



Comunidad
de Madrid



"Robledo en Activo III"

ROBLEDO DE CHAVELA

4.159 habs

Este Proyecto consiste, esencialmente, en una serie de actividades dirigidas al colectivo de mayores para practicar grupalmente e incentivar su motivación:

"Yoguipilateo": Actividades de yoga y pilates. M-J 11:30-13:30 h.

"Jornadas deportivas en familia": Para desarrollarlas en familia, abuelos con hijos y nietos jugando juntos al fútbol, pádel, yoga o pilates. Otoño y primavera.

"Camina conmigo": Salidas en grupo acompañados por un monitor. J 11:30-13:00 h.

"Deporte en el Parque": Actividad física dirigida por monitor en el parque municipal. Se hará Taichi, disciplina deportiva sanadora del cuerpo y mente. Los participantes podrán comunicar al profesor sus dolencias para ajustar los ejercicios a sus necesidades.

"Yo me mimo MÁS": Dirigido a personas con dolencias físicas para ser tratados por un profesional. La actividad se completa con sesiones en circuito termal en la localidad.

"Yo piscineo": Una sesión quincenal de práctica deportiva en piscina. Un deporte con poco impacto y grandes beneficios, que se impartirá en la piscina municipal de Valdemorillo.

"Canal Deporte": Ante la crisis sanitaria por un posible rebrote de COVID-19, la actividad de Yoguipilateo semanal se reconvertiría en gimnasia de mantenimiento online, yoga y el resto de actividades igualmente se reprogramarían online.

Asimismo se incluirán acciones complementarias de información y formación sobre hábitos de vida saludable para personas sedentarias o para población con necesidades especiales.

Fechas: Octubre de 2020 a junio de 2021

Contacto: adl@espaciорobledo.com

Más información: www.ayuntamiento.org/robledo-de-chavela.htm

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

