



“CUERPO ACTIVO, MENTE SANA”

CORPA

764 Habitantes

«CUERPO ACTIVO, MENTE SANA» Para la temporada 2023/2024, este Ayuntamiento propone continuar con la gimnasia de mantenimiento para mayores de 50 años.

Este proyecto tiene como objetivo promover la salud y el bienestar de este grupo poblacional de Corpa a través de la prescripción e intervención de actividad física y ejercicio físico. Mediante la implementación de actividades físicas y asesoramiento técnico, se busca fomentar estilos de vida activos y saludables.

La oferta deportiva, como bien se indica, va orientada a la población mayor de 50 años del municipio de Corpa.

Se plantea de forma general contribuir a aumentar el índice de práctica de actividad física, complementando la oferta deportiva del municipio, que apenas cuenta con recursos por el bajo número de empadronados que tenemos.

Se realizarán dos sesiones semanales de una hora de duración, para cada uno de los dos grupos de gimnasia de mantenimiento que se van a formar: uno para población entre 50 y 65 años, y otro para mayores de 65 años.

Se llevarán a cabo una serie de actividades que conlleven movimiento físico a realizar tanto al aire libre como en espacios cerrados, con las infraestructuras existentes en el municipio.

Se quiere desarrollar también una serie de sesiones en el punto activo al aire libre, en especial, con los aparatos de calistenia del mismo, utilizando el material solicitado nuevo y también el material de años anteriores.

Se pretende principalmente:

- Incrementar y mejorar el tono muscular integral.
- Mejorar la motricidad básica y fina.
- Estimulación de las capacidades cognitivas y sensoriales.
- Incrementar la capacidad funcional, el equilibrio, la agilidad, la destreza y la coordinación.





Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024
Contacto: info@ayuntamientocorpa.es
Más información: www.ayuntamiento.es/corpa

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

