

¡DÍGALE NO!

A LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

La enfermedad cardiovascular expresada como Hipertensión Arterial o Diabetes es causa de muerte por Infarto Agudo de Miocardio, ataque cerebrovascular u otras, que constituyen las primeras causas de muerte en el departamento de Caldas y en el municipio de Manizales.

La inactividad física o sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Un estilo de vida físicamente activo, ya sea en el tiempo laboral o libre, va asociado a una disminución de la frecuencia y la mortalidad de las ECV, de modo que se genera una relación inversamente proporcional: a mayor actividad física, menor incidencia de eventos cardiovasculares.



Salud cardiovascular para no correr el riesgo

¡DÍGALE NO!

A LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

OFERTA DE ACTIVIDAD FÍSICA
 ALCALDIA DE MANIZALES
 SECRETARIA DE DEPORTE- SECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

LUNES		
ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física Musicalizada	Cancha Arrayanes	7:30am
Actividad física Musicalizada	CIC El Caribe	2:00pm
Actividad Física Musicalizada	Cisco la Pelusa	2:00pm
Actividad Física musicalizada	Iglesia barrio el Guamal	4:00pm
Aeróbicos	Cancha la Carola	7:00pm
Aeróbicos	Cancha la cumbre	8:00am
Aeróbicos	Cancha san Cayetano	9:30am
Aeróbicos	Cancha Sinaí	5:30pm

MARTES		
ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física musicalizada	Pista Felipe Rojas Lusitana	7:15am
Semifinales Intercolegiados	Estadio Palogrande	8:00am a 10:00am
Actividad física musicalizada	JAC Delicias	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Coliseo Menor	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Parque de la mujer	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Torre al Cielo	8:00am
Actividad Física Musicalizada	JAC Fátima enseguida CAÍ	8:30am
Actividad física Musicalizada	Lisboa	2:00pm
Actividad Física Musicalizada	CIC Samaria	2:00pm
Actividad Física Musicalizada	Vereda Java	2:15pm
Actividad Física Musicalizada	Escuela Arenillo	3:00pm
Actividad Física Musicalizada	Hogar el Edén Bajo Tablazo	3:30pm
Actividad Física Musicalizada	Colegio Andrés Bello Nevado	6:00pm
Actividad Física Musicalizada	JAC Maltaría	7:00pm
Actividad física musicalizada	Cancha la cumbre	8:00am
Actividad física musicalizada	Cancha Sinaí	5:30pm
Actividad física musicalizada	Cancha la Carola	7:00pm

iDÍGALE NO!

A LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

MIERCOLES

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física Musicalizada	JAC barrio la cumbre	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Campoamor cra 28 calle 29A	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Coliseo Mayor Jorge Arango	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Cancha Álamos	8:30am
Actividad Física Musicalizada	Salón Social Betania	2:00pm
Actividad Física Musicalizada	Cancha el Sol	2:00pm
Actividad Física Musicalizada	Seminario la Linda	2:30pm
Actividad Física Musicalizada	JAC Minitas	2:45pm
Actividad Física Musicalizada	Salón Comunal La Enea	3:00pm
Actividad física musicalizada	Centro edificio san juan de los arrecifes cra 20 calle 26	3:30pm
Actividad Física Musicalizada	Fonda San Felipe	6:30pm
Actividad física musicalizada	Cancha san Cayetano	7:30am

JUEVES

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física Musicalizada	JAC Las Delicias	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Barrio Asturias	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Campoamor cra 28 calle 29A	8:00am
Actividad Física Musicalizada	8:00am	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Parque de la mujer	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Plazoleta de la iglesia de Fátima	8:00am
Clase de actividad física musicalizada	Patinodromo unidad deportiva palogrande	8:00am
Actividad Física Musicalizada	Cancha de Micro la Aurora	9:00am
Actividad Física Musicalizada	Cancha la Isabela	9:00am
Actividad física musicalizada	Tarro Liso	1:00pm
Actividad física musicalizada	La Garrucha	2:30pm
Actividad Física Musicalizada	JAC barrio sultana	2:45pm
Actividad física musicalizada	CIC km 41	6:00pm
Actividad física musicalizada	Cancha la cumbre	8:00am
Actividad física musicalizada	Cancha sinai	5:30pm
Actividad física musicalizada	Cancha dela carola	7:00pm

VIERNES

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física Musicalizada	Canchas detrás de Mercaldas la enea	7:15am
Actividad Física Musicalizada	San Peregrino	2:00pm
Aeróbicos	Cancha san Cayetano	7:30am

SABADO

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Actividad Física Musicalizada	CIC San Sebastián	10:00am
COLONIA MANZANARES	cancha de futbol bosque popular el prado 4 de junio de 12:00 medio a 6:00 pm	10:00am

DOMINGO

ACTIVIDAD	LUGAR	HORA
Ciclo vía dominical	av. Santander	8:30am
Aeróbicos	Bosque Popular	9:30am
COLONIA MANZANARES	cancha de futbol bosque popular el prado 4 de junio de 12:00 medio a 6:00 pm	12:30pm
Aeróbicos	Centro comercial fundadores nivel -1	11:00am
Aeróbicos	Centro comercial parque caldas (plaza banderas)	11:30am

Salud cardiovascular
para no correr el riesgo

¡DÍGALE NO!

A LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Es importante mencionar que estas actividades están dirigidas a toda clase de público y que son realizadas sin ningún costo. Es recomendable asistir en ropa cómoda y calzado adecuado además tener presente lo siguiente:

- Es recomienda beber antes, durante y después del ejercicio, el volumen suficiente para recuperar las pérdidas de agua sin esperar a que la sensación de sed aparezca.
- Usar vestimenta cómoda.
- Calzado plano cerrado.
- Estas actividades son totalmente gratuitas y dirigidas a los ciudadanos.



Salud cardiovascular para no correr el riesgo