



«LA SERNA SE MUEVE»

LA SERNA DEL MONTE

106 Habitantes

Es un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio saludable para personas adultas, y especialmente sedentarias.

Se trata de dar continuidad a los esfuerzos del municipio, que van en la dirección de incorporar a la práctica regular de ejercicio físico, a usuarios sedentarios y/o inactivos, y promover un estilo de vida más activo y saludable en la población adulta.

En general, este es un proyecto de captación de usuarios sedentarios, y salida de usuarios formados para una práctica de actividad física autosuficiente, bien generando grupos autónomos para realizar la actividad, o bien accediendo a otras actividades que ofrezca el ayuntamiento o los operadores privados de su entorno.

Estos usuarios ya autosuficientes, tendrán en todo caso, la posibilidad de consultar con el monitor del Punto, al que podrán acudir ante cualquier duda o cuestión.

Durante el proyecto, se realizará una actividad física periódica que será de Pilates/Gimnasia para Mayores, que consistirá en dos sesiones semanales de una hora, y que será el eje central del programa.

Además, se van a llevar a cabo una serie de talleres de Mindfulness, que tendrán una duración de dos horas por sesión, y en los que se incluirá una parte teórica y otra práctica.

El público diana será la población adulta del municipio, teniendo prioridad para participar los mayores de 50 años, si bien queda abierta a la participación de cualquier otro vecino, así como residentes en otros municipios cercanos que quieran beneficiarse la práctica deportiva.

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

Contacto: ayuntamiento@lasernadelmonte.org

Más información: www.lasernadelmonte.org

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

