



## “Punto activo en Pinilla del Valle”

**PINILLA DEL VALLE**

198 habitantes

El proyecto tiene como objetivo facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico.

Además, el Punto Activa, pretende conseguir a medio plazo, la mejora de la salud y condición física de todos los usuarios, así como, que estos continúen una vez terminado el proyecto con otras actividades deportivas libres o dirigidas, y que adquieran habilidades básicas para llevar a cabo una práctica autónoma, principalmente a partir de la generación y participación en grupos autónomos.

El proyecto planteado tiene como población destinataria:

Personas adultas, y especialmente sedentarias teniendo prioridad para participar los mayores de 50 años.

Las actividades de promoción de la salud y la actividad física se realizarán a lo largo de 9 meses: octubre de 2023 a junio de 2024.

El Programa de actividades ofertadas para la población mayor y/o adulta será:

- Para mayores de 65: 2 clases semanales de pilates suave.
- Para mayores de 65: 1 clase semanal de gimnasia de mantenimiento.
- Para mayores de 65: 1 clase semanal de estiramientos.
- Para personas adultas: 2 clases semanales de pilates suave.
- Para personas adultas: 1 clase semanal de gimnasia de mantenimiento.
- Para personas adultas: 1 clase semanal de zumba.

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





- Terapia individual de movilidad 1 hora al día
- Rutas para el recuerdo que se harán con una frecuencia de una al mes.

De esta forma, se fomenta la práctica regular del ejercicio físico y el desarrollo de un estilo de vida más activo y saludable en la población destinataria del proyecto, así como en las incorporaciones de nuevos pobladores y de vecinos que no se hayan acercado al proyecto por desconocimiento o porque crean que esto no es para ellos.

El proyecto comenzará con una sesión informativa en la que se invitará al servicio de salud del municipio donde se contará a los y las participantes la importancia que tiene para la salud la realización de ejercicio físico.

**Fechas:** octubre de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [ayuntamiento@pinilladelvalle.org](mailto:ayuntamiento@pinilladelvalle.org); [aedl@pinilladelvalle.org](mailto:aedl@pinilladelvalle.org);

**Más información:** [www.pinilladelvalle.org](http://www.pinilladelvalle.org)

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

