

“PUNTO ACTIVO, AYUNTAMIENTO DE HOYO DE MANZANARES”

HOYO DE MANZANARES

9.323 Habitantes

El Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares presenta el proyecto "Punto Activo, Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares" con el objetivo de incorporar acciones de actividad física y salud que mejoren el bienestar y el estado psico físico de la población. Está dirigido a personas inactivas que deseen retomar o iniciarse en la práctica, con especial atención a adultos de 18 a 65 años, y mayores de 65.

La programación combina sesiones dirigidas periódicas con actividades puntuales formativas y propuestas en el entorno natural. Para mayores de 65 años se desarrollan los grupos D+D y D+D Plus, orientados a la mejora progresiva de la condición física, la movilidad y la autonomía, organizados en varios grupos semanales para adaptarse a distintos niveles. Se complementan con rutas saludables y actividades en parques biosaludables, fomentando la adherencia y la creación de grupos autónomos de ejercicio.

Para mayores de 18 años se ofertan nuevas opciones y talleres de carácter variado: sesiones periódicas de Yoga Aéreo, HIIT y Pilates Máquina, junto con talleres mensuales de Fuerza y de Baile Danza. Además, se prevén a lo largo del curso otros talleres de hábitos saludables con diferentes temáticas como nutrición, estiramientos, meditación activa u otras propuestas demandadas, con un enfoque práctico y educativo.

El proyecto cuenta con la colaboración de distintos departamentos municipales (como Servicios Sociales, Casa de Cultura y Centro de Jubilados) y con especialistas externos para sesiones formativas concretas. Incorpora medidas de inclusión y adaptación para personas con discapacidad, necesidades especiales o procesos de recuperación, apoyándose en la accesibilidad de la instalación y en ajustes individualizados del ejercicio.

Se contemplan intercambios y encuentros con otros municipios, especialmente a través de las Rutas D+D intermunicipales.

La intervención técnica se apoya en profesionales cualificados, incluyendo un coordinador con Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

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

Contacto: jjcrespo@hoyodemanzanares.es; nuria@hoyodemanzanares.es

Más información: <https://www.hoyodemanzanares.es/deportes/>





PARTICIPA DEL PUNTO ACTIVO

Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud de la Comunidad de Madrid junto con el Ayuntamiento de Hoyo de Manzanares para fomentar, motivar y apoyar la práctica de ejercicio físico al aire libre o en nuestras instalaciones.



**Infórmate en el
Polideportivo Municipal Las Eras**

