

“PUNTO ACTIVO DEL AYUNTAMIENTO DE ESTREMERA”

ESTREMERA

1.453 hab

Este proyecto pretende seguir promocionando la actividad física en tres grupos de nuestra población, que requieren de un extra de motivación para la práctica de actividad física, con el fin de evitar el sedentarismo:

- Niños en edad escolar, de 6 a 14 años: para ellos hemos pensado en la creación de una actividad de iniciación deportiva al tenis, que fomente la utilización del polideportivo y sus canchas, en especial de la cancha polideportiva de tenis y pádel.
- Jóvenes y Adultos de 15 a 45 años: que quieran también combinar clases de tenis y pádel. Debido a las mejoras en estas instalaciones, y al ser una actividad que comparten hombres y mujeres, pretendemos evitar el sedentarismo y potenciar la tonificación funcional del cuerpo para un mejor estado personal.
- Mayores: actividad dirigida a mayores de 55 años. Se trata de promover un punto de encuentro activo para todos los ciudadanos del municipio, en instalaciones deportivas del municipio y en otros espacios culturales como el centro cultural, para la práctica física de mayores, alejándose un tiempo de la inactividad y de las pantallas.

Se plantea de forma general, contribuir a aumentar el índice de práctica de actividad física, añadiendo una nueva iniciativa a la oferta formal deportiva normalizada.

El proyecto se desarrollará desde el 1 de octubre de 2024 al 30 de mayo de 2025.

**Fechas:** [1 de octubre de 2024 al 30 de mayo de 2025](#)

**Contacto:** [secretaria@estremera.es](mailto:secretaria@estremera.es); [administracion@estremera.es](mailto:administracion@estremera.es)

**Web:** [www.estremera.es](http://www.estremera.es)  
<https://es-la.facebook.com/ayuntamientoestremera>

