



“BUITRAGO DEPORTE, UNA INVERSIÓN EN BIENESTAR”

BUITRAGO DEL LOZOYA

2.026 Habitantes

El Ayuntamiento de Buitrago del Lozoya impulsa el proyecto Punto Activo Plus "Buitrago Deporte, una Inversión en Bienestar", con el objetivo principal de integrar la práctica regular de actividad física en los estilos de vida de los ciudadanos para mejorar la salud, la movilidad, la fuerza y el bienestar de la población. Está dirigido a personas mayores de 60 años y a jóvenes a partir de 14 años.

El programa se articula en actividades periódicas, adaptadas a la edad y condición de los participantes, combinando iniciación y continuidad. Para las personas mayores se prevén sesiones de entrenamiento de fuerza adaptada en formato de iniciación, con trabajo funcional y pautas de seguridad, junto con gimnasia de mantenimiento dos días por semana en dos grupos, orientada a tonificación, movilidad, coordinación y equilibrio. De forma complementaria, se ofrece yoga para mayores con periodicidad semanal continuada, enfocada a flexibilidad, control postural, respiración y relajación.

Para la población joven se desarrolla un bloque de calistenia y entrenamiento funcional con dos sesiones semanales durante su fase de iniciación, fomentando la mejora de la fuerza, la resistencia y la coordinación mediante ejercicios con autocarga y material sencillo. A lo largo del periodo se incorporan talleres puntuales de hábitos saludables (nutrición, prevención de lesiones y ergonomía cotidiana) y acciones formativas para reforzar la autonomía y la práctica segura en casa. Además, se incluyen sesiones de evaluación y tutorización periódicas para ajustar progresiones, acompañar la motivación y orientar la continuidad de la actividad física tras finalizar cada ciclo.

Se prevé un encuentro comarcal intergeneracional con otros municipios de la Sierra Norte y el proyecto cuenta con la colaboración del Centro Médico y de los Servicios Sociales municipales para detectar necesidades, adaptar el trabajo a condiciones de salud y favorecer una participación inclusiva y segura. Todas las actividades ofertadas tendrán carácter gratuito.

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

Contacto: polideportivo@buitrago.org

Más información: [Inscripciones en el Polideportivo Buitrago del Lozoya](#)

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

