

« REDUEÑA PROACTIVA 2024-2025 »

REDUEÑA
304 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias y/o inactivas. Es decir, es una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario, y no, una medicalización de la actividad física.

Desde el Consultorio del municipio se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Redueña a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

El proyecto incluirá cuatro subprogramas:

- Entrenamiento Básico - Salud Interior. Se han programado las actividades de gimnasia de mantenimiento, pilates y relajación y masajes.
- Entrenamiento Activo. Con este programa se pretende experimentar sensaciones de emoción, creatividad y expresión corporal, mediante la música, training, stretching.
- Nutrición y Alimentación Saludable. Se pretende fomentar hábitos saludables relativos a la alimentación, a través del asesoramiento de una nutricionista y experta en alimentación y salud.
- Actívate en marcha. Se incorporan actividades dirigidas a fomentar el senderismo a través de diferentes rutas saludables diseñadas tanto en el municipio como fuera de él.

La ejecución se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.





Fechas: [1 de octubre de 2024 a 30 de junio de 2025.](#)

Contacto: ayuntamiento@reduena.com

Más información: www.reduena.com

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



PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA COMUNIDAD DE MADRID






REDUEÑA

PROACTIVA

TEMP. 2024/25



ACTIVIDADES DEPORTIVAS



SALUD
Asesoramiento Profesional

INICIO DE CURSO EL 01/10/24

HORARIO SEMANAL - REDUEÑA PROACTIVA VIII				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SENDERISMO (1 vez al mes)				
PROGRAMA Entrenamiento Activo	PROGRAMA Entrenamiento Consciente	PROGRAMA Entrenamiento Activo	PROGRAMA Entrenamiento Consciente	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
ZUMBA de 19'30 a 20'30 h.	PILATES de 19'30 a 20'30 h.	TOTAL TRAINING de 19'30 a 20'30 h.	GINNASIA TERAPEUTICA POSTURAL de 19'30 a 20'30 h.	NUTRICIÓN (una vez al mes) de 18'00 a 19'00 h.
GAP 20'30 a 21'00 h.	MASAJES 20'30 a 21'00 h.	STRETCHING 20'30 a 21'00 h.	RELAJACIÓN/MEDITACIÓN 20'30 a 21'00 h.	BAILES de SALÓN de 19'30 a 20'30 h.
RECETA DEPORTIVA (una vez al mes)				
Asesoramiento técnico personalizado a usuarios derivados de los servicios sanitarios.				
Temporada 2024-25				

+ Información e Inscripciones, en el Ayuntamiento de Redueña

