

«GASCONES ACTIVO»

GASCONES
229 Habitantes

Se trata de un programa que está prestando un servicio en el municipio muy importante para nuestros vecinos, en base a las necesidades detectadas, buscando la promoción de la actividad física para la mejora de la salud en todos los colectivos de la población de Gascones, y en particular, entre aquellos sectores con más incidencia de sedentarismo.

Los efectos positivos del proyecto no abarcan solo, la mejora de la salud fisiológica, sino que consideramos como muy relevante la influencia de este proyecto para las relaciones personales entre los usuarios, tan necesaria para la convivencia en estos municipios.

Es un proyecto orientado a la iniciación en la práctica deportiva para personas sedentarias, bien por la edad, bien por el trabajo, bien por falta de incentivos y/o alternativas...

Las actividades propuestas serán las siguientes:

- Gimnasia de Mantenimiento, que incluirá gimnasia adaptativa y pilates, con dos sesiones semanales de una hora.
- Zumba y Zumba kids. La creación de esta actividad viene por la petición popular de diferentes edades que necesitan algo más de intensidad en sus actividades físicas.
- Cardio Básico para todos, consistente en la realización de recorridos por los alrededores del municipio, atravesando la red de caminos y vías pecuarias.

Además, se realizarán Talleres puntuales con temáticas variadas como “Promoción y diseño de Circuitos Aeróbicos para mayores en diferentes entornos”, “Actividades físicas y ejercicios en los parques”, “Jornadas de Orientación en la Naturaleza”, “El día de los 5.000 pasos”, o “Mueve tu cuerpo y entrena tu mente”.

El proyecto se realizará entre octubre de 2024 y junio de 2025.

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

Contacto: info@gascones.com

Más información: www.gascones.com

