



“Punto Activo de actividad física y ejercicio físico de Villaconejos”

**VILLACONEJOS**

3.456 habitantes.

En este proyecto se incluye como herramienta de intervención específica normalizada, un Punto Activo de ejercicio físico. Además, se incorporará el taller de iniciación de ejercicio físico en la localidad (solicitado en otro proyecto), se realizarán rutas saludables indicadas con balizas en los senderos y caminos de la localidad y proporcionando la documentación pertinente de las mismas.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Villaconejos a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Como objetivos específicos principales del proyecto, figuran:

- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto Punto Activo de ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico.
- Crear hábitos de vida saludable entre los vecinos de Villaconejos a partir de la mayoría de edad.
- Participar activamente en actividades dirigidas y adaptadas a las necesidades de los usuarios.
- Mejorar la vida en sociedad en el municipio.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2023 y el 30 de junio de 2024.

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





Las actividades a realizar en el municipio de Villacañete se realizarán con una periodicidad de dos días a la semana, que, en función de la edad, necesidades de cada una de las personas y condición física podrán elegir las actividades del Punto Activo que se ajusten a sus necesidades y condición física.

Por ello el programa de Punto Activo contará con las siguientes actividades:

- **Gimnasia de Mantenimiento.** Actividad física que se realiza con el objetivo de mantener el cuerpo en forma y mejorar la salud y el bienestar general.
- **Entrenamiento Funcional.** Método de entrenamiento que se enfoca en mejorar las capacidades básicas físicas para realizar actividades cotidianas y deportivas de manera eficiente y segura.
- **Pilates.** Entrenamiento basado en la conexión entre la mente y el cuerpo, la respiración y el fortalecimiento de los músculos centrales.
- **Senderismo.** Actividad de caminar usando rutas saludables en el municipio.
- **Gerontogimnasia.** Actividades físico-mentales de participación entre mayores de 65 años.
- **Actividad física con base musical.** Actividades relacionadas con la danza y el baile con soporte musical, lo que hace más atractivo el ejercicio físico.

Hay rutas que se realizarán con una frecuencia de una vez al trimestre, en la que se planificará, diseñará y llevará a cabo en un lugar adaptado a las necesidades de los usuarios.

**Fechas:** 1 de Octubre 2023 a 30 junio 2024

**Contacto:** [advillaconejos@gmail.com](mailto:advillaconejos@gmail.com)

**Más información:** [advillaconejos@gmail.com](mailto:advillaconejos@gmail.com)

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

