



« VALDEMANCO MOTIVA DEPORTE »

VALDEMANCO
1.066 Habitantes

Este proyecto tiene por objeto, fomentar la práctica de actividad física entre nuestros vecinos, especialmente en las personas más proclives al sedentarismo, a través del descubrimiento y la iniciación en actividades deportivas, que no han sido previamente practicadas.

Las actividades que se van a llevar a cabo se iniciarán en octubre de 2024 y concluirán en junio de 2025.

Todas ellas, las vamos a dividir en dos grupos, deportes novedosos y actividades populares.

En cuanto a los Deportes novedosos, vamos a proponer las siguientes alternativas:

- Marcha nórdica: Caminata con bastones que mejora la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular. Se realizará una sesión de cuatro horas al mes.
- Tenis de mesa: Deporte que combina coordinación, reflejos y estrategia. Tendrá una frecuencia semanal de dos horas.
- Boxeo: Entrenamiento físico intenso que libera estrés y mejora la autoestima. Esta actividad tendrá la misma frecuencia que la anterior.

Mientras que, entre las actividades deportivas populares, las opciones serán:

- Zumba: Baile aeróbico con música latina que tonifica el cuerpo y divierte. Tanto esta modalidad como pilates, incluirán dos horas semanales de actividad.
- Pilates: Ejercicios de bajo impacto que fortalecen el core y la flexibilidad.
- Yoga: Disciplina que combina cuerpo, mente y espíritu para mejorar la salud física y mental. Los usuarios harán tres horas a la semana.
- Karate: Arte marcial que enseña disciplina, autocontrol y defensa personal. Se llevará a cabo una única sesión de una hora de duración.

El principal objetivo de este proyecto será la iniciación al ejercicio físico y la adquisición de hábitos saludables por parte de la población sedentaria, entendida ésta como aquella que no hace ejercicio físico de ningún tipo, de modo regular y que arrastra una serie de malos hábitos en su vida cotidiana (televisión, estancia continua en el domicilio, aislamiento, etc.)

Fechas: [octubre de 2024 a junio de 2025](#)
Contacto: ayuntamiento@valdemanco.es
Más información: www.valdemanco.org

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





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

