

«PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO. LA HIRUELA VIVA 2024-2025»

LA HIRUELA

74 hab.

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 hace cuatro años. Se pretende continuar con una oferta variada de actividades de fomento de la actividad física dirigida y adaptada a cada grupo de población.

Su objetivo es facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios e inactivos a la práctica de ejercicio físico, y promover la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

El Proyecto incluirá las siguientes actividades específicas para la población mayor y/o adulta:

- Yoga Suave, para personas adultas y mayores de 65 años, con una clase de una hora y media de duración a la semana.
- Pilates, para personas adultas y mayores de 65 años, con una sesión semanal de una hora y media de duración.
- Rutas para el recuerdo: tres rutas de dos horas de duración, durante los meses de primavera.

Además, se llevarán a cabo Talleres trimestrales de buenos hábitos, vida sana o alimentación saludable.

En cuanto a las Actividades específicas para la población infantil y juvenil, dirigida a menores de entre 8 y 17 años, se incluirán:

- Actividades deportivas al aire libre y en el medio natural. Dependiendo de las condiciones meteorológicas, estas actividades se podrían distribuir en los meses de otoño y primavera durante 5 meses.

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: aytolahiruela@ayuntamientos.madrid.org

Más información: www.lahiruela.es

