

“PUNTO ACTIVO DE EJERCICIO FÍSICO BIOSALUDABLE”

FRESNO DE TOROTE

2.558 Habitantes

El Ayuntamiento de Fresno de Torote impulsa el proyecto "Punto Activo de Ejercicio Físico Biosaludable", cuyo objetivo principal es fomentar la práctica regular de actividad física como herramienta de mejora de la salud integral, aprovechando el entorno natural del municipio. Está dirigido a la población empadronada, con especial atención a los segmentos con mayor tendencia al sedentarismo (personas mayores de 50 años, adultos con estilos de vida sedentarios y mujeres), e incluye propuestas intergeneracionales para familias y población infantil. El proyecto se articula mediante la coordinación entre el centro de Atención Primaria del municipio y los servicios deportivos municipales: desde el ámbito sanitario el personal de enfermería o medicina realiza la prescripción y derivación al ámbito deportivo, en la que el promotor de ejercicio físico de la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) valora, asesora y propone itinerarios personalizados, con seguimiento periódico y orientación hacia la oferta municipal o la práctica autónoma.

Se ofertan clases dirigidas de acondicionamiento físico y mejora funcional a lo largo de la semana (por ejemplo, gerogimnasia, movilidad articular, trabajo de fuerza y tonificación, calistenia y entrenamiento de mayor intensidad), junto con rutas saludables semanales que refuerzan la movilidad activa y el contacto con el entorno natural.

El proyecto incorpora talleres de introducción a hábitos de vida saludable y jornadas de sensibilización y formación sobre movilidad activa y uso responsable del medio, integrando educación para la salud con práctica supervisada. Se plantea como un recurso accesible e inclusivo para toda la población, con adaptaciones según necesidades y niveles, apoyado en material de diferente peso y medida para facilitar la participación segura y progresiva. Para su desarrollo se prevé la dinamización por personal cualificado, contando con un promotor con la titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Las actividades se ofrecen de forma gratuita para las personas participantes.

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

Contacto: registro@fresnodetorote.es

Más información: <https://fresnodetorote.org/>



PROGRAMA ACTIVIDAD *física y salud*

¡Comienza tu nueva rutina saludable!

Lunes y miércoles

RUTA Y ESTIRAMIENTOS *8 a 9 horas*
9 a 10 horas GIMNASIA SENIOR DE VITALIDAD
MOVILIDAD ARTICULAR *10 a 11 horas*
11 a 12 horas GAP (GLÚTEOS, ABDOMEN, PIERNA)
TABATA *12 a 13 horas*
13 a 14 horas FUNCIONAL

Martes y jueves

BIOSALUDABLE *8 a 9 horas*
9 a 10 horas GIMNASIA SENIOR DE VITALIDAD
ESTIRAMIENTOS *10.30 a 11.30 horas*
12 a 13 horas GAP (GLÚTEOS, ABDOMEN, PIERNA)
FUNCIONAL *13 a 14 horas*

Viernes

RUTA Y ESTIRAMIENTOS *8 a 10 horas*
11 a 12 horas GIMNASIA SENIOR DE VITALIDAD
GAP (GLÚTEOS, ABDOMEN, PIERNA) *12 a 13 horas*
13 a 14 horas TABATA

¿CUÁNDO?



1 DE OCTUBRE
HASTA 30 DE JUNIO

¿DÓNDE?



PARQUES Y CALLES
DEL MUNICIPIO



TATAMI MERCADO
DE SAN ESTEBAN

Inscripciones



HASTA EL DÍA 25
DE SEPTIEMBRE



ACTIVIDADES
GRATUITAS



Escanea el QR e insíbete

Los horarios pueden sufrir modificaciones en función de las inclemencias del tiempo*



Ayuntamiento de
FRESNO DE TOROTE

SUBVENCIONADO



Comunidad
de Madrid

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

