



**PROGRAMA  
DE EJERCICIO  
FÍSICO  
ADAPTADO**

a personas  
diagnosticadas  
de cáncer  
de mama

zu  
ze  
nak

araba  
álava

VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

# 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 las posibles patologías asociadas que pueden tener.

## OBJETIVOS

- Paliar los efectos secundarios más comunes que conlleva el cáncer de mama y su tratamiento (fatiga, pérdida de masa muscular, linfedema...)
- Minimizar o paliar declives en la capacidad funcional de aquellas personas diagnosticadas de cáncer de mama.
- Crear un hábito saludable para el futuro, no solo en el periodo de recuperación/rehabilitación.

## HORARIOS

Martes & Jueves de 09:00-10:00 y de 16:30-17:30

## INSCRIPCIONES

De lunes a viernes de 09:00-13:00 y de 16:00-20:00

En el Centro de Actividad Física Adaptada “Julio Roca” (CAFA) en Gabriel Celaya, 15\_01010\_Vitoria-Gasteiz

945 060 013\_clubdeportivo@zuzenak.com

www.zuzenak.com

