

“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO BERZOSA DEL LOZOYA”

BERZOSA DEL LOZOYA

217 Habitantes

Se trata de un proyecto de Actividad Física y Salud para dar continuidad a los Puntos Activos que ya se vienen realizando en el municipio desde años anteriores. Se pretende dar continuidad a esta línea de actuación, con una oferta variada de actividades de fomento de la actividad física dirigida, y adaptada a los diferentes grupos de población.

Además, el Punto Activo, pretende conseguir a medio plazo, la mejora de la salud y condición física de todos los usuarios, así como, que estos continúen una vez terminado el proyecto con otras actividades deportivas libres o dirigidas.

En el Programa se van a ofertar las siguientes actividades para la población mayor y/o adulta:

- Para mayores de 65 años: dos clases semanales de gimnasia suave de una hora y media de duración.
- Para personas adultas de más de 50 años: una clase semanal de pilates, de una hora y media de duración.
- Para personas adultas menores de 50 años: una clase semanal, de zumba, de una hora y media de duración.

Además de estas actividades periódicas, el proyecto va a incluir:

- Rutas para el recuerdo de dos horas de duración, que se celebrarán durante los meses de primavera, aprovechando la mejora de las condiciones meteorológicas.
- Talleres de toma de contacto (como iniciación a otras disciplinas que se pueden poner en marcha en futuros cursos... por ejemplo, marcha nórdica).

Se realizará un Encuentro Comarcial final entre distintos Puntos Activos de mayores de la Sierra Norte que participan en este programa con el fin de compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios.





Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: de octubre de 2024 a junio de 2025

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

Contacto: secretaria@comarcadelajara.com

Más información: <https://www.berzosadelozoya.com/>

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

