

Del 19 al 25 de SEPTIEMBRE de 2016



Domingo, 25 de septiembre

CORRIENDO POR GIJÓN

11:00 h.

Salida: Plaza 3 de abril (delante de la Piscina Municipal El Llano).

Duración aproximada: 1 hora y media.

Organizará un salida que estará dirigida por monitores estableciéndose diferentes niveles según las características de los alumnos con el fin de que las personas interesadas puedan iniciarse a una actividad tan sencilla como correr.



PUNTO DE EVALUACIÓN CARDIOVASCULAR

Del 19 al 23 de septiembre

13:00 a 15:00 h.

El punto de evaluación cardiovascular estará dirigido a todas las personas interesadas y se medirán los siguientes parámetros: peso, talla, índice de masa corporal, índice cintura-cadera, colesterol y tensión arterial.

Lugar: En el CMI El Llano.

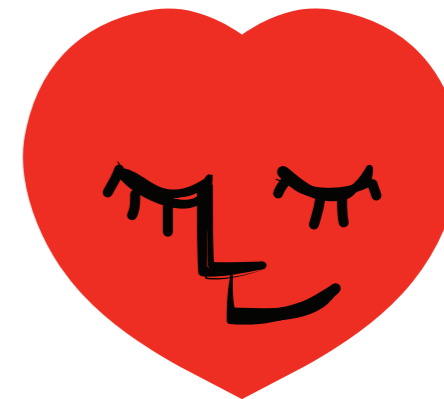


TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS

SEMANA DEL CORAZÓN

Del 19 al 25 de SEPTIEMBRE de 2016

GIJÓN



POR UN CORAZÓN FELIZ

JUNTOS PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ÁLAVA ● ALCALÁ DE HENARES (Madrid) ● ALCOBENDAS (Madrid) ● GIJÓN ● GRAN CANARIA ● HUÉRCAL-OVERA (Almería) ● LA RIOJA ● LEÓN ● MADRID ● SANTA CRUZ DE TENERIFE ● VALENCIA ● ZARAGOZA

Promueve



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

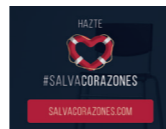


Organiza

gijón



Socios estratégicos FEC



SEMANA DEL CORAZÓN DE GIJÓN 2016

Del 19 al 25 de septiembre se celebra en Gijón la Semana del Corazón organizada por el Patronato Deportivo Municipal en colaboración con la Fundación Española del Corazón y la Sociedad Española de Cardiología. Dentro del programa se incluyen un conjunto de actividades y talleres cuyo objetivo es fomentar hábitos cardiosaludables.

