



“Puentes Viejas activa”

PUENTES VIEJAS

697 habitantes

El municipio de Puentes Viejas pertenece a la Sierra Norte de la Comunidad de Madrid y está compuesto por cuatro núcleos con desigual población (Mangirón, Cinco Villas, Paredes de Buitrago y Serrada de la Fuente).

Con la participación en el VIII Edición del Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud de la Comunidad de Madrid queremos extender la práctica deportiva en nuestro municipio, especialmente, entre los sectores de la población con más incidencia de sedentarismo, con el objetivo de incrementar el número de vecinos de Puentes Viejas que practiquen actividad física como medio para mejorar la salud de la población y contribuir a la reducción de enfermedades.

Queremos ofrecer a nuestras vecinas actividades que difícilmente podríamos poner en marcha sin la colaboración institucional de la comunidad de Madrid, y que hacen que nuestros vecinos puedan conocer y realizar cierto tipo de actividades físicas saludables que actualmente se ofertan en poblaciones con mayor población y oferta.

Desarrollo del Punto Activo de Ejercicio Físico:

-PILATES: Esta actividad se realizará durante dos horas a la semana, en horario de tarde. Los destinatarios, serán hombres y mujeres de 20 a 65 años, donde podrá haber alguna excepción si no se llegara a completar el grupo. Lugar de realización: Paredes de Buitrago.

-YOGA: Se realizará durante dos horas a la semana en horario de tarde. Los destinatarios, serán mujeres y hombres, a partir de 20 años, se podrá hacer una excepción si hay algún caso que la persona sea mayor del rango establecido pero sus capacidades físicas sean correctas para poder seguir el nivel de la clase. Lugar de realización: Serrada de la Fuente.

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





-MULTIDEPORTE: Se realizará 1 hora un sábado al mes alterno en los cuatro núcleos del municipio (Mangirón, Paredes, Serrada y Cinco Villas). Los destinatarios, chicos y chicas de 6 a 16 años. Lugar de realización: Mangirón, Paredes, Serrada y Cinco Villas.

-GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Se realizará durante dos horas a la semana, en horario de tarde. Los destinatarios, serán mujeres y hombres mayores de 60 años, que quieren practicar y aprender deporte en compañía, se podrá realizar alguna excepción si hay personas que no esté en esa franja de edad y quieran practicar este entrenamiento. Lugar de realización: Mangirón.

-TU CUERPO EN FORMA: Actividad lúdica deportiva para tomar consciencia y tonificar nuestro cuerpo con juegos y ejercicio físico regular, para adquirir hábitos saludables frente al ocio sedentario. Se realizará 2 horas por semana la edad está abierta a jóvenes y mayores en función de los interesados se valorará la posibilidad de abrir dos grupos por años de edad El lugar de realización: Cinco Villas.

-TAICHI: *Se realizará 2 horas por semana la edad mayores 19 años El lugar de realización: Mangirón.*

Fechas: octubre de 2023 a junio de 2024

Contacto: puentesviejas@madrid.org; ignacio.perez@puentesviejas.org;

Más información: www.puentesviejas.org

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

