

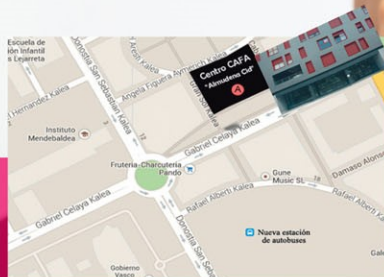
DINÁMICA DE TRABAJO

Ejercicio físico controlado y supervisado en el C.A.F.A. por un especialista en Actividad Física y Salud del C.D. Zuzenak. Se realizará ejercicio aeróbico, ejercicios de tonificación y ejercicios de flexibilidad basándonos en la evidencia científica.

La actividad será lo más individualizada posible teniendo muy en cuenta la sintomatología de cada persona en cada momento de su proceso de tratamiento y teniendo muy en cuenta posibles patologías asociadas que puedan tener.

OBJETIVOS

- Que el ejercicio físico controlado y supervisado sea una ayuda para paliar los efectos secundarios más comunes que conlleva el cáncer de mama y su tratamiento (fatiga, pérdida de masa muscular, linfedema...)
- Realizar ejercicio físico controlado y supervisado para minimizar o paliar declives en la capacidad funcional de aquellas personas diagnosticadas de cáncer de mama.
- Crear un hábito saludable para el futuro, no sólo en el periodo de recuperación/rehabilitación.



Centro de Actividad Física Adaptada (CAFA), "Almudena Cid"
C/ Gabriel Celaya, nº15 bajo. 01010 Vitoria-Gasteiz.
Telf: 945 060 013. E-mail: clubdeportivo@zuzenak.com
www.zuzenak.com



HORARIO:

Martes y jueves de 09:00 a 10.00 h en el CAFA

PRECIO:

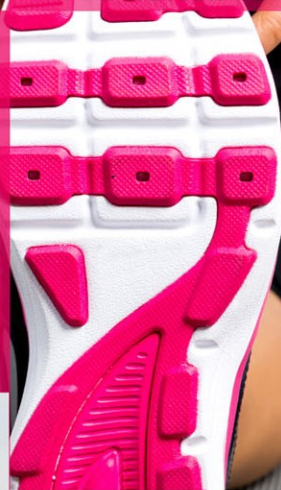
10,00€ mensuales

INSCRIPCIONES:

A partir del 1 de septiembre de lunes a viernes
de 09:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00 horas



PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO 2019-20 A PERSONAS DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA



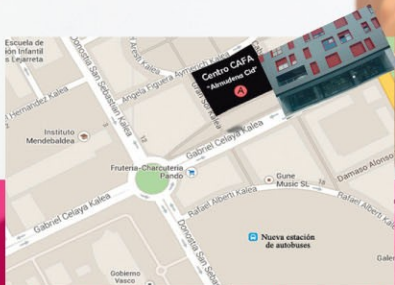
LAN DINAMIKA

Jarduera fisiko kontrolatuta eta gainbegiratuta JFEZ-en Zuzenak K.E.-ko aditu batengatik Jarduera Fisikoan eta Osasunean. Ariketa aerobikoa, tonifikatze ariketak eta flexibilitate ariketak egingo dira ebidentzia zientifikoan oinarrituta.

Jarduera ahalik eta bereziena izango da pertsona bakoitzaren sintomatología kontuan edukita tratamendu prozesuaren momentu bakoitzean eta horrekin lotuta eduki dezaketen patologiai kontuan hartuta.

HELBURUAK

- Jarduera fisiko kontrolatuak bularreko minbiziagatik sortutako zeharkako efekturik ohikoena arintzen laguntzea eta bere tratamendua (nekea, masa muskularra galtzea, linfoedema...)
- Jarduera fisiko kontrolatua egin gaitasun funtzioanalean gertatzen diren jaitsierak gutxitzeko bular minbiziaren diagnostikatutako pertsonetan.
- Ohitura osasungarriak sortzea etorkizunarako, ez bakarrik errehabilitazio/errehabilitazio denboraldian.



Jarduera Fisiko Egokituko Zentroa (JFEZ), "Almudena Cid"
Gabriel Celaya kalea, 15 baxu. 01010 Vitoria-Gasteiz
Telf: 945 060 013. E-maila: clubdeportivo@zuzenak.com
www.zuzenak.com



ORDUTEGIA:

Astearte eta ostegun 09:00etatik 10.00etara JFEZ-en

PREZIOA:

10,00€ hilean

INSKRIPZIOAK:

Irailaren 2tik aurrera astelehenetik ostiralera
9:00etatik 13:00etara eta 17:00etatik 19:00etara

JARDUERA FISIKO EGOKITUKO PROGRAMA 2019-20

BULAR PATOLOGIA DIAGNOSTIKATUTAKO PERTSONENTZAT

