



PUNTO ACTIVO VALVERDE DE ALCALÁ

VALVERDE DE ALCALÁ

535 Habitantes

El objetivo del proyecto de Valverde de Alcalá es disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física saludable en la población de Valverde de Alcalá.

Los destinatarios son menores de 12 años y adultos, especialmente sedentarios.

Actividades principales:

Punto Activo Infantil: Dos sesiones semanales de dos horas cada una, para menores de 12 años.

Punto Activo Adultos: Dos sesiones semanales de una hora y media cada una, para adultos.

Coreografía: Una sesión semanal de hora y media para menores y otra para adultos.

Pádel: Tres clases semanales de una hora cada una, divididas por edad y experiencia.

Senderismo: Tres sesiones de cuatro horas cada una, en los meses de abril, mayo y junio.

Además, se realizarán tres rutas de senderismo en los meses de abril, mayo y junio, con una duración de cuatro horas cada una.

Se realizarán encuentros y actividades conjuntas con otros puntos activos de la zona. Además, se realizarán sesiones informativas para destacar la importancia de la actividad física y educar en buenos hábitos nutricionales.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud municipal, la concejalía de Deportes, Cultura y Sanidad, la Asociación de Jubilados, y otros municipios vecinos como Villalbilla.

La difusión del proyecto se realizará a través de la web municipal, redes sociales, cartelería, buzono a domicilio, y grupos de WhatsApp.

Todas las actividades incluidas en este proyecto son gratuitas para los participantes.

Fechas: de octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: marta.alarcon@madrid.org

Más información: www.valverdedealcala.org

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

