

“Proyecto Punto Activo”

MORALEJA DE EN MEDIO

5.634 hab.

Programa de intervención de ejercicio físico para la salud, organizado para personas adultas desde los 35 a los 65 años de edad y para mayores de 65 años. Se trata de un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio saludable, para mayores con perfil sedentario. La actividad se imparte para dos grupos de edad en diferentes franjas horarias en sesiones de una hora, dos días a la semana.

Grupo 1.- Martes y jueves de 09:30 a 10:30 h

Grupo 2.- Martes y jueves de 10:30 a 11:30 h

La actividad se desarrollará en el Parque 1º de Mayo, ubicado en la carretera de Arroyomolinos, donde además del entorno natural cuenta con un circuito biosaludable, que será utilizada para el desarrollo de la actividad. Para los días de inclemencias desfavorables se cuenta con la sala de Multiusos del Pabellón Deportivo Municipal en c/ Mirasierra, 61 que será el punto de encuentro para la actividad.

A lo largo del programa se realizarán dos sesiones informativas con un formato participativo para destacar por un lado el valor y la importancia de hacer ejercicio físico como un elemento clave para mejorar la salud, aumentando también el bienestar emocional, y por otro lado incluyendo recomendaciones útiles para procurar una práctica segura y eficiente.

Contacto: s.villalba@ayto-moraleja.es

Más información: ayto-moraleja.es



ACTIVIDAD FÍSICA PARA *mayores*

Coach.:
Jorge Navarro

Llámanos e infórmate
deporte@elberrueco.org
918686154



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

