

“PUNTO ACTIVO Y TALLERES INICIACIÓN EJERCICIO FÍSICO DE CENICIENTOS”

CENICIENTOS

2.097 Habitantes

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Consultorio Local del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias o inactivas. Es una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario, y no, una medicalización de la actividad física.

La duración estará comprendida entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025. El proyecto incluirá las siguientes actividades:

- Pilates, con dos sesiones semanales de una hora.
- Movilidad Psicomotriz y Gimnasia, que al igual que la anterior, tendrá una frecuencia semanal de dos sesiones.
- Pádel: en esta actividad se incluirán dos niveles, iniciación y avanzado: en el primer nivel, los participantes realizarán dos sesiones semanales, mientras que en el grupo avanzado se propondrá una sesión más a la semana.
- Ciclo indoor.

Se van a realizar 4 charlas en el curso, de una hora de duración, en meses alternos, las mañanas de los sábados, para informar y concienciar a la población, sobre nutrición y psicología del deporte.

Además, se va a desarrollar cada dos meses, una “jornada abierta anti-sedentarismo”, que ofrecerá actividades para el público en general y familias, tutorizadas por monitores que harán hincapié en la iniciación de prácticas deportivas tales como: introducción a la defensa personal y deportes de contacto, tecnificación de pádel, juego de petanca, ejercicios saludables de espalda sana y suelo pélvico, baile, yoga, etc.

Fechas: octubre de 2024 a junio de 2025.

Contacto: cenicientos@madrid.org

Más información: www.cenicientos.es

