



**Comunidad  
de Madrid**



**«GARGANTA DE LOS MONTES ACTIVA: DEPORTE, SALUD Y BIENESTAR»**

**GARGANTA DE LOS MONTES**

395 hab.

«GARGANTA DE LOS MONTES ACTIVA: DEPORTE, SALUD Y BIENESTAR» El proyecto incluye tres puntos activos, uno para cada grupo de edad.

### **PUNTO ACTIVO INFANTIL**

Programa destinado a niños y niñas del municipio para la promoción de la actividad física, utilizando el juego y el entretenimiento como hilos conductores. Dando cabida a todos los niños de otros municipios de la Comunidad de Madrid que quieran aprender y divertirse. Se añade a la oferta deportiva, un punto de encuentro al aire libre y con ello recuperar el espacio de la calle para el juego.

Se realizarán tres sesiones semanales con diferentes rutinas.

Se continuará con los paseos en bicicleta dos o tres veces al mes. Actividad extensiva a los padres de los participantes.

Como novedad en esta edición vamos a introducir una sesión más semanal, que se desarrollará en fin de semana y será Los Domingos Deportivos en Garganta de los Montes.

### **PUNTO ACTIVO POBLACIÓN ADULTA**

Programa destinado a personas adultas, preferiblemente entre los 35 y 59 años de edad, y especialmente sedentarias.

Se programarán tres sesiones semanales de una hora de duración, entre el mes de octubre de 2023 y el mes de junio de 2024.

Se continuará con la actividad Rutas Activas en Garganta y El Cuadrón, las cuales se harán unas veces a pie y otras en bici.

### **PUNTO ACTIVO TERCERA EDAD**

Es un programa de iniciación y mantenimiento de la práctica de ejercicio saludable para personas mayores de 60, y especialmente sedentarias.

Planteamos aumentar el índice de práctica de actividad física en la tercera edad, contemplando las dosis mínimas de ejercicio recomendadas por la Organización Mundial de la Salud.

Se programan tres sesiones semanales de una hora, durante las que se trabajará la coordinación, reflejos, equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la relajación. De esta forma se pretende que los mayores se enfrenten al proceso natural de envejecimiento de una forma saludable tanto física como mentalmente.

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





**Comunidad  
de Madrid**



**Fechas de desarrollo del proyecto:** octubre de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [ayuntamiento@gargantadelosmontes.es](mailto:ayuntamiento@gargantadelosmontes.es)

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

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

