

«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE. EL MOLAR ACTIVO»

EL MOLAR

9.437 habitantes

«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE. EL MOLAR ACTIVO» El proyecto planteado tiene como población destinataria el grupo de personas adultas, y especialmente sedentarias, teniendo prioridad para participar los mayores de 50, tanto del municipio como de municipios aledaños empadronados en la Comunidad de Madrid.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: octubre de 2023 a junio de 2024.

Las actividades se realizarán de forma grupal, hasta un máximo de 30 personas por grupo, siendo esta cifra orientativa debido al éxito de inscripciones del curso pasado, en aras de facilitar los procesos individualizados de formación y evaluación contemplados en el mismo.

El Programa de actividades ofertadas:

- 4 clases semanales de gimnasia suave de 1 hora de duración, repartidas en 2 clases diarias. El primer grupo de trabajo es aquel capaz de llevar a cabo una clase más dinámica y con un nivel de actividad más intenso. El segundo grupo de trabajo es aquel que tiene unas limitaciones de movimiento que le permiten seguir la clase a un menor ritmo, edades mucho más avanzadas o con problemas de movilidad que demanda un ajuste por parte del profesor en la intensidad.
- 2 clases semanales de yogalates (mezcla de yoga y pilates) de 1 hora de duración, repartidas en 2 clases diarias. Los criterios de diferenciación de una clase u otra son los descritos anteriormente para las clases de gimnasia suave, es decir, un ajuste de la intensidad.
- Taller de iniciación a la práctica de la actividad física: “Envejecimiento activo: psicomotricidad en el medio natural”.
- Talleres de continuidad: “Taller de salud a través de los alimentos” y “Taller de inteligencia emocional”. 2 al año para el abordaje de temas relacionados con el bienestar físico, nutricional, psicosocial y seguimiento de las participantes a lo largo del año.

El proyecto comenzará con una sesión informativa en la que se invitará al servicio de salud del municipio donde se contará a los y las participantes la importancia que tiene para la salud la realización de ejercicio físico.





**Comunidad  
de Madrid**



**Fechas:** octubre de 2023 a junio de 2024.

**Contacto:** [deportes@elmolar.org](mailto:deportes@elmolar.org);

**Más información:** [www.elmolar.org](http://www.elmolar.org)

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