Lunes, 19 de septiembre	Martes, 20 de septiembre	Miércoles, 21 de septiembre	Jueves, 22 de septiembre	Viernes, 23 de septiembre
<p>10:00 a 12:00 h.</p> <p>Ruta caminando con bastones de marcha nórdica</p> <p>Actividad dirigida a personas mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: realizar ejercicio físico a través de una de las actividades físicas más saludables a la vez que iniciar a los participantes en la marcha nórdica que implica caminar con un bastón en cada mano ejercitando además de las piernas el tren superior del cuerpo.</p> <p>Cada día se realizará una ruta diferente.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Punto de encuentro: Plaza 3 de abril (delante de la Piscina El Llano).</p>	<p>10:00 a 11:00 h.</p> <p>Yoga en la calle</p> <p>Actividad dirigida a personas mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: desarrollar una actividad física de intensidad moderada ideal para personas con problemas físicos, cardíacos o hipertensión.</p> <p>No se requiere inscripción previa.</p> <p>Punto de encuentro: Plaza 3 de abril (delante de la Piscina El Llano).</p>	<p>11:00 a 12:00 h.</p> <p>Fitness acuático En Vaso Profundo (imprescindible saber nadar)</p> <p>Actividad dirigida a personas mayores de 14 años.</p> <p>Aqua Running - Aqua Boxeo - Aqua Gim</p> <p>Objetivo: desarrollar actividades acuáticas de acondicionamiento físico en el agua, de intensidad moderada, diferentes de la natación.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano. (20 participantes).</p> <p>Lugar: Piscina El Llano.</p>	<p>10:00 a 12:00 h.</p> <p>Ruta caminando con bastones de marcha nórdica</p> <p>Actividad dirigida a personas mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: realizar ejercicio físico a través de una de las actividades físicas más saludables a la vez que iniciar a los participantes en la marcha nórdica que implica caminar con un bastón en cada mano ejercitando además de las piernas el tren superior del cuerpo.</p> <p>Cada día se realizará una ruta diferente.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Punto de encuentro: Plaza 3 de abril (delante de la Piscina El Llano).</p>	<p>10:00 a 12:00 h.</p> <p>Ruta caminando con bastones de marcha nórdica</p> <p>Actividad dirigida a personas mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: realizar ejercicio físico a través de una de las actividades físicas más saludables a la vez que iniciar a los participantes en la marcha nórdica que implica caminar con un bastón en cada mano ejercitando además de las piernas el tren superior del cuerpo.</p> <p>Cada día se realizará una ruta diferente.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Punto de encuentro: Plaza 3 de abril (delante de la Piscina El Llano).</p>
<p>19:00 a 20:00 h.</p> <p>Zumba/step en la calle</p> <p>Actividad dirigida a personas mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: realizar una actividad cardiovascular utilizando la música como elemento motivador.</p> <p>No se requiere inscripción previa.</p> <p>Punto de encuentro: Plaza 3 de abril (delante de la Piscina El Llano).</p>	<p>12:00 a 13:00 h.</p> <p>Fitness acuático En Vaso No Profundo</p> <p>Actividad dirigida a personas mayores de 14 años.</p> <p>Aqua Baile - Aqua Running - Aqua Boxeo</p> <p>Objetivo: desarrollar actividades acuáticas de acondicionamiento físico en el agua, de intensidad moderada, para personas que no sepan nadar.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano. (20 participantes).</p> <p>Lugar: Piscina El Llano.</p>	<p>17:00 a 18:00 h. Niños de 4 a 7 años 18:00 a 19:00 h. Niños de 8 a 14 años</p> <p>Taller: "Educar para salvar vidas"</p> <p>Actividad dirigida a niños mayores de 4 años.</p> <p>Objetivo: concienciar de la importancia de llamar al 1-1-2, toma de contacto con la reanimación cardiopulmonar (RCP) así como adquirir unas nociones básicas sobre prevención de accidentes y sobre primeros auxilios (hemorragias, golpes, quemaduras, atragantamiento e inconsciencia).</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Lugar: Sala polivalente del CMI El Llano.</p>	<p>12:00 a 13:00 h.</p> <p>Fitness acuático En Vaso No Profundo</p> <p>Actividad dirigida a personas mayores de 14 años.</p> <p>Aqua Baile - Aqua Running - Aqua Boxeo</p> <p>Objetivo: desarrollar actividades acuáticas de acondicionamiento físico en el agua, de intensidad moderada, para personas que no sepan nadar.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano. (20 participantes).</p> <p>Lugar: Piscina El Llano.</p>	<p>17:00 a 18:00 h. Niños de 4 a 7 años 18:00 a 19:00 h. Niños de 8 a 14 años</p> <p>Taller: "Educar para salvar vidas"</p> <p>Actividad dirigida a niños mayores de 4 años.</p> <p>Objetivo: concienciar de la importancia de llamar al 1-1-2, toma de contacto con la reanimación cardiopulmonar (RCP) así como adquirir unas nociones básicas sobre prevención de accidentes y sobre primeros auxilios (hemorragias, golpes, quemaduras, atragantamiento e inconsciencia).</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Lugar: Sala polivalente del CMI El Llano.</p>
