



PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO VILLACONEJOS CON TALLER DE INICIACIÓN

VILLACONEJOS

3.449 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Villaconejos a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Los destinatarios son adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen la prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico, la constitución de un servicio municipal de ejercicio físico, y la realización de tres talleres de iniciación al ejercicio físico. Los talleres se realizarán una vez al trimestre, con una periodicidad de seis semanas, y están abiertos a todas las personas que lleven una vida sedentaria o que vengan derivadas del centro sanitario. Además, se llevarán a cabo talleres de higiene postural, alimentación y aprovechamiento de elementos biosaludables, con una duración de tres horas repartidas en dos sesiones. Se organizarán rutas de senderismo saludables, una dentro del municipio y dos fuera del municipio, para promover la salud mental y la desconexión del entorno habitual.

Los talleres de iniciación al ejercicio físico incluirán sesiones formativas, prácticas y de evaluación. Las sesiones formativas proporcionarán información sobre principios básicos de la actividad física, estrategias durante la práctica, y recomendaciones generales. Las sesiones prácticas permitirán a los participantes experimentar diferentes propuestas de actividad física, como clases de acondicionamiento físico básico, control postural, actividad acuática, y actividades cuerpo-mente. Las sesiones de evaluación y tutorización ayudarán a los participantes a analizar su progreso, detectar necesidades, y recibir orientación personalizada para continuar con la práctica de actividad física.

Los Talleres de Higiene Postural, Alimentación y Aprovechamiento de Elementos Biosaludables están dirigidos a todas las personas que participen en el programa de prescripción de ejercicio físico o que deseen unirse.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud, el colegio Concepción García Robles, y la asociación de mayores del municipio.

Fechas: octubre 2025 a junio 2026
Contacto: deportesvillaconejos@gmail.com
Más información: www.ayto-villaconejos.com

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

