

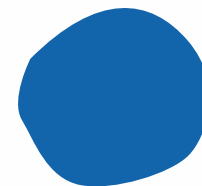
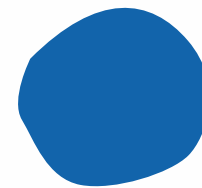


Millora el teu dolor lumbar i aprèn a guanyar control sobre la teva columna.



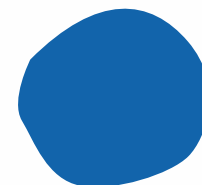
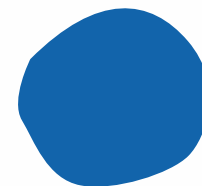
**osteopatia**  
marc gómez rodon D.O.

[www.osteopataterassa.com](http://www.osteopataterassa.com)



## Exercici terapèutic lumbar

Controla el teu dolor i millora la teva musculatura



# El nostre programa

12 setmanes

## Aprentatge

Aprendrem conceptes sobre el dolor i a treballar en zones de confort i de càrrega acceptable.

## Assoliment

Aprendrem a controlar la musculatura en posicions de càrrega moderada.

## Consolidació

Treballarem sobre posicions d'activitats de la vida diària amb càrregues moderades i altes.

## Contacta amb nosaltres



673 31 77 19



marc@osteopatate  
rassa.com



Carrer Cremat 24, 1-4  
Terrassa08221

El nostre programa està repartit en 3 blocs de 4 setmanes on farem una progressió d'exercicis en sessions individuals.

Cada bloc es paga per separat.

**[osteopataterassa.com](http://osteopataterassa.com)**

