



Observatorio
da Mariña
pola Igualdade



Mulleres
Deportistas
Galegas



DEPUTACIÓN
DE LUGO



REDE MUSEÍSTICA
PROVINCIAL DE LUGO

MULLERES DEPORTE

rachando cos moldes do adestramento

15 de setembro de 2018

Sala Multiusos do Museo Provincial de Lugo

Inscripción a través do código QR e da web de Mudega
Soci@s Observatorio e Mudega: 5€ · Non soci@s: 10€

Info: 617 585 449 (Sandra) · 677 531 605 (Sela)



9.30 INAUGURACIÓN DA XORNADA E REPARTO DE MATERIAL

10.00 CICLO OVÁRICO E A APLICACIÓN AO TRABALLO FÍSICO

Mónica Rodríguez Rodríguez

Licenciada en Ciencias da Actividade Física e o Deporte. Profesora e Formadora de loga. Experta en Traballo Físico de Muller e en Actividade Física e Cancro. Fundadora e Directora do centro de loga Almacen de loga en Santiago de Compostela.

11.00 A ALIMENTACIÓN: ELEMENTO CLAVE DURANTE A PRÁCTICA FÍSICA

Olga Yanes Marqués

Graduada en Nutrición Humana e Dietética (USC) Máster en Condicionantes Xenéticos, Nutricionais e Ambientais do crecemento e do desenvolvemento. Experta en Nutrición Deportiva. Xerente do Centro de Nutrición e Fisioterapia Manduca en Ribadeo

12-12.30 ALMORZO SAUDABLE, ECOLÓXICO E SOSTIBLE



647 882 189 982 811 711

Avenida Vía Verde 27, 27002 LUOGO

eco3xantar@gmail.com

12.30 A IMPORTANCIA DO ADESTRAMENTO DE FORZA NAS MULLERES: MITOS E LENDAS

Cristina López Villar

Doutora en Ciencias da Actividade Física e o Deporte. Posgrao en Educación para a Saúde. Profesora na Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física da Coruña.

16.00 ABORDAXE FÍSICA DA DISMENORREA. PRÁCTICA DE CONSCIENCIA CORPORAL

Sandra Saavedra Blanco

Fisioterapeuta. Experta en Cadeas Musculares e Método Hipopresivo. Terapia Acuática. Colaboradora do equipo feminino Pescados Rubén Burela FS.

17.30 TOMANDO CONSCIENCIA DA NECESIDADE DUN CAMBIO

- Xiana Guerra Arias

Licenciada en Ciencias da Actividade Física e o Deporte pola UDC. Posgrao de Especialización en Prescrición de Exercicio Físico en patoloxías. Adestradora Nacional de Atletismo e Triatlón.

- Marisela González Ataide

Integrante da directiva de MuDeGa. Xogadora de baloncesto no C.B. Allariz. Enxeñeira Técnica Informática pola Universidade de Vigo.

- Anxela Fraga María

Educadora Social. Pedagoga. Posgrao en Educación Emocional. Máster en Cooperación Internacional. Xogadora no Coyotes Newroz Kebap Victoria FC.