

PDM SAN JAVIER

Salud
Bienestar
Personal
Superación



Patronato Deportivo Municipal de San Javier
Explanada Mariano Rojas 1 - 30730 San Javier
Telf.: 968 57 31 05 - Fax: 968 33 43 36
pdmsanjavier@pdmsanjavier.com
www.pdmsanjavier.com



[www.facebook.com/
pdm.sanjavier](http://www.facebook.com/pdm.sanjavier)



[www.youtube.com/
pdmsanjavier0910](http://www.youtube.com/pdmsanjavier0910)

Programas de salud y entrenamiento



Programas de salud y entrenamiento

Los programas de salud y entrenamiento, son un conjunto de “**programas personalizados**”, adaptados a las necesidades y características de cada usuario. Estos programas se llevarán a cabo, en colaboración con el Centro de Medicina del Deporte y están dirigidos por Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Los programas de **SALUD Y ENTRENAMIENTO**, son la forma más completa e individualizada, para alcanzar tus objetivos de salud y condición física.

En función de cada caso, los programas incluyen: reconocimiento médico, planificación de ejercicios, sesiones de entrenamiento personal bajo la supervisión del entrenador que se completarán con otras realizadas por tu cuenta, asesoramiento nutricional y pautas de conducta saludables para seguir en el futuro.

¿Qué programas existen?

• **Acondicionamiento cardiovascular (A.C.V.):**

Programa de ejercicios específicos para usuarios con acumulación de factores de riesgo cardiovascular. Incluye reconocimiento médico normal, planificación individualizada de ejercicio por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a sala musculación y piscina.

• **Taller de espalda para Adultos:** Combinación de ejercicios en distintos medios y modalidades para la prevención de la sintomatología de las dolencias de la espalda. Se establecen dos niveles: básico y avanzado. Incluye reconocimiento médico, planificación de ejercicio por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a sala musculación y piscina.

• **Taller de espalda para niños:** Combinación de ejercicios en distintos medios y modalidades para la prevención de la sintomatología de las dolencias de la espalda. Se establecen dos niveles: básico y avanzado. Incluye reconocimiento médico, planificación de ejercicio por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a una actividad dirigida en piscina.

• **Programa de recuperación de lesiones deportivas:** Se incluye esta actividad específica indicada en la recuperación de la lesión en fase posterior a la realizada en fisioterapia (readaptación a la actividad física o deporte).

Incluye reconocimiento médico, planificación individualizada de ejercicio por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a sala musculación y piscina.

• **Ejercicio físico adaptado (E.F.A.):** Programa de ejercicios destinado a personas con discapacidades que limiten la movilidad.

Incluye reconocimiento médico, planificación individualizada de ejercicio por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a sala musculación y piscina.

• **Actividad física saludable:** Programa de ejercicio dirigido a personas con baja capacidad funcional o sobrepeso.

Incluye reconocimiento médico, planificación individualizada de ejercicio por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, asesoramiento nutricional y de hábitos saludables así con acceso a sala musculación, piscina, Pista 800 y una actividad dirigida aeróbica prescrita.

• **Ejercicio físico Preparto y postparto:** Programa de ejercicios aeróbicos de intensidad ligera en gimnasio para mejora de la capacidad funcional, así como ejercicios de intensidad ligera que inciden sobre la musculatura específica implicada en el mecanismo del parto. Dirigido a usuarias en periodo de gestación normal (“no complicada”) y en periodo postparto.

Incluye reconocimiento médico, planificación de ejercicio por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a una actividad dirigida aeróbica prescrita, sala musculación y piscina.

• **Popular training:** Programa de planificación, asesoramiento y entrenamiento para preparar carreras populares, triatlón Popular, marchas ciclistas, travesías a nado etc.

Incluye reconocimiento médico, test campo, planificación de entrenamiento por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a sala musculación, piscina, pista atletismo, Pista 800.

• **Oposiciones training:** Programa de planificación, asesoramiento y de entrenamiento para preparar pruebas físicas policía, Bomberos, ejército, socorrismo. funcionarios prisiones etc. Incluye reconocimiento médico, test campo, planificación de entrenamiento por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a sala musculación, piscina, pista atletismo, Pista 800. Circuitos específicos.

¿Cómo inscribirse?

Para inscribirse en nuestros programas de SALUD Y ENTRENAMIENTO, lo puede realizar de dos formas:

• Reservando su primera visita a través de nuestra página web www.pdmsanjabier.com o acudiendo a nuestras oficinas.

• A partir de aquí, un licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte, le entrevistará personalmente y tras analizar sus necesidades y objetivos le derivará al programa oportuno.

Precio mensual

• Dado el carácter de la actividad, el pago será mensual, aunque la inscripción sea con carácter trimestral. Con el fin de alcanzar los objetivos.

ABONADOS: 30 €

NO ABONADOS: 50 €

