

AMBITE, DEPORTE Y NATURALEZA 2025

AMBITE
684 Habitantes

El proyecto “Ambite, Deporte y Naturaleza 2025” tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de los mayores del municipio de Ambite mediante la integración de la actividad física en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a personas mayores de 50 años.

Las actividades principales incluyen sesiones de acondicionamiento físico combinado con marcha activa, senderismo y talleres trimestrales de iniciación a la práctica deportiva.

Las sesiones de acondicionamiento físico y marcha activa se realizarán dos veces por semana, mientras que las sesiones de senderismo se llevarán a cabo los sábados. Los talleres de iniciación se realizarán trimestralmente los domingos.

El proyecto se complementa con un doble encuentro intermunicipal con Belmonte de Tajo, que tendrá lugar durante el último trimestre, con una jornada de juegos y deporte de 4 horas en cada municipio. Además, se realizarán actividades deportivas variadas como petanca, pickeball, calistenia, tenis de mesa y baloncesto, alternando cada dos semanas para mantener la motivación de los participantes.

Cuenta con la colaboración de centros educativos, servicios sociales, asociaciones de mujeres, el centro de atención primaria y el centro de mayores y cultural.

La difusión se realizará mediante cartelería, la web municipal, WhatsApp informativo, Instagram y Facebook del Ayuntamiento de Ambite y del Centro de Naturaleza Vega del Tajuña.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: contacto@ambite.es

Más información: www.ambite.es



SENDERISMO ACTIVO

RUTAS DE NIVEL MODERADO

SÁBADOS

9:30 A 13:30H.



RUTAS POR AMBITE Y LA COMARCA



¡APÚNTATE!

DEPORTES@AMBITE.ES

918 722 151





MULTIDEPORTES Mayores

**MARCHA ACTIVA
CALISTENIA, BALONCESTO
PING PONG, VOLEY, PETANCA...**

COMIENZA EN OCTUBRE

**EXCURSIONES/CONVIVENCIAS/
COMPETICIONES**



LUNES Y MIÉRCOLES DE 10 A 12H.



91 872 21 51
deportes@ambite.es



AMBITE
Ayuntamiento

