



Comunidad
de Madrid



"La Cabrera se va de marcha"

LA CABRERA

2.613 habs

Programa que pretende estimular el deporte con la práctica del senderismo en un municipio arropado por la Sierra de La Cabrera, un hábitat natural singular para esta actividad. La actividad es de octubre a junio y la clasificación por grupos de edad:

"La Cabrera se va de marcha con Peques" programa de juego y actividades asociadas al senderismo: orientación y juegos de conocimiento de la montaña, dirigido a niños entre 4 y 12 años de edad distribuidos en 2 grupos de edad: 4-7 años y 8-12. Consta de 9 rutas

"La Cabrera se va de marcha con Adolescentes" programa de fomento de buenos hábitos, con monográficos deportivos tipo: skate, bike y parkour, dirigido a jóvenes entre 12 y 30 años de edad. Constará de 6 rutas de 3 h de duración.

"La Cabrera se va de marcha con Adultos" programa de ejercicio físico saludable al aire libre, dirigido a adultos a partir de 30 años de edad. Constará de 9 rutas de 3 h de duración. Se persigue generar hábitos saludables, dando también información y recursos, y el que los grupos puedan continuar de una forma autónoma la práctica del senderismo y otros deportes.

"Metrominuto La Cabrera".- Sesión que pretende poner en valor el contenido del plano y perfilar distancias y tiempos para la creación de rutas por el municipio.

Fechas: Septiembre de 2020 a junio de 2021.

Contacto: juventudlacabrera@gmail.com

Más información: 699 301 079 www.lacabrera.es

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

