O Concello de Verín, en colaboración coa Deputación Provincial de Ourense, organiza a 2ª Xornada de Deporte e Saúde conformada polas seguintes actuacións:

- Actividades de saúde e deporte con asociacións do municipio:
• Charlas técnicas desenvolvidas por fisioterapeutas e enfermeiros sobre:
* Escola da espalda, impartida polos fisioterapeutas Alberto Fidalgo e José Velo.
* Patoloxías comúns, a cargo de María José Feijóo e Antonio Viso.
• Clases prácticas de exercicios específicos para dores e/ou problemas de costas (zona lumbar e zona cervical).

Desenvolveranse nas seguintes asociacións rurais:

Día
Horario
Asociación
26 de xaneiro
19.00 – 20.30
Asociación de Mulleres Rurais A Lama. Queirugás
27 de xaneiro

19.00 – 20.30

Asociación de Mulleres Rurais O Recuncho. Tamaguelos

Asociación de Mulleres Rurais de Tamagos

28 de xaneiro

19.00 – 20.30

Asociación Cultural Nosa Sra. Dos Remedios. Tamaguelos

Asociación de Mulleres Rurais San Pedro. Queizás

29 de xaneiro

19.00 – 20.30

Asociación de Mulleres e Consumo Airiños da Terra. Verín

30 de xaneiro

16.30 – 18.00

Asociación de Mulleres Rurais As Candelas. Pazos

30 de xaneiro

19.00 – 20.30

Asociación de Mulleres Rurais de Tintores

Asociación de Mulleres Rurais de Vilela

- **Acto de clausura**, o 31 de xaneiro, a partir das 16.30 horas no Pavillón de Deportes de Verín, onde se contará coa presenza de **Piti Pinsach Ametller**, poñente en convencións internacionais e autor de varios libros como *Curso de Preparador Físico y Fitness. Metodología del Entrenador Personal o Manual del Entrenador Personal. Del Fitness al Wellness*. Esta xornada de clausura estrutúrase nos seguintes apartados:

• Charla teórico-práctica 'Osteoporose e ejercicio físico', impartida por Piti Pinsach, ás 16.30 horas. Ten como obxectivo descubrir os efectos sobre a densidade mineral ósea dos diferentes métodos e sistemas de adestramento, e alentar a participar nos programas de exercicio físico para a prevención e a terapia da osteoporose.

• Clase práctica de reggaetón, ás 17.15 horas, impartida por Marga Ansias e Julia Martínez.

• Charla teórico-práctica 'Obradoiro corpo e mente', impartida por Piti Pinsach, ás 17.30 horas. Mostraranse os métodos e técnicas de exercicios simples que se poden realizar en casa, ao aire libre ou en gimnasio e que proporcionan unha corrección postural, mellor flexibilidade, aumento da capacidade respiratoria, solucionar a tensión, incrementar a autoestima ou mellorar a concentración. O contido divídese en: pilates fit-ball e percepción do ton muscular e recrutamento tónico.

• Clase práctica de bailes de salon, ás 18.15 horas, impartida por Marga Ansias e Víctor López.