



"GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SALUDABLE"

ROZAS DE PUERTO REAL

578 habitantes

Este es un proyecto de fomento de la actividad física y el deporte con el objetivo de impulsar y mejorar la salud y calidad de vida de nuestros vecinos, evitando el sedentarismo, con el foco puesto en el colectivo de población adulta, mayores y ancianos.

El programa pretende promover la difusión de la cultura física a través de la realización de sesiones, donde se realizarán y ejecutarán actividades físico-deportivas adecuadas al estado físico y de salud de cada participante.

Las sesiones de Gimnasia de Mantenimiento se realizarán dos días a la semana distribuidas en dos grupos/día (una hora por sesión). La actividad estará dirigida fundamentalmente a mayores de 50 años que quieran mejorar o mantener su forma física.

Por cada trimestre, se hará una ruta de senderismo por los alrededores del municipio, y con posibilidad de desplazamiento hacia entornos de las localidades vecinas. Se trata de rutas sencillas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes, donde visitaremos lugares geográficos de interés.

Por otro lado, se llevarán a cabo seis talleres, dos en cada uno de los trimestres, en los que tratarán temas como la respiración y la relajación, el cuidado de la espalda, la distinción entre alimentos saludables y ultraprocesados, o la importancia del sistema inmunitario.

El proyecto se desarrollará en el periodo comprendido entre los meses de octubre de 2024 y junio de 2025.

Fechas: [1 de octubre de 2024 a 27 junio de 2025](#)

Contacto: registrogeneral@rozasdepuertoreal.es

Más información: www.rozasdepuertoreal.es

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





AYUNTAMIENTO DE ROZAS DE PUERTO REAL



TEMPORADA 2024-2025

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FISICO

EN EL CENTRO MULTIFUNCIONAL

MARTES Y VIERNES A PARTIR DE LAS 11:00H



Programa de Colaboración
Institucional para
el Desarrollo de Proyectos
de Actividad Física y Salud
(Madrid Región Activa)

COMIENZO EL 1 DE OCTUBRE.
PARA MAYORES DE 50 AÑOS.

Inscripción gratuita y plazas limitadas.

INSCRIPCIONES EN EL
AYUNTAMIENTO

91 864 86 47



OSCAR JIMÉNEZ
ENTRENAMIENTO · FISIOTERAPIA · SALUD

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

