



ACTIVITAT FÍSICO-AQUÀTICA I FIBROMIÀLGIA

Descripció

Programa de salut adreçat a persones amb diagnòstic de fibromiàlgia i/o fatiga crònica.

Objectius

- ✓ Millora de les qualitats físiques bàsiques.
- ✓ Disminuir la fatiga i adoloriment general.
- ✓ Millora de la qualitat de la son.
- ✓ Restaurar i mantenir la capacitat funcional.

Dirigides a

Majors de 18 anys.

Funcionament

El programa inclou:

- Dues sessions setmanals de 45 minuts d'activitat física: una sessió a la sala i una sessió d'activitat aquàtica (no cal saber nedar).
- Dues sessions mensuals al grup de suport psicològic.

Dies i horaris

Els horaris d'accés a les instal·lacions esportives son els següents:

Instal·lació	Grup	Dies i espais	Horari
CEM ESTRUCH	Inicial	Dimarts - Piscina	11.30 a 12.15 h
		Dijous - Sala	11.30 a 12.15 h
	Avançat	Dimarts - Piscina	10.30 a 11.15 h
		Divendres - Sala	11.30 a 12.15 h

Calendari

Primer trimestre: De l'1 d'octubre a 23 de desembre de 2015.

Segon trimestre: Del 7 de gener al 31 de març de 2016.

Tercer trimestre: Del 2 d'abril al 16 de juny de 2016.



Preu	
Preu persones abonades	37,50 €/trimestre
Preu persones no abonades	50,00 €/trimestre

Inscripcions

Per accedir a aquest programa caldrà fer-ne una petició i aportar la següent documentació:

- Full de sol·licitud que es pot demanar a qualsevol centre esportiu municipal i/o a la secció d'Esports de l'Ajuntament.
- Informe mèdic que especifiqui la patologia de la persona sol·licitant i recomani accedir al programa.

Aquesta documentació es pot presentar a les recepcions del CEM Sagnier, CEM Estruch, a la secció d'Esports de l'Ajuntament o a la OIAC.

Una vegada valorada la documentació, la secció d'Esports comunicarà a la persona sol·licitant l'acceptació o denegació al programa.

En el moment de formalitzar la inscripció caldrà aportar la següent documentació:

- Fotocòpia del DNI.
- Abonar el preu corresponent a la part proporcional del trimestre en curs amb targeta de crèdit o mitjançant ingrés a l'entitat bancària que us indicarem.
- Fotocòpia de les dades bancàries, a on necessàriament haurà de figurar el vostre nom en qualitat de titular del compte en qüestió; si no sou titulars del compte on domiciliareu els rebuts serà necessària l'autorització signada del titular.

Recomanacions

Per als exercicis de sala caldrà portar roba i calçat còmode i transpirable.

Per a les activitats aquàtiques caldrà portar banyador, casquet de bany, sabatilles i tovallola o barnús.