

“AMBITE, DEPORTE Y NATURALEZA 2026 – 2027”

AMBITE
736 Habitantes

El Ayuntamiento de Ambite impulsa el proyecto "Ambite, deporte y naturaleza 2026-2027", cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar del municipio integrando la práctica regular de actividad física en los estilos de vida. El programa se dirige a personas mayores de 55 años.

La intervención se estructura como un Punto Activo de Ejercicio Físico planificado y evaluable, combinando ejercicio multicomponente y actividad en el medio natural, con valoración inicial y seguimiento para ajustar la progresión a la condición funcional de cada participante y favorecer la adherencia.

Las principales actividades incluyen sesiones periódicas de pilates y gimnasia funcional, orientadas a fuerza, movilidad, equilibrio y prevención de caídas; además, se realizará senderismo activo de forma semanal en rutas naturales adaptadas. De manera complementaria se programará una sesión deportiva mensual de pickleball con enfoque lúdico-social. Las acciones se llevarán a cabo en espacios municipales cerrados (Centro Cultural "Macu Sanz", Centro Cívico y Aula acristalada 3 de Mayo) y en espacios abiertos (Vía Verde del Tajuña, parque biosaludable, zona deportiva y recorridos señalizados del entorno), priorizando el uso seguro y accesible de los recursos locales.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro de Naturaleza Vega del Tajuña, que apoya la planificación de rutas, la educación ambiental asociada y la difusión conjunta. Incorpora medidas de inclusión mediante adaptación individual de intensidades y ejercicios, variantes con apoyos o en sedestación cuando sea necesario, pausas y tiempos de recuperación individualizados, y alternativas de recorrido en el senderismo para diferentes niveles funcionales.

Se contempla un intercambio/encuentro intermunicipal con Belmonte de Tajo en el mes de mayo. Todas las actividades ofertadas son gratuitas para las personas usuarias.

Fechas: 1 de octubre de 2026 a 30 de junio de 2027

Contacto: centrodenaturaleza@ambite.es

Más información: www.ambite.es



PILATES

EN *Ambite*

MARTES
— A LAS —
10:30

CLASES ABIERTAS
A TODOS LOS NIVELES

FUERZA
FLEXIBILIDAD
EQUILIBRIO
BIENESTAR

Cuida tu cuerpo, conecta contigo.

Inscripciones: Deportes@ambite.es 91 872 21 51



SENDERISMO ACTIVO

NIVEL MODERADO

RUTAS AMBITE Y ALREDEDORES

SÁBADOS | 9:30 A 13:30H.

COMIENZO EN OCTUBRE



ENCUENTRO
CADA SÁBADO



NATURALEZA EN
CADA PASO



DIFICULTAD
MEDIA



¡APÚNTATE!



DEPORTES@AMBITES
918 722 151



DESCUBRE
LO MEJOR
DE NUESTRO
ENTORNO



CENTRO DE
NATURALEZA
VEGA DEL TAJUÑA



GIMNASIA FUNCIONAL

Fuerza, movilidad y bienestar para tu día a día

 **AMBITE**

 **JUEVES
A LAS 10:30**

Entrenamiento completo
**DE FUERZA,
MOVILIDAD Y
RESISTENCIA**

 **MÁS FUERZA
PARA TU DÍA A DÍA**

 **MEJOR MOVILIDAD
Y FLEXIBILIDAD**

 **MÁS SALUD
Y ENERGÍA**

 **BIENESTAR
Y BUEN HUMOR**

**PARA TODAS
LAS EDADES
Y NIVELES**

**GRUPOS REDUCIDOS
ATENCIÓN PERSONALIZADA**

Muévete hoy, vive mejor siempre 

Inscripciones: Deportes@ambite.es 91 872 21 51

