



## **“CRECIENDO EN ROBLLEDILLO. INICIACIÓN A LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO”**

**ROBLLEDILLO DE LA JARA**

119 Habitantes

El Ayuntamiento de Robledillo de la Jara impulsa el proyecto “Creciendo en Robledillo. Iniciación a la prescripción del ejercicio físico”, cuyo objetivo principal es fomentar un estilo de vida activo y saludable e integrar la actividad física en la rutina diaria, con especial atención a las personas mayores. Está dirigido a la población residente de todas las edades, especialmente a personas sedentarias o inactivas, familias y vecinos derivados desde el centro médico.

La intervención se articula en torno a actividades dirigidas periódicas y propuestas al aire libre, con grupos reducidos que permiten adaptar la intensidad a cada participante. Se ofertan sesiones semanales de pilates para mejorar la fuerza y la flexibilidad y, de gimnasia de mantenimiento orientada a población mayor, así como entrenamientos de fullbody para un trabajo integral en jóvenes y adultos. Para favorecer el bienestar físico y emocional se incorporan clases semanales de yoga centradas en respiración, equilibrio y relajación. Además, se desarrolla el multideporte infantil con dos sesiones semanales para promover hábitos activos desde edades tempranas, y un bloque de pádel con dos sesiones semanales durante un trimestre, potenciando coordinación, condición física y socialización. El entorno natural del valle del Lozoya se aprovecha mediante rutas saludables de senderismo y marcha nórdica, programadas en fines de semana a lo largo de la temporada, con varias salidas planificadas.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro médico, cuyos profesionales identifican a pacientes sedentarios o con necesidades especiales de salud y los orientan hacia la oferta municipal, facilitando un acceso sencillo a la prescripción de ejercicio físico. Se contemplan medidas de inclusión: accesibilidad de espacios, modificaciones de ejercicios y atención personalizada. Asimismo, se plantean encuentros con municipios limítrofes en rutas conjuntas.

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

**Contacto:** [sierraactiva2000@gmail.com](mailto:sierraactiva2000@gmail.com); [ayuntamiento@robledillodelajara.madrid](mailto:ayuntamiento@robledillodelajara.madrid)

**Más información:**

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





Robledillo de la Jara



SIERRA ACTIVA SPORT



Comunidad de Madrid

Un pueblo más activo, más saludable

# CRECIENDO EN ROBLLEDILLO

## INICIACIÓN A LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

Muévete, cuídate, vive mejor

SALUD

BIENESTAR

NATURALEZA

CONVIVENCIA

Pequeños pasos, grandes cambios

### NUESTRAS ACTIVIDADES



**GINNASIA DE MANTENIMIENTO**

Para personas adultas que desean mantener un estilo de vida activo y saludable.



**MULTIDEPORTE INFANTIL**

Para niñas y niños que quieren descubrir, jugar y crecer a través del deporte.



**RUTAS DE SENDERISMO**

Salidas al entorno natural para conectar con la naturaleza y fomentar la actividad al aire libre.



**PILATES**

Para mejorar la postura, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.



**PÁDEL**

Clases para jóvenes y adultos que quieren iniciarse o mejorar en el deporte.



**FULLBODY**

Entrenamientos completos para mejorar la fuerza, la resistencia y la condición física.

Más movimiento  
Más salud  
Más Robledillo



VIDA SALUDABLE



CONVIVENCIA



ENTORNO NATURAL



PUEBLO ACTIVO

SALUD  
HOY  
TERRITORIO  
MAÑANA

