



Comunidad  
de Madrid



“La Salud está en tus manos, muévete”

LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS

1.366 hab

Programa de iniciación a la práctica de actividad física que contempla la intervención de forma **personalizada**, desde una visión de conjunto sobre los dos pilares que originaron este proyecto: **Nutrición y Actividad Física**. Dado el éxito de ediciones anteriores han decidido dar un paso más y focalizar la acción deportiva al conjunto municipal manteniendo el asesoramiento personalizado a todos los participantes que lo deseen.

El objetivo es contagiar de la dinámica deportiva a la mayoría de los moradores del municipio, consiguiendo “UN PUEBLO EN MOVIMIENTO”, y que esta mayoría en movimiento sea un ejemplo a seguir y genere un efecto dominó entre los pueblos vecinos. Cada año el abanico de destinatarios se amplía más y para el presente dirigimos el foco a la población comprendida entre los 15 y 65 años de edad, abriendo paso a los jóvenes en el área entrenamiento funcional. Así se llevarán a cabo 3 tipos de actuaciones:

- . **Proyecto personalizado.** Para personas inactivas entre los 15 y 65 años. Se presenta una oferta de actividad de Yoga;TRX; Bailes latinos/Zumba; GAP y entrenamientos personalizados.
- . **Fines de semana en familia**, aprovechando la inercia del deporte como elemento de unión familiar.
- . **En compañía es más fácil.** Programa de senderismo quincenal, con grupos en diferentes niveles organizados conjuntamente con la Oficina de Turismo MAD ABOUT INFO de Lozoyuela.

**Fechas:** Octubre de 2020 a junio de 2021.

**Contacto:** [deportes@lozoyuela.com](mailto:deportes@lozoyuela.com)

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



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



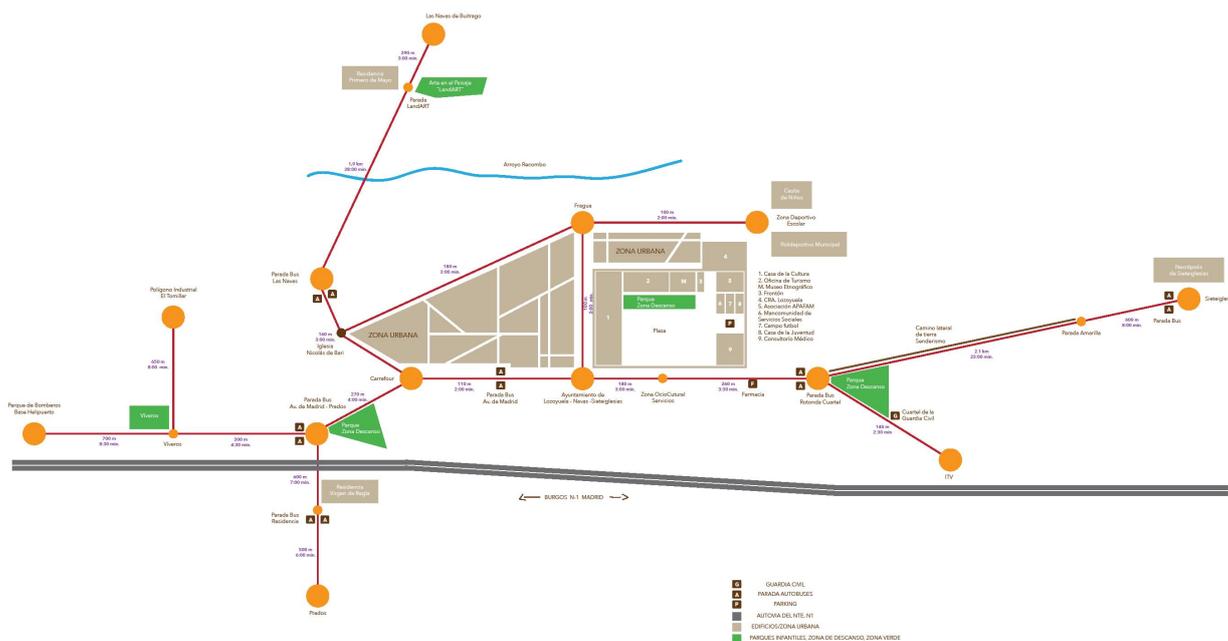


*V Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



## METROMINUTO

Distancias y tiempos de los diferentes puntos de interés del municipio.  
**Objetivo:** concienciar sobre la conveniencia de caminar, y crear hábitos de vida saludable



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

