



“BREA DE TAJO ACTIVO 2022-23”

BREA DE TAJO

523 Habitante

Proyecto consiste, esencialmente, en lo siguiente:

«BREA DE TAJO ACTIVO 2022-23», es un programa dirigido a todos los sectores de la población. Se trata de promover un punto de encuentro activo para toda la población del municipio, mediante la actividad física, ofreciendo diversión a través del movimiento, alejando un tiempo a los niños, jóvenes, mayores de la inactividad y de las pantallas. Así la oferta de actividad es la siguiente:

- Pádel dirigido a niños y niñas de 5 a 16 años. Pretende la promoción de la actividad física mediante la práctica del pádel. Se impartirá cuatro horas semanales en cuatro grupos cada uno de ellos con una sesión semanal de una hora de duración, cada uno de los cuales estará formado por una ratio entre tres y seis niños.

- Entrenamiento funcional, para jóvenes de 16 a 35 años en el nuevo Parque de Calistenia en temporada de otoño y primavera y en el gimnasio o sala cultural en invierno. Actividad de cuatro horas semanales, una hora de lunes a jueves con dos grupos, los cuales estarán formados por una ratio entre siete y catorce personas.

- Sesiones de tonificación para adultos, dos horas semanales, en sesiones de una hora cada una de ellas, el cual estará formado por una ratio entre siete a catorce personas. Esta actividad se realizará entre los caminos de nuestra vega y en el gimnasio municipal.

- Y finalmente un programa para mayores de 55 años, con actividades de gerontogimnasia y rutas de senderismo. Se realizarán dos horas semanales en dos sesiones de una hora cada una de ellas en solo grupo. La ratio del grupo oscila entre siete y catorce personas.

Una de las innovaciones será la diversificación e inclusión de niños con necesidades educativas especiales (NEE) y algún joven con adaptaciones a los ejercicios por sus problemas sensoriales.

Para fomentar hábitos saludables entre la población sedentaria del municipio, se realizarán 2 sesiones informativas específicas sobre salud y pautas saludables en periodos de pandemia, para que en caso de que exista un rebrote se pueda llevar una vida saludable: Para padres y niños, para adultos y para mayores.





**Comunidad
de Madrid**



En todo caso, el desarrollo de las actividades previstas en el proyecto indicado se realizará con estricta observancia de la normativa que, en cada momento, y según la evolución epidemiológica, se vaya aprobando en relación con la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Fechas: octubre 2022 y junio 2023

Contacto: info@breadetajo.es

Más información: <https://www.breadetajo.es>

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

