

"DEPORTE Y SALUD EN CAMPO REAL"

CAMPO REAL

6.965 Habitantes

El Ayuntamiento de Campo Real impulsa el proyecto "Deporte y Salud en Campo Real", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población incorporando la práctica regular de actividad física y hábitos saludables. Se dirige especialmente a personas sedentarias o inactivas del municipio, con participación abierta a familias, jóvenes, adultos y mayores (desde los 8 años y sin excluir a quienes quieran sumarse).

La intervención se articula mediante Puntos Activos de ejercicio físico adaptados por edades y necesidades. Para mayores de 60 años se programan actividades de mantenimiento, movilidad y coordinación con ejercicios dirigidos y supervisados, utilizando como espacio principal el parque deportivo municipal de San Sebastián y de forma complementaria, sesiones específicas como pilates. Para jóvenes de 12 a 17 años se plantean juegos predeportivos y deportes de raqueta (pádel, pickleball y tenis) en las pistas del polideportivo municipal, con una periodicidad mensual. Para adultos mayores de 18 años se desarrollan sesiones periódicas de baile y ritmos latinos, flamenco o sevillanas en el Centro Cultural "San Isidro", con el fin de promover ejercicio aeróbico, convivencia y adherencia a la práctica.

Como acciones complementarias, se incluyen talleres formativos sobre nutrición y hábitos saludables para personas mayores y para alumnado de educación primaria, y dos jornadas de deporte inclusivo en el CEIP "Miguel Delibes" con charlas y práctica de modalidades adaptadas. Además, se organizan los "Domingos saludables", uno al mes, con actividades familiares y abiertas como yoga/tai-chi, defensa personal, senderismo local, rutas en bicicleta, deportes de raqueta, zumba/tonificación y tecnificación de fútbol familiar, orientadas a captar a población no activa y a reforzar la interacción social.

El proyecto contempla coordinación municipal y colaboración con concejalías (Educación, Juventud y Servicios Sociales), centros educativos, AMPAS, Asociación de Mayores y el Centro de Salud. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y se imparten con personal técnico y monitores deportivos titulados.

Fechas: 1 de octubre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: deportes@camporeal.es

Información: www.camporeal.es

