

"PATONES EN MARCHA"

PATONES (2)
618 Habitantes

El Ayuntamiento de Patones presenta el proyecto "Patones en Marcha" con el objetivo principal de mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la actividad física y el ejercicio en los estilos de vida. Está dirigido especialmente a personas con baja o nula práctica deportiva, mujeres de 13 a 60 años, población adulta de mediana edad y familias, sin excluir la participación de vecinos y personas de otros municipios.

La actuación central combina propuestas al aire libre y en espacios municipales. Se desarrollará un programa de senderismo por la red de senderos de la Sierra Norte, con rutas quincenales en fin de semana, diferenciando una salida mensual orientada a familias y otra destinada a población adulta. Las rutas se plantean con acompañamiento técnico y con interpretación ambiental, incorporando calentamiento inicial y estiramientos finales, y ajustando el calendario a la climatología.

De forma complementaria, se impartirá una actividad de entrenadora personal dirigida a mujeres, con sesiones semanales organizadas por franjas de edad (adolescencia, jóvenes, adultas y 50-60), incluyendo trabajo de fuerza, flexibilidad, coordinación, estiramientos y dinámicas grupales y deportivas adaptadas. Estas sesiones se realizarán en equipamientos locales como el gimnasio municipal y el del colegio, el centro cultural, las pistas deportivas y el frontón municipal. Asimismo, se programarán talleres de yoga somático para población desde 13 años, con periodicidad mensual entre enero y junio, en el salón cultural, favoreciendo la conciencia corporal, la respiración, la relajación y el movimiento somático.

El proyecto cuenta con la colaboración de la promotora municipal de actividad física, la Asociación Roble Moreno y distintos recursos locales (servicios sociales, sanitarios y comunitarios). Se tiene previsto realizar las adaptaciones oportunas para participantes con patologías o necesidades médicas específicas coordinándose con los servicios de salud. El proyecto va a contar para su desarrollo con personal cualificado en el ámbito de la actividad física y el deporte.

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

Contacto: aedl@patones.net; ayuntamiento@patones.net

Más información: www.patones.net

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





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

