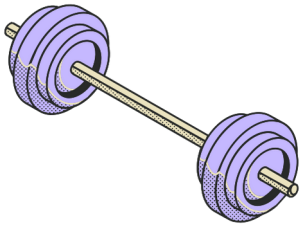

EL EJERCICIO, TU MEJOR PÍLDORA

Inicio:
Septiembre
Fin:
Mediados de junio

Grupos:

- **Nivel Base 1**
  L-X-V 10:15
- **Nivel Base 2**
  L-X-V 11:00
- **Nivel 1**
  M-X 16:00
- **Nivel 2**
  L-X 09:00
- **Espalda**
  L-X 12:00
- **Oncológicos**
  V 09:00

SERVICIO DE DEPORTES

948 124 999

PISCINAS MUNICIPALES
MARTIKET

ATARRABIAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE VILLAVA

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

PROYECTO LOCAL
ATARRABIA SASOIKO
VILLAVA EN FORMA

RECETA DE EJERCICIO FÍSICO

EJERCICIO FÍSICO COMO TRATAMIENTO

La Actividad Física y el Ejercicio proporcionan unos efectos beneficiosos múltiples que disminuye la morbilidad y mortalidad general.

Además, diversos estudios han constatado los efectos beneficiosos ejercidos por dicha práctica* como parte de un tratamiento médico, al observar la disminución que se produce tanto en la frecuencia de aparición, cómo en la rapidez de progresión de muchas enfermedades prevalentes.

*Siempre en base a los principios del entrenamiento, individualizado, pautado y dirigido por un profesional.

ACUDE A TU CENTRO DE SALUD

Serán profesionales de la salud quienes te receten ejercicio físico como parte del tratamiento. En el centro de salud decidirán si cumples los requisitos para participar en el programa dirigido por una Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN PERSONAS CON PATOLOGÍAS

Existe amplia y reconocida evidencia científica sobre el efecto analgésico inducido por el ejercicio físico. Además de mejorar considerablemente la capacidad cardiorrespiratoria, ayuda a mantener un mayor control de la presión arterial así como del perfil lipídico. A todo ello se le añade la mejora de la función musculo-tendinosa y osteoarticular, sin olvidar el aumento significativo de la autoestima del individuo. En definitiva, consigue mejorar la sintomatología de la enfermedad.

2 O 3 SESIONES SEMANALES DE EJERCICIO FÍSICO PROGRAMADO

El programa tiene una duración de 10 meses (pudiendo incorporarse en cualquier momento del año). Cada semana, se realizan 2 o 3 sesiones grupales dirigidas en función del nivel de cada participante.

VILLAVAKIROL @VILLAVAKIROL