



## PUNTO ACTIVA VILLAVIEJA DEL LOZOYA X EDICIÓN

VILLAVIEJA DEL LOZOYA

314 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Villavieja del Lozoya a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Los destinatarios son personas mayores de 65 años, personas adultas sedentarias mayores de 50 años y personas adultas menores de 50 años.

Las actividades principales incluyen clases de gimnasia suave para mayores de 65 años, clases de Pilates para personas adultas mayores de 50 años, clases de yoga para personas adultas menores de 50 años y clases de total training para personas adultas menores de 50 años. Cada una de estas actividades se realizará dos veces por semana, con una duración de 1,5 horas por sesión. Además, se realizarán talleres trimestrales de desarrollo cognitivo a través del deporte y se ofrecerá asesoramiento técnico especializado. El proyecto comenzará con una sesión informativa en la que se invitará al servicio de salud del municipio. También se realizará un encuentro comarcal inicial entre distintos Puntos Activa de la Sierra Norte para compartir experiencias y crear vínculos entre participantes de diferentes municipios.

La difusión del proyecto se realizará a través de cartelería en espacios municipales, promoción en el boletín informativo municipal, página web, redes sociales y grupos de WhatsApp.

**Fechas:** de octubre 2025 a junio 2026

**Contacto:** [ayuntamiento@villaviejadelozoya.es](mailto:ayuntamiento@villaviejadelozoya.es)

**Más información:** [www.villaviejadelozoya.es](http://www.villaviejadelozoya.es)

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





# PUNTO ACTIVA

**OCTUBRE 2025 - JUNIO 2026**



**VILLAVIEJA  
DEL LOZOYA**



**GIMNASIA  
TOTAL TRINING  
PILATES  
YOGA**

[www.villaviejadelozoya.es](http://www.villaviejadelozoya.es)



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

