

“VITALFRES (NO QUEREMOS SOLO EVITAR LA ENFERMEDAD BUSCAMOS CONSEGUIR LA MÁXIMA VITALIDAD).”

FRESNEDILLAS DE LA OLIVA

1.784 Habitantes

«VITALFRES (NO QUEREMOS SOLO EVITAR LA ENFERMEDAD BUSCAMOS CONSEGUIR LA MÁXIMA VITALIDAD).» El objetivo general del programa será conseguir una mayor vitalidad a través de un cambio progresivo de hábitos de manera integral.

El programa se desarrollará de octubre de 2023 a junio de 2024 y está destinado a hombres y mujeres de entre 45 y 70 años, y aunque ese es el público objetivo pueden acceder personas más jóvenes.

Incorporar actividad física y trabajo de fuerza muscular en la rutina diaria de las personas puede tener un impacto significativo en el bienestar y en la prevención de enfermedades.

Las actividades propuestas son las siguientes:

Entrenamiento de fuerza funcional: Se realizarán dos sesiones semanales durante todo el programa. Son sesiones donde se trabaja de fuerza en todas sus expresiones mediante ejercicios globales y con poco material.

Entrenamiento tipo HIIT y meditación: Estas sesiones son una mezcla de ejercicios funcionales multiarticulares aeróbicos y de fuerza, intercalando alta intensidad con baja intensidad y/o descansos. Son entrenamientos que duran aproximadamente 30 minutos. Para finalizar la sesión se harán meditaciones cortas.

Talleres de alimentación consciente: 4 sesiones durante todo el programa en meses alternos. En estas sesiones se darán las claves, las herramientas y las estrategias para llevar a cabo una alimentación saludable.

Talleres de gestión emocional, respiración consciente: se realizarán 3 sesiones durante todo el programa en los meses en los que no hay sesión de alimentación consciente.

Rutas por el medio natural del municipio: Serán cuatro rutas de unas 2 horas por los caminos y senderos del municipio. Estas se realizarán en el último trimestre del programa coincidiendo con el buen tiempo y al ser los días más largos.





Fechas: 18 diciembre de 2023 a 30 de junio de 2024

Contacto: deportes@fresnedillasdeolaoliva.es

Más información: www.fresnedillasdeolaoliva.es

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

