

3. jardunaldia / 3º Jornada

Ariketa fisikoa eta bularreko minbizia

Ejercicio físico y cáncer de mama

Irailak 14 osteguna (teoriko-praktikoa)	Irailak 21 osteguna (teorikoa-praktikoa)	Data/Fecha	14 de septiembre jueves (teórico-práctica)	21 de septiembre jueves (teórico-práctica)
Kirol Etxea <i>Miribilla, Bilbo</i> <i>Martin Barua Picaza,</i> <i>27,</i>	Kirol Etxea <i>Miribilla, Bilbo</i> <i>Martin Barua Picaza,</i> <i>27,</i>	Lekua Lugar	Kirol Etxea <i>Miribilla, Bilbo</i> <i>Martin Barua Picaza,</i> <i>27,</i>	Kirol Etxea <i>Miribilla, Bilbo</i> <i>Martin Barua Picaza,</i> <i>27,</i>
16:00etatik 19:00etara		Ordua Horario	De 16.00 a 19:00 horas	
Cristina González Castro Kirol, Osasun eta Ariketa Zientzietako graduatua Erradioterapia eta Onkologiako graduatua Onkologiako Errehabilitazioko espezialista (4 TREBOL, Ejercicio y Rehabilitación)		Hizlariak Ponentes	Cristina González Castro Graduada en Ciencias del Deporte, la Salud y el Ejercicio Graduada en Radioterapia y Oncología Especialista del Ejercicio en Rehabilitación Oncológica (4 TREBOL, Ejercicio y Rehabilitación)	
• Ulertzea zer den bular-minbiziaren bigarren mailako linfedema eta zelan ariketa zehatz batzuen aplikazio praktikoak haren prebentzioan eta kontrolean lagun dezakeen. • Ikastea Nordic Walking-en oinarri teoriko eta praktikoak bular-minbizia gainditu dutenenentzako ariketa fisiko aerobiko egoki legez.		Helburua Objetivo	• Entender qué es el linfedema secundario al cáncer de mama y cómo la aplicación práctica de determinados ejercicios pueden contribuir a su prevención y control. • Aprender las bases teórico-prácticas del Nordic Walking como ejercicio físico aeróbico idóneo para personas que han padecido cáncer de mama.	
Jardunaldiak 2 sario teoriko-praktikotan egingo dira, saio bakoitzak 3 ordu iraungo duelarik			La jornadas se llevaran a cabo en 2 sesiones teorico-prácticas de 3h., cada una.	
Irailaren 12a arte		Izena emateko epea Plazo inscripción	Hasta el 12 de septiembre	
Doako sarrera Leku kopurua mugatua da.			Entrada gratuita Las plazas serán limitadas.	
kirolbide@bizkaia.net KIROLBIDE. Kultura eta Euskara Saila Errekalde zumarkalea, 30-1. 48009 Bilbo Tel.: 94.608.24.04 // 94.406.87.56. Faxe: 94.406.87.64		Inskripzio orria hona bidali: Remitir boletín de inscripción a:	kirolbide@bizkaia.net KIROLBIDE. Departamento de Euskera y Cultura Alda. Rekalde, 30-1º 48009 Bilbao Tel.:94.608.24.04 // 94406.87.56 Fax: 94.406.87.64	