



«TIELMES EN FORMA 23/24»

**TIELMES**

2.783 habitantes.

Con el proyecto «TIELMES EN FORMA 23/24 Tielmes en Forma es un proyecto con cuatro años de recorrido en todo el municipio que consideramos imprescindible mantener.

Proponemos establecer una vida más sana y llevar las rutinas saludables al grupo poblacional del municipio de Tielmes con mayores necesidades, y que tradicionalmente están más alejados de dichas rutinas y de la práctica deportiva.

La población de la tercera edad podrá seguir mejorando sus vidas a través de la práctica deportiva de calidad, de forma periódica y con una metodología adaptada a sus necesidades y capacidades.

Las clases tendrán una duración de una hora, y se planificarán dos clases semanales. La mayoría de las actividades se llevarán a cabo en las instalaciones del Polideportivo Municipal de Tielmes, en la sala de actividades grupales y en la pista multideportiva interior, donde se encuentra el material que se utilizará.

Además de pilates, que se convirtió en la edición anterior en elemento central de las sesiones, se van a tratar otras actividades como el Trabajo kinesiológico, la Propiocepción, el Trabajo de Suelo Pélvico, el Trabajo Miofascial, el Refuerzo Positivo o actividades grupales con el objetivo de reforzar las relaciones sociales entre los participantes.

Cuando la climatología acompañe, se harán excursiones a pie por diferentes zonas de la localidad, como la Vía Verde del Tajuña o el parque municipal del puente del Río Tajuña que cuenta con máquinas de gimnasia certificadas para todas las edades.

Todas las sesiones serán planificadas por un monitor titulado que, adaptando al nivel y estado físico de cada alumno, buscará que disfruten del deporte con actividades de grupo, por equipos o parejas. Exprimiendo al máximo el lado lúdico y social que el deporte tiene.

**Fechas:** Octubre de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [aedl@tielmes.es](mailto:aedl@tielmes.es) ; [alcaldia@tielmes.es](mailto:alcaldia@tielmes.es)

**Más información:** [www.tielmes.es](http://www.tielmes.es)

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

