



TIELMES EN FORMA 2025/26

TIELMES

2.742 Habitantes

El objetivo del proyecto de Tielmes es mejorar la calidad de vida de la población mayor de 65 años de Tielmes mediante la práctica de actividad física. Las actividades principales incluyen clases de ejercicio físico dos veces por semana, con una duración de una hora cada una. Estas clases se realizarán en el Polideportivo Municipal de Tielmes y en la pista multideportiva interior, y se adaptarán al nivel y estado físico de cada alumno. Además, se realizarán excursiones a pie a diferentes enclaves del municipio, como la Vía Verde del Tajuña y el Parque municipal del Puente del Río Tajuña, cuando la climatología lo permita.

El proyecto también incluye actividades complementarias como trabajo de memoria y coordinación a través del baile y la música, pilates para la corrección postural, mantenimiento físico utilizando la maquinaria del polideportivo, propiocepción para mejorar la seguridad articular, trabajo de suelo pélvico para fortalecer esta zona en mujeres, y trabajo miofascial para aliviar dolores musculares. Además, se realizarán actividades conjuntas con poblaciones de otros municipios para reforzar la confianza y el vínculo emocional con el deporte.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tielmes, que proporcionará las instalaciones deportivas necesarias y asumirá los gastos corrientes derivados de la práctica deportiva.

La difusión del proyecto se realizará a través de la página web del Ayuntamiento, redes sociales, paneles informativos y carteles en el Polideportivo Municipal, la Residencia de la tercera edad, el Hogar del Pensionista y negocios locales.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: tielmes@madrid.org;
deportesynuevatecnologias@tielmes.es

Más información: www.tielmes.es

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





X EDICIÓN DEL PROGRAMA
DE COLABORACIÓN
INSTITUCIONAL EN
PROYECTOS DE ACTIVIDAD
FÍSICA Y SALUD.

ACTIVIDAD GRATUITA
DIRIGIDA A MAYORES DE 65
AÑOS.
INFORMACIÓN E
INSCRIPCIONES EN EL
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL.

**TIELMES
EN FORMA**
CURSO 2025/26

 **Tielmes**
AYUNTAMIENTO

 Comunidad
de Madrid

