

“TORRELAGUNA DEPORTE JOVEN”

TORRELAGUNA (2)

5.076 Habitantes

El Ayuntamiento de Torrelaguna pone en marcha el proyecto “Torrelaguna Deporte Joven”, cuyo objetivo principal es favorecer el bienestar físico, emocional y social de la población joven mediante la práctica regular de actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludables. El proyecto está dirigido a jóvenes de entre 14 y 25 años, tanto del municipio como de otros municipios de la Comunidad de Madrid.

El programa está diseñado para combatir el sedentarismo juvenil mediante una oferta deportiva atractiva, accesible y adaptada a los intereses actuales de la juventud, promoviendo la adherencia a la actividad física, la autoestima, la socialización y la autonomía en el entrenamiento. Se plantea como un punto activo joven que combina actividad física regular, formación y eventos deportivos motivadores en un entorno seguro y no competitivo.

Las principales actividades incluyen sesiones periódicas de crossport joven y zumba joven, orientadas al trabajo funcional, cardiovascular y coordinativo, así como talleres de entrenamiento personal y creación de tablas de ejercicio para fomentar la autonomía deportiva. Además, se desarrollan actividades especiales como talleres de ciclo indoor con DJ y masterclass de entrenamiento de combate y crossport.

Las actividades se realizan en instalaciones deportivas municipales, como el polideportivo, el gimnasio municipal, salas de actividades colectivas y espacios exteriores, con una periodicidad semanal para las actividades regulares y sesiones puntuales para talleres y masterclass a lo largo del curso.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros educativos como el IES Alto Jarama, servicios sociales, asociaciones juveniles y otros agentes del entorno local, e incorpora medidas específicas de inclusión y atención a jóvenes con necesidades especiales o en situación de vulnerabilidad social.

La difusión se realiza a través de la web y redes sociales municipales, cartelería y coordinación con servicios municipales.

Todas las actividades son gratuitas para los usuarios y están impartidas por monitores deportivos cualificados.

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

Contacto: polideportivoam@torrelaguna.es ; info@torrelaguna.es

Más información: www.torrelaguna.es

