

« ANCHUELO EN FORMA »

ANCHUELO

1.379 habitantes

Como objetivo general del proyecto, se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Anchuelo, a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida, adecuándolo a los distintos grupos de población por edades, de manera que sea atractivo para cada uno de ellos.

Se trata de promover un punto de encuentro activo para toda la población del municipio, que incentive la actividad física, ofreciendo diversión a través del movimiento, alejando un tiempo a niños, jóvenes y mayores del sedentarismo y la inactividad.

Se prevé una duración de ocho meses, a desarrollar entre octubre de 2024 y mayo de 2025, ambos incluidos.

El proyecto se articula sobre tres líneas, en función de la edad de los destinatarios:

- Edad Infantil, de 3 a 12 años: para estas edades se propondrán dos actividades. Una para los niños y niñas de 3 a 6 años, que tendrán la posibilidad de apuntarse a la actividad de Psicomotricidad. Y para la franja de edad de 6 a 12 años, habrá la actividad de Iniciación Deportiva. En cada caso, se incluirán dos horas semanales de práctica.
- Jóvenes de 16 a 30 años: sesiones de Entrenamiento Funcional al aire libre, en el área de calistenia y biosaludable del Ayuntamiento de Anchuelo. Se formará un único grupo, con 2 horas semanales de actividad.
- Adultos y tercera edad: actividad de mantenimiento físico y senderismo en parques, jardines y senderos, así como, en el área de calistenia (punto activo). Se realizarán dos sesiones semanales de 90 minutos cada una.

Además, se llevarán a cabo dos actividades especiales, que consistirán en una Jornada de Sensibilización de Deportes y Juegos para adaptarlos a la discapacidad, y una Jornada de Juegos Tradicionales, en la que los mayores del municipio mostrarán y enseñarán a la población infantil, elementos culturales tradicionales saludables de su época.

Fechas: [de octubre 2024 a mayo 2025](#)

Contacto: [administracion@aytoanchuelo.com](mailto:administracion@aytoanchuelo.com)

Más información: [www.aytoanchuelo.com](http://www.aytoanchuelo.com)

