



“Reactíivate, deporte para todos”

RASCAFRÍA

1.736 habitantes

El objetivo fundamental del proyecto será disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física saludable en la población de todas las edades, como estrategia de promoción de salud y prevención de factores de riesgo y enfermedades.

Con este proyecto se pretende cubrir las necesidades materiales, y los recursos humanos para ofrecer una alternativa de ocio saludable que la población ha demandado, adaptando el proyecto a las características específicas de los sectores de población.

Se quiere fomentar la práctica deportiva entre toda la población, aprovechando al máximo los recursos disponibles.

El tiempo de ejecución es de 9 meses, de octubre de 2023 a junio de 2024.

Está destinado a toda la población de 3 a 100 años.

Se realizarán actividades deportivas acorde a las características de la población:

- Actividades para mayores: Gimnasia de mantenimiento: 2 horas semana.
- Actividades para adultos: Cardio gap 2 horas semana.
- Actividades para jóvenes mayores de 18 años: musculación en el gimnasio 2 horas semana.

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





- Actividades para adolescentes de 9 a 17 años: gimnasia urbana, calistenia, patines, bici. Tendrá una periodicidad de 2 sesiones a la semana.

- Predeporte infantil: a partir de 3 años. 2 sesiones semanales (clases de media hora por grupo).

Fechas: [octubre de 2023 a junio de 2024](#)

Contacto: desarrollolocal@rascafria.org; o.robles@rascafria.org;

Más información: rascafria.org

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

