



## «PUEBLA T-MUEVE II»

**PUEBLA DE LA SIERRA**

99 habitantes

Mediante el proyecto titulado “Puebla T-Mueve II”, desde el Ayuntamiento de Puebla de la Sierra perseguimos dotar de mayor dinamización a la agenda cultural, deportiva y social de nuestro municipio, fomentando el encuentro entre ciudadanos en un entorno sano, y que sirva para desarrollar habilidades y aptitudes deportivas para el mantenimiento de la salud.

Con el desarrollo del presente proyecto se pretende evitar el sedentarismo, favorecer la actividad física y, complementariamente, ayudar a sociabilizar en entornos tan aislados como nuestro municipio.

Se espera que, con las actividades propuestas, las vecinas y vecinos, además de generar una rutina ligada a la actividad física, lleguen a aumentar su capacidad de atención, concentración y escucha, fomentándose también el control de las emociones.

A estos efectos, el proyecto que aquí se presenta se despliega sobre dos ejes principales de actuación: el yoga y el pilates, siguiéndose el antecedente de este mismo proyecto para el curso 2023-2024.

Puesto que las propuestas son actividades físicas que no requieren de un gran esfuerzo, tanto jóvenes como mayores pueden ser destinatarios del programa; de hecho, en la primera edición de “Puebla T-Mueve” las clases de yoga se desarrollaron en dos turnos con intensidades diferentes, una pensada para personas mayores y otra para adultos y jóvenes.

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

**Contacto:** [ayuntamiento@puebladelaSierra.org](mailto:ayuntamiento@puebladelaSierra.org)

**Más información:** [www.puebladelaSierra.es](http://www.puebladelaSierra.es)

