

«SALUD ACTIVA VILLAMANTILLA CON TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO»

VILLAMANTILLA  
1.565 habitantes.

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Centro sanitario del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

Desde el centro sanitario de la localidad se deriva a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde el Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada usuario.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de ayuntamiento de Villamantilla 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:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Constituir 1 punto de atención y orientación a la actividad física, ejercicio físico y deporte.



- Desarrollar como herramienta de intervención específica del proyecto 18 talleres de iniciación al ejercicio físico como recurso normalizado de actividad física y ejercicio físico. El objetivo principal es facilitar un proceso tutorizado en el que los usuarios puedan experimentar diversas propuestas de actividad física y deporte, al mismo tiempo que reciben información práctica y un asesoramiento personalizado.
- Desarrollar 1 charla mensual recurrente de 1 o 2 horas de duración para informar y concienciar a la población sobre nutrición, psicología y movimiento.
- Desarrollar 1 punto activo cada 2 meses llamado “Beactiveday”.
- Realizar la intervención en los días sin cole con los más pequeños usando 2 horas cada día, para destinarlos a fines lúdico-deportivos, de formación y concienciación en hábitos activos.

La ejecución del mismo se plantea en el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2023 y el 30 de junio de 2024.

**Fechas:** octubre de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [aytovillamantilla@yahoo.es](mailto:aytovillamantilla@yahoo.es)  
[sgaramendi@villamantilla.org](mailto:sgaramendi@villamantilla.org)

**Más información:** <https://www.villamantilla.org/>



# SALUD ACTIVA VILLAMANTILLA

UN PROYECTO PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA CON EL FIN DE MEJORAR LA SALUD DE LA POBLACIÓN

El centro médico en colaboración con los servicios municipales de deporte se coordinan para mejorar los niveles de **SEDENTARISMO Y/O INACTIVIDAD FÍSICA**

PARA ELLO SE PONEN EN MARCHA LOS SIGUIENTES **PUNTOS DE INTERVENCIÓN:**

1- TALLERES DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO

2- PUNTOS ACTIVOS PARA PROMOVER LAS DIFERENTES ACTIVIDADES FÍSICAS DE LA LOCALIDAD

3- CHARLAS DE NUTRICIÓN, PSICOLOGÍA, Y FISIOTERAPIA

4- ASESORAMIENTO TÉCNICO PERSONALIZADO

 Más información  
[www.villamantilla.org](http://www.villamantilla.org)



**VILLAGYM**

## BE ACTIVE DAY

**16 ENERO**

Celebremos juntos  
AÑO NUEVO  
de forma divertida y activa

INSCRIPCIÓN GRATIS HASTA COMPLETAR AFORO

PROGRAMACIÓN

- 10 H CORE (GIMNASIO MUNICIPAL)
- 11 H ZUMBA (CENTRO CULTURAL)
- 12 H BOXEO (PLAZA DE ESPAÑA)
- 13 H CROSS TRAINING (GIMNASIO MUNICIPAL)

COLABORAN



**VILLAGYM**

### ORGANIZA TU MENÚ Y TUS TUPPERS. BATCHCOOKING

TALLER GRATUITO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL  
CAROL NUTRICIONISTA

25 DE ENERO  
VILLAMANTILLA

19H - 21H

COLABORAN



INSCRIBETE EN EL GIMNASIO O  
WHATSAPP: 660 45 88 99

### TALLER DE INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO

**TE ACOMPAÑAMOS EN EL PROCESO**

- ✓ 12 sesión de entrenamiento y asesoramiento guiado
- ✓ Seguimiento y foco semanal con un entrenador/a
- ✓ Objetivos personalizados según tu nivel.

¿Quieres cambiar tus hábitos y dejar de ser una persona **SEDENTARIA Y/O INACTIVA FÍSICAMENTE?**

NOSOTRO TE AYUDAMOS con la guía experta de un/a entrenador/a que te acompaña en cada sesión adaptando sus entrenamientos a tu nivel.

