



**Comunidad
de Madrid**



Leganés
AYUNTAMIENTO

“Muévete y mejora por tu salud y contra el sedentarismo”

LEGANÉS

186.660 hab

Se trata de acercar y hacer más accesible el deporte y el ejercicio físico a aquellos que más se pueden beneficiar del mismo. Las personas sedentarias, con problemas de salud asociados como la obesidad o el sobrepeso, la diabetes o dislipemias pueden beneficiarse de la práctica regular de ejercicio físico moderado, como establecen multitud de investigaciones sobre el tema.

Además, uno de los objetivos es facilitarles su práctica en un entorno cercano y conocido como son los parques que tenemos en la ciudad. De esta manera se cumple otro objetivo que es combatir el aislamiento social, en especial de la población mayor, en definitiva, hacer un barrio inclusivo y participativo.

La población destinataria del proyecto serán los ciudadanos de Leganés, en especial con hábitos sedentarios, mayores de 65 años y aquellos derivados del sistema sanitario por patologías susceptibles de beneficiarse de la actividad física regular.

Para ello, contamos con los Puntos Activos (PA) y los grupos de Ejercicio físico Controlado (EFC), enfocados estos últimos a las personas que vienen derivadas del ámbito sanitario (Centros de Salud y Hospital Severo Ochoa).

- Punto Activo Los Cipreses, ante el aumento previsible de demanda se inaugura este nuevo PA que al igual que el resto de puntos activos existentes consiste en 1,5 horas de ejercicio físico dirigido por un técnico deportivo 2 días en semana.

-El del Parque de Valdegrullas consistirá en un taller de iniciación a la marcha nórdica. Se ha demostrado en diversos estudios los beneficios que tiene esta actividad para personas con síndrome metabólico, obesidad, trastornos osteomusculares, respiratorios y cardiacos con

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





**Comunidad
de Madrid**



Leganés
AYUNTAMIENTO

intensidad media-alta de 150 min semanales. Por este motivo, se ha diseñado este taller con una duración trimestral y 180 minutos semanales de actividad:

- 1º taller: del 2 de octubre al 20 de diciembre.
- 2º taller: del 8 de enero al 20 de marzo.
- 3º taller: del 3 de abril al 20 de junio.
-

Cada taller tiene un aforo de 20 personas y se realizarán dos días a la semana con una duración de hora y media.

-Grupo de Ejercicio Físico Controlado para pacientes oncológicos. Para absorber la demanda de usuarios que son derivados de este servicio, donde el grado de satisfacción es muy alto.

Las actividades se desarrollarán entre los meses de octubre de 2023 y junio de 2024.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024.

Contacto: ribanez@leganes.org; deportes@leganes.org;

Más información: [Programas Deporte y Salud - Ayuntamiento de Leganés \(leganes.org\)](http://Programas Deporte y Salud - Ayuntamiento de Leganés (leganes.org))



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



Del 1 de octubre 2023 al 30 junio 2024

PUNTOS ACTIVOS

LEGANÉS



Grupos abiertos de **EJERCICIO AL AIRE LIBRE**, dirigidos por un profesor/a titulado

No es necesaria ninguna inscripción previa (salvo marcha nórdica) ni pagar ninguna tasa. Solo acercarse al **punto activo** en los siguientes horarios:

Parque de las Moreras	martes y jueves	09:30 a 11:00 horas
Parque de la Chopera	martes y jueves	10:00 a 11:30 horas
Parque Leganés Norte	martes y jueves	10:00 a 11:30 horas
Parque de los Cipreses	martes y jueves	10:00 a 11:30 horas
Huerta de los Frailes	martes y jueves	17:00 a 18:30 horas
Parque de Valdegrullas (Marcha Nórdica)	lunes y miércoles	10:00 a 11:30 horas
San Nicasio: entre Avda. Mar Mediterráneo y Avda. Dos de Mayo (Taichí)	lunes y miércoles	10:00 a 11:30 horas



MÁS INFORMACIÓN: dirígete al profesor de cada punto o al departamento de Deporte y Salud. 📍 Avda. Europa 6. Piscina cubierta 'El Carrascal'.

☎ 690 826 548 - 91 248 94 95 📞 692 912 663