



“PROYECTO PUNTO ACTIVO DE EJERCICIO FÍSICO. EL ATAZAR”

EL ATAZAR

107 Habitantes

«PROYECTO PUNTO ACTIVO DE EJERCICIO FÍSICO. EL ATAZAR». El objetivo fundamental del proyecto será mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de El Atazar a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. La práctica del deporte ha de verse como una actividad rutinaria de la vida diaria.

El Atazar plantea incluir en su proyecto para este año las actividades de Pilates y Mindfulness, así como una de iniciación al deporte del pádel. Junto al resto de municipios de Puntos Activos Sierra Norte pretende mantener el “Grupo de Aventura”, cuya puesta en funcionamiento llevó mucho esfuerzo en la convocatoria anterior.

ACTIVIDADES INCLUIDAS

Iniciación a Pilates y Mindfulness:

Proponemos estas clases por los altos beneficios que produce esta actividad física sobre nuestros mayores. Se plantea clases de Pilates y Mindfulness, un día a la semana, de 2 h. cada sesión.

“Grupo de Aventura”:

Se propone 1 actividad bimensual ligada al entorno natural, con lo cual se realizará un total de 4 actividades, preferentemente en fin de semana, en horario de mañana, con una duración de 4 horas cada una de ellas.

La Propuesta de Grupo de Aventura, da la posibilidad de elegir entre todas las actividades que se van a realizar, acompañando este proceso en todo momento de monitor /es, ya que se prevé que el grupo 14-25 años supere los 10 participantes. Se van a ofertar las siguientes actividades y la decisión final será la del grupo de participantes, teniendo la posibilidad de proponer otras ofertas que les interesen. Se les planteará la posibilidad de realizar: Escalada en roca, esquí de fondo, carreras de orientación, subida a picos de la Sierra de Guadarrama, espeleología, Primeros auxilios en montaña, Bicicleta de montaña, piragüismo, fin de semana en un refugio de la Sierra ...





Iniciación al Pádel:

En el municipio tenemos instalaciones para este deporte, por lo que trataremos que nuestros vecinos las puedan aprovechar, presentando sesiones de iniciación al pádel. Al igual que sucede con las sesiones de pilates o mindfulness, este deporte tendrá también una periodicidad de 2 sesiones semanales.

Además de estas actividades de carácter periódico, el programa incluirá también una serie de sesiones formativas en las que se abordarán temas como la hidratación, la alimentación o la estructura de una sesión de actividad física.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: elatazar@elatazar.org

Más información: www.elatazar.org

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

