

## HUMANES ACTIVA, MOVIMIENTO VITAL 2025-2026

**HUMANES DE MADRID**

19.902 Habitantes

El proyecto "Humanes Activa, Movimiento Vital 2025-2026" tiene como objetivo promover la práctica de actividad física para mejorar la salud física y mental de la población de Humanes de Madrid.

Los destinatarios son mujeres no trabajadoras o con horario de tarde, mayores de 60 años, personas adultas, y personas derivadas por profesionales sanitarios.

Las actividades principales incluyen sesiones de gimnasia, marcha nórdica, tonificación, música y movimiento, cuerpo y mente, cuidado del suelo pélvico, y ejercicios ante la fibromialgia. Estas actividades se realizarán semanalmente, con sesiones de una hora de duración. Además, se ofrecerán talleres de iniciación y evaluación, así como actividades recreativas y rutas por el entorno natural.

Se contará con la figura del promotor deportivo que tendrá un papel crucial en la coordinación con otros profesionales y entidades, como los centros de salud y servicios sociales, para asegurar una intervención integral y efectiva en la promoción de la actividad física y la salud.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros de salud locales, servicios sociales, y la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Se realizarán encuentros municipales y comarcales para compartir experiencias y motivar a los participantes.

La difusión del proyecto se realizará a través de la web municipal, redes sociales, cartelería y contacto directo con los usuarios, asegurando una amplia cobertura informativa.

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

**Contacto:** [deportes@ayto-humanesdemadrid.es](mailto:deportes@ayto-humanesdemadrid.es)

**Más información:** [www.ayto-humanesdemadrid.es](http://www.ayto-humanesdemadrid.es)

