



«VIII EDICIÓN: REDUEÑA PROACTIVA 2023-2024»

REDUEÑA

298 habitantes.

«VIII EDICIÓN: REDUEÑA PROACTIVA 2023-24» se desarrolla entre enero y junio de 2024, consta de distintas actividades, en función de cada población a la que van dirigidas. Se desarrolla en las instalaciones deportivas existentes en el municipio (frontón, pista polideportiva, circuito saludable), así como en los Puntos Activa ubicados en espacios al aire libre del término municipal y zonas colindantes. Consta de los siguientes subprogramas, dirigidos a población desde 16 años y hasta mayores de 65 en función de cada actividad:

.Entrenamiento básico-Salud Interior. - Programa de Gimnasia de Mantenimiento practicado en aula y en uno de los Puntos Activa, dirigido a los mayores de la localidad en 1 sesión semanal de 1 hora de duración.

.Entrenamiento activo. - Programa dirigido a los adultos a partir de los 31 años. Pretende hacer experimentar sensaciones de emoción, creatividad y expresión corporal, a través de la música, con 1 sesión a la semana de una 1 hora de duración por cada actividad: Pilates, GAP, Zumba, bailes de salón y Total Training.

.Actívate en marcha: Programa que pretende fomentar la socialización y la autonomía personal a través del senderismo y de la bicicleta de montaña. Se realiza una sesión de 2 horas al mes y se realizará por recorridos locales y comarcales.

.Nutrición y Alimentación saludable: Incluye pautas en continuidad y talleres. En todo caso, el desarrollo de las actividades previstas en el proyecto indicado se realizará con estricta observancia de la normativa que, en cada momento y según la evolución epidemiológica, se vaya aprobando en relación con la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Fechas: Enero de 2024 a junio de 2024.

Contacto: ayuntamiento@reduena.com

Más información: www.reduena.com

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

