

«SENDERISMO ACTIVO Y DEPORTE EN AMBITE 2023»

AMBITE
648 habitantes.

Este proyecto, SENDERISMO ACTIVO Y DEPORTE EN AMBITE 2023, es un proyecto de continuidad respecto al proyecto del año 2020 y 2022, de promoción de la actividad física y conocimiento del entorno para jóvenes y mayores de Ámbite.

Es un proyecto de motivación para la iniciación de la práctica del ejercicio saludable tanto para jóvenes y adolescentes, como para personas de la tercera edad, mayores, especialmente sedentarias.

En esta ocasión, no vamos a hacer una división de grupo por edades, sino que nuestro modelo ofrecerá la posibilidad de practicar deporte a personas desde los 13 años, sin límite de edad, dando la posibilidad a jóvenes y mayores a interactuar, a conocerse, a nutrirse de experiencias, y a incentivarse unos a otros, ya que consideramos que puede resultar muy beneficioso para ambos grupos de edad.

Nuestro primer objetivo pretende dar continuidad al fomento de la actividad física y salud, para ello seguiremos ofreciendo la práctica deportiva normalizada en jóvenes, adolescentes y mayores, que se centrará en la presentación de un punto de encuentro al aire libre como es la Vía Verde del Tajuña y las alternativas que ofrece el Centro de la Naturaleza Vega del Tajuña, para ofrecer a jóvenes y adolescentes del municipio y alrededores, la iniciación de la actividad física y la socialización en ambientes sanos, así como deporte colectivo, orientación en la naturaleza.

Nos proponemos dar continuidad al programa “Recorre andando, nuestros espacios naturales”, donde intentaremos crear un grupo de personas que socialicen de tal manera que esta actividad se prolongue en el tiempo una vez finalizada, es decir, se vuelva habitual.

VIII Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTO DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD





A través del conocimiento del entorno natural se produce la concienciación en el respeto al medio natural y la adquisición de hábitos saludables. Para ello, nada mejor que recorrerlo andando. Hoy el **senderismo** es un fenómeno social; partiendo de una evidente base deportiva, se manifiesta con variadas y potentes implicaciones extradeportivas en la salud, en la sensibilización medioambiental, en el desarrollo socioeconómico del medio rural, etc. Es por ello que este proyecto quiere centrarse en la práctica senderista, que es recomendada para las personas de cualquier edad, y en cualquier momento del año.

La sesión de senderismo activo se llevará a cabo en fin de semana, los sábados por la mañana, con una duración de 3 horas. Antes del comienzo, se revisará el folleto informativo para supervisar las características técnicas y se tratarán temas relacionados con el recorrido a realizar. Al finalizar, se realizará una rutina de estiramientos.

Además, se ofrecerá la posibilidad de realizar, tanto en espacio cerrado como abierto, según la época del año, **clases de yoga/pilates y zumba**. Durante la semana se incluirá una sesión de yoga/pilates de una duración de hora y media, y una de zumba de la misma duración.

Fechas: de octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: CONTACTO@AMBITE.ES

Más información: <https://www.ambite.es/>

VIII Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTO DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



ZUMBA
LUNES A LAS 19H.
PILATES
MIÉRCOLES A LAS 11H.



AMBITE POR EL DEPORTE

DEPORTES@AMBITE.ES 918 722 151

**SENDERISMO
ACTIVO**
DOMINGOS DE
10:30 A 13:30H.



 **AMBITE** Ayuntamiento  Comunidad de Madrid

AMBITE-VILLAR DEL OLMO-AMBITE



SÁBADOS DE 10:30 A 13:30H

SENDERISMO ACTIVO



¡APÚNTATE!
DEPORTES@AMBITE.ES 918 722 151



RUTA A PEÑA RUBIA



SÁBADOS DE 10:30 A 13:30H

SENDERISMO ACTIVO



AMBITE
Ayuntamiento

↓ **¡APÚNTATE!** ↓
DEPORTES@AMBITE.ES 918 722 151

