



Práctica deportiva

Escuela de Salud



SESIÓN 5:

Envejecer con movimiento y energía

Entender cómo funcionamos es el primer paso para cuidarnos a lo largo de los años. En esta jornada te daremos herramientas prácticas para mantenerte sano y activo, tengas la edad que tengas.

Abordaremos los distintos cambios del cuerpo a través de la edad y la importancia de la actividad física para envejecer de manera saludable. Porque el movimiento no tiene fecha de caducidad.

Apúntate y aprende a acompañar a tu cuerpo en cada etapa.



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



18/09/2026



online



30 min

9:30 h Bienvenida

Felipe Baier - especialista en nutrición deportiva

09:35 h Envejecer con movimiento y energía

- Cambios en las necesidades de nuestro organismo
- La alimentación y los cambios hormonales y metabólicos
- Recomendaciones

10:00 h Conclusión y despedida

Inscríbete aquí

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.