

**PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE VILLALBILLA CON
PUNTO ACTIVO Y TALLER DE INICIACIÓN**

VILLALBILLA

16.823 Habitantes

El proyecto "Prescripción Municipal de Ejercicio Físico Ayuntamiento de Villalbilla con Punto Activo y Taller de Iniciación" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población del municipio mediante la integración de la actividad física en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a adultos y mayores sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen Puntos Activos, que son circuitos al aire libre con varias estaciones de ejercicios, realizados dos días a la semana durante tres meses, y Talleres de Iniciación, que buscan reducir el sedentarismo a través de la prescripción de actividad física desde Atención Primaria, con cuatro talleres de dos días a la semana durante dos meses. También se realizarán Talleres de nutrición y autoimagen, cada uno con cuatro sesiones de una hora, y Rutas Municipales que unen diferentes núcleos urbanos, con una sesión de dos horas para cada uno de los cuatro grupos de los talleres de iniciación.

El proyecto se realiza en colaboración con los centros de salud municipales, las concejalías de Asuntos Sociales y Juventud, y el servicio municipal de Asuntos Sociales y Juventud.

La difusión se llevará a cabo mediante cartelería en centros de salud y deportivos, y a través de redes sociales y visitas a centros de mayores y asociaciones de mujeres.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: carmen.casillas@ayto-villalbilla.org

Más información: www.villalbilla.es

