



“MARCHA NÓRDICA Y DOMINGOS DE SENDERISMO”

BECERRIL DE LA SIERRA

6.197 habitantes

El proyecto de Promoción de la Salud a través de la actividad física denominado “MARCHA NÓRDICA Y DOMINGOS DE SENDERISMO” es una iniciativa municipal que avanza en la línea comenzada en la Temporada 2018-2019, consistente en la promoción de la actividad física a través de senderismo guiado y auto guiado, con el objetivo de evitar el sedentarismo y promover la actividad física para mejorar la salud de la población adulta y mayor de municipio.

Se trata de un proyecto transversal que integra dos actividades, la **Marcha Nórdica** y el **Senderismo**, coordinado desde el Área de Deportes y la Agencia de Desarrollo Local que implica al Centro de Salud y al Centro de Mayores de Becerril de la Sierra, orientado hacia la promoción de la actividad física y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

De hecho, el cartel explicativo de los senderos saludables de Becerril de la Sierra se encuentra ubicado en el jardín interior del propio Centro de Salud.

La actividad de **Marcha Nórdica** se desarrollará de enero a junio de 2024 con 5 horas semanales distribuidas de lunes a viernes.

Por su parte, la actividad **Domingos de Senderismo** se llevará a cabo los domingos de enero a junio en los que no coincidan fiestas o días especiales, con una duración aproximada de dos horas cada sesión.

Fechas: de enero a junio de 2024

Contacto: registro@becerrildelasierra.es

Más información: <https://becerrildelasierra.org>

VIII Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

