



“Majadahonda te mueve”

MAJADAHONDA
72.179 habitantes

Se trata de un programa gratuito de actividad física del que puede disfrutarse durante un único periodo de 4 meses, que es la duración de cada curso, llevándose a cabo 2 ediciones por temporada. Está dirigido a personas adultas, preferiblemente físicamente inactivas o sedentarias. “Preferiblemente” ya que el programa está abierto a toda persona que desee aprender una especialidad deportiva que, una vez aprendida, permite realizar ejercicio de manera independiente sin necesidad de tener mucho más conocimiento.

Esta estrategia de abrir el programa a personas físicamente activas atrae a muchas personas físicamente inactivas o sedentarias, que llegan de la mano de esas personas interesadas en la especialidad, siendo esta relación social clave para que decidan apuntarse las personas sedentarias.

De manera que, buscamos incentivar a este colectivo a practicar actividad física dirigida de forma regular a lo largo de la duración de una temporada del programa, con el fin de generar adherencia a la práctica deportiva, con el gancho de la relación con otras personas. Además, a lo largo de las sesiones se proporciona a los usuarios información que sirve para tomar conciencia de la importancia de la práctica regular de actividad física.

La actividad planteada es una iniciación a la marcha nórdica, que se combina con ejercicios que se realizan en paradas a lo largo de la sesión, tanto en las zonas de calistenia ubicadas en el municipio, como en otros espacios al aire libre. En esas sesiones puntuales, los usuarios llevan unas muñequeras lastradas que se usarán para los ejercicios propuestos.

Los participantes en el programa, pueden participar únicamente un curso, con objeto de que sigan practicando esta especialidad de forma individual o con el grupo que se forma a lo largo de las clases. El programa les proporciona una base técnica y conocimientos básicos para practicarla, la relación forjada con el grupo hace el resto.

La oferta del programa se hace a través de la página web municipal y las pantallas informativas dispuestas en las instalaciones deportivas del municipio.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024.

Contacto: deportesalud@majadahonda.org

Más información: <https://deportes.majadahonda.org/majadahonda-te-mueve-marcha-nordica>

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

