



## “LOS MOLINOS EN MARCHA 2024”

**LOS MOLINOS**

4.786 hab.

El proyecto pretende como objetivo activar a personas que no tienen hábitos deportivos, e iniciarles en el mundo de la Marcha Nórdica. Se pretende realizar cuatro salidas al mes por nuestro entorno, los segundos y cuartos sábados del mes. Las rutas se establecerán en dos niveles para diferenciar las capacidades, iniciación y perfeccionamiento.

Esta actividad va dirigida a personas adultas y mayores, principalmente a personas que no practican deporte, o a personas iniciadas en la práctica deportiva con este programa de Actividad Física y Salud. La captación de dichas personas se realizará a través del Consultorio Médico del municipio y su posterior derivación a los servicios deportivos municipales para participar en un programa con actividades dirigidas, charlas sobre hábitos saludables y distintas evaluaciones con el personal médico y técnico de la instalación, de esa manera se podrá valorar la mejora de la condición física de los participantes.

Se quiere apoyar la práctica deportiva al aire libre, un escenario que está al alcance de cualquier persona, con la realización de rutas, por los caminos, sendas y vías pecuarias de nuestro entorno. También se complementará con ejercicios físicos y actividades para mayores como Taichi y Aquagym, en el polideportivo y en el Punto Activo del municipio.

La duración del proyecto será de octubre de 2024 a junio de 2025.

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

**Contacto:** [secretaria@ayuntamiento-losmolinos.es](mailto:secretaria@ayuntamiento-losmolinos.es);

**Más información:** <http://www.ayuntamiento-losmolinos.es>;

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





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





Ayuntamiento de  
**LOS MOLINOS**



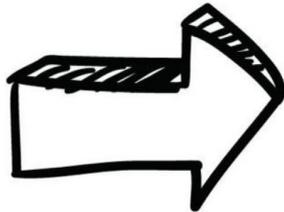
# ACTIVIDAD DE **MARCHA NÓRDICA**



TEMPORADA 2024-2025



Duración aproximada:  
4 h



**APÚNTATE EN  
POLIDEPORTIVO  
MUNICIPAL**

[polideportivo@ayuntamiento-losmolinos.es](mailto:polideportivo@ayuntamiento-losmolinos.es)  
**675 111 827**

## INCLUYE:

- . Material
- . Guía especializado

## LLEVAR:

- . Ropa deportiva
- . Zapatillas deporte
- . Agua

**PRÓXIMA SALIDA 26 DE OCTUBRE 2024**



Ayuntamiento de  
**LOS MOLINOS**



Compromiso  
de Calidad Turística

Sierra de **GUADARRAMA**



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

