



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Delegación del Rector
para la Salud y las
Relaciones con el
Sistema Sanitario

Muévete x tu salud

Programa de descansos activos con diversos ejercicios para romper el sedentarismo.

ESTIRAMIENTOS

EJERCICIOS MIEMBROS SUPERIORES

EJERCICIOS MIEMBROS INFERIORES

Muévete



tu salud