



## «VALDEMORO SE MUEVE 2.1»

Valdemoro

77.587 habitantes.

«Valdemoro se mueve» es un programa de actividad física y deporte de reciente creación en Valdemoro, con tan solo dos años de antigüedad, dirigido a la población adulta sedentaria, con problemas de sobrepeso, hipertensión, diabetes, colesterol. El objetivo es estimular y establecer pautas de práctica deportiva y hábitos saludables, bajo un entorno seguro y conjugando parajes naturales de gran valor, como puedan ser el parte Bolitas del Airón Cerro del Portillo, etc., con instalaciones deportivas cubiertas, cuando la climatología no permita la práctica al aire libre.

La actividad, que se desarrollará entre octubre de 2022 y junio de 2023, se imparte cinco días a la semana, cuatro horas al día (1h por grupo) en turno de mañana y dos horas al día en turno de tarde (1h por grupo) y es fruto de la colaboración de la Concejalía de Deportes y la participación de diferentes clubs deportivos, que prestan su ayuda en la iniciación de sus diferentes modalidades deportivas, y con la colaboración también del Hospital Infanta Elena de Valdemoro.

En todo caso, el desarrollo de las actividades previstas en el proyecto indicado se realizará con estricta observancia de la normativa que, en cada momento, y según la evolución epidemiológica, se vaya aprobando en relación con la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

**Fechas:** de octubre de 2022 y junio de 2023

**Contacto:** [amolinao@valdemoro.es](mailto:amolinao@valdemoro.es)

**Más información:** <https://www.valdemoro.es/>

