



## ACTÍVATE EN MARCHA 2025

**LOS MOLINOS**

4.786 Habitantes

El proyecto "Actívate en Marcha 2025" tiene como objetivo activar a personas que no tienen hábitos deportivos e iniciarles en el mundo de la marcha nórdica. Se realizarán cuatro salidas al mes, los segundos y cuartos sábados del mes, por el entorno de Los Molinos. Las salidas se establecerán en dos niveles: iniciación y perfeccionamiento. También se realizarán dos salidas fuera del municipio a senderos de otros municipios de la Sierra del Guadarrama. Esta actividad se complementará con el senderismo, que ya se realiza en Los Molinos, con dos salidas al mes, los primeros y terceros viernes de mes.

El proyecto está dirigido a personas adultas y mayores, principalmente a gente que no practica deporte o que se ha iniciado en la práctica deportiva a través de este programa. Implica al Consultorio Médico y al Centro de Mayores de Los Molinos, que realizarán la captación de personas sedentarias y las derivarán a los servicios deportivos municipales. Además, se beneficiarán personas que ya realizan actividad deportiva y desean incrementarla y mejorarla con salidas monitorizadas. Se apoyará la práctica deportiva al aire libre, aprovechando los caminos, sendas y vías pecuarias del entorno. También se complementará con actividades de gimnasia para mayores, Taichi y Aquagym, que ya se realizan en el polideportivo y el Punto Activo.

El proyecto incluye charlas sobre hábitos saludables y evaluaciones con el personal médico y técnico para valorar la mejora de la condición física de los participantes. Se realizarán talleres de iniciación a la práctica de actividad física para usuarios derivados del Centro de Salud. Los objetivos del proyecto son promover la práctica de actividades físicas, evitar el sedentarismo, mejorar la salud física y mental, aliviar el estrés y la ansiedad, mejorar el estado cardiovascular y cardiorrespiratorio, y fomentar la socialización. Se prestará especial atención a usuarios con minusvalía, adaptando rutas y contando con personal de apoyo específico.

El proyecto se desarrollará en colaboración con el Consultorio Médico de Los Molinos, el Centro de Mayores y la Mancomunidad de Servicios Sociales y Mujer "La Maliciosa".

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

**Contacto:** [secretaria@ayuntamiento-losmolinos.es](mailto:secretaria@ayuntamiento-losmolinos.es);

**Más información:** <http://www.ayuntamiento-losmolinos.es>;

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





Comunidad  
de Madrid



# ¡COMIENZA LA MARCHA NÓRDICA EN LOS MOLINOS!



## OCTUBRE 2025 RESERVA DE PLAZAS

Polideportivo Municipal  
de Los Molinos

Actividad guiada, saludable  
y para todas las edades

¡Apúntate y disfruta del deporte al aire libre!



Ayuntamiento de  
LOS MOLINOS



Compromiso  
social



Sierra de GUADARRAMA



Comunidad  
de Madrid

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