<p>17:00 a 18:00 h. y de 18:00 a 19:00 h.</p> <p>Espacio lúdico para niños</p> <p>Actividad dirigida a niños de 10 años y menores, que deberán estar acompañados por un adulto a pie de piscina.</p> <p>Objetivo: realizar una actividad cardiovascular utilizando el juego.</p> <p>Se habilitará un espacio dedicado al juego organizado en el vaso no profundo.</p> <p>Inscripción en la propia piscina (20 participantes por horario).</p> <p>Lugar: Piscina El Llano.</p>	<p>17:00 a 18:00 h. y 18:00 a 19:00 h.</p> <p>Taller de reanimación cardiopulmonar (RCP)</p> <p>Actividad dirigida a niños mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: dar a conocer los pasos a seguir en el caso de parada cardíaca, familiarizarse con las técnicas de reanimación cardiopulmonar y con las partes del desfibrilador automático y su funcionamiento. El taller constará de 2 sesiones.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Lugar: Sala polivalente del CMI el Llano.</p>	<p>17:00 a 18:00 h. y de 18:00 a 19:00 h.</p> <p>Espacio lúdico para niños</p> <p>Actividad dirigida a niños de 10 años y menores (hasta 4 años), que deberán estar acompañados por un adulto a pie de piscina.</p> <p>Objetivo: realizar una actividad cardiovascular utilizando el juego.</p> <p>Se habilitará un espacio dedicado al juego organizado en el vaso no profundo.</p> <p>Inscripción en la propia piscina (20 participantes por horario).</p> <p>Lugar: Piscina El Llano.</p>	<p>19:00 a 20:00 h.</p> <p>Conferencia: "Por qué deberíamos hacer una prueba de esfuerzo para hacer deporte y participar en pruebas populares"</p> <p>Impartida por: Miguel Enrique del Valle del Soto, Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oviedo.</p> <p>Hasta completar aforo.</p> <p>Lugar: Salón de Actos del Centro Municipal El Llano.</p>	<p>17:00 a 18:00 h. y 18:00 a 19:00 h.</p> <p>Taller de reanimación cardiopulmonar (RCP)</p> <p>Actividad dirigida a niños mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: dar a conocer los pasos a seguir en el caso de parada cardíaca, familiarizarse con las técnicas de reanimación cardiopulmonar y con las partes del desfibrilador automático y su funcionamiento. El taller constará de 2 sesiones.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Lugar: Sala polivalente del CMI el Llano.</p>
<p>17:00 a 18:00 h. y de 18:00 a 19:00 h.</p> <p>Espacio lúdico para niños</p> <p>Actividad dirigida a niños de 10 años y menores, que deberán estar acompañados por un adulto a pie de piscina.</p> <p>Objetivo: realizar una actividad cardiovascular utilizando el juego.</p> <p>Se habilitará un espacio dedicado al juego organizado en el vaso no profundo.</p> <p>Inscripción en la propia piscina (20 participantes por horario).</p> <p>Lugar: Piscina El Llano.</p>	<p>17:00 a 18:00 h. y 18:00 a 19:00 h.</p> <p>Taller de reanimación cardiopulmonar (RCP)</p> <p>Actividad dirigida a niños mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: dar a conocer los pasos a seguir en el caso de parada cardíaca, familiarizarse con las técnicas de reanimación cardiopulmonar y con las partes del desfibrilador automático y su funcionamiento. El taller constará de 2 sesiones.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Lugar: Sala polivalente del CMI El Llano.</p>	<p>17:00 a 18:00 h. y 18:00 a 19:00 h.</p> <p>Taller de reanimación cardiopulmonar (RCP)</p> <p>Actividad dirigida a niños mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: dar a conocer los pasos a seguir en el caso de parada cardíaca, familiarizarse con las técnicas de reanimación cardiopulmonar y con las partes del desfibrilador automático y su funcionamiento. El taller constará de 2 sesiones.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Lugar: Sala polivalente del CMI El Llano.</p>	<p>19:00 a 20:00 h.</p> <p>Conferencia: "Por qué deberíamos hacer una prueba de esfuerzo para hacer deporte y participar en pruebas populares"</p> <p>Impartida por: Miguel Enrique del Valle del Soto, Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oviedo.</p> <p>Hasta completar aforo.</p> <p>Lugar: Salón de Actos del Centro Municipal El Llano.</p>	<p>17:00 a 18:00 h. y 18:00 a 19:00 h.</p> <p>Taller de reanimación cardiopulmonar (RCP)</p> <p>Actividad dirigida a niños mayores de 14 años.</p> <p>Objetivo: dar a conocer los pasos a seguir en el caso de parada cardíaca, familiarizarse con las técnicas de reanimación cardiopulmonar y con las partes del desfibrilador automático y su funcionamiento. El taller constará de 2 sesiones.</p> <p>Inscripciones gratuitas a través de internet (www.gijon.es), en los Centros Municipales, así como en cualquier Cajero Ciudadano.</p> <p>Lugar: Sala polivalente del CMI el Llano.</p>

