

"PUNTO ACTIVO Y TALLERES INICIACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO DE CENICIENTOS"

CENICIENTOS

2.147 Habitantes

El Ayuntamiento de Cenicientos impulsa el proyecto "Punto Activo y talleres de iniciación al ejercicio físico de Cenicientos " con el objetivo principal de fomentar la práctica regular de actividad física, reducir el sedentarismo y mejorar la salud y el bienestar de la población. Se dirige prioritariamente a personas adultas sedentarias o inactivas, incluidas aquellas con patologías leves y a la población mayor, e incorpora también a niños y jóvenes mediante talleres deportivos de iniciación.

La intervención combina un Punto Activo de ejercicio físico con talleres y grupos de práctica continuada. En el bloque de iniciación se desarrollan sesiones dirigidas de pádel, movilidad psicomotriz y pilates, orientadas a mejorar la condición física relacionada con la salud mediante trabajo de fuerza con autocargas, movilidad articular y ejercicio aeróbico de baja intensidad. De forma complementaria se incluyen dinámicas formativas sobre recomendaciones generales y acciones de evaluación y tutorización para reforzar la adherencia y facilitar un plan de continuidad tras el programa.

Además, se proponen grupos de ejercicio periódico de mayor intensidad, como ciclo indoor funcional, y práctica de pádel avanzado, promoviendo la progresión y la creación de grupos autónomos de actividad física. La programación mantiene una periodicidad semanal, con varias sesiones por semana según modalidad, combinando actividades de iniciación y avanzado, e incorporando puntualmente propuestas en el entorno natural, como rutas saludables, uso de parques biosaludables o actividades al aire libre, y sesiones de prueba de otras ofertas deportivas municipales.

El proyecto cuenta con colaboración del Consultorio Local y profesionales sanitarios para la recomendación y derivación de participantes, así como con el CEIPSO "Suárez Somonte", áreas municipales de Servicios Sociales, de la Mujer y de Deportes, y asociaciones locales. Se incorporan medidas para favorecer la inclusión de personas con discapacidad física o mental y de usuarios con movilidad reducida, apoyándose en la accesibilidad de los espacios y en recursos de apoyo municipal cuando sea necesario. La coordinación y la ejecución del proyecto se apoyan en profesionales cualificados.

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

Contacto: cenicientos@madrid.org ; concejalthaciendaydeportes@cenicientos.es

Más información: <https://cenicientosdigital.es/>

