



“Punto Activo Valverde de Alcalá”

VALVERDE DE ALCALÁ

432 habs

Programa de promoción de la actividad física para población adulta e infantil del municipio. Punto Activo infantil actividad de práctica deportiva mediante el juego, dirigido a los niños hasta los 12 años de edad. Se trata de promover un punto de encuentro activo ofreciendo diversión a través del movimiento para alejar a los menores de la inactividad y de las pantallas. La actividad se desarrollará los jueves de 16:00 a 18:00 h al aire libre en las instalaciones deportivas, y en caso de climatología adversa harán uso como alternativa de espacios techados. Otro programa es Punto Activo para adultos, que cuenta con dos grupos diferenciados por niveles de condición física: Nivel inicial para sedentarios menos avanzados, con el objetivo principal de la adquisición y mejora de la funcionalidad; y Nivel intermedio alto, para adultos con un mejor nivel físico, más exigente y con el objetivo de mejorar en las destrezas. Estos se desarrollan en 3 sesiones semanales de una hora de duración. Se completa el programa del último trimestre (abril-junio) con salidas de senderismo por el entorno natural del municipio. Se realizarán un sábado al mes y de 4 horas de duración. Cada una de estas salidas serán diferentes: paseo en bici, senderismo en familia, marcha nórdica, etc. A lo largo del programa se realizarán cuatro sesiones de actividad física y salud y jornadas de prueba en otras actividades del municipio.

Fechas: Octubre de 2020 a junio de 2021

Contacto: marta.alarcon@madrid.org;

Más información: www.valverdedealcala.es



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





Comunidad
de Madrid



Dirección General de Juventud y Deporte
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
JUVENTUD Y DEPORTE

Comunidad de Madrid

Punto Activo Infantil de Valverde de Alcalá

MULTIDEPORTE, para niños de 5 a 12 años

NAVE DEL FRONTÓN

JUEVES DE 16:00 A 18:00 H

ACTIVIDAD GRATUITA

**INSCRIPCIONES EN AYUNTAMIENTO
(PLAZAS LIMITADAS)**



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

