

Activa

PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD
FÍSICA TERAPÉUTICA

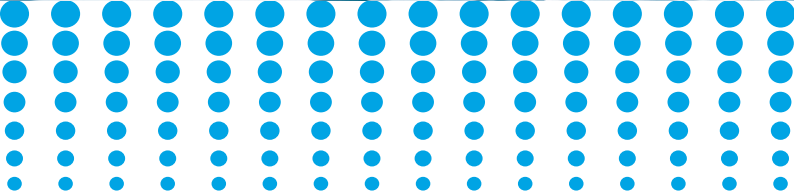


ANÍMATE
Y ACTÍVATE

LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO
MEJORA TU SALUD Y PREVIENE
ENFERMEDADES.

ACTIVA ES UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO
PENSADO PARA MEJORAR SU SALUD Y DISMINUIR
EL RIESGO DE ENFERMEDADES.





Este programa está destinado a personas con enfermedades crónicas entre 35 y 65 años.

La actividad física está dirigida por monitores especialmente preparados, con los que aprendes a hacer ejercicio físico terapéutico y mejoras tu salud.

La duración será de 10 semanas con tres sesiones semanales de una hora de duración.

Pregunta a tu médico/a o enfermero/a si puedes participar en el **PROGRAMA ACTIVA.**

Te esperamos.



**PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD
FÍSICA TERAPÉUTICA**