



ROBREGORDO EN MOVIMIENTO: SALUD Y DEPORTE PARA TODAS LAS EDADES

ROBREGORDO

79 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Robregordo mediante la integración de la práctica de actividad física en sus estilos de vida. El proyecto está dirigido a la población adulta y mayor sana, sedentaria y/o inactiva.

Las actividades principales incluyen clases semanales de gimnasia suave y yoga, con una duración de 1,5 horas cada una. Además, se realizarán talleres de alimentación saludable (3 talleres de 2 horas cada uno), talleres en áreas deportivas (2 talleres de 2 horas cada uno) y talleres complementarios (3 talleres de 2 horas cada uno). Para la población infantil y juvenil, se organizarán talleres quincenales de 2 horas cada uno.

El proyecto también incluye un Encuentro Comarcal entre los distintos Puntos Activos de la Sierra Norte, con el fin de compartir experiencias y crear vínculos entre los participantes de diferentes municipios.

La colaboración con el centro de salud local es fundamental, ya que desde allí se derivan a las personas sedentarias e inactivas a los servicios municipales de ejercicio físico.

La difusión del proyecto se realizará a través de carteles, el boletín informativo municipal, la página web del Ayuntamiento, redes sociales y grupos de WhatsApp.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: robregordo@robregordo.com

Más información: www.robregordo.com

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

