



“Proyecto punto activo de ejercicio físico”

NAVAS DEL REY

3.134 habitantes

El objetivo del Proyecto será promover la práctica de la educación física entre los vecinos mayores de 40 años del municipio con más incidencia de sedentarismo e inactividad física mejorando así la autonomía de la población mayor y sedentaria de Navas del Rey e incrementando el número de personas del municipio que practiquen actividad física como medio para mejorar su salud y contribuir a la reducción de enfermedades.

Tiempo de ejecución del proyecto: De enero a junio de 2024.

Destinatarios a los que va destinado el proyecto:

Personas mayores de 40 años, especialmente sedentarias de Navas del Rey y que no padecen enfermedades que impidan la práctica del ejercicio físico.

Así mismo, el Ayuntamiento de Navas del Rey, tiene la capacidad de adaptar el desarrollo de estas actividades previstas, y sus recursos ante una posible asistencia de personas con discapacidad, ya que el municipio posee rampas de acceso tanto a edificios públicos deportivos y a parques biosaludables, mediante la práctica del deporte al aire libre con la utilización de estos elementos.

Actividades principales a realizar:

Se realizará **gimnasia de mantenimiento**, cinco días a la semana, en dos grupos de 10 personas durante el periodo de enero a mayo 2024.

En el mes de junio la gimnasia de mantenimiento se seguirá realizando de lunes a jueves, los viernes se realizará aguagym, siendo su duración de una hora, en dos grupos de 10 personas.

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





**Comunidad
de Madrid**



Se realizarán **rutras de senderismo** dentro del término municipal de Navas del Rey cinco días a la semana, en dos grupos de 10 personas (pudiendo ser personas distintas a los usuarios de la gimnasia de mantenimiento), durante el periodo de enero a junio 2024.

Realización de una **ruta saludable para el cierre del proyecto**, que consiste en hacer una salida fuera del municipio.

Fechas: enero a junio de 2024

Contacto: urbanismo@navasdelrey.es;

Más información: www.navasdelrey.es

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

