

# CALENDARIO CHARLAS. Programa educativo de Rehabilitación Cardíaca

\* **Etiquetado de alimentos:** puede acudir en turno de tarde (de 16:30 a 17:30).

\* **Insuficiencia cardíaca. Dispositivos y arritmias (grupo reducido)**

## ENERO 2026 – TURNO DE MAÑANA (lunes-miércoles-viernes)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1 NO HAY ENTRENO	2 NO HAY ENTRENO	3	4
5 NO HAY ENTRENO	6 NO HAY ENTRENO	7 NO HAY ENTRENO	8	9	10	11
12 11:00 – 12:00 h <b>Manejo del estrés</b>	13	14	15	16 11:00 – 12:00 h <b>Alimentación cardiosaludable</b>	17	18
19 11:00 – 12:00 h <b>Tóxicos y tabaco</b>	20	21	22	23	24	25
26 11:00 – 12:00 h <b>Cardiopatía Isquémica</b>	27	28 11:00 – 12:00 h <b>Insufic. cardíaca. Dispositivos y arritmias</b>	29	30	31	

# CALENDARIO CHARLAS. Programa educativo de Rehabilitación Cardíaca

\* **Insuficiencia cardíaca. Dispositivos y arritmias (grupo reducido):** solo se impartirá en horario de mañana (de 11 a 12h).

\* **Tóxicos y tabacos:** solo se impartirá en horario de mañana (de 11 a 12h). Puede asistir.

## ENERO 2026 – TURNO DE TARDE (martes-jueves)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1 NO HAY ENTRENO	2 NO HAY ENTRENO	3	4
5 NO HAY ENTRENO	6 NO HAY ENTRENO	7 NO HAY ENTRENO	8	9	10	11
12 11:00 – 12:00 h <b>Manejo del estrés</b>	13	14	15 <b>Ejercicio físico</b> 16:30 – 17:30 h	16	17	18
19 11:00 – 12:00 h <b>Tóxicos y tabaco</b>	20	21	22 16:30 – 17:30 h <b>Alimentación cardiosaludable</b>	23	24	25
26	27	28 11:00 – 12:00 h <b>Insufic. cardíaca.</b> <b>Dispositivos y arritmias</b>	29	30	31	