

PROMUEVEN VIDA ACTIVA PARA CUIDAR EL CORAZÓN

Agosto 5, 2025



The poster features a heart icon with a pulse line on the top left and a group of people icon on the top right. It displays a weekly schedule from Monday to Friday. Each day has three time slots with corresponding activity modules. Illustrations of a person doing a squat and a person running on a treadmill are at the bottom left and right respectively.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CAMINATA 08:20 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A.F. 08:20 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A.F. 08:20 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A.F. 08:20 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A.F. 08:20 HRS CASA HONORATO
MÓDULO A.F. 10:00 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A.F. 10:00 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A.F. 10:00 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A.F. 10:00 HRS SALA MÚLTIPLE	MÓDULO A.F. 10:00 HRS CASA HONORATO
MÓDULO A.F. 14:00 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A.F. 14:00 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A.F. 14:00 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A.F. 14:00 HRS SALA MÚLTIPLE	
	MÓDULO A.F. 16:00 HRS SALA MÚLTIPLE	MÓDULO A.F. 16:00 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A.F. 16:00 HRS SALA MÚLTIPLE	
	MÓDULO A.F. 18:00 HRS SALA MÚLTIPLE			

Cesfam realiza programa de actividad física, destinado a personas con enfermedades crónicas o con riesgo de padecer alguna.

Con el objetivo de mejorar la salud del corazón y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, el Centro de Salud Familiar lleva a cabo el Módulo Actividad Física del Programa Salud Cardiovascular, destinado a personas con enfermedades crónicas o con riesgo de padecer alguna de ellas.

La iniciativa, que forma parte de las acciones preventivas del Cesfam, busca fomentar la práctica regular de ejercicio como una herramienta clave para cuidar la salud cardiovascular.

Las sesiones están diseñadas para adaptarse a diferentes niveles de condición física y se desarrollan de lunes a viernes en el Centro Cultural La Casona, (ex Casa Honorato), la Sala Promotora y la Sala Múltiple, en horarios que van desde las 08:20 hasta las 18:00 horas.

El programa contempla caminatas, ejercicios funcionales y módulos de actividad física supervisados por profesionales, y está abierto tanto a usuarios del sistema de salud como a vecinos que deseen integrar el hábito del movimiento a su

rutina diaria.



HORARIO SEMANAL



MÓDULO ACTIVIDAD FÍSICA PROGRAMA SALUD CARDIOVASCULAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CAMINATA 08:20 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A/F 10:40 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A/F 08:30 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A/F 14:15 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A/F 08:30 HRS CASA HONORATO
MÓDULO A/F 10:30 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A/F 14:15 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A/F 10:00 HRS CASA HONORATO	MÓDULO A/F 15:30 HRS SALA MÚLTIPLE	MÓDULO A/F 10:00 HRS CASA HONORATO
MÓDULO A/F 14:15 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A/F 15:30 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A/F 14:15 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A/F 17:00 HRS SALA MÚLTIPLE	
	MÓDULO A/F 17:00 HRS SALA MÚLTIPLE	MÓDULO A/F 15:30 HRS SALA PROMOTORA	MÓDULO A/F 18:00 HRS SALA MÚLTIPLE	
	MÓDULO A/F 18:00 HRS SALA MÚLTIPLE			

