



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ZAMORA

## **PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MEDIANTE LA PRACTICA DE EJERCICIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TERAPIA**

### **TALLERES DE PILATES Y TALLERES DE YOGA**

#### **POBLACION:**

Personas adolescentes y mayores con patologías osteomusculares principalmente, en edades desde 18 hasta 75 años.

#### **LUGAR:**

Instalaciones deportivas del Ayuntamiento de Zamora, en la “Ciudad Deportiva” (sala psicomotricidad)

#### **PLANIFICACION:**

Los talleres tienen una periodicidad trimestral con una duración de una hora en dos sesiones semanales (lunes y miércoles o martes y jueves) en cuatro horarios ( dos de tardes y otros dos de mañanas ).

Cada grupo tiene un máximo de unas 40 personas

Se dara cabida a unas 160 personas por trimestre. casi 500 usuarios por temporada.

PILATES: los martes y jueves: Tardes: de 17 a 18 horas y de 19 a 20 h.  
Mañanas: De 11 a 12 h y de 12 a 13 horas,

-TALLER DE YOGA.

YOGA: los lunes y miércoles: Tardes: de 19 a 20 horas y de 20 a 21 h.  
Mañanas: de 11 a 12 h y de 12 a 13 horas

#### **INSCRIPCIONES**

##### **TALLERES DE YOGA**

DIAS 25 Y 26 DE SEPTIEMBRE, DE 11 A 14 H, Y DE 17 A 19 H, EN  
CONSERJERIA DE LA CIUDAD DEPORTIVA, ( bajando escaleras)

##### **TALLERES DE PILATES**

DIAS 27 Y 28 DE SEPTIEMBRE, DE 10 A 14 H, Y DE 17 A 19 H, EN  
CONSERJERIA DE LA CIUDAD DEPORTIVA, ( bajando escaleras)

## **CRITERIOS DE SELECCION**

El participante, presentara un modelo de instancia para su inscripción al taller, que deberá ser firmado, y en el que conste que los datos aportados son correctos.

-La edad de participación será desde los 18 años hasta los 75 años como máximo, teniendo en cuenta la valoración realizada por el monitor que imparta el taller.

-El personal participante tendrá problemas de salud a base de patologías musculares y óseas, problemas cognitivos, o lesiones que determinen que esta actividad es beneficiosa para su salud, debiendo constar en la instancia a presentar. Para ello será necesario que entre las edades de los 18 a los 55 años se aporte una recomendación médica que determine esos problemas de salud y/o que esta actividad es beneficiosa para su salud.

-Se valora la derivación de su medico para ejercer esta actividad como terapéutica para mejorar su estado de salud.

-Los participantes serán habitantes del municipio de Zamora. Solamente si quedaran plazas vacantes se podrán inscribir otros participantes.

### **-Orden de preferencia:**

-Personas mayores de 65 años

-Personas con derivación medica o especialista para ejercer la actividad

-Las personas con edad hasta los 55 años, deberán aportar un certificado o recomendación medica para ejercer la actividad

-Si un participante faltase mas de tres veces al mes sin causa justificada, esto daría lugar a su cesión y la ocupación de su plaza para un nuevo participante.

-En cualquier caso será el monitor el que determinara la aceptación a esta actividad en función de la aptitud y en base a criterios objetivos propios del desarrollo de los distintos ejercicios a realizar en el taller.

## **TALLERES DE FISIOTERAPIA GRUPAL EN EL AGUA**

### **POBLACION:**

La población en general de cualquier edad. Aportara un informe o recomendación medica para todos los participantes.

### **LUGAR:**

Piscina Climatizada Municipal "Los Almendros"

### **PLANIFICACION:**

Los talleres tienen una periodicidad trimestral, en varias sesiones de aprox. 45 minutos de duracion

en varias sesiones de mañana y tarde, en concreto 5 sesiones de cada (Martes y Jueves, o Lunes y Miércoles) con un máximo de 10 personas por sesion

Desde las 9 horas, hasta las 22 horas en la tarde.

Estarán siempre dirigidos por un fisioterapeuta.

Se dara cabida a unas 100 personas por trimestre. 300 usuarios por temporada.

### **INSCRIPCIONES**

En la propia Piscina Climatizada, a través de la Federación de Natación Zamora

### **PROGRAMA DE TERAPIA INDIVIDUAL EN EL AGUA**

para personas con patologias especiales

Se trata de un Programa especial para personas dependientes, con rehabilitación terapéutica en el agua de manera individual. El numero de usuarios es reducido, de 10-15.