parques activos

DEPORTE Y SALUD
AYUNTAMIENTO DE GETAFE

EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE EN ENTORNOS AL AIRE LIBRE

Clases de ejercicio físico al aire libre en grupos abiertos (sin inscripción y gratuito). Esta actividad busca consolidar hábitos deportivos saludables y es totalmente complementaria a otras actividades físicas. Actividad dirigida por profesor o profesora titulado.

Parques activos tiene como objetivos

- Reducir el nivel de sedentarismo e inactividad física en la población de Getafe
- Aumentar el conocimiento sobre el beneficio de la práctica regular de actividad física
- Aumentar la socialización entre los vecinos y vecinas participantes de la actividad

Localización y horario

LUGAR	DÍA Y HORA	
Parque Castilla-La Mancha (zona escultura Don quijote)	**Martes** 10:30-11:30 horas	**Jueves** 10:30-11:30 horas
Parque La Alhóndiga (zona depuradora)	**Martes** 12:00-13:00 horas	**Jueves** 12:00-13:00 horas

DEPARTAMENTO DEPORTE Y SALUD

Oficina de Deportes
Dirección: calle Béjar, 3
Teléfono información: 91 208 04 51
Horario: de lunes a viernes de 9:30 a 14:30 horas
Correo electrónico: deporteysalud@ayto-getafe.org

GETAFE AYUNTAMIENTO | DEPORTES

SaludMadrid

Comunicación Ayuntamiento de Getafe. Septiembre 2019. A

GETAFE AYUNTAMIENTO | DEPORTES

SaludMadrid

deporte y salud

Programas de ejercicio físico controlado para población derivada desde Centros de Salud y Hospital de Getafe

DEPORTE Y SALUD
AYUNTAMIENTO DE GETAFE

mujer activa

EJERCICIO FÍSICO CONTROLADO PARA MUJERES DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA

El programa Mujer Activa surge con la intención de ofrecer un servicio deportivo municipal de calidad a mujeres diagnosticadas de cáncer de mama y que necesitan de la práctica habitual de actividad física como complemento para su salud y mejora de la calidad de vida.

El rol del ejercicio físico es determinante para lograr reducir e incluso revertir muchos de los efectos secundarios derivados de los tratamientos oncológicos. Resultados de diversos estudios muestran que las mujeres que participan en un programa de ejercicio mejoran su calidad de vida, su capacidad cardiovascular y reducen la fatiga crónica.

Desde la delegación de Deportes del Ayuntamiento de Getafe, en colaboración con el Hospital Universitario de Getafe, el Área Única de Salud Pública 10 y la Dirección Asistencial Sur de Atención Primaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, queremos promover la salud de los ciudadanos a través de la práctica de ejercicio físico.

Objetivo

Mejorar la calidad de vida a través de la práctica de un ejercicio físico controlado.

Consiste en:

- Ejercicio físico grupal controlado y dirigido por un profesor o profesora titulado
- Evaluaciones personales periódicas para comprobar la evolución

Localización y horario

LUGAR	DÍA Y HORA
Complejo Deportivo Municipal Alhóndiga-Sector III (sala III)	**Lunes y miércoles** 10:00-11:00 horas / 12:00-13:00 horas / 13:00-14:00 horas
RATIO / DURACIÓN	**MATRÍCULA / MENSUALIDAD**
10 alumnas / 4 meses	**Matrícula 4 € / mensualidad 0 €**

DEPORTE Y SALUD
AYUNTAMIENTO DE GETAFE

movimiento es salud

EJERCICIO FÍSICO CONTROLADO PARA PERSONAS CON OBESIDAD Y SOBREPESO

El programa Movimiento es Salud está destinado a personas de Getafe con sobrepeso u obesidad, y que necesitan de la práctica habitual de actividad física como complemento para su salud y mejora de la calidad de vida.

Desde la delegación de Deportes del Ayuntamiento de Getafe, en colaboración con el Hospital Universitario de Getafe, el Área Única de Salud Pública 10 y la Dirección Asistencial Sur de Atención Primaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, se impulsa la promoción de la salud de las personas a través de la práctica de ejercicio físico controlado.

Objetivos

- Mejorar la composición corporal disminuyendo la grasa corporal y aumentando la masa muscular
- Mejorar la condición física y la calidad de vida

Consiste en:

- Ejercicio divertido y adaptado a tu condición física
- Evaluaciones periódicas para valorar la evolución
- Controlado y dirigido por un profesor o profesora titulado

Localización y horario

LUGAR	RATIO	MATRÍCULA / MENSUALIDAD
Complejo Deportivo Municipal Alhóndiga-Sector III (sala III)	**10 alumnos**	**Matrícula 4 € / mensualidad 0 €**
DÍA Y HORA		
GRUPO ADULTOS **Lunes y miércoles** 11:00-12:00 horas		