



## "Punto Activo"

COLMENAR DEL ARROYO

1.685 habs

Programa de intervención de ejercicio físico para la salud, organizado para adultos y mayores. Se trata de un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio saludable, para personas adultas y mayores con perfil sedentario a partir de los 35 años de edad. La actividad “Caminamos”, se imparte en tres sesiones semanales con 90 minutos de duración y rutinas variables: Caminamos, Corremos y Gimnasia de Mantenimiento de 1 hora y media. Se impartirá en el parque o espacio público situado en la plaza del Centro Deportivo-Cltural “El Corralizo”, parque biosaludable Centro de Salud y parque biosaludable Las Viñuelas.

Al mismo tiempo que se propone el deporte de “Ground Golf”, especialmente diseñado para personas de avanzada edad, por la facilidad de aprendizaje y la posibilidad de poder desarrollarlo en cualquier lugar. Se realizan 2 sesiones semanales de 1h de duración en el Campo de Fútbol de hierba artificial del municipio, con un circuito de 8 hoyos desmontable.

Se ofrece a los participantes información sobre la oferta de actividades deportivas municipales, se intercalarán jornadas de prueba de estas mismas actividades deportivas. La actividad se desarrolla en espacios abiertos al aire libre, si bien existen alternativas para aquellos días donde las inclemencias del tiempo aconsejen lo contrario.

**Fechas:** Octubre de 2020 a junio de 2021.

**Contacto:** [adl@colmenardelarroyo.es](mailto:adl@colmenardelarroyo.es)

**Más información:** <https://es-es.facebook.com/ayuntamiento.colmenardelarroyo>

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

