EL XEF



GENER I FEBRER ENTRENAMENT FUNCIONAL

- Formador: Jan Segura, preparador físic graduat en CAFE al TecnoCampus.
- Objectiu: Conèixer millor el teu cos, millorar la teva força i mobilitat a través de circuits adaptats en funció la condició física de cada treballador/a.



INSCRIPCIONS



FEBRER I MARÇ MOBILITAT I CONSCIÈNCIA CORPORAL

- Formadora: Aida Domínguez, Fisioterapeuta i llicenciada en Educació Física en Fisiogènica.
- Objectiu: Reeducar i treballar la consciència corporal, alliberar les tensions de les cervicals i espatlles, millorar la postura asseguda i dempeus i descobrir com tenir una columna sana i confort lumbar.



INSCRIPCIONS



FEBRER - MAIG DINAR AMB L'EXPERT

- Formadors: Jordi Sarola, nutricionista i PDI associat de l'ESCST; Alex Ortiga, cuiner, formador i showcooking, especialista en tallers de cuina saludable.
- Objectiu: Aprofundir coneixements sobre aliments i nutrients, i cuinar elaboracions saludables.



INSCRIPCIONS

Organitzat per Campus Saludable i Sostenible (CSS) i Formació Interna



*Aquest calendari pot ésser modificat. Informació i les inscripcions de cada activitat s'enviarà per correu electrònic les setmanes prèvies. En cas de dubte o suggeriment podeu escriure's a: campussaludable@tecnocampus.cat o contactar-nos a través de Instagram, @viucampusaludable