



«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE HORCAJO DE LA SIERRA-AOSLOS: YOGA Y RECORRIDOS»

HORCAJO DE LA SIERRA-AOSLOS

201 hab.

«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE HORCAJO DE LA SIERRA-AOSLOS: YOGA Y RECORRIDOS» Proyecto que tiene como objetivo facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico, así como promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

Población destinataria:

El público destinatario del proyecto será la población adulta del municipio, teniendo prioridad para participar los menores de 50 años inactivos o sedentarios, aunque está abierto a la participación de otras personas con distintos rangos de edad.

Actividades ofertadas:

- **Sesiones semanales de Yoga:** 2 sesiones de 1,5 h de duración.
- **Rutas para el recuerdo:** 3 rutas de 2h de duración (1 al trimestre).

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.

En las primeras semanas de inicio del proyecto, y una vez comenzadas las clases, se llevará a cabo un **Encuentro de Puntos Activa Comarcales de la Sierra Norte** que participan en este programa con el fin de compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios.

Fechas de desarrollo del proyecto: octubre 2023 a junio 2024

Contacto: administracion@horcajodelasierra-aoslos.es

Más información: www.horcajodelasierra-aoslos.es;

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



En Horcajo de la Sierra
2023-2024



LUNES de 19:30 a 20:30h
JUEVES de 19:30 a 20:30h
En la Sala Polivalente



FACILITA:
RAQUEL POBLETE

Información e Inscripciones:
Ayuntamiento de Horcajo de la Sierra
Teléfono: 918 686 574



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

