



PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE VALDEMORILLO CON PUNTO ACTIVO

VALDEMORILLO
13.651 Habitantes

El objetivo del proyecto de Valdemorillo es fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios municipales de ejercicio físico, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y mejorar la salud de la población.

Las actividades principales incluyen:

- Punto Activo Infantil: Juegos dirigidos para niños y niñas, todos los sábados.
- Punto Activo Adulto: Ejercicios físicos dirigidos por un monitor especializado, en distintos parques del municipio.
- Punto Activo Marcha Nórdica: Tres grupos diferenciados según la capacidad física, con sesiones de marcha nórdica.
- Punto Activo Juvenil: Actividades para jóvenes de 14 a 35 años, en el Parque de la Nava.
- Talleres de Iniciación a la Marcha Nórdica: Cursos de iniciación para la enseñanza de la técnica de marcha nórdica.
- Talleres Formativos Saludables: Nutrición, masaje y automasaje.
- Rutas Adaptadas Saludables: Actividades para población con enfermedades crónicas o falta de movilidad.
- Encuentro Intermunicipal de Marcha Nórdica: Jornada de reunión entre grupos de marcha nórdica de varios municipios.
- Encuentro Intermunicipal de Punto Activo Adulto: Jornadas de reunión entre grupos de adultos de Valdemorillo y otros municipios.
- Excursiones: Actividades complementarias a los Puntos Activos de Marcha Nórdica.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros de salud, centros educativos, centros de mayores, organizaciones y fundaciones como la Fundación de Esclerosis Múltiple Madrid, Global Nordic Walking y la Asociación de Monitores KREATURA.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: alcaldia@aytovaldemorillo.com; juventud@aytovaldemorillo.com

Más información: www.juventudvaldemorillo.com

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

