

“Sierra Norte Activa. Punto Activa”

EL BERRUECO

743 habs

Programa de intervención de ejercicio físico para la salud, organizado para personas mayores de 50 años. Se trata de un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio saludable, para mayores con perfil sedentario. La actividad se imparte en sesiones de una hora, dos días a la semana L-X 19-20 h y V yoga de 19:30-20:30 h. Se contempla actividad física programada al aire libre con alternativa cubierta, dos días a la semana, añadiendo la actividad de yoga un día más a la semana. Así mismo se prevén dos talleres de nutrición para mayores de 60 años acerca de hábitos de vida saludable: Taller1 “El etiquetado y compra saludable” y Taller2 “Beneficios de la fibra para mejorar la salud”. También se prevé un intercambio con otro municipio de la zona, con sesión dirigida, desayuno saludable y visita guiada al municipio.

Fechas: Octubre de 2020 a junio de 2021.

Contacto: administracion@elberrueco.org;

Más información: www.elberrueco.org/





Comunidad de Madrid
Proyecto punto activo

ACTIVIDAD FÍSICA PARA *mayores*

Coach.:
Jorge Navarro

Llámanos e infórmate
deporte@elberrueco.org
918686154



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

