

VALDEMORO SE MUEVE 2.4

VALDEMORO
81.394 Habitantes

El objetivo del proyecto de Valdemoro es reducir el sedentarismo y las enfermedades asociadas en la población adulta de Valdemoro, mediante la promoción de la actividad física y hábitos saludables.

Las actividades principales incluyen:

- Juegos cooperativos, deportes individuales y de equipo: Tonificación, GAP, ejercicios aeróbicos, step y picas, destrezas y habilidades motrices, estiramientos y fortalecimiento muscular.
- Actividades en el medio natural: Caminatas y paseos por el campo, ejercicios de fortalecimiento en parques urbanos.
- Ejercicios de movilidad articular: Mejora de movimientos y articulaciones.
- GAP: Tonificación y fortalecimiento muscular.
- Circuitos: Ejercicios de agilidad y destreza.
- Juegos populares: Actividades lúdicas para recordar la juventud.
- Cardio kickboxing: Trabajo de coordinación, reflejos y destreza.
- Bádminton: Velocidad, agilidad, coordinación, tonificación de piernas y abdomen.
- Caminatas: Actividades para mejorar el ritmo, fondo y pulsaciones.
- Aerobic con peso: Cardio y fuerza.
- Fútbol 7: Comprensión de reglas, cardio, coordinación, fuerza, agilidad, velocidad y destreza.
- Foros saludables: Charlas coloquio o talleres formativos sobre hábitos higiénicos, alimenticios, diabetes, sobrepeso, colesterol, hipertensión, etc.

Estas actividades se realizarán de lunes a viernes en diferentes franjas horarias, con clases de una hora y media de duración. Además, se llevarán a cabo talleres formativos y charlas coloquio sobre hábitos saludables, alimentación, higiene y salud.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Concejalía de Deportes y el Área de Salud del Ayuntamiento de Valdemoro. Incluye la Consulta de Enfermería, donde se controlará la tensión arterial, peso, glucemia e índice de masa corporal de los participantes. Se realizarán test de condición física y cuestionarios de satisfacción para evaluar el impacto del proyecto.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: jmgarciam@valdemoro.es

Más información: www.valdemoro.es

