

"GASCONES ACTIVO 2026 - 2027"

GASCONES
250 Habitantes

El Ayuntamiento de Gascones presenta el proyecto "Gascones Activo 2026-2027", cuyo objetivo principal es promover la actividad física para mejorar la salud y reducir el sedentarismo en el municipio. Está dirigido prioritariamente a personas mayores de 65 años, adultos de 50 a 65 años con hábitos sedentarios y, en general, a población adulta y joven interesada, incluyendo a personas con necesidades especiales detectadas por el propio Ayuntamiento.

El programa se articula en actividades físicas dirigidas que se desarrollan de forma continuada durante el curso, combinando sesiones de gimnasia adaptativa, pilates-cardio, zumba y boxeo adaptado. Tendrán periodicidad semanal, y estarán orientados especialmente a personas sedentarias o con necesidades especiales, ofreciendo asesoramiento técnico personalizado y seguimiento individualizado, con registro de asistencia y evaluación inicial y final. Estas propuestas buscan mejorar la condición física, la movilidad y la salud funcional, favoreciendo al mismo tiempo la autonomía para que los participantes adquieran hábitos activos y puedan practicar ejercicio de manera segura también fuera de las sesiones.

Además, se realizarán ocho talleres periódicos de iniciación centrados en circuitos aeróbicos, movilidad activa, uso de elementos saludables del entorno, marcha nórdica, orientación, senderismo guiado y contenidos de salud y prevención.

El lugar de realización se vincula a los espacios municipales y al entorno natural de Gascones, aprovechando las rutas y recursos saludables del municipio para actividades al aire libre, con alternativas de flexibilidad en función de la climatología (opciones interior/exterior).

Como actividades complementarias se organizarán acciones como el "Día de los 5.000 pasos" y rutas saludables, que refuerzan la participación comunitaria y ayudan a combatir el aislamiento social mediante propuestas accesibles e intergeneracionales.

El proyecto cuenta con la colaboración de entidades y agentes como ADENI, la Asociación Roble Moreno, Servicios Sociales, el Área de Deportes municipal y municipios de la Sierra Norte, incorporando actividades intermunicipales que favorecen el intercambio y la cohesión territorial. Se contemplan medidas de inclusión mediante adaptación de ejercicios, apoyos técnicos y comunicación accesible. Las actividades son gratuitas para los participantes.

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

Contacto: info@gascones.com

Más información: www.gascones.com

