



## “Brea de Tajo Activo”

**BREA DE TAJO**

539 hab

Programa dirigido a todos los sectores de la población. Se trata de promover un punto de encuentro activo para toda la población del municipio, que promueva la actividad física, ofreciendo diversión a través del movimiento, alejando un tiempo a los niños, jóvenes, mayores de la inactividad y de las pantallas. Así la oferta de actividad es la siguiente:

**Pádel.-** Dirigido a niños y niñas de 5 a 16 años. Pretende la promoción de la actividad física mediante la práctica del pádel. Se forman 4 grupos los sábados en horario de 10-14 h. Serán 4 sesiones semanales para 4 grupos diferentes de 1h de duración, con una ratio entre 3 y 6 alumnos. Sábados de 10h a 14h, en 4 grupos por edad y nivel.

**Tonificación para adultos,** dado el éxito de la edición anterior se aumentará de 2 a 3 horas semanales, ya que el año anterior participaron más de 30 alumnas de gran heterogeneidad. Martes 18.00 a 19.00 y viernes de 18.00 a 20.00 h.

Y finalmente un **programa para mayores de 55 años,** con actividades de gerontogimnasia y rutas de senderismo. Se realizan 3h semanales en dos sesiones de hora y media con trabajo específico de desarrollo psicomotor, tono muscular, psicomotricidad y ejercicio para mejora postural y equilibrio. La ratio del grupo oscila entre 9 y 16 personas. Sesiones martes y jueves 12.00 a 13.30 h.

Se pretende promover hábitos saludables entre la población sedentaria del municipio. Se realizarán 3 sesiones informativas específicas sobre salud y pautas saludables en periodos de pandemia, para que en caso de que exista un rebrote se pueda llevar una vida saludable: Para padres y niños, para adultos y para mayores.

**Fechas:** 15 de octubre de 2020 a 15 de junio de 2021.

**Contacto:** [breadetajo@madrid.org](mailto:breadetajo@madrid.org);

**Más información:** <https://www.ayuntamiento.es/brea-de-tajo>

