

¿CÓMO ME APUNTO?

- 1) Pregunta en tu centro de salud.
- 2) El personal sanitario que te atiende cuando vas allí, puede derivarte a nuestros programas.
- 3) Ellos/as te recomendarán el programa de ejercicio que mejor se ajuste a tus necesidades.
- 4) El personal sanitario contactará con los técnicos que llevan a cabo los programas de ejercicio.
- 5) En último lugar, los técnicos te llamarán por teléfono para citarte y realizarte una valoración inicial.

Programas diseñados y ejecutados por
PROFESIONALES DEL EJERCICIO FÍSICO

VNIVERSITAT ID VALÈNCIA  Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport



COLEF CV

Il·lustre Col·legi oficial de Licenciadats en Educació Física
y en Ciències de la Activitat Física y deporte
de la Comunitat Valenciana



UIRFIDE
GIUV2013-140

Unitat de Investigació en
Rendiment Físic i
Deportiu
Sport Performance and
Physical Fitness Research
Group

Universitat de València

VNIVERSITAT ID VALÈNCIA  Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

UV **esports**
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

Fundación
gesmed



INCLIVA | VLC
Instituto de Investigación Sanitaria



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

PROGRAMAS DE DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD DESDE ATENCIÓN PRIMARIA

Fundación
gesmed

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS

GESMED VIU ACTIU

Si sabes que debes hacer ejercicio, pero aún no te has decidido... prueba GESMED VIU ACTIU

3 sesiones de 60 minutos a la semana:

- 2 sesiones de entrenamiento funcional
- + 1 sesión de marcha nórdica

¿DÓNDE?

En el Centro de Salud o alguna instalación deportiva pública cercana.



¿CUÁNTO TIEMPO?

Mínimo 8 semanas.

Además, **TE EVALUAREMOS** en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (C/ Gascó Oliag, 3), antes y después del programa de ejercicio.

GESMED COMPAÑIA

No te preocupes si tienes problemas de movilidad, que con este programa de ejercicio físico entrenas en tu domicilio particular.

2 sesiones de 60 minutos a la semana.

¡NOSOTROS VAMOS DONDE ESTÉS TÚ!



¿CUÁNTO TIEMPO?

Mínimo 12 semanas.



GESMED MARCHA

Si estás más en forma, ¡este es tu programa! Contacta con el Consell de Salut de tu centro de salud.

3 sesiones de 60 minutos por semana:

- 2 sesiones de marcha nórdica dirigidas
- + 1 sesión de marcha nórdica autónoma



¿DÓNDE?

En las instalaciones del Servei d'Esports y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universitat de València

¿CUÁNTO TIEMPO?

Mínimo 8 semanas.

¡Llévate un informe con tus mejoras!