

“PUNTO ACTIVO MRA XI EL ATAZAR”

EL ATAZAR

110 Habitantes

El Ayuntamiento de El Atazar desarrolla el proyecto “Punto Activa MRA XI El Atazar” con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física regular en sus estilos de vida. Está dirigido al conjunto de la población del municipio, especialmente a personas adultas y mayores, incluyendo colectivos sedentarios.

El proyecto contempla una oferta variada y estable de actividades físico-deportivas que constituyen el eje principal de la intervención. Se desarrollan sesiones semanales de pilates, yoga, entrenamiento de fuerza y pádel, así como sesiones mensuales de bailes latinos, a lo que se suma el mantenimiento del Grupo de Aventura, con actividades en el medio natural de carácter trimestral. Estas actividades combinan trabajo de fuerza, movilidad, equilibrio, resistencia cardiovascular y coordinación, y buscan fomentar la práctica regular, la adherencia a largo plazo y la socialización entre los participantes. Además, se incluyen sesiones de evaluación y seguimiento para orientar a los usuarios hacia una práctica autónoma tras la finalización del programa.

Las actividades se realizan en distintas instalaciones municipales de El Atazar, como el gimnasio, el centro cultural y las pistas de pádel, así como en entornos naturales tanto del municipio como de otros puntos de la Sierra Norte. La periodicidad de las actividades es principalmente semanal, con sesiones mensuales y trimestrales según la tipología, garantizando una continuidad a lo largo de todo el periodo de ejecución. El proyecto también contempla la participación en el Encuentro de Puntos Activos de la Sierra Norte, favoreciendo el intercambio de experiencias y la conexión con otros municipios del entorno.

Cuenta con la colaboración de personal municipal y con profesionales cualificados, con formación y certificación en el ámbito del acondicionamiento físico, el entrenamiento personal, el pilates y el yoga. El proyecto incorpora medidas de inclusión, desarrollándose en instalaciones accesibles y adaptando las actividades a las distintas capacidades de los participantes. Todas las actividades que se incluyen en el proyecto son gratuitas para los usuarios.

Fechas: 14 de septiembre de 2026 a 28 de junio de 2027

Contacto: elatazar@elatazar.org

Más información: www.elatazar.org

