

“MUÉVETE Y MEJORA CON UN PLUS DE SALUD EN LOS PUNTOS ACTIVOS Y LOS GRUPOS DE EJERCICIO FÍSICO CONTROLADO”

LEGANÉS (2)

195.946 Habitantes

El Ayuntamiento de Leganés impulsa el proyecto "Muévete y Mejora con un plus de salud en los Puntos Activos y los grupos de Ejercicio Físico Controlado", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración del ejercicio físico regular en los estilos de vida. El programa está dirigido a la población general del municipio, especialmente a personas sedentarias o derivadas del ámbito sanitario por patologías como obesidad, sobrepeso o procesos oncológicos.

El proyecto se articula a través de Puntos Activos de ejercicio físico al aire libre y de grupos de Ejercicio Físico Controlado en instalaciones municipales, ofreciendo sesiones adaptadas y progresivas orientadas a la mejora de la condición física, la autonomía personal y la adherencia a la actividad física. Las actividades incluyen ejercicios de fuerza, movilidad, resistencia aeróbica, coordinación y equilibrio, así como dinámicas grupales, rutas saludables, marcha nórdica y sesiones con soporte musical, fomentando un enfoque lúdico, educativo e integrador.

Las actuaciones se desarrollan en parques y espacios públicos del municipio, así como en pabellones deportivos y centros educativos, con una periodicidad semanal estable y continuidad a lo largo de toda la temporada. El programa incorpora sesiones prácticas, formativas y de evaluación, permitiendo un seguimiento individualizado de los participantes y la adaptación de las actividades a las necesidades específicas de cada grupo.

El proyecto cuenta con la colaboración de otras delegaciones municipales y con el sistema sanitario público, especialmente con los servicios de Atención Primaria y el Hospital Universitario Severo Ochoa. Asimismo, contempla medidas específicas para favorecer la inclusión, garantizando el acceso a personas con diversidad funcional y necesidades especiales. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y están dirigidas y supervisadas por profesionales titulados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: deporteysalud@leganes.org

Más información: <http://www.leganes.org>

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

