



“Cuidate, cuidame, Madarcos”

MADARCOS
63hab.

En esta VIII edición, queremos crear un nuevo proyecto con una estrategia muy clara: luchar contra el sedentarismo a través de las múltiples actividades que se proponen, atrayendo a nuevos participantes y manteniendo a los de anteriores ediciones.

El Ayuntamiento de Madarcos tiene claro que es fundamental apoyar el deporte y los hábitos saludables, combatiendo el sedentarismo como objetivo claro, así como incorporar a la actividad física a todas aquellas personas que no realizan actividad física.

Se ha creado un amplio abanico de posibilidades, para que todo el mundo pueda practicar deporte y que además pueda hacerlo en la naturaleza.

Una buena práctica deportiva, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés, mejora la calidad de sueño, previniendo muchas enfermedades, como enfermedades cardiacas, sobrepeso, obesidad, diabetes, colesterol, osteoporosis...

Son todos estos beneficios, los que nos ha llevado a ofrecer y diseñar un proyecto adaptado y específico, con distintas actividades encaminadas a promover hábitos saludables y acabar con el sedentarismo, a través del ejercicio físico en distintos sectores de la población.

El plazo de ejecución del proyecto, dentro del curso escolar 2023-24, será de un máximo de nueve meses.

Las actividades principales que van a integrar la estrategia, con las cuales queremos acabar con el sedentarismo e incorporar a la actividad física a personas que no practican deporte, van a ser 3:

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





- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: La gimnasia de mantenimiento es el ejercicio mínimo que toda persona debe realizar para mantenerse sana y tratar de conservar el cuerpo en forma y mantener una constitución flexible, ágil, potente. La actividad se desarrollará 1 día en semana, una hora semanal. Los destinatarios, serán hombres y mujeres de 12 a 85 años.
- PILATES. Esta actividad se realizará durante dos horas a la semana. Los destinatarios, serán hombres y mujeres de 18 a 80 años. El objetivo principal, es que el mayor número de personas prueben esta disciplina para que obtengan los beneficios de esta práctica.
- RISOTERAPIA & YOGA DE LA RISA. Esta actividad se realizará con una frecuencia de dos sesiones semanales. Los destinatarios, serán hombres y mujeres de 14 a 80 años. Fomentará la posibilidad de interrelación entre las personas que viven todo el año en este pequeño municipio, permitiéndoles hacer juntos las actividades.

Fechas de desarrollo del proyecto: octubre de 2023 y junio 2024

Contacto: a.madarcos@yahoo.es

Más información: <https://www.madarcos.madrid/>

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

