

“Anchuelo en Forma”

ANCHUELO

1.354 habitantes

Un nuevo año solicitamos el convenio del Punto Activo para nuestro municipio, siguiendo las líneas de actuación de la VII Edición del Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud de la Comunidad de Madrid.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Anchuelo a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida, adecuándolo a los distintos grupos de población por edades, de manera que sea atractivo para cada una de ellos, con la finalidad de conseguir beneficios para la salud, tanto física (mantenimiento de un peso corporal saludable, prevención de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, la diabetes, los accidentes cerebrovasculares, la hipertensión) como mental, mejorando la calidad de vida y la sensación de bienestar.

Se trata de promover un punto de encuentro activo para toda la población del municipio, que incentive la actividad física, ofreciendo diversión a través del movimiento, alejando un tiempo a niños, jóvenes y mayores del sedentarismo y la inactividad.

Se prevé una duración de ocho meses, a desarrollar entre noviembre de 2023 y junio de 2024, ambos incluidos.





El proyecto se articula sobre tres líneas en función de la edad de los destinatarios:

- Niños y niñas de 3 a 12 años: **actividad de iniciación deportiva**, destinada a niños de Educación Infantil y Primaria.
- Jóvenes de 16 a 30 años: sesiones de **entrenamiento funcional** al aire libre en punto activo con área de calistenia y área biosaludable del Ayuntamiento de Anchuelo.
- Adultos y tercera edad: **actividad de mantenimiento físico y senderismo** en parques, jardines y senderos, así como en el área de calistenia (punto activo).

Fechas: [de noviembre 2023 a junio 2024](#)

Contacto: [administracion@aytoanchuelo.com](mailto:administracion@aytoanchuelo.com)

Más información: <https://aytoanchuelo.com>

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



# **PUNTO ACTIVO ANCHUELO 2023/2024**

## **ACTIVIDADES GRATUITAS**



### ***SENDERISMO Y TONIFICACIÓN***

**TODAS LAS EDADES**

**HORARIO: MARTES Y JUEVES DE 11:00 H A 12:30 h.**

**LUGAR: Parada del autobus (punto de encuentro)**

**DIRIGIDO POR UN MONITOR**

**SIN LÍMITE DE PLAZAS**

### ***INICIACION DEPORTIVA PSICOMOTRICIDAD Y MULTIDEPORTE***

**•GRUPO PSICOMOTRICIDAD: NACIDOS DE 2018-2020.**

**HORARIO: MARTES Y JUEVES DE 16:00 H A 17:00 H.**

**LUGAR: RECINTO POLIDEPORTIVO MUNICIPAL.**

**Nº DE PLAZAS: 14**

**POR ORDEN DE PRESENTACIÓN DE INSCRIPCIONES EN REGISTRO DE ENTRADA**

**•GRUPO MULTIDEPORTE: NACIDOS DE 2012-2017.**

**HORARIO: MARTES Y JUEVES DE 17:00 H A 18:00 H.**

**LUGAR: RECINTO POLIDEPORTIVO MUNICIPAL.**

**Nº DE PLAZAS: 14**

**POR ORDEN DE PRESENTACIÓN DE INSCRIPCIONES EN REGISTRO DE ENTRADA**



### ***ENTRENAMIENTO FUNCIONAL AL AIRE LIBRE EN EL NUEVO PARQUE DE CALISTENIA***

**PARA JÓVENES, DESDE 16 AÑOS**

**HORARIO: MARTES Y JUEVES DE 18:00 H A 19:00 H.**

**LUGAR: RECINTO POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**

**ENTRENAMIENTO CON MONITOR**

**Nº DE PLAZAS: 14.**

**POR ORDEN DE PRESENTACIÓN DE INSCRIPCIONES EN REGISTRO DE ENTRADA**

**INSCRIPCIONES EN EL AYUNTAMIENTO  
PLAZO INSCRIPCIÓN: 14 A 26 DE SEPTIEMBRE DE 2023**

**Actividad subvencionadas a través de convenio con la Comunidad de Madrid**



**AYUNTAMIENTO DE  
ANCHUELO**

**ANCHUELO EN FORMA - VIII EDICIÓN  
MRA ANCHUELO 23-24  
DE NOVIEMBRE A JUNIO**