



“CORPA ACTIVA Y SALUDABLE”

CORPA

835 Habitantes

El Ayuntamiento de Corpa presenta el proyecto “Corpa activa y saludable”, cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población empadronada incorporando la actividad física a los hábitos cotidianos. Está dirigido prioritariamente a dos grupos: niños y niñas de 7 a 12 años y personas de 50 a 65 años.

La intervención se articula en un Punto Activo de ejercicio físico con sesiones dirigidas y adaptadas que combinan trabajo de fuerza funcional, movilidad articular, coordinación, equilibrio y resistencia, además de propuestas de estiramientos, respiración y control postural. Se desarrollarán actividades tipo Gym Fit, Music Fit, Walking Fit y Relax Fit, junto con caminatas guiadas, rutas activas y acciones para favorecer la autonomía y la adherencia, incluyendo la creación de grupos estables de práctica comunitaria.

De forma complementaria, se impartirán talleres formativos de carácter trimestral centrados en espalda saludable y reeducación postural, respiración y relajación, gestión del estrés y hábitos saludables. El proyecto cuenta con asesoramiento técnico personalizado y un sistema de evaluación y seguimiento (valoración inicial, intermedia y final) para ajustar cargas y adaptar ejercicios a las necesidades de cada participante.

La programación se organiza en cuatro días por semana con dos sesiones por grupo, y contempla, si es posible, encuentros o rutas conjuntas con municipios limítrofes. El proyecto cuenta con la colaboración de diferentes áreas municipales, Deportes, Servicios Sociales, Educación y Salud, y de otras entidades del entorno como el Centro de Mayores, asociaciones vecinales y clubes locales. Incluye medidas de inclusión y accesibilidad como espacios accesibles, adaptaciones individualizadas, material seguro y personal de apoyo cuando sea necesario. Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y estarán dirigidas por profesionales titulados, incluyendo técnicos licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Contacto: info@ayuntamientocorpa.es

Más información: www.ayuntamiento.es/corpa

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

