

“PUNTO ACTIVO DE EJERCICIO FÍSICO”

NAVALAFUENTE
1.637 habitantes

El objetivo del proyecto es facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico, así como promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

Además, el Punto Activo, pretende conseguir a medio plazo, la mejora de la salud y condición física de todos los usuarios, así como, que estos continúen una vez terminado el proyecto con otras actividades deportivas libres o dirigidas, y que adquieran habilidades básicas para llevar a cabo una práctica autónoma, principalmente a partir de la generación y participación en grupos autónomos.

El proyecto planteado tiene como población destinataria, las personas adultas, y especialmente sedentarias, teniendo prioridad para participar, los mayores de 50 años. Los talleres que se plantean en el proyecto se abrirán a la población general, aunque en caso de completarse el aforo se dará prioridad a las personas mayores de 50 años.

El Programa de actividades ofertadas específicas para la población mayor y/o adulta será:

- Gimnasia Terapéutica, con una frecuencia semanal de dos sesiones.
- Yoga para mayores, que se llevará a través de una única sesión.
- Talleres de Nutrición y buenos hábitos.
- Talleres de Prevención de la Salud.
- Rutas de senderismo. Se hará una ruta al trimestre de 3 horas de duración.
- Talleres de Iniciación a otras disciplinas.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: de octubre de 2024 a junio de 2025.

Fechas: [de octubre 2024 a junio 2025](#)

Contacto: navalafuente@navalafuente.org

Más información: <https://www.navalafuente.org>

