

“ACTÍVATE, MUÉVETE, ÚNETE”

PRÁDENA DEL RINCÓN

146 Habitantes

El Ayuntamiento de Prádena del Rincón impulsa el proyecto "Actívate, Muévete, Únete", con el objetivo de combatir el sedentarismo y facilitar la incorporación a la práctica deportiva de quienes no realizan ejercicio habitualmente. Está dirigido a la población del municipio y del entorno de la Sierra del Rincón, con participación abierta a un amplio rango de edad, de aproximadamente entre 12 y 85 años.

La estrategia del proyecto se articula en tres actividades principales y complementarias, planteadas para que los participantes puedan probar y alternar modalidades según sus capacidades. Se ofrece la actividad de Full Body con una periodicidad de dos días por semana, orientada a mejorar la condición física general, la movilidad y la adquisición de hábitos saludables. Asimismo, se desarrolla pilates dos días por semana, con trabajo de control postural, respiración y tonificación, buscando ampliar la participación y mejorar el equilibrio y la fuerza funcional.

Como tercer eje, se programan sesiones semanales de pádel, favoreciendo la socialización, el trabajo en equipo y la continuidad en la práctica deportiva con distintos niveles. Siempre que sea posible, las actividades se realizarán al aire libre y se complementarán con el uso de la nueva zona de aparatos biosaludables, para reforzar la actividad física en el entorno natural.

En caso de meteorología adversa o necesidades organizativas, se utilizarán locales e instalaciones municipales, incluyendo espacios interiores adaptados.

El proyecto contempla coordinación con otros ayuntamientos de la Reserva de la Biosfera y con la Mancomunidad Sierra del Rincón, facilitando la participación de vecinos de municipios próximos y el intercambio de información entre entidades. También se apoya en servicios sociales municipales (asistente social y animación comunitaria) y mantiene conexión con el ámbito sanitario local para posibles derivaciones. Se incorporan medidas de inclusión, con actividades accesibles y adaptaciones para personas con discapacidad o con distintas patologías, además de seguimiento mediante controles de asistencia y encuestas de satisfacción.

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

Contacto: mar.salmeron@pradenadelrincon.net

Más información: <https://pradenadelrincon.net/>



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2026 - 2027

Prádena del Rincón

PILATES



FULL
BODY

PÁDEL

INFORMACIÓN E
INSCRIPCIONES EN EL
AYUNTAMIENTO



UBICACIÓN
PISTAS DE LAS ERAS
CENTRO CULTURAL

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

