

PUNTO ACTIVO DEL AYUNTAMIENTO DE HOYO DE MANZANARES

HOYO DE MANZANARES

8.973 Habitantes

El objetivo principal del proyecto es realizar e incorporar nuevas acciones relacionadas con la actividad física y la salud para ofrecerlas a los vecinos de Hoyo de Manzanares, mejorando su salud general y beneficiando su estado psico-físico.

Los destinatarios son adultos de 18 a 65 años y jubilados de 65 años en adelante.

Las actividades principales incluyen Taller de Fuerza, que se realiza una vez al mes de noviembre a mayo, con una duración de 2 horas y media, divididas en formación teórica y práctica. Taller de Baile-Danza se realiza una vez al mes de noviembre a mayo, con una duración de 1 hora y media, alternando diferentes modalidades de baile. Rutas D+D son salidas programadas al medio natural para mayores de 65 años, realizadas una vez al trimestre de octubre a junio, con un promedio de 4 horas por ruta. Sesiones D+D consisten en 5 grupos de 2 horas semanales de octubre a junio, destinadas a mayores de 65 años. Sesiones D+D Plus son para recién jubilados con buena condición física, realizadas en circuitos con TRX y otros equipos, en 2 grupos de 2 horas semanales de octubre a junio. Sesiones Yoga Aéreo y Sesiones Pilates Máquina son actividades nuevas, cada una con 3 grupos de 2 horas semanales de octubre a junio. Otros talleres incluyen defensa personal, hábitos saludables y nutrición, realizados en 6 sesiones de octubre a junio.

El proyecto incluye la colaboración con otros municipios para las rutas D+D y con centros de salud para la prescripción de actividad física.

La difusión del proyecto se realiza a través de la web municipal, cartelería, correo electrónico y redes sociales.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: jjcrespo@hoyodemanzanares.es

Más información: www.hoyodemanzanares.es

