

"PUNTO ACTIVO DE EJERCICIO FÍSICO. EL ATAZAR"

EL ATAZAR
104 Habitantes

El objetivo del proyecto será mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población del municipio de El Atazar, integrando la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. La práctica del deporte ha de verse como una actividad rutinaria de la vida diaria.

Vistos los buenos resultados obtenidos en la edición MRA VIII (incremento de más de un 15% de población en práctica de ejercicio con respecto al MRA VII) y la buena acogida por parte de los usuarios de las actividades realizadas para este sector de la población entre 15 y 65 años, El Atazar plantea este año promover las siguientes actividades:

- Pilates. Se llevará a cabo una sesión semanal de hora y media.
- Mindfulness, con una sesión semanal de dos horas, en la que se incluirá una parte inicial de yoga que permita aumentar el nivel de relajación de cara a la parte central de Mindfulness.
- Pádel, en el que se espera que se incorporen varios usuarios de entre 25 y 35 años, aunque estaría abierto a personas de otras edades.
- Entrenamiento de Fuerza Fitness. Habrá una sesión semanal de dos horas. En principio, estaría orientado a población de entre 16 y 30 años, incluyendo diferentes tipos de entrenamiento, dependiendo del material a utilizar y de los objetivos que se vayan a marcar.

El proyecto seguirá apostando por el mantenimiento del "Grupo de Aventura", cuya puesta en funcionamiento supuso un gran esfuerzo por parte del ayuntamiento, pero que se considera una actividad fundamental para los pocos jóvenes que viven en el municipio. Se trata de una actividad muy atractiva para el público joven, tanto por los contenidos incluidos, como por el formato de organización.

El proyecto se desarrollará desde el 1 de octubre de 2024 al 30 de junio de 2025.

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

Contacto: elatazar@elatazar.org

Más información: www.elatazar.org

