

“Actívate, muévete, únete”

PRÁDENA DEL RINCÓN

147 habitantes

En esta nueva VIII edición, queremos crear un proyecto con una estrategia muy clara, luchar contra el sedentarismo a través del deporte, con un amplio abanico de actividades que se proponen, atrayendo a nuevos participantes, y que todas aquellas personas que no realizan deporte, se incorporen a la actividad física.

Todas las actividades propuestas se desarrollan entre el 1 de octubre de 2023 y 30 de junio de 2024. Nunca se superarán los 9 meses.

Las actividades principales que van a integrar la estrategia, con las cuales queremos acabar con el sedentarismo e incorporar a la actividad física a personas que no practican deporte, van a ser 3:

- **Gimnasia de Mantenimiento.** La actividad se desarrollará 1 día en semana, una hora semanal. Los destinatarios, serán hombres y mujeres de 12 a 85 años, dado que es el ejercicio básico que deben realizar todas las personas. Se incentivará siempre que sea posible la actividad al aire libre, y se creará una ruta de trabajo con todos los usuarios.
- **Pilates:** Esta actividad se realizará durante dos horas a la semana. Los destinatarios, serán hombre y mujeres de 18 a 80 años. El objetivo principal, es que el mayor número de personas prueben esta disciplina para que obtengan los beneficios de esta práctica.
- **El Pádel.** Esta actividad se realizará durante tres horas a la semana. El objetivo es que pueda llegar a todos los vecinos, abarcando todo tipo de niveles de dificultad. Los destinatarios, serán hombres y mujeres de 14 a 80 años. Fomentará la posibilidad de interrelacionarse con personas que viven todo el año en este pequeño municipio, permitiéndoles hacer actividades juntos.





El objetivo más claro para este curso 2023-2024 es que todos aquellos participantes del programa, intenten probar las diferentes actividades expuestas anteriormente.

Creemos que es importante dentro de las posibilidades físicas de cada persona, que prueben diferentes actividades, nuevos retos, y nuevas formas de realizar deporte.

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024.

Contacto: pradenarincon@ayuntamientos.madrid.org; ivangep@hotmail.com

Más información: <https://pradena.eadministracion.es>

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

