



PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO PUEBLA T- MUEVE III

PUEBLA DE LA SIERRA

99 Habitantes

El proyecto "Puebla T- Mueve III" del Ayuntamiento de Puebla de la Sierra tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar de la población mediante la práctica de actividad física y ejercicio.

El proyecto está dirigido a personas mayores de 60 años, adultos mayores de 50 años y adultos menores de 50 años que no realizan actividad física.

Las actividades principales incluyen clases semanales de yoga y pilates, con una duración de 1 hora y 30 minutos para yoga y 1 hora para pilates. Además, se realizarán dos talleres teórico-prácticos para adultos sobre ejercicios saludables para la estabilidad y movilidad de los Hombros/Columnas Torácica y Cervical y para la estabilidad y movilidad de la Columna Lumbar/Pelvis y Caderas.

El proyecto también contempla un encuentro comarcal final entre distintos Puntos Activos de la Sierra Norte para compartir experiencias y motivar a los participantes.

La colaboración incluye el servicio de salud del municipio, la Asociación Roble Moreno, y la Mancomunidad de Servicios Sociales.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de redes sociales, la página web del ayuntamiento, cartelería en espacios frecuentados por los vecinos y grupos de WhatsApp de ediciones anteriores.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@puebladelaSierra.org

Más información: www.puebladelaSierra.es

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

