



## “CUÍDATE, CUÍDAME MADARCOS”

**MADARCOS**  
72 habitantes

En esta novena edición, tenemos la intención de desarrollar un proyecto con una estrategia clara: combatir el sedentarismo a través del deporte mediante una variedad de actividades diseñadas para atraer a nuevos participantes y fomentar la incorporación de aquellos que no practican deporte ni actividad física.

Nuestro objetivo es mantener a los participantes de ediciones anteriores, introduciendo una novedad: que la mayoría participe en todas las actividades propuestas dentro de nuestro proyecto "Cuídate, Cuídame Madarcos".

Por todas estas razones, hemos elaborado un proyecto adaptado y específico, que ofrece una variedad de actividades destinadas a promover hábitos saludables y combatir el sedentarismo en diferentes sectores de la población.

Las actividades centrales que formarán parte de nuestra estrategia, con el propósito de eliminar el sedentarismo e involucrar a personas que no practican deporte en la actividad física, serán tres:

- Ejercicio de Mantenimiento, que incluirá una sesión semanal de una hora y media de duración. Se fomentará la realización de la actividad al aire libre siempre que sea posible, y se establecerá una ruta de trabajo con todos los participantes.
- Yogalates, que surge de la combinación de diferentes disciplinas, y que se basará en la realización de ejercicios que ayuden a la tonificación muscular a través de una sucesión de movimientos fluidos. Se hará una sesión semanal de hora y media de duración.
- Expresión corporal a través del teatro, que tendrá la misma frecuencia semanal que las anteriores.

El proyecto se llevará a cabo durante un máximo de nueve meses dentro del curso escolar 2024/2025.

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

**Contacto:** [a.madarcos@yahoo.es](mailto:a.madarcos@yahoo.es)

**Más información:** <https://www.madarcos.madrid/>

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

