



«CANENCIA PUNTO ACTIVA 2024-2025»

CANENCIA
460 Habitantes

Se trata de un proyecto municipal que pretende fomentar la actividad física en los diferentes grupos de edad que componen su población, y la adquisición de hábitos saludables relacionados con la práctica regular de ejercicio.

A través de esta iniciativa local se pretende facilitar un proceso estandarizado de promoción de la práctica de actividad física y ejercicio físico desde el Consultorio Local del municipio.

Las actividades planificadas con una temporalidad estructurada serán:

- Acondicionamiento físico, enfocado a un público objetivo de 16 a 40 años.
- Pilates, dirigido al grupo de población de 30 a 60 años.
- Gimnasia adaptada para mayores, orientado a mayores de 60 años.

Las actividades se desarrollan tanto en espacios abiertos del municipio como de interior, tales como el Polideportivo municipal, el Gimnasio municipal, el Edificio Polifuncional y otros espacios al aire libre como parques biosaludables y caminos, todos ellos empleados según las necesidades, así como la época del año y la climatología.

El proyecto también incluye un Encuentro Final de Puntos Activos que se realiza con varios municipios de la Sierra Norte y la elaboración del estudio “Medida Activa” para valorar los resultados obtenidos por los participantes en el proyecto, así como tres talleres de dos horas cada uno, de promoción de la práctica deportiva y actividad física en el gimnasio municipal o en exterior.

Se desarrollará el proyecto desde el 1 de octubre de 2024 hasta el 30 de junio de 2025.

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

Contacto: ayuntamiento@canencia.es; empleo@canencia.es;

Más información: www.canencia.es

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

