

## Campaña Deportiva para Personas con Diversidad Funcional

Actividad	Lugar	Día	Hora
Act. Física Adaptada	C.A.F.A	La V	9:00; 10:00; 11:00; 12:00; 17:00; 18:00; 19:00
Parkinson	C.A.F.A	L-J	11:00; 12:00
Salud Mental	C.A.F.A	M-J	16:00; 17:00
EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)	C.A.F.A	L-X-V	11:00; 16:00
A.C.V. (Accidente cerebrovascular)	C.A.F.A	L-X-V	10:00
POST COVID	C.A.F.A	M-J	16:00
Patología de espalda	C.A.F.A	M-V	11:00
Cardiopatías	C.A.F.A	M-J-V	12:00
Fibromialgia	CAFA	L-X-V	16:00; 17:00; 18:00; 19:00
Lupus / Artritis	CAFA	M-J	19:00
Cáncer de mama	CAFA	M-J	9:00
EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica sin discapacidad)	CAFA	M-J	10:00

### Actividades en agua

Aquagym I	C.C. LAKUA	L-X-V	12:15
Aquagym II	C.C. LAKUA	M-J	12:15
Natación I	C.C. LAKUA	La J	16:45
Natación II	C.C. LAKUA	La J	17:30

Multideporte	CAFA	M-J	16:00
Escuela de Deporte Adaptado	CAFA	V	17:30

### Precios (trimestrales)

DÍAS	SOCI@S	NO SOCI@S
2 / semana	24,73€	30,87€
3 / semana	30,87€	38,64€
5 / semana	38,64€	46,41€

### Forma de pago (domiciliación bancaria)



## Inscripciones



Centro de Actividad Física Adaptada "Almudena Cid"  
C/ Gabriel Celaya, nº15 bajo. 01010 Vitoria-Gasteiz

De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 horas  
y de 17:00 a 20:00 horas.

## Requisitos

- Acreditar una discapacidad de más del 33%
- Ser persona SOCIA del C.D. Zuzenak.

## Documentación

- Rellenar la hoja de inscripción.
- Fotocopia del CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD.
- Fotocopia actualizado de 1 INFORME MÉDICO.
- Fotocopia del DNI.
- 2 FOTOGRAFÍAS.
- Fotocopia del NÚMERO DE CUENTA.

## Contacto

Tel: 945 060 013  
E-mail: clubdeportivo@zuzenak.com  
www.zuzenak.com

VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

# CAMPAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA C.D. ZUZENAK 2022-2023



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala



## Aniztasun funtzionala duten pertsonentzako kirol kanpaina

Jarduera	Lekua	Eguna	Ordua
<b>Talde heterogeneoa</b>			
Jarduera Fisiko Egokitua	JFEZ	Al.-tik	9:00; 10:00; 11:00; 12:00; Or.-ra 17:00; 18:00; 19:00

<b>Talde homogeneoa</b>			
Parkinson	JFEZ	Al.-Og.	11:00; 12:00
Osasun mentala	JFEZ	As.-Og.	16:00; 17:00
BGBK (Biriketako Gaixotasun Buxatzaile Kronikoa)	JFEZ	As.-Az.-Or.	11:00; 16:00
IZB (Istripu Zerebroaskular)	JFEZ	Al.-Az.-Or.	10:00
COVID ONDOKOA	JFEZ	As.-Og.	16:00
Bizkarrezko patologia	JFEZ	As.-Or.	11:00
Kardiopatiak	JFEZ	As.-Og.-Or.	12:00
Fibromialgia	JFEZ	Al.-Az.-Or.	16:00; 17:00; 18:00; 19:00

Lupusa/Artritis	JFEZ	As.-Og.	19:00
Bularreko minbizia	JFEZ	As.-Og.	9:00
BGBK (Biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoa desgaitasun – gradua izan barik)	JFEZ	As.-Og.	10:00

### Ur-jarduerak

Aquaym I	Lakua G.E	Al.-Az.-Or.	12:15
Aquaym II	Lakua G.E	As.-Og.	12:15
Igeriketa I	Lakua G.E	Al.tik Og.ra	16:45
Igeriketa II	Lakua G.E	Al.tik Og.ra	17:30

Multikirola	JFEZ	As.-Og.	16:00
Kirol Egokituko Eskola	JFEZ	Or.	17:30

### Prezioak (hiruillabeteko)

EGUNAK	BAZKIDEAK	EZ BAZKIDEAK
Astean 2	24,73€	30,87€
Astean 3	30,87€	38,64€
Astean 5	38,64€	46,41€



### “Almudena Cid” Jarduera Fisiko Egokituko zentroa

Astelehenetik Ostiralera, 9:00 etatik 13:00 etara eta 17:00 etatik 20:00 etara.

### Baldintzak

- %33 tik gorako ezgaitasuna egiaztatzea
- ZUZENAK K.E-ko bazkide izatea

### Dokumentazioa

- Izen-ematea orria betetzea
- Ezgaitazunaren ziurtagiriaren fotokopia
- Medikuari txosten eguneratu baten fotokopia
- NAN-aren fotokopia
- Bi argazki
- Banku-kontu zenbakiaren fotokopia

### Kontaktua

Telf: 945 060 013  
E-maila: clubdeportivo@zuzenak.com  
www.zuzenak.com



VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

# ZUZENAK K.E. 2022-2023 JARDUERA FISIKO EGOKITUKO KANPAINA



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

