JARDUERA FISIKO EGOKITUKO PROGRAMA

bular patologia diagnostikatutako pertsonentzat

zu ze nak

araba álava

VITORIA GASTEIZ green capital

LAN-DINAMIKA

Zuzenak Kirol ElKarteko jarduera fisikoko eta osasuneko espezialista batek, kontrolatu eta gainbegiratuko du, JFEZko instalazioetan egiten den ariketa fisikoa. Ariketa aerobikoa, tonifikazio-ariketak eta malgutasun-ariketak egingo dira, ebidentzia zientifikoan oinarritutak

Jarduera ahalik eta indibidualizatua izango da, pertsona bakoitzaren sintomatologia bere tratamendu-prozesuaren une bakoitzean kontuan hartuta. Kontuan hartuko dira, halaber, lotutako balizko patologiak.

HELBURUAK

- Bularreko minbizia eta haren tratamenduak eragiten dituzten albo-ondorio ohikoenak arindu (nekea, muskulu-masa galtzea, linfedema...)
- Bularreko minbizia diagnostikatu zaien pertsonen gaitasun funtzionalaren gainbeherak minimizatu edo arindu.
- Etorkizunerako ohitura osasungarria sortzea, ez bakarrik errekuperazio aldian.

ORDUTEGIA

Astearte eta Ostegunetan 09:00tik-10:00ra y de 16:30tik-17:30ra

IZEN EMATEAK

Astelenetik Ostiralera 09:00tik-13:00ra eta 16:00tik-20:00ra
Jarduera Fisiko Egokituko Zentroa “Julio Roca” (JFEZ) Gabriel Celaya kalea, 15_01010_Vitoria-Gasteiz
945 060 013_clubdeportivo@zuzenak.com
www.zuzenak.com

zu ze nak