



INSCRIPCIÓN ANUAL ----- 30€

PROGRAMA BIHOTZU

Incluye:

*Prevención y rehabilitación
cardíaca fase III*

- Valoración inicial inclusión programa
- Ejercicio físico (1h/sesión)
- Taller grupal apoyo emocional (1 sesión mensual)
Autoayuda, mindfulness, control de estrés y relajación
- Taller grupal apoyo nutricional (1 sesión mensual)
Alimentación consciente

OPCIONES

3 sesiones / semana

Lunes, miércoles y viernes

25€

2 sesiones / semana

Martes y jueves

20€

OTROS SERVICIOS/ACTIVIDADES

- Apoyo emocional individual (45 min/sesión) - 12€
- Apoyo nutricional individual (45 min/sesión) - 12€
- Taller de Mindfulness, control de estrés y relajación (2h/sesión) - **Gratis**
- Taller RCP y manejo desfibrilador - **Gratis**
- Coro Corazón (1 sesión por semana) - 10€ mensualmente

*"Ayudas a cuidar corazones a través
de la investigación"*