

RV: Manejo de la Fatiga Física a través del Pilates

Edgar Alexander Salas Salas <easalas@sena.edu.co>

Jue 11/03/2021 8:25

Cco: Angelica Sanchez Ballesteros <ansanchezb@sena.edu.co>; Margarita Maria Lopez <mamlopez@sena.edu.co>; Yerlin Edier Martinez Meneses <ymartinez@sena.edu.co>; Juan Camilo Vargas Lopez <jcvargasl@sena.edu.co>; Laura Alejandra Torres Morales <latorresm@sena.edu.co>; Raul Duque Marquez <rduque@sena.edu.co>; Maritza Garces Tenorio <mgarces@sena.edu.co>; Daniel Alberto Guizao Castro <daguizao@sena.edu.co>; Joan David Bucheli Galeano <jdbuchelig@sena.edu.co>; Noe Pantoja <npantoja@sena.edu.co>; Diego Armando Coronel Guerrero <dcoronelg@sena.edu.co>; Cesar Augusto Palomino <capalomino@sena.edu.co>; Angela Daniela Sterling Guevara <asterlingg@sena.edu.co>; Ivone Vanesa Ospina Vivas <vospinav@sena.edu.co>; Edgar Alexander Salas Salas <easalas@sena.edu.co>; Angela Andrea Ramos Rodriguez <aaramosr@sena.edu.co>; Jimmy German Hidalgo Estrella <jhidalgo@sena.edu.co>; Santiago Arias Mercado <sariasam@sena.edu.co>; Aldo Rafael Vazquez Arce <avazquez@sena.edu.co>; Estefania Marin Arcila <marina@sena.edu.co>

De: Comunicaciones Institucionales <senacomunica@sena.edu.co>**Enviado el:** miércoles, 10 de marzo de 2021 11:27**Para:** Usuarios Direccion General <UsuariosDireccionGeneral@sena.edu.co>**Asunto:** Manejo de la Fatiga Física a través del Pilates

**MANEJO DE LA
FATIGA FÍSICA
A TRAVÉS DE PILATES**

Te invitamos a hacer una pausa activa de cinco minutos y realizar estos ejercicios guiados en piso por un profesional en el tema, que te ayudarán en el manejo de la fatiga física.

¿QUÉ DEBES HACER?

1. Ingresar **aquí**
2. Completa tus datos para dejar registro de tu asistencia.
3. Realiza tu pausa activa.

Actividad de Promoción y Prevención del Programa para la Prevención del Riesgo Biomecánico.



Visita la nube

