



APROVECHÁ LAS TARIFAS ESPECIALES GRACIAS AL CONVENIO CON MUTUALIDAD CFIA Y ASOCIACIÓN 123 A MOVE SE

Recuerda que, para obtener el descuento debes presentar tu carné en el establecimiento y estar al día con el pago de tu colegiatura.

DESCUENTO	SERVICIOS
30%	<ul style="list-style-type: none"> • Programa 123 a move se, promueve un envejecimiento exitoso es un ENVEJECIMIENTO EXITOSO, para ello, el Programa, desarrolla 3 ejes: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Primero a nivel físico: donde se trabaja con ejercicio físico de bajo impacto, diseñado para trabajar las articulaciones, la coordinación, el equilibrio y fortalecimiento de la masa muscular. ▪ Segundo a nivel cognitivo o mental: busca la reeducación del cliente en hábitos relacionados con su salud mental y emocional, proveyendo para ello ejercicios de gimnasia cerebral durante la clase, lo que hace posible el mantenimiento de las funciones cognitivas. ▪ Tercer eje que conforma el Programa es el Eje social-educativo, que otorga además de la educación en diversos temas de salud integral, el sentido de pertenencia y cohesión de grupo. <p>PROGRAMA ANUAL PARA EL ADULTO MAYOR - incluye dos clases de ejercicios a la semana de 1 hora y una charla educativa semanal entre 45 y 60 minutos.</p>





PROGRAMA 1.2.3 A MOVESE



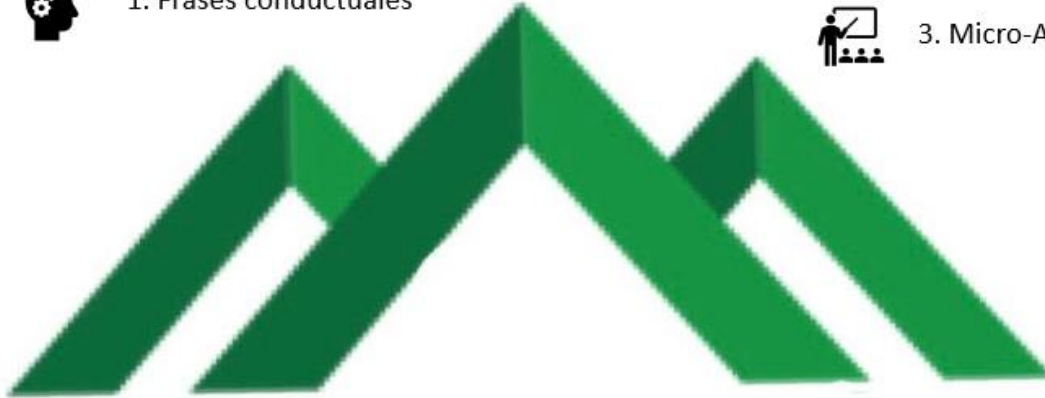
1. Frases conductuales



2. Ejercicio diseñado



3. Micro-Aprendizajes



1 año duración



60 minutos x 2 veces por semana

CONOCE A NUESTRO EQUIPO



Nina Delgado

Abogada, Máster en Derecho Público por la Universidad de Alcalá de Henares, graduada por el INCAE-CAHI en Proyectos de Innovación y Gestión de la Salud Pública, tiene especialización en psicología de la nutrición por Funiber y en Terapia Racional Emotiva Conductual por el Instituto Albert Ellis de Nueva York



Leonardo Jiménez

Profesor en Educación Física y Movimiento Humano de la UCR, posee más de 12 años de experiencia en entrenamiento personal. Profesional en Karate.



Mariela Delgado

Máster en Administración de Empresas por la Universidad Carlos III de Madrid, Ingeniera Industrial por el ITCR, graduada por el INCAE-CAHI en Proyectos de Innovación y Gestión de la Salud Pública y especialista en Terapia Racional Emotiva Conductual por el Instituto Albert Ellis de Nueva York.



David Arroyo

Profesor graduado en Promoción de la Salud por parte de la Universidad Nacional, posee vasta experiencia en manejo de grupos y adultos mayores.



Ana Ruth García

Asesora en nutrición, Bachiller en Nutrición Humana de la UCR y fundadora de FUNNUT (programa de educación nutricional que busca promover hábitos de alimentación saludable, desde los más pequeños de la casa hasta los más grandes)





MUTUALIDAD CFIA
TRANSFORMAMOS VIDAS

FRASES
CONDUCTUALES
Y EJERCICIOS



TRABAJO
COGNITIVO Y
EN EQUIPO



MICRO-
APRENDIZAJES



ENVEJECIMIENTO
SALUDABLE



POST-COVID
VIRTUALIDAD

