



«Juvenal VI»

PIÑUECAR-GANDULLAS

184 habitantes.

Juvenal VI es la propuesta del Ayuntamiento de Piñuecar-Gandullas para participar, una vez más, en esta VIII Edición del Programa de Colaboración Institucional en proyectos de actividad física y salud de la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes.

Este año, el ayuntamiento de Piñuecar-Gandullas, se suma nuevamente a esta iniciativa y se mantiene **la actividad de Pilates** como eje vertebrador del proyecto, encaminada a promover hábitos saludables a través del ejercicio físico.

Como novedad este año introducimos para los más mayores y los usuarios/as derivados de los centros de salud, la actividad de **Gimnasia adaptada**, una práctica de deporte más suave, y que se realizará durante una sesión semanal.

Tanto la actividad de pilates como la de gimnasia adaptada para mayores, se llevará a cabo tanto en el municipio de Piñuecar como en el de Gandullas.

Incorporamos este año también la **Gimnasia para niños/as y adolescentes** que se hará una vez a la semana en horario de tardes, en el municipio de Piñuecar. El objetivo será prevenir e inculcar hábitos saludables mediante la práctica deportiva para los más jóvenes.

Por otra parte, al ser municipios muy pequeños, se nos hace fácil vertebrar una coordinación con los Centros de Salud de los municipios, mediante la difusión de las actividades programadas entre los/as usuarios/as del mismo, con objeto de animar a la práctica de ejercicio que mejore la calidad de vida de nuestros vecinos y vecinas.

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





**Comunidad
de Madrid**



Todas las actividades propuestas se desarrollan entre el 23 de octubre de 2023 y 21 de junio de 2024.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024
Contacto: ayuntamiento.pinuecar.gandulla@gmail.com;
Más información: <http://www.ayuntamientopiuecargandullas.es>

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

