

ACCION FORMATIVA: SIENTATE MENOS, MANTENTE ACTIVO

MODALIDAD: ONLINE

DURACION: 12 HORAS

FECHAS DE IMPARTICION: ACCESO DIRECTO TRAS REGISTRARTE EN LA PLATAFORMA EDX*.

COLECTIVO DESTINATARIO: PERSONAL SANITARIO O NO SANITARIO, TANTO PARA SU DESARROLLO PROFESIONAL COMO PARA SU DESARROLLO PERSONAL.

OBJETIVOS:

Generar un hábito de actividad física saludable.
Mantenerse activo a lo largo del día.

CONTENIDOS:

Definir, medir y comenzar con la actividad física.
Siéntate menos, actívalte donde quiera que estés.
Hacer de la actividad física un hábito de por vida.

La inscripción y realización de esta formación tiene carácter voluntario.

*** OPCIONES MATRICULACION EDX:**

- Registro en la plataforma con un email + contraseña.
- Tras acceder, hacer clic en "Inscríbete" y luego selecciona la opción "Tomar este curso como asistente, sin certificado".