

“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO. ACTIVA CABANILLAS”

CABANILLAS DE LA SIERRA

939 Habitantes

Este proyecto tiene como objetivo fundamental, facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico, así como promocionar la práctica regular de actividad física, adaptada a las distintas etapas de la vida.

La línea de trabajo con la población mayor y/o adulta consiste en fomentar la práctica de ejercicio físico al aire libre (en parques, circuito biosaludable y jardines principalmente), mediante sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y la salud. Al ser un proyecto continuado en el tiempo, su implementación permitirá la mejora constante de la salud física, lo que afectará directamente a la autonomía y el envejecimiento activo.

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, y que adquieran habilidades básicas para llevar a cabo una práctica autónoma, principalmente a partir de la generación y participación en grupos autónomos.

El Programa de actividades ofertadas para la población mayor y/o adulta será el siguiente:

- Dos clases semanales de gimnasia de una hora y media de duración.
- Una clase semanal de yoga de una hora y media de duración.
- Taller baile de bajo impacto, de dos horas semanales.
- Introducción a la práctica deportiva de marcha nórdica (una jornada al mes) de 4 horas de duración.

Se realizará un Encuentro Comarcal 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: de octubre 2024 a junio 2025

Contacto: aedl@cabanillasdelasierra.org

Información: <http://cabanillasdelasierra.es>

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





Comunidad
de Madrid



PUNTO ACTIVA

GIMNASIA: L/X 10:30-12:00

YOGA: V 12:00-13:30

ven a activarte y pasar un rato
divertido con tus vecinos



¡INSCRÍBETE YA EN EL POLIDEPORTIVO!

MAS INFORMACION

 620963737

 polideportivo@cabanillasdelasierra.org



AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DE LA SIERRA
Concejalía de Deportes