

“ESTREMERERA EN MARCHA 2023-2024”

ESTREMERERA

1.410 habs

«ESTREMERERA EN MARCHA 2023-2024» Se plantea de forma general contribuir a aumentar el índice de práctica de actividad física, añadiendo una nueva iniciativa a la oferta formal deportiva normalizada (participación en clubes deportivos, clases, etc.).

Tras un primer año de proyecto complicado por restricciones y miedos por el covid, pero a la vez fructífero por la buena participación de todos los grupos solicitados, este segundo año nuestro queremos seguir con lo iniciado el año anterior, promocionando la actividad física mediante tres estratos de nuestra población que requieren de un empuje en cuanto a la práctica del de la actividad física para evitar el sedentarismo:

1. Niños y niñas en edad escolar de 6 a 14 años: para ellos hemos pensado en la creación de una escuela de iniciación deportiva al Tenis que fomente la utilización del polideportivo y sus canchas, en especial de la cancha polideportiva de tenis y también de las pistas de pádel.
2. Jóvenes y adultos entre 15 y 45 años tendrán dos actividades para poder realizar. Por un lado, tendrán la posibilidad de combinar clases de tenis y pádel, y por otro, podrán apuntarse a la actividad de tonificación funcional, la cual incluirá dos grupos en función de la edad y la condición física.
3. Mayores: esta actividad dirigida a mayores de 55 años, fue pionera el año anterior, ya que en nuestro municipio nunca se había realizado una actividad específica.

Se trata de promover un punto encuentro activo para todos los ciudadanos del municipio, en instalaciones existentes que han sufrido mejoras en estos últimos años y que no tiene mucho uso, y el reciclaje de otros espacios como el CENTRO CULTURAL para la práctica física de mayores.

Para establecer las actividades que se iban a plantear, se hicieron encuestas previas a las familias, para dar respuesta a las necesidades de las mismas.

Fechas: noviembre de 2023 a junio de 2024.

Contacto: secretaria@estremera.es

Web: www.estremera.es
<https://es-la.facebook.com/ayuntamientoestremera>

