



« PATONES EN MARCHA »

PATONES (2)
566 habitantes.

A través del presente proyecto Patones en Marcha, el Ayuntamiento de Patones apuesta por ofrecer actividades deportivas a los grupos de población que hemos detectado que realizan poco o nula actividad física, como es el caso de las mujeres de entre 13 a 60 años, las personas de mediana edad y las familias.

Todas estas actividades están diseñadas para completar la oferta de actividades deportivas a las que pueda asistir las personas que sean derivadas del Programa de Prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico del municipio.

Las actividades que se proponen son las siguientes:

- Senderismo. Estas rutas se realizarán dos veces al mes, durante un día del fin de semana, empezando en octubre y finalizando en junio. Se realizará una ruta al mes de senderismo destinada a familias, y una ruta de senderismo al mes destinada a población adulta, con la idea de crear una oferta específica para cada grupo de población.
- Entrenadora personal. La actividad se realizará una vez a la semana por las tardes preferentemente los viernes, para coincidir con la ludoteca municipal, donde aquellas mujeres que tengan cargas familiares puedan dejar a sus hijos en la ludoteca. Cada día estará dedicado a un grupo de edad determinado: adolescentes de 13 a 18 años, mujeres jóvenes de 19 a 30 años, mujeres de 30 a 50 años, y mujeres de 50 a 60 años.
- Talleres de yoga somático. Se propone realizar un taller mensual, de enero a junio, y estará dirigido a toda la población mayor de 13 años.
-

La ejecución del proyecto se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.

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

Contacto: aedl@patones.net; ayuntamiento@patones.net

Más información: www.patones.net

IX Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

