



“PUNTO ACTIVO Y ESCUELA DEPORTIVA EN CENICIENTOS”

CENICIENTOS

2.089 Habitantes

El Proyecto «PUNTO ACTIVO Y ESCUELA DEPORTIVA EN CENICIENTOS». El objetivo del proyecto será dar continuidad a la práctica de ejercicio ya comenzado anteriormente, a la vez que se incorporan programas complementarios dirigidos a la práctica regular del ejercicio físico que promuevan un estilo de vida más activo y saludable con gimnasia de mantenimiento y clases de pilates.

El tiempo de ejecución del proyecto será desde octubre de 2023 a junio de 2024.

Además de intentar que aquellos usuarios que han participado en ediciones anteriores sigan con la práctica, se pretende captar nuevos usuarios con diferentes perfiles, desde los que llevan una vida sedentaria a otros que ya son usuarios de centros deportivos en localidades vecinas, o personas recién jubiladas que se están trasladando a vivir al municipio y que demandan servicios deportivos que ya utilizaban en sus localidades de residencia.

El proyecto que se presenta tiene dos vertientes: una dirigida a personas adultas, y otra, orientada al público infantil y juvenil.

El programa de adultos incluirá las siguientes actividades:

- Gimnasia de mantenimiento.
- Pilates.
- Gimnasia step y gap.

Las clases dirigidas para adultos tendrán una periodicidad de dos días a la semana, en días alternos de cada una de las actividades propuestas, con un total de 32 horas al mes.

Se intercalarán jornadas de prueba en otras actividades que ofrezca el ayuntamiento a los usuarios para que se produzca el acercamiento y conocimiento de las mismas y la ruptura de tabúes sobre la práctica de deporte de cara a una posible derivación hacia esas otras modalidades deportivas al finalizar el tiempo de participación en el programa.

En cuanto a la población infantil y juvenil, se incluirá:

La iniciación de la actividad de pádel, que se hará en coordinación con el Colegio “Suarez Somonte”, ubicado en nuestro municipio, que abarca las enseñanzas de educación infantil, primaria y secundaria, con un total de 20 horas al mes.





Se ha constatado la demanda existente de continuación de la escuela deportiva de carácter no competitivo como actividad extraescolar, basada en diferentes modalidades deportivas entre las que destaca el pádel.

Se plantea de forma general contribuir al aumento del índice de práctica de ejercicio saludable tanto a nivel individual como comunitario.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: cenicientos@madrid.org

Más información: www.cenicientos.es

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

