

fig 1



Flexioni un braç i aixequi suament l'esquena

fig 2



Flexioni lleugerament les cames,  
els braços i aixequi els malucs

fig 3



Iniciï l'acció d'alçar-se

fig 4



Finalment incorpori's i miri les  
coses des de la seva nova posició

# VOLS CREIXER PROFESSIO- NALMENT?

Curs d'alta preparació en habilitats de gestió

A càrrec de PERFIL Consultoria de RRHH

Dedicat a persones treballadores o que estiguin a l'atur i que vulguin promocionar-se professionalment. L'objectiu del curs és desenvolupar habilitats personals, interpersonals i de gestió. Places limitades. Preferència persones residents a Palafrugell.

**Lloc realització del curs:**

Centre Municipal d'Educació.

**Dates i horari:**

Els dimecres 20 i 27 de gener,  
3, 10 i 17 de febrer, de 16:30 a 20:30h.

**Més informació i inscripcions:**

Institut Promoció Econòmica Palafrugell

Email: [ipep@palafrugell.net](mailto:ipep@palafrugell.net)

Telèfon: 972 61 18 20

Amb el suport de: