



Ayuntamiento de la Villa de
Braojos
de la Sierra

“BRAOJOS SE MUEVE”

BRAOJOS DE LA SIERRA

218 Habitantes

BRAOJOS SE MUEVE es la propuesta del Ayuntamiento de Braojos, para participar en esta VIII Edición del Programa de Colaboración Institucional en proyectos de actividad física y salud de la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte.

Este año, el Ayuntamiento de Braojos, nuevamente quiere sumarse con este proyecto a esta iniciativa de la que ya se cumple su VIII Edición, concienciados de la importancia de mantener unos hábitos de vida saludable y de realizar ejercicio físico adecuado.

Se han elaborado una serie de acciones con las que se hace partícipe a los vecinos y vecinas del municipio al objeto de contribuir a una mejora en la obtención de hábitos que favorezcan una vida sana mediante la práctica de ejercicio físico, mediante la realización de talleres.

Las actividades propuestas se desarrollan entre el 16 de octubre de 2.023 y el 16 de junio de 2.023

BRAOJOS SE MUEVE contempla una actividad concreta: TALLER de PILATES. Se impartirá en la planta 1ª de la casa de Cultura del municipio de Braojos de la Sierra, durante dos sesiones semanales de 1 hora.

El taller está destinado a la población de entre 30 y 55 años.

Este año se ha introducido como novedad y tras solicitarlo las personas participantes en el programa, que al final de cada sesión se introduzcan 10 minutos de meditación al objeto de reducir los niveles de estrés y ansiedad bajo el eslogan de “mantener una mente sana para tener un cuerpo sano”.

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





Ayuntamiento de la Villa de
Braojos
de la Sierra

Por otro lado, cuando las condiciones meteorológicas lo permitan se practicará una sesión mensual al aire libre, al objeto de interactuar con el medio ambiente y dar visibilidad a la importancia de la práctica del ejercicio físico, para que otras personas que aún no se han animado a participar puedan ver lo que se hace en Pilates y se animen a la practicarlo.

Fechas: [octubre de 2023 a junio de 2024](#)

Contacto: subvenciones@braojos.org

Más información: <https://www.braojos.org>

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

