

# EJERCICIO FÍSICO

**ADAPTADO** a personas diagnosticadas de cáncer de mama.

## ARIKETA FISICO

**EGOKITUA** bularreko minbizia diagnostikatu zaien pertsoneri.



zu  
ze  
nak  
Kirol elkarte  
Club deportivo

VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

## DINÁMICA DE TRABAJO

Ejercicio físico controlado y supervisado. Se realizará ejercicio aeróbico, ejercicios de tonificación y ejercicios de flexibilidad basados 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 y las posibles patologías asociadas que pueden tener.

## OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Paliar los efectos secundarios más comunes que conlleva el cáncer de mama y su tratamiento, minimizar o paliar declives en la capacidad funcional y crear un hábito saludable para el futuro, no solo durante la enfermedad.

## LAN-DINAMIKA

Ariketa fisiko kontrolatuta eta gainbegiratua. Ariketa aerobikoa, tonifikazioa eta malgutasun-ariketak egingo dira, ebidentzia zientifikoan oinarritutak guztiak. Jarduera ahalik eta indibidualizatua izango da, pertsona bakoitzak bere prozesuaren une bakoitzean duen sintomatologia eta izan ditzakeen bestelako patologiak oso kontuan hartutak.

## HELBURUAK

Bularreko minbiziak eta haren tratamenduak dakartzaten albo-ondorio ohikoeneak arintzea; gaitasun funtzionalaren gainbeherak minimizatzea edo arintzea; eta etorkizunerako ohitura osasungarria sortzea, ez bakarrik gaixotasunean zehar.

## HORARIO GRUPOS

MARTES Y JUEVES

de 9:00 a 10:00 / de 10:00 a 11:00  
de 16:00 a 17:00

ASTEARTEA ETA OSTEGUNA

## INSCRIPCIONES

De lunes a viernes  
de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:00

C/ Gabriel Celaya, 15 (C.A.F.A. JULIO ROCA)

945 060 013

kirolak@zuzenak.com

www.zuzenak.com

## TALDEEN ORDUTEGIA

## INSKRIPZIOAK