

**“PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO EN NAVARREDONDA Y SAN MAMÉS”**

**NAVARREDONDA Y SAN MAMÉS**

150 habitantes

Se trata de un proyecto de Actividad Física y Salud, con una oferta variada de actividades físicas dirigidas y adaptadas a cada grupo de población, dirigido principalmente a usuarios mayores de 50 años, sedentarios y/o inactivos.

El objetivo general del proyecto es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Navarredonda y San Mamés a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida, especialmente en personas inactivas o sedentarias.

El proyecto comenzará con una sesión informativa en la que se invitará al servicio de salud del municipio donde se contará a los y las participantes la importancia que tiene para la salud, la realización de ejercicio físico.

El público destinatario del proyecto será la población adulta del municipio, teniendo prioridad para participar los mayores de 50 años, aunque está abierto a la participación de otras personas con distintos rangos de edad.

Las actividades que vamos a incluir en el proyecto serán:

- Actividades semanales dirigidas de yoga y pilates
- Rutas para el recuerdo, paseos de senderismo de dos horas de duración que se desarrollarán durante los meses de primavera.

Se realizará un Encuentro Comarcal final entre distintos Puntos Activos de mayores de la Sierra Norte, con el fin de compartir experiencias y crear vínculos entre participantes de diferentes municipios.

El desarrollo de las actividades será desde el mes de octubre de 2024 a junio 2025.

**Fechas:** [octubre de 2024 a junio de 2025](#)

**Contacto:** [navarredonda@madrid.org](mailto:navarredonda@madrid.org); [aedl@navarredondaysanmames.es](mailto:aedl@navarredondaysanmames.es)

**Más información:** <https://navarredondaysanmames.madrid>

