

GASCONES ACTIVO

GASCONES
229 Habitantes

El proyecto "Gascones Activo" tiene como objetivo promover la actividad física para mejorar la salud de todos los colectivos de la población, especialmente aquellos con mayor incidencia de sedentarismo.

Los destinatarios son principalmente personas mayores de 65 años y aquellos entre 50 y 65 años que, por su práctica profesional y la complejidad de conciliar la vida familiar y laboral, no disponen de tiempo para desplazarse a otros municipios. También se incluye a vecinos de mediana edad y jóvenes, así como aquellos derivados de los servicios médicos locales.

Las actividades principales incluyen gimnasia adaptativa, pilates, zumba, cardio y boxeo, todas ellas con sesiones semanales de una hora de duración. Además, se realizarán talleres mensuales sobre circuitos aeróbicos, ejercicios en parques y jornadas de orientación en la naturaleza. Estos talleres buscan fomentar la movilidad activa y el uso de recursos medioambientales y urbanos del municipio.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros de salud locales, centros educativos, servicios sociales y otras áreas municipales. También se coordinará con otros municipios limítrofes para realizar encuentros y actividades conjuntas.

La difusión del proyecto se realizará a través de la web municipal, redes sociales, cartelería y medios locales y comarcales, asegurando una amplia cobertura informativa.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: info@gascones.com

Más información: www.gascones.com

