



ZARZALEJO ACTIVO

ZARZALEJO

1.810 Habitantes

El objetivo del proyecto es promover un estilo de vida saludable entre los vecinos y vecinas de Zarzalejo, especialmente entre las personas mayores de 60 años, mediante la práctica regular de actividad física. Los destinatarios son prioritariamente personas mayores de 60 años.

Las actividades principales incluyen sesiones de natación en la piscina municipal de San Lorenzo de El Escorial y gimnasia de mantenimiento en locales de asociaciones de vecinos del municipio. Las sesiones de natación se realizarán todos los martes, y las sesiones de gimnasia de mantenimiento se llevarán a cabo tres días por semana (lunes, miércoles y jueves por la mañana). La periodicidad de las sesiones de natación es semanal, mientras que las sesiones de gimnasia de mantenimiento se realizarán tres veces por semana.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de San Lorenzo de El Escorial, el Centro de Salud Municipal, asociaciones de vecinos y la empresa Sportmadness, S.L.

Además, se realizará una campaña de difusión a través de cartelería en Zarzalejo Estación y Zarzalejo Pueblo, la página web del Ayuntamiento, redes sociales municipales y el Centro Municipal de Mayores.

La evaluación del proyecto se realizará de manera continua mediante el análisis de la participación, la satisfacción de los usuarios y los resultados obtenidos en términos de salud y bienestar de los participantes.

Fechas: septiembre de 2025 a mayo de 2026

Contacto: ayto@zarzalejo.org

Más información: www.zarzalejo.es

