

PUNTO ACTIVO DE VALDEMANCO

VALDEMANCO

1.066 Habitantes

El objetivo del proyecto de Valdemanco es fomentar la actividad física en la población de Valdemanco, especialmente en las personas más proclives al sedentarismo, mediante la iniciación en actividades deportivas novedosas y populares. Los destinatarios son todos los grupos de edad del municipio.

Las actividades principales incluyen:

- Pentatlón Moderno Infantil: Atletismo, esgrima, tiro láser y carrera de obstáculos.
- Crossfit: Entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales.
- Mobility 3ª Edad y Mobility Afterwork: Ejercicios de movilidad corporal adaptados a diferentes grupos de edad.
- Yoga al aire libre: Senderismo combinado con yoga y meditación.
- Taller de espalda sana: Mejora postural y prevención de dolencias musculoesqueléticas.
- Pickleball y Petanca: Deportes para fomentar la socialización y el ejercicio autónomo.
- Charlas divulgativas: Nutrición, fases de la mujer, enfermedades autoinmunes y su relación con el estilo de vida.
- Taller de defensa personal: Técnicas de autoprotección.
- Marcha nórdica: Salidas al entorno natural para practicar marcha nórdica.
- Talleres de técnicas de relajación y liberación miofascial.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Asociación de Madres y Padres de Alumnos de Valdemanco, Asociación de Mayores San Roque, y el Ayuntamiento de Cabanillas de la Sierra. Se realizarán evaluaciones periódicas de los participantes mediante cuestionarios y observación directa. Además, se explicará el proyecto en la sesión de inicio del Punto Activo, invitando a todos los vecinos que quieran asistir.

También se organizarán encuentros intergeneracionales y actividades conjuntas con otros municipios, como el torneo de petanca con Cabanillas de la Sierra.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@valdemanco.es

Más información: www.valdemanco.org

