

"PUNTO ACTIVO EN MARCHA 2026"

LOS MOLINOS (2)

4.869 Habitantes

El Ayuntamiento de Los Molinos presenta el proyecto "Punto Activo en Marcha 2026", cuyo objetivo principal es activar a personas sin hábito deportivo e iniciarlas o consolidarlas en la práctica de la Marcha Nórdica como herramienta de ejercicio físico saludable. El programa se dirige prioritariamente a población adulta y mayor, especialmente personas sedentarias de 35 a 75 años derivadas desde el Consultorio Médico, aunque mantiene plazas abiertas al público general y a familias.

La intervención se articula, sobre todo, mediante salidas guiadas al aire libre por caminos, sendas y vías pecuarias del entorno de Los Molinos, diferenciadas en dos niveles (iniciación y perfeccionamiento) para adaptarse a la condición física de los participantes. Se programan dos jornadas mensuales de Marcha Nórdica (segundos y cuartos sábados), pudiendo reajustarse la frecuencia si un nivel no reúne suficientes participantes, y se complementan con senderismo ya existente (primeros y terceros viernes). Además, se prevén dos salidas fuera del municipio a senderos de otros municipios de la Sierra de Guadarrama, priorizando el transporte colectivo por seguridad y organización.

Cuando la meteorología u otras incidencias impidan las salidas, el proyecto ofrece alternativas en el Polideportivo Municipal Majalastablas y en el Punto Activo, integrando actividades de mantenimiento y bienestar como gimnasia para mayores, taichí, yoga, pilates o aquagym, así como el uso de circuitos biosaludables.

De forma paralela se desarrollan talleres y dos charlas sobre hábitos saludables (actividad física y alimentación) y un sistema de valoración y seguimiento coordinado con el personal sanitario, con evaluaciones iniciales y controles durante y al final del programa.

El proyecto cuenta con la colaboración del Consultorio Médico y del Centro de Mayores de Los Molinos, así como con la Mancomunidad de Servicios Sociales y Mujer "La Maliciosa", y prevé apoyo técnico de la Federación Madrileña de Deportes de Montaña y entidades especializadas. Incorpora criterios de inclusión, prestando especial atención a usuarios con discapacidad mediante adaptación de rutas y, si procede, personal de apoyo. El equipo incluye titulados superiores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y monitores de senderismo y de Marcha Nórdica titulados (FEMWA).

Fechas: 16 de septiembre 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



Marcha Nórdica Los Molinos



Calendario de salidas

Mes	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
sep-26				
oct-26	3-10-26	10/10/2026		24/10/2026
nov-26		07/11/2026		21/11/2026
dic-26		05/12/2026		19/12/2026
ene-27		09/01/2027		23/01/2027
feb-27		06/02/2027		20/02/2027
mar-27		06/03/2027		20/03/2027
abr-27		10/04/2027		24/04/2027
may-27		08/05/2027		22/05/2027
jun-27		05/06/2027		

¡Muévete, disfruta, comparte!



Comunidad de Madrid



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

