

“Salud Activa Aranjuez con taller de iniciación al ejercicio físico”

ARANJUEZ

59.762 habitantes

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

A partir de los Centros de Salud del municipio, se producirá una derivación de usuarios a los servicios deportivos para que a partir de ahí, se lleve a cabo un asesoramiento técnico personalizado por parte de un especialista en actividad física y deporte.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico.
- Constituir una Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) y su integración en el catálogo de prescripción.
- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto un taller de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.
- Iniciar una actividad dirigida de acceso cerrado de nueva creación denominada “Acondicionamiento físico general”.

El proyecto se va a llevar a cabo entre enero de 2024 y mayo de 2024.



El proyecto incluye:

- Un taller de “Iniciación a la práctica de actividad física”, iniciándose la semana del 5 de febrero del 2024, con una duración de 6 semanas, y una frecuencia de 2 días a la semana. y accediendo al mismo tras derivación del promotor de ejercicio físico en la entrevista deportiva. Aquellos usuarios/as que lleguen a la entrevista deportiva con tiempo suficiente para realizar otras actividades serán asesorados por el promotor de ejercicio físico sobre qué es más recomendable en función de sus características y necesidades específicas. En el mismo, se llevarán a cabo 3 sesiones formativas, y se tratarán diferentes aspectos como la hidratación, alimentación saludable, o la estructura de una sesión.
- Una actividad dirigida llamada “Acondicionamiento físico general”. Dicha actividad se realizará del enero a mayo del 2024 con una frecuencia de 2 días a la semana y una duración de 60 minutos por sesión. diferentes actividades y ejercicios, se incluyen entrenamientos fullbody, marcha nórdica, entrenamientos con diferentes materiales (mancuernas, fitball, elásticos, pelotas...) y entrenamientos funcionales.

Fechas: [de enero a mayo 2024](#)

Contacto: nmalvarez@aranjuez.es

Más información: <https://deportes.aranjuez.es/>





**¡NUEVA
ACTIVIDAD!**

MARTES Y JUEVES
11:00 - 12:00
POLIDEPORTIVO AGUSTÍN MARAÑÓN

**ACONDICIONAMIENTO
FÍSICO GENERAL**

INFORMACIÓN E
INSCRIPCIONES
AGUSTÍN MARAÑÓN
☎ 918911916

 Ayuntamiento del Real Sitio y Villa
Aranjuez
Delegación de Deportes

ACTIVIDAD GRATUITA
SUBVENCIONADA POR LA
COMUNIDAD DE MADRID



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



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

- ✓ NIVEL INICIACIÓN, PARA QUE PUEDAS EMPEZAR A ENTRENAR.
- ✓ MEJORA TU SALUD Y TU FORMA FÍSICA (FUERZA, RESISTENCIA, COORDINACIÓN, AGILIDAD...).
- ✓ AYUDA A ENCONTRAR EL TIPO DE EJERCICIO TE GUSTA MÁS.
- ✓ PARA TODAS LAS EDADES, A PARTIR DE 18 AÑOS.
- ✓ NO NECESARIA EXPERIENCIA.

INSCRIPCIÓN SUJETA A ENTREVISTA DEPORTIVA
CON UN/A PREPARADOR/A FÍSICO



Ayuntamiento del Real Sitio y Villa
Aranjuez
Delegación de Deportes

ACTIVIDAD GRATUITA
SUBVENCIONADA POR LA
COMUNIDAD DE MADRID



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

