

La aplicación gratuita que te ayuda a cuidarte desde casa

# ROSITA



Clases de Longevidad

-

Ejercicio personalizado

-

Plan de Fisioterapia en casa

-

Recuperación y prevención COVID19 en casa

Para descargar Rosita,  
Haz una foto a este código



0 Mándanos un  
WhatsApp  
638512602



## CLASES DE LONGEVIDAD

El Dr. Fernández Torán le explica que le ocurre a su cuerpo con los años y cómo prepararse para que dentro de 10 años no se sienta 10 años más mayor.

## FISIOTERAPIA en directo

Conozca su dolor, clases, consejos y ejercicios específicos para los principales dolor crónicos en España realizadas por fisioterapeutas. Respondemos a todas sus preguntas

## EJERCICIO

Lo más importante estos meses es no dejar de moverse. Tenemos un plan de entrenamiento divertido adaptado por niveles: **ejercicios, sevillanas, flamenco, ballet, artes marciales adaptadas a mayores, yoga, meditación.** ¡Más de 20 actividades semanales!

## Rehabilitación Respiratoria para Recuperación Coronavirus

Aplicamos todos los consejos y ejercicios de las Sociedades Médicas Españolas para que se recupere desde casa

### PROXIMAMENTE

- Clases de Nutrición: especial para personas que viven solas, nutrición para personas con dolor y especial longevidad
- Clases de Psicología: gestión del duelo, sexualidad mayores 65, salud emocional
- Clases mejorar calidad sueño