

¿No pudiste asistir al taller “Activa tus piernas. Ejercicios guiados para casa”? Ahora puedes verlo cuando quieras en nuestro canal de [YouTube](#).

En esta sesión, **Miguel Ángel Muñoz**, fisioterapeuta de **ASEM**, comparte una serie de ejercicios sencillos y guiados para favorecer la movilidad, fortalecer la musculatura de las piernas y ayudar a mantener la autonomía en el día a día. Una propuesta práctica para realizar desde casa, adaptada a las necesidades de las personas con esclerosis múltiple y otras enfermedades neurológicas.

► Ya puedes ver el taller completo aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=I9PfxwnqdMw&t=1s>

Desde ASEM seguimos acercando recursos y contenidos de utilidad para promover el bienestar, la actividad física y una mejor calidad de vida.



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
A
Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

Retransmisión a través de **You Tube**
@esclerosismultiplesevilla

emsevilla.es    

