

La consejera Rivera de la Cruz ha participado en el encuentro, que ha tenido lugar en el Parque Deportivo Puerta de Hierro

La Comunidad de Madrid concluye la temporada del programa de actividad física para mayores *Enforma*, con más de 2.400 usuarios

- La iniciativa cuenta con 16 puntos activos donde estas personas pueden disfrutar de dos clases gratuitas por semana

24 de junio de 2022.- La Comunidad de Madrid ha celebrado hoy el fin de temporada del programa de actividad física para mayores *Enforma*, en el que han participado 2.400 usuarios. La consejera de Cultura, Turismo y Deporte, Marta Rivera de la Cruz, ha clausurado hoy este encuentro, que ha tenido lugar en el Parque Deportivo Puerta de Hierro y en el que se han dado cita alrededor de 400 personas de diferentes distritos de la capital.

Como ha señalado Rivera de la Cruz “no hay límite de edad para la práctica de ejercicio, y queremos invitar especialmente a los mayores a superar barreras con todas las garantías y total seguridad al aire libre”. La fiesta de cierre del ciclo 2021/2022 ha estado repleta de propuestas como *Aquaenforma*, *Espalda Sana* y *Baile Activo*.

Enforma es un programa en el que se imparten sesiones gratuitas al aire libre en parques de la ciudad de Madrid, se realiza entre los meses de octubre a junio en clases aproximadas de una hora, dos veces por semana, y son aptas para adultos de cualquier edad y condición.

El objetivo es promover, impulsar y colaborar en la difusión de la cultura física entre la población adulta, sobre todo aquellas personas de más de 65 años, para que practiquen ejercicio en grupo al aire libre bajo la dirección de técnicos deportivos cualificados.

Esta iniciativa cuenta ya con 16 puntos activos –espacios en los que se lleva a cabo–, incluyen dos clases por semana de forma gratuita y espontánea, dado que no requiere de inscripción previa, y en los lugares de mayor afluencia se forman varios grupos. Actualmente estos se ubican en los distritos de Arganzuela, Carabanchel, Centro, Chamartín, Chamberí, Hortaleza, Moncloa, Moratalaz, Retiro, Salamanca, San Blas, Usera y Vallecas.

Toda la información sobre el programa, puntos de encuentro y horarios se puede consultar [aquí](#).