

PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO ALCOBENDAS CON PUNTO ACTIVO Y TALLER DE INICIACIÓN

ALCOBENDAS

119.416 Habitantes

El proyecto “Prescripción Municipal de Ejercicio Físico del Ayuntamiento de Alcobendas” tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración del ejercicio físico en los estilos de vida.

Está dirigido a adultos y mayores sedentarios o inactivos, derivados desde los centros de salud del municipio.

El programa incluye un Punto Activo de ejercicio físico, cuatro Talleres de Iniciación, siete rutas saludables y el programa “Entrena tu Salud” para personas con patologías específicas.

Las actividades se realizan dos veces por semana, con sesiones de una hora. Los talleres incluyen acondicionamiento físico para senior, y natación.

Las actividades se desarrollan en las instalaciones municipales del Polideportivo José Caballero y la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes. También se ofrecen sesiones formativas, evaluaciones individuales y grupales, y seguimiento personalizado. Las rutas saludables están señalizadas y adaptadas para caminatas de entre 4 y 6 km.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros de salud, el hospital Infanta Sofía, centros educativos, clubes deportivos, y diversas concejalías municipales.

La difusión se realiza a través de la revista municipal “7 días”, la web del ayuntamiento y medios locales. Todas las actividades son gratuitas y adaptadas a personas con discapacidad.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: mdiaz@aytoalcobendas.org

Más información: <https://www.alcobendas.org/es>

