

« PUNTO ACTIVO DEL AYUNTAMIENTO DE HOYO DE MANZANARES »

HOYO DE MANZANARES

8.973 hab.

El objetivo del proyecto es que los vecinos de nuestro municipio participen en actividades deportivas para beneficio de su salud y bienestar físico, psíquico, social y emocional.

Las actividades irán dirigidas principalmente a toda la población mayor de 16 años, con el objetivo de crear hábitos saludables, incorporando la actividad física como parte de su rutina diaria.

Las actividades que se llevarán a cabo son:

- Puntos activos con actividades dirigidas hacia la iniciación de la práctica de ejercicio físico que se van a denominar D+D y D+D Plus, las cuales están enfocadas al público mayor de 65 años.
- Talleres de Fuerza: destinados a mayores de 50 años, y con una periodicidad de una sesión al mes de tres horas de duración.
- Talleres de Ritmos Latinos: dirigidos a mayores de 16 años, que incluirá una sesión mensual de hora y media. Cada taller estará destinado a la práctica y el conocimiento de un baile concreto.
- Rutas y senderismo por la Naturaleza: para adultos y mayores de 65 años. Se hará una salida al trimestre.

El periodo de ejecución del programa será del 1 de octubre de 2024 hasta el 30 de junio de 2025.

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

Contacto: jjcrespo@hoyodemanzanares.es

Más información: www.hoyodemanzanares.es





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

