«SENDERISMO PARA TODOS 2025»

MECO

15.404 habitantes

El proyecto “Senderismo para todos” oferta a nuestros vecinos, actividades deportivas en la naturaleza. Pretendemos con este proyecto aportar una herramienta de ayuda para llevar un estilo de vida más saludable. Estará dirigido a personas mayores de 18 años, que se inician en la práctica deportiva.

Se les ofrecerá una ruta semanal de senderismo, diseñada especialmente para ellos, y una sesión semanal de actividad física al aire libre. Se desarrollará en el parque de La Dehesa, ubicado en nuestro municipio.

Por otro lado, para aquellos que llevan más tiempo practicando este tipo de actividades se va a proponer la realización de cuatro rutas semanales, dos en horario de mañana y dos en horario de tarde. De esta forma, cualquiera puede participar, independientemente de su disponibilidad horaria, ya que tendrán los dos horarios para poder elegir.

Se van a seguir realizando las salidas nocturnas al medio natural, a partir del mes de abril, para todo tipo de público.

Como novedad, esta temporada, vamos a incluir las Rutas familiares, para que los miembros de las familias puedan disfrutar de esta actividad con los más pequeños, ya que se harán recorridos sencillos y de dificultad baja.

Además, se llevarán a cabo puntualmente y de forma no periódica, charlas para todos los usuarios, con el fin de promover y concienciar sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludables, ligados a la práctica de actividad física.

Las actividades comenzarán el 3 de febrero de 2025 y finalizarán el 30 de junio del mismo año.

Fechas: 3 de febrero de 2025 a 30 de junio 2025

Contacto: interventor@ayto-meco.es; registro@ayto-meco.es

Más información: https://ayto-meco.es/