



PROYECTO DE PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICOS DEL AYTO.LOZOYUELA- NAVAS- SIETEIGLESIAS

LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS

1.483 Habitantes

El objetivo principal del proyecto es fomentar la práctica de actividad física desde los centros sanitarios del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, para mejorar la salud general de la población. Está dirigido a adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos, así como a personas con discapacidad física o intelectual.

Las actividades principales incluyen entrenamientos personalizados, rutas de senderismo, talleres de deporte inclusivo y un escaparate deportivo con demostraciones de diversas disciplinas. Los entrenamientos se adaptarán mensualmente a las patologías de cada persona y se realizarán en colaboración con un técnico en nutrición. Las clases de deporte inclusivo se llevarán a cabo dos horas a la semana.

El proyecto se desarrollará en el polideportivo, el área multifuncional deportiva, el centro de salud y en rutas señalizadas del municipio.

Se colaborará con la asociación APAFAM, centros de salud municipales, residencias de ancianos y la Oficina de Turismo. Además, se establecerá una Mesa de Coordinación con los responsables de Salud Comunitaria y el Coordinador de la Unidad Activa de Ejercicio Físico.

Las actividades dirigidas incluyen pilates, gimnasia de mantenimiento, hipopresivos, fullbody TRX, bailes latinos, espalda sana, boxeo y pádel. Estas se llevarán a cabo en la Casa de Cultura y el polideportivo, con horarios específicos para cada disciplina. Además, se ofrecerán entrenamientos personalizados en el área de entrenamiento personal, donde los usuarios recibirán supervisión directa de un monitor deportivo. Las actividades de senderismo y marcha nórdica se realizarán en colaboración con la Oficina de Turismo, destacando la belleza natural y el patrimonio cultural de la región. El escaparate deportivo ofrecerá talleres y demostraciones de diferentes disciplinas deportivas, permitiendo a los participantes explorar una variedad de opciones de ejercicio.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: deportes@lozoyuela.com

Más información: www.lozoyuela.com

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

