

RECETA DEPORTIVA

GIMNASIA REHABILITADORA

Menos pastillas
Más zapatillas

¿Te gustaría moverte más, mejorar tu salud y sentirte mejor en tu día a día?

El Ayuntamiento de Sangüesa / Zangoza en colaboración con el Centro de Salud y con el apoyo del Gobierno de Navarra (muy comprometido con la salud pública, el envejecimiento activo y la mejora del bienestar comunitario), además del Servicio Social de Base ponen a tu disposición el programa Receta Deportiva, una iniciativa de prescripción de ejercicio físico adaptado a cada persona. Está pensado para ayudarte a llevar una vida más activa y saludable, con el respaldo de profesionales de la salud y del deporte y se realiza en las Instalaciones Deportivas de Cantolagua.

Es un programa pionero que promueve la actividad física como herramienta para prevenir y controlar enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la obesidad o los problemas cardiovasculares, y también para mejorar el estado de ánimo, el sueño y la calidad de vida.

Si te cuesta empezar a moverte, no sabes por dónde empezar, o simplemente quieres hacerlo bien acompañado/a y con orientación profesional, este programa es para ti.

A personas que no practican suficiente actividad física y quieren mejorar su salud. El programa cuenta con diferentes niveles, desde personas que solo necesitan unas pautas básicas, hasta quienes requieren un seguimiento más individualizado.

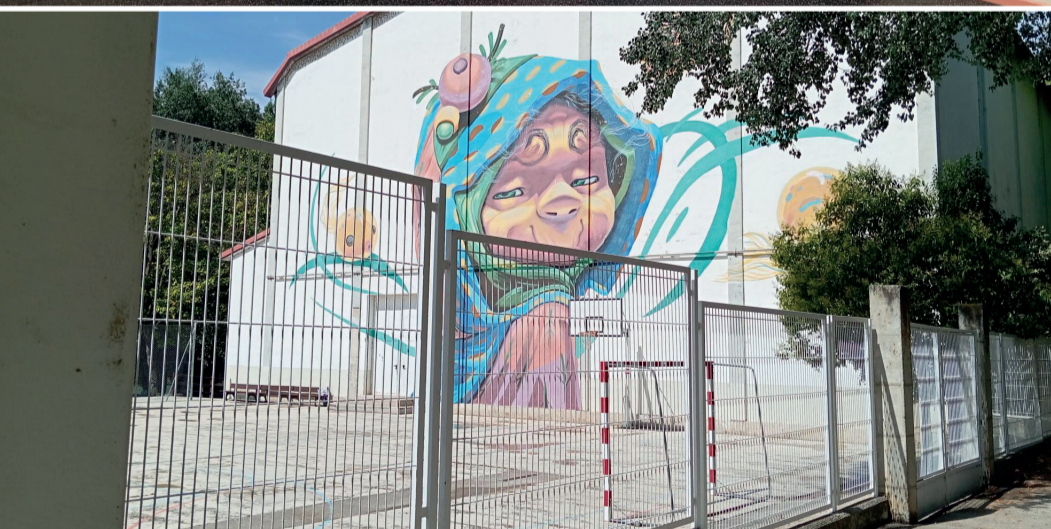
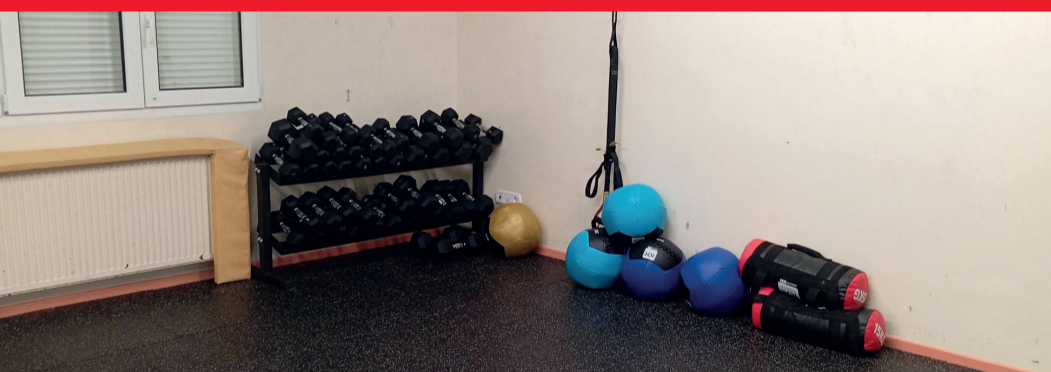
Pásate por el Centro de Salud de Sangüesa / Zangoza.

- El personal médico o de enfermería te evalúa y, si procede, te prescribe ejercicio físico y te orienta según tu perfil.
- Si entras en el programa, desde el Servicio de Deportes te ayudaremos a comenzar.

Puedes solicitar más información y resolver tus dudas:

- En el Centro de Salud de Sangüesa / Zangoza.
- En el Servicio de Deportes Municipal.

También puedes escribirnos a deportes@sanguesa.es 948 870 363 / 948 870 005



Grupos lunes y miércoles (1.5 h/sesión).

Grupo A: 9.30-11.00 h - Grupo B: 11-12.30 h.

Cuota abonados Instalaciones deportivas de Cantolagua 68€
Cuota no abonados Instalaciones deportivas de Cantolagua 73€

Grupos lunes y miércoles (1 h/sesión).

Grupo C: 16.30-17.30 h

Cuota abonados Instalaciones deportivas de Cantolagua 45€
Cuota no abonados Instalaciones deportivas de Cantolagua 50€

PRIMER SEMESTRE (30 SESIONES)

Inicio: 1 de octubre

Fin: 9 de febrero

Sin clase 1, 3 y 8 de diciembre y del 22 de diciembre al 6 de enero

SEGUNDO SEMESTRE (30 SESIONES)

Inicio: 11 de febrero

Fin: 27 de mayo. Sin clase el 6 de abril

Inscripciones: primer semestre del 9 al 25 de septiembre, segundo semestre se publicará en enero



Centro de Salud de Sangüesa



SERVICIO SOCIAL DE BASE

