



“PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICOS DEL AYTO. LOZOYUELA NAVAS SIETEIGLESIAS”

LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS

1.475 Habitantes

El Ayuntamiento de Lozoyuela Navas Sieteiglesias impulsa el proyecto “Prescripción de Ejercicio Físico de Ayto. Lozoyuela Navas Sieteiglesias”, con el objetivo principal de reducir el sedentarismo e integrar la actividad y el ejercicio físicos en los estilos de vida, mejorando la salud, el bienestar y la calidad de vida de la población. Se dirige prioritariamente a personas adultas y mayores sedentarias y/o inactivas, que cumplan los criterios sanitarios de inclusión y exclusión.

El acceso al programa se inicia en el Centro de Salud: durante la consulta, el personal sanitario identifica a los posibles beneficiarios, realiza el consejo breve de actividad física y, si procede, deriva al usuario a la Unidad Activa de Ejercicio Físico municipal. Allí, el promotor de ejercicio físico lleva a cabo una entrevista y valoración inicial, fija metas realistas y diseña un itinerario individualizado, con seguimiento y comunicación periódica con el equipo sanitario para ajustar la intervención y favorecer la adherencia.

Las actividades constituyen el núcleo del proyecto y combinan intervención individual y oferta grupal semanal. Se realizarán entrenamientos personalizados con revisión mensual, talleres de iniciación y uso del área de entrenamiento personal, junto con clases dirigidas de pilates, gimnasia de mantenimiento, hipopresivos, entrenamiento funcional (fullbody/TRX), espalda sana, bailes latinos, boxeo y pádel. Como novedades se incorporan propuestas cuerpo mente y de control del estrés (yoga, taichí y mindfulness activo), así como calistenia y telas aéreas para trabajo de fuerza, movilidad y descubrimiento de capacidades. Además, se promoverán actividades autónomas (caminar, bicicleta, etc.) y rutas de senderismo de carácter periódico en los itinerarios señalizados del municipio.

Cuenta con colaboración del Centro de Salud, el Departamento de Desarrollo Local y la Oficina de Turismo, y contempla coordinación con residencias de mayores y entidades sociales del entorno. Las actividades son gratuitas para las personas derivadas desde el centro médico, y el equipo técnico incluye la figura del promotor con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que será el responsable de la coordinación, además de monitores deportivos y apoyo municipal en educación nutricional mediante charlas periódicas.

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

Contacto: deportes@lozoyuela.com

Más información: www.lozoyuela.com

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

