



Ayuntamiento de la Villa de  
**Braojos**  
de la Sierra

**“BRAOJOS SE MUEVE”**

**BRAOJOS DE LA SIERRA**

212 Habitantes

BRAOJOS SE MUEVE!!!. es la propuesta del Ayuntamiento de Braojos, para participar en esta IX Edición del Programa de Colaboración Institucional en proyectos de actividad física y salud de la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte.

Este año, el Ayuntamiento de Braojos, nuevamente quiere sumarse con este proyecto a esta iniciativa de la que ya se cumple su IX Edición, concienciados de la importancia de mantener unos hábitos de vida saludable y de realizar ejercicio físico adecuado.

Se han elaborado acciones, con las que se hace partícipe a los vecinos y vecinas del municipio, para mejorar la adquisición de hábitos que favorezcan una vida sana, mediante ejercicio físico.

El proyecto gira en torno a la actividad del Taller de Pilates, que tendrá una frecuencia semanal de dos sesiones, de una hora cada una de ellas.

Las actividades propuestas se desarrollan entre el 16 de octubre de 2024 y el 13 de junio de 2025.

Este año, se introducirán dos innovaciones con respecto al año anterior:

Por un lado, y tras solicitarlo las personas participantes en el programa, al final de cada sesión se incluirán diez minutos de meditación, al objeto de reducir los niveles de estrés y ansiedad bajo el eslogan de “mantener una mente sana para tener un cuerpo sano”.

Cuando las condiciones meteorológicas lo permitan, se realizará una sesión mensual al aire libre, para ver la importancia de la práctica de ejercicio físico, para que otras personas que aún no se hayan apuntado puedan ver la actividad, y se animen a la participación.

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

**Contacto:** [braojos@madrid.org](mailto:braojos@madrid.org)

**Más información:** [www.braojos.org](http://www.braojos.org)

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

