



Comunidad
de Madrid



“Redueña proactiva”

REDUEÑA

248 hab

El Programa de intervención de ejercicio físico para la salud, se compone de cuatro subprogramas diferenciados. Consta de distintas actividades en función de cada subprograma y la población a la que va dirigido y que surge de la demanda de los vecinos, de la reactivación de las instalaciones deportivas existentes en el municipio (frontón, pista polideportiva, circuito saludable) y el Plan Agroecológico Local que potencia la soberanía alimentaria y la salud. Las distintas actividades son:

Subprograma Entrenamiento Consciente-Salud Interior.- Programa de actividad física dirigido a los mayores de la localidad en 2 sesiones de una hora de duración de las actividades de Pilates y de Gimnasia de Mantenimiento. La actividad se imparte en el aula de usos múltiples del Centro Cultural.

Subprograma Movimiento y Salud.- Subprograma dirigido a los adultos a partir de los 31 años. Pretende hacer experimentar sensaciones de emoción, creatividad y expresión corporal, a través de la música, con 2 sesiones a la semana de una hora de duración. Con actividades de Pilates, Crossfit, GAP y Zumba.

Subprograma Nutrición y Alimentación Saludable: Subprograma que pretende fomentar los hábitos saludables de la alimentación, a través del asesoramiento de un nutricionista. Se practica en espacios abiertos con aparatos biosaludables del Parque Municipal. Sesión de una hora de duración un sábado al mes.

Subprograma Caminando por Redueña: Subprograma que pretende fomentar la socialización y la autonomía personal a través del senderismo. Se realiza una sesión de 2 h al mes y se recorrerán los recorridos diseñados de Metrominuto Redueña.

Fechas: Octubre de 2020 a junio de 2021.

Contacto: reduena@madridsierranorte.com;

Más información: www.reduena.com

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



