

“Villamanta se mueve”

VILLAMANTA

2.501 hab

El Programa de intervención de ejercicio físico para la salud, que consta de cuatro subprogramas diferenciados. Se realizan distintas actividades en función de cada programa y la edad de la población a la que va dirigido, se ofrece diversas actividades como:

**Pilates:** Técnica de ejercicio para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Idóneo para mayores de 50 años y se impartirá 1 h semanal.

**Abdominales hipopresivos:** Técnica de entrenamiento abdominal para reducción de cintura, mejorar la postura corporal, de extensión de vértebras, destinado a jóvenes y mediana edad. Se impartirá dos veces por semana durante 30 minutos.

**Zumba Gold:** Disciplina de rutinas aeróbicas de ritmos latinoamericanos que combina coreografías adaptadas, de salsa, merengue, samba, reggaetón y cumbia. Aparte de los ritmos tradicionales se incorpora un ritmo más, el flamenco, para ejercitar las manos y controlar la artritis. La actividad se centra en el acondicionamiento muscular, en la flexibilidad y en el equilibrio de los adultos, además al ser una práctica donde se necesita recordar los pasos ayudan a fortalecer la memoria.

**Gimnasia para mayores:** Actividad, donde se practican ejercicios de coordinación, equilibrio, fuerza y elasticidad, en el nivel adecuado para sus capacidades físicas. Dirigida a mayores de 60 años.

**Psicomotricidad y estimulación cognitiva para mayores con movilidad reducida:** Práctica y aprendizaje para su ejecución autónoma en casa de ejercicios suaves, para movilizar y dar elasticidad a las articulaciones. Se realizarán 2 sesiones de 1 hora semanales.

**Caminos, parques y avenidas:** Realización de paseos urbanos y periurbanos, aprovechando la red de caminos y los paseos que ofrece nuestro entorno. Se realizará 2 días a la semana desde septiembre a noviembre y de febrero a junio.

**Taichí:** Arte marcial milenario de relajación que reduce el estrés y la ansiedad al tiempo que mejora la flexibilidad del cuerpo y el equilibrio con la mente, dirigido a jóvenes y personas de mediana edad. Se imparte 2 días en semana.

**Fechas:** Octubre de 2020 a junio de 2021

**Contacto:** [serviciojuventudvillamanta@hotmail.com](mailto:serviciojuventudvillamanta@hotmail.com);

**Más información:** <http://villamanta.es>





*V Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD





---

*METROMINUTO*

---

Distancias y tiempos de los diferentes puntos de interés del municipio.  
Objetivo: concienciar sobre la conveniencia de caminar

*V Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



