

"PUNTO ACTIVO DE BREA DE TAJO"

BREA DE TAJO

543 Habitantes

La temporada 2024-2025, el Ayuntamiento de Brea de Tajo seguirá apostando por dar continuidad al proyecto de promoción de actividad física de años anteriores, dando servicio a los distintos grupos de población:

- Niños y niñas de 5 a 16 años, continuarán con la actividad de Pádel (Multideporte). Los asistentes se dividirán en 4 grupos de distintas edades. El monitor realizará diversos ejercicios para la evolución de los participantes según su nivel y edad. La pista de pádel se ha techado, por lo que la actividad se realizará igualmente durante los días de lluvia.
- Jóvenes de 16 a 35 años, seguirán utilizando las instalaciones de calistenia para la actividad de Entrenamiento Funcional. En los días de lluvia y pleno invierno, se utilizará el gimnasio municipal adaptando la situación a las necesidades climatológicas. El monitor de calistenia guiará a los jóvenes según su peso y estatura para que sepan utilizar los distintos equipamientos.
- Adultos, continuarán con las sesiones de Tonificación en el edificio multifuncional, donde el monitor adaptará los ejercicios de manera individualizada a cada asistente. No obstante, en algún momento determinado, bajo la decisión del monitor, se realizan actividades al aire libre. Se crearán dos grupos, de forma que cada grupo hará dos sesiones semanales de una hora cada una.
- Mayores de 55 años, mantendrán la actividad de Gerontogimnasia en el edificio multifuncional y rutas de Senderismo los días que la climatología lo permita a tenor de lo que disponga el monitor, haciendo una actividad más dinámica. Al igual que para los adultos, la frecuencia será de dos sesiones semanales de una hora de duración.

En años anteriores las propuestas han tenido una excelente acogida, siendo cada vez mayor el índice de participación. Se pretende seguir con la misma dinámica y sensibilizar a la población de los beneficios de la práctica de ejercicio saludable a nivel comunitario, no existiendo clubes deportivos en el municipio.





Fechas: de octubre de 2024 a junio de 2025

Contacto: info@breadetajo.es

Más información: <https://www.breadetajo.es>

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

