

La **Asociación Sevillana de Esclerosis Múltiple (ASEM)** te invita a seguir en directo el taller **“Activa tus piernas: ejercicios guiados para casa”**, impartido por el fisioterapeuta **Miguel Ángel Muñoz**.

Durante esta sesión aprenderás una serie de ejercicios sencillos y seguros para favorecer la movilidad de las piernas, mejorar la circulación y mantenerte activo desde casa, adaptándolos a tus posibilidades.

□ **Fecha:** 8 de julio de 2026

□ **Horario:** De 10:40 a 11:00 horas

► **Retransmisión en directo a través de nuestro canal de YouTube:**

[Canal de YouTube de Esclerosis Múltiple Sevilla](#)

¡Conéctate y participa desde donde estés!



**30 Años**  
**ASEM**  
Asociación Sevillana  
de  
Esclerosis Múltiple  
Entidad declarada de Utilidad Pública

**TALLER**  
**Activa tus piernas**  
**Ejercicios guiados para casa**

**Miguel Ángel Muñoz**  
Fisioterapeuta  
8 de julio de 2026  
de 10:40 a 11:00 horas

COLABORA  
  
Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

Retransmisión a través de YouTube  
[@esclerosismultiplesevilla](#)

[emsevilla.es](#)    

