



Primera edición del programa 'Desafío 30/00' -30 días, 0 euros, 0 excusas- en 53 centros deportivos durante el mes de mayo

La Comunidad ofrece gimnasio gratis a 3.000 jóvenes madrileñas para ayudar a combatir el sedentarismo

- Participan la Asociación Madrileña de Empresarios de Servicios Deportivos y la Fundación Vida Activa Saludable
- La novedosa iniciativa del programa 'Madrid región activa' está dirigida a jóvenes de entre 20 y 30 años de edad
- Mañana, 5 de abril, comenzará la preinscripción a través de la página web www.ticketsport.es
- Habrá multitud de servicios deportivos en un programa de entrenamiento exclusivo que incluye orientación técnica
- El programa promoverá la práctica regular de actividad física y analizará las causas del sedentarismo juvenil

4 de abril de 2016.- La Comunidad de Madrid pondrá en marcha este próximo mes de mayo la primera edición del 'Desafío 30/00' -30 días, 0 euros, 0 excusas-, por el que 3.000 jóvenes madrileñas disfrutarán de plazas gratuitas en gimnasios de la región para combatir el sedentarismo. La novedosa iniciativa está organizada por la Consejería de Educación, Juventud y Deporte junto a la Asociación Madrileña de Empresarios de Servicios Deportivos –ASOMED- y la Fundación Vida Activa Saludable.

El 'Desafío 30/00' ofertará las 3.000 plazas gratuitas para jóvenes madrileñas de entre 20 y 30 años de edad en 53 centros deportivos de la Comunidad de Madrid y forma parte del programa "Madrid Región Activa". Esta iniciativa deportiva tiene como objetivo primordial promover la práctica regular de actividad física ante su mayor sedentarismo en comparación con los hombres de la misma franja de edad.

Las participantes del 'Desafío 30/00' podrán disfrutar de multitud de servicios deportivos y un programa de entrenamiento exclusivo ofrecidos por los 53 centros colaboradores, entre ellos el Centro especial de entrenamiento del parque Deportivo Puerta de Hierro de la Comunidad de Madrid. Los entrenadores, además, les facilitarán orientación técnica y un seguimiento



personalizado en función de las necesidades de cada una de las jóvenes inscritas.

Todas las participantes también contarán con un 'Pasaporte de retos', un documento con el que bajo la coordinación de cada entrenador establecerán objetivos individualizados que deberán lograr a lo largo del mes. Entre los retos se propondrá acudir un determinado número de días al centro deportivo o probar clases de distintas actividades físicas.

Las entidades deportivas colaboradoras del 'Desafío 30/00' son Altafit, Basic Fit, Body Factory, Duet, Físico, Fit Price, Fit Up, Go Fit, Infinit Fitness, iFitness, Mabuni, Paidesport, Serviocio, Vivagym y Wellsport Club, además del centro deportivo de Puerta de Hierro. También se cuenta con la colaboración de Joma y Sportlife.

PREINSCRIPCIÓN A TRAVÉS DE INTERNET

El periodo de preinscripción del Desafío '30/00' empezará mañana, 5 de abril, a través de la página web www.ticketsport.es, donde las interesadas podrán seleccionar el centro deportivo al que desean asistir. La inscripción definitiva se realizará posteriormente, presentando el justificante de la preinscripción, antes del 28 de abril en los propios centros deportivos. Todos los detalles e información se pueden consultar en www.madrid.org/deportes.

Esta iniciativa deportiva de la Comunidad de Madrid pretende igualmente dar a conocer y facilitar el acceso a los centros deportivos de la región, así como estudiar y analizar los motivos que provocan las tasas de inactividad en las jóvenes. El programa incluye, en este sentido, una encuesta encaminada a recabar información de las participantes para ayudar a establecer estrategias para combatir más eficazmente el sedentarismo.