

"PUNTO ACTIVO DE GIMNASIA Y TONIFICACIÓN FUNCIONAL LOS MOLINOS 2026"

LOS MOLINOS (1)

4.869 Habitantes

El Ayuntamiento de Los Molinos presenta el proyecto "Punto Activo de Gimnasia y Tonificación Funcional Los Molinos 2026" con el objetivo principal de activar a personas sin hábitos deportivos e integrar el ejercicio físico en su estilo de vida. Está dirigido prioritariamente a población sedentaria de 35 a 75 años (adultos y mayores), aunque se abre al público general si hay plazas.

El eje del proyecto es un sistema coordinado entre el Centros de Salud y los servicios municipales de ejercicio físico: el personal sanitario realiza consejo breve, registra la prescripción y, cuando procede, deriva al usuario a la Unidad Activa de Ejercicio Físico. Allí, un promotor de ejercicio físico aplica un asesoramiento técnico personalizado, con entrevista y valoración, proponiendo un itinerario de intervención personalizado en el que puede combinar diferentes tipos de actividades y llevando a cabo un seguimiento y devolución de información al ámbito sanitario.

Como actividades dirigidas periódicas se plantea clases de mantenimiento y tonificación funcional, con dos sesiones semanales y la organización de dos grupos (iniciación y avanzado) para ajustar la carga a las capacidades de cada participante. Las sesiones combinan trabajo de fuerza con autocargas o material sencillo, movilidad articular y ejercicio aeróbico de baja intensidad, priorizando un enfoque pedagógico, lúdico e integrador que favorezca la adherencia y la práctica autónoma.

De forma complementaria, se integran rutas saludables y senderismo con salidas quincenales, así como experiencias puntuales para conocer otras actividades deportivas municipales (por ejemplo, baile, zumba, yoga, taichi o aquagym), facilitando que las personas continúen después en la oferta deportiva local.

Además, se incorporan acciones de educación para la salud mediante dos charlas formativas sobre hábitos saludables: una centrada en actividad física y otra en alimentación. La iniciativa cuenta también con la colaboración de la Mancomunidad de Servicios Sociales y Mujer "La Maliciosa" para derivación y apoyo socio-comunitario, y contempla medidas de inclusión, adaptando actividades a usuarios con discapacidad y valorando, si procede, personal de apoyo específico. Todas las actividades son gratuitas y el equipo incluye titulados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF), junto a monitores especializados.

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

Contacto: polideportivo@ayuntamiento-losmolinos.es

Más información:

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



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Y TONIFICACIÓN FUNCIONAL (PARA MAYORES)



MARTES Y JUEVES



**DE 9.30 A 10.30 H
DE 10.30 A 11.30 H**



**POLIDEPORTIVO
MAJALASTABLAS**



**A PARTIR DEL
1 DE OCTUBRE**



**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
675 111 827**



Ayuntamiento de
LOS MOLINOS

Sierra de **GUADARRAMA**



sicted
Sostenibilidad, inteligencia y calidad
turística en el ecosistema del destino



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

