



PUNTO ACTIVO DE CENICIENTOS Y TALLERES DE INICIACIÓN EJERCICIO FÍSICO

CENICIENTOS

2.097 Habitantes

El proyecto "Punto Activo y Talleres de Iniciación Ejercicio Físico de Cenicientos" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar de la población a través de la práctica de actividad física.

Está dirigido a adultos sedentarios, personas con patologías leves, y niños y jóvenes interesados en deportes como el pádel.

Las actividades principales incluyen talleres de iniciación al pádel, movilidad psicomotriz y pilates, con sesiones semanales que suman 40 horas al mes. También se ofrecen grupos de ejercicio avanzado como ciclo indoor funcional, pádel avanzado y Cross training, con un total de 40 horas mensuales.

El proyecto incluye cuatro charlas sobre nutrición y psicología del deporte, y cuatro jornadas abiertas anti-sedentarismo, con actividades como tecnificación de pádel, atletismo, yoga y más.

La colaboración se extiende a centros educativos como el CEIPSO "Suarez Somonte", el consultorio local, y diversas concejalías y asociaciones locales.

La difusión se realizará a través de redes sociales, carteles informativos y comunicación directa con asociaciones.

El seguimiento y evaluación del proyecto se llevarán a cabo mediante fichas de inscripción, encuestas de satisfacción y entrevistas personales, con el objetivo de asegurar la adherencia a la actividad física y ajustar el proyecto a las necesidades de los usuarios.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: cenicientos@madrid.org ; concejalhaciendaydeportes@cenicientos.es

Más información: www.cenicientos.es

X Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

