

“Proyecto de Actividades Físicas y para la Salud 2020-2021 en Orusco de Tajuña”

ORUSCO DE TAJUÑA

1.202 habs

El Programa de intervención de ejercicio físico para la salud que apuesta por la realización de actividades encaminadas a promocionar la práctica regular de la actividad física saludable. Las actividades que se proponen son:

- ✓ Curso de Autodefensa 2-4 jornadas según participantes. Dado el éxito de ediciones anteriores se repetirá el programa y ampliarán grupos.
- ✓ 2 Marchas de conocimiento del entorno de Orusco, con una duración mínima de 4 horas. Además del estímulo deportivo, los monitores describirán los elementos de relevancia natural del entorno.
- ✓ 1 Marcha de conocimiento de la Vía Verde
- ✓ 1 Marcha de iniciación con una duración mínima de 3 horas por los alrededores de la localidad. El monitor evaluará los participantes y los subdividirá en grupos para adaptar el trazado a sus características.

Dirigido a Toda la población de Orusco de Tajuña, repartidos en subgrupos de edades: Infantil hasta los 12 años, Juvenil de 12 a 18 años, Tercera edad a partir de los 65 años, Adultos con poca movilidad entre 18-65 años con características sedentarias y Personas con diferentes discapacidades.

Fechas: Octubre de 2020 a junio de 2021.

Contacto: aytoorusco@orusco.org

Más información: www.orusco.org

