

"PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE ALCOBENDAS. ENTRENA TU SALUD CON TALLERES DE INICIACIÓN"

ALCOBENDAS (2)

123.222 Habitantes

El Ayuntamiento de Alcobendas desarrolla el proyecto "Prescripción de Ejercicio Físico Ayuntamiento de Alcobendas. Entrena tu Salud con Talleres de Iniciación", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la incorporación progresiva y segura de la actividad física y el ejercicio físico en los estilos de vida. El proyecto está dirigido a personas adultas y mayores sanas que presentan sedentarismo o inactividad física, siempre que cumplan los criterios de inclusión sanitarios establecidos.

La iniciativa se articula a través de la coordinación entre los centros de salud de Atención Primaria y los servicios deportivos municipales, permitiendo la derivación de usuarios desde el ámbito sanitario al deportivo. Una vez incorporados al programa, los participantes reciben asesoramiento técnico personalizado y participan en itinerarios de intervención adaptados a sus características, fomentando la adherencia a la práctica regular de ejercicio físico y la reducción de hábitos sedentarios.

Las principales actividades del proyecto incluyen talleres de iniciación al ejercicio físico, sesiones de acondicionamiento físico, gimnasia senior, gimnasia bienestar y natación de iniciación, así como el uso guiado de la sala fitness, puntos activos y rutas saludables urbanas y naturales. Estas actividades se desarrollan principalmente en el Polideportivo Municipal José Caballero y en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes, con una periodicidad semanal y una organización trimestral que permite la renovación y adaptación de los grupos.

El proyecto cuenta con la colaboración de los centros de salud del municipio, otras delegaciones municipales, entidades sociales, centros educativos y el Hospital Infanta Sofía. Asimismo, incorpora medidas específicas de inclusión, adaptando las actividades a personas con diferentes necesidades y circunstancias personales. Las actividades ofertadas tienen carácter gratuito para los usuarios durante el periodo de iniciación y están impartidas por licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, garantizando la calidad y seguridad de la intervención.

Fechas: 16 de septiembre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: mdiaz@aytoalcobendas.org

Más información: <https://www.alcobendas.org/es>

