



MOLINA SALUD

INFORMACIÓN PARA PACIENTES/USUARIOS

Molina Salud es un programa de ejercicio físico por indicación de profesionales sanitarios, presentándose como continuación perfecta del Programa Activa de la Consejería de Sanidad, así como de los cursos de Activa Municipal. La orientación y contenidos se relacionarán siempre con las recomendaciones internacionales sobre práctica de actividad física para la salud en personas adultas.

Los destinatarios de la actividad son todos aquellos ciudadanos mayores de 18 años que según el profesional sanitario puedan beneficiarse de su integración en el programa y que no presenten ninguna contraindicación para la práctica regular de actividad física.

La inclusión en el programa puede realizarse a través de cuatro vías: como usuario del Activa Municipal en el curso 2018/2019; como antiguo usuario del Programa Activa de la Consejería; como usuario de los cursos de gimnasia de mantenimiento de la Concejalía en el curso 2018/2019; o a través de la recomendación de un profesional sanitario de uno de los centros de salud de Molina de Segura.

En el caso de que la inclusión se realice por recomendación de un profesional sanitario, deberá acudir con la hoja que certifique dicha recomendación al Pabellón Serrerías (c/ Serrerías s/n) en horario de oficina, donde será incluido en el listado de personas autorizadas a integrarse en el programa. Una vez entregue el documento, podrá inscribirse bien presencialmente o bien a través del sitio web del Ayuntamiento de Molina de Segura «deportes.molinadesegura.es».

La inscripción incluye un máximo de tres sesiones semanales, pudiendo elegir cualquiera de las sedes y horarios propuestos. Por ejemplo, podría asistir martes y jueves por la mañana a la actividad en El Romeral y los viernes por la tarde a Los Valientes. De esta manera, cada persona elabora su propia rutina adaptada a su disponibilidad. La oferta de sesiones se presenta en la tabla siguiente:

SEDE	DÍAS DE LA SEMANA	HORARIO
Pabellón Serrerías	Lunes, miércoles y viernes	9.30-10.30 h
Polideportivo El Romeral (pabellón 3)	Lunes, miércoles y viernes	9.30-10.30 h
Polideportivo El Romeral (pabellón 3)	Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes	10.30-11.30 h
Pd. El Romeral (gimnasio y pista exterior)	Lunes miércoles y viernes	20.00-21.00 h
Polideportivo El Romeral (gimnasio)	Lunes y miércoles	21.00-22.00 h
Los Valientes (centro social)	Lunes, miércoles y viernes	18.15-19.15 h
Ribera de Molina (CEIP Vega del Segura)	Lunes y miércoles	19.30-20.30 h

El precio mensual es 10 €, con descuentos por pago trimestral o anual. Los usuarios salientes del Programa Activa de la Consejería podrán beneficiarse de un mes gratis.

PUEDE COMPLETAR LA INFORMACIÓN EN



968 64 43 83



deportes.molinadesegura.es

