



## “LOECHES REGIÓN ACTIVA”

**LOECHES**

8.944 habitantes

Loeches Región Activa es un proyecto que busca potenciar la actividad física general entre la población adulta y familias que por su vida laboral necesiten realizar su actividad física por las mañanas.

Se trata promover la práctica deportiva entre los vecinos y vecinas del municipio, iniciándoles en actividades deportivas que luego puedan seguir practicando en nuestras instalaciones.

Vamos a dividir el contenido del programa en dos grandes bloques: por un lado, la actividad de senderismo y por otro lado, las actividades de deportes de raqueta.

La actividad de SENDERISMO consistirá en realizar recorridos por la localidad y los caminos que la rodean, de forma que se adapten a los diferentes niveles de los y las participantes que se inscriban a la actividad. En el desarrollo de la actividad se establecerán dos grupos (Grupo 1: mayores de 65 años; Grupo 2: población entre 40 y 65 años).

El planteamiento inicial será realizar dos recorridos simultáneos con dos niveles diferenciados, para poder elegir la opción que más se adapte a sus necesidades. Poco a poco, se irán unificando grupos o creando directamente dos niveles con los que evolucionar la condición física de cada uno de los participantes.

En cuanto a la actividad de DEPORTES DE RAQUETA el objetivo será introducir un deporte novedoso como es el Pickelball, a la vez que se fomenta la práctica de pádel y tenis, en el complejo deportivo de la Cruz de Piedra.

**Fechas:** [octubre de 2023 a junio de 2024](#)

**Contacto:** [deportes@loeches.es](mailto:deportes@loeches.es)

**Más información:** [www.loeches.es](http://www.loeches.es)

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

