



**«PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO
VILLAVIEJA DEL LOZOYA»**

VILLAVIEJA DEL LOZOYA

276 habitantes.

Proyecto «PROYECTO COMARCAL DEPORTIVO SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO VILLAVIEJA DEL LOZOYA»

El primer proyecto Punto Activo, desarrolla entre octubre y junio de 2022-2023, en el que se viene trabajando ya varios años e introduciendo mejoras, es un programa de iniciación a la práctica de ejercicio físico para la salud, organizado para personas con perfil sedentario de adultos y mayores.

Se pretende promover la autonomía para el desarrollo de actividades físicas mejorando la salud y fomentando la convivencia vecinal a través del deporte.

Es un programa de gimnasia de mantenimiento que se complementa con sesiones de yoga y pilates. También contempla recomendaciones nutricionales y de ejercicio más allá de la práctica del “Punto Activo”, así como la actividad “Paseando por los recuerdos”. Se realizará la actividad principal en un punto al aire libre, contando con espacio alternativo cubierto. En red con los municipios de la zona que hacen proyectos similares, se incluye un Intercambio con visita a un municipio con una sesión práctica dirigida conjunta de actividad física (Encuentro de Puntos Activos de la Sierra Norte).

En todo caso, el desarrollo de las actividades previstas en los proyectos indicados 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: Octubre 2022 a junio 2023

Contacto: ayuntamiento@villaviejadelozoya.es

Más informació : <http://villaviejadelozoya.es/>

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

