

“MARCHA NÓRDICA Y DOMINGOS DE SENDERISMO”

BECERRIL DE LA SIERRA

6.277 habitantes

El Proyecto de Promoción de la Salud a través de la actividad física denominado “Marcha Nórdica y Domingos de Senderismo” es una iniciativa municipal que avanza en la línea comenzada en la temporada 2018-2019, consistente en la promoción de la actividad física a través del senderismo guiado y autoguiado, con el objetivo de evitar el sedentarismo, y promover la actividad física para mejorar la salud de la población adulta y mayor del municipio.

Se trata de un proyecto transversal que integra dos actividades, la Marcha Nórdica y el Senderismo, coordinado desde el Área de Deportes y la Agencia de Desarrollo Local, que implica al Centro de Salud y al Centro de Mayores de Becerril de la Sierra. Estará orientado hacia la promoción de la actividad física entre los vecinos con más incidencia de sedentarismo e inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

Desde el Centro de Salud del municipio se derivará a este tipo de usuario, personas sedentarias e inactivas de edades comprendidas entre los 35 y los 65 años y que no precisen recomendaciones especiales por alguna patología crónica, con el fin de que participe en las actividades propuestas en el proyecto.

La actividad de Marcha Nórdica se llevará a cabo de lunes a viernes, desde el mes de octubre de 2024 hasta el mes de junio de 2025, de forma que se incluirán cinco horas semanales.

Mientras que la actividad de Domingos de Senderismo se hará en sesiones de dos horas durante el curso, a excepción de aquellos domingos que coincidan con días festivos o periodos de vacaciones.

Fechas: [de octubre 2024 a junio 2025](#)

Contacto: adl2@becerrildelasierra.es; registro@becerrildelasierra.es

Más información: <https://becerrildelasierra.org>

