



PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE FUENLABRADA CON PUNTO ACTIVO

FUENLABRADA

188.736 Habitantes

El proyecto "Fuenlabrada activa tu salud" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población del municipio de Fuenlabrada mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen diez talleres de seis semanas cada uno, con dos sesiones semanales de actividad física. Las sesiones abarcan desde senderismo urbano y rutas saludables hasta actividades acuáticas, pickleball, entrenamiento funcional y de fuerza. Además, se enseñará a los usuarios a utilizar los puntos activos instalados en los parques municipales.

Para el éxito del proyecto, será esencial la colaboración entre los centros de salud municipales y los servicios deportivos del Ayuntamiento, ya que permite una derivación efectiva de los usuarios desde el ámbito sanitario al deportivo. En el ámbito deportivo, los promotores de ejercicio físico jugarán un papel crucial. Estos profesionales, con titulación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, serán los responsables de realizar el asesoramiento técnico personalizado a los usuarios derivados.

Se incluirán sesiones formativas iniciales y de evaluación, así como asesoramiento técnico personalizado y se fomentará la creación de grupos autónomos de ejercicio físico.

La difusión del proyecto se realizará mediante cartelería en instalaciones deportivas y centros de salud, redes sociales del Patronato Municipal de Deportes y radiocomunicación.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: d.gomez@ayto-fuenlabrada.es; juanluis.fernandez@ayto-fuenlabrada.es

Más información: www.deportesfuenla.com

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

