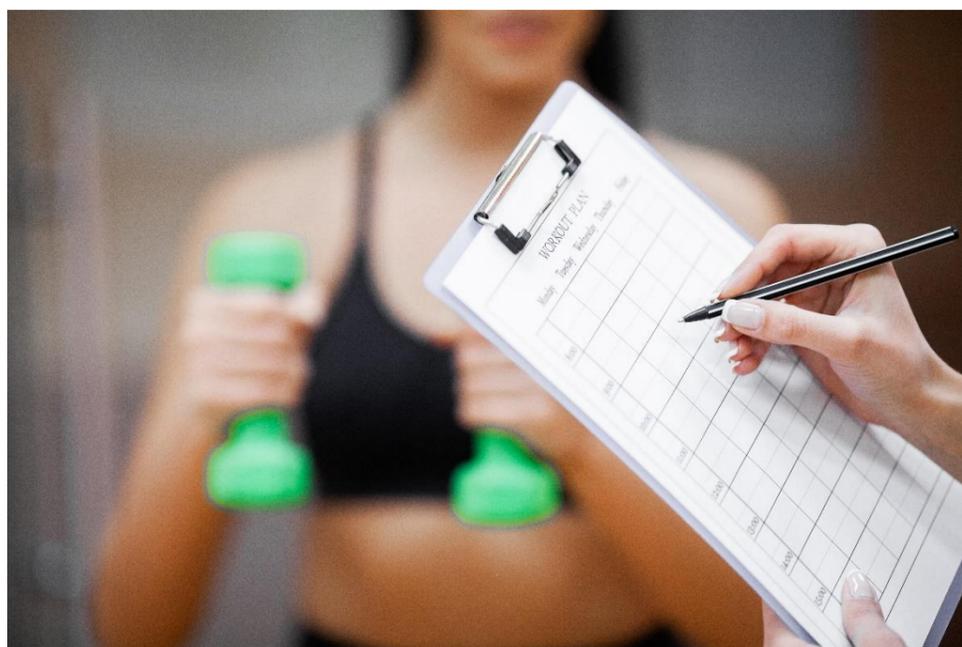


Receta Deportiva

Programa de Salud



¿En qué consiste?

Programa de prescripción de ejercicio físico personalizado, de 12 semanas de duración, coordinado desde el Centro de Salud de Villanueva de la Cañada, consistente en la realización de 2 clases de ejercicio físico a la semana en las instalaciones deportivas del municipio, supervisadas por profesionales del deporte que adaptarán la intensidad de la actividad a realizar en función de tu condición física de base.

¿Quién lo desarrolla?

Médicos y enfermeros del Centro de Salud de Villanueva de la Cañada, en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinar de profesionales, formado por entrenador deportivo, nutricionista, fisioterapeuta y psicólogo.

¿Quién puede participar?

Hombres y mujeres entre 25 y 55 años de edad.

¿Cuándo empieza?

Lunes, 20 de enero de 2020.

¿Qué beneficios obtengo?

Dos chequeos de salud médico-deportivos completos, uno al principio y otro al final del programa, que incluirán analíticas de sangre y orina, electrocardiogramas, espirometrías, tomas de tensión arterial, análisis de composición corporal, valoración de la condición física y prescripción de un programa de ejercicio físico diseñado y aplicado de forma personalizada por un profesional experto en actividad física y deporte.

¿Cómo me inscribo?

En los mostradores de administración del Centro de Salud de Villanueva de la Cañada y del Consultorio de Salud El Castillo o directamente a través de su médico/a de familia o enfermero/a habitual.

PLAZAS LIMITADAS
¡¡No te quedes fuera!!

INSCRÍBETE