



## «SANTA MARÍA DE LA ALAMEDA: DEPORTE CONTRA EL SEDENTARISMO»

**SANTA MARÍA DE LA ALAMEDA**

1.517 habitantes

El objetivo principal del proyecto es evitar, en la medida de lo posible, la vida sedentaria en cualquier edad. Y por ese motivo se presenta este proyecto donde se engloban distintas actividades para toda la población.

En esta edición del proyecto, como sucedió en ediciones anteriores, se van a realizar actividades dedicadas a todos los grupos de edad.

El tiempo de ejecución será de nueve meses, dentro del curso escolar 24-25, de octubre de 2024 a junio de 2025.

En el proyecto se van a incluir las siguientes actividades:

- Gimnasia para Mayores; dos horas a la semana, en tres núcleos de población, durante los nueve meses.
- Natación; se llevará a cabo una sesión de una hora a la semana.
- Actividades Deportivas: Se realizarán en diferentes fases y para diferentes edades, desde infantil hasta tercera edad, adaptándose al nivel de los participantes.
- Rutas guiadas: se hará una ruta al mes durante el periodo que dura el proyecto.

Además de estas actividades que se llevarán a cabo de forma periódica, se van a realizar dos Talleres sobre Alimentación y Deporte, en los que se explicará a los alumnos de los dos colegios, la importancia de comer saludable y realizar ejercicio físico, y otra sesión especializada sobre la importancia del Deporte, enfocada a todas las edades.

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

**Contacto:** [ayuntamiento@santamariadelaalameda.es](mailto:ayuntamiento@santamariadelaalameda.es)

**Más información:** [www.santamariadelaalameda.com](http://www.santamariadelaalameda.com)

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

