



"MAJADAHONDA TE MUEVE"

MAJADAHONDA
72.548 habitantes

Se trata de un programa gratuito de actividad física del que puede disfrutarse durante una única temporada o curso.

Está dirigido a personas adultas, preferiblemente inactivas/sedentarias. Aun así, está abierto a personas físicamente activas, ya que muchas veces ejercen de gancho para que aquellas que no están habituadas a la práctica deportiva tengan mayor disponibilidad para apuntarse.

Buscamos incentivar a los participantes, a practicar actividad física dirigida de forma regular a lo largo de una temporada del programa, con el fin de generar adherencia.

Además, a lo largo de las sesiones, se proporcionará a los usuarios, información que servirá para tomar conciencia de la importancia de la práctica regular de actividad física.

La actividad planteada es una iniciación a la marcha nórdica, que se combina con ejercicios que se realizan en paradas a lo largo de la sesión, tanto en las zonas de calistenia ubicadas en el municipio, como en otros espacios al aire libre. En esas sesiones puntuales, los usuarios llevan materiales ligeros de fácil transporte que se usarán para los ejercicios propuestos.

Los participantes en el programa podrán participar durante un curso, con objeto de que sigan practicando esta especialidad, de forma individual o con el grupo que se forme a lo largo de las clases. Únicamente, en caso de no completar las 60 plazas ofertadas en cada curso, se ofrecerá la posibilidad de repetir la experiencia, a personas que ya han participado en el programa con un compromiso alto (asistencia a todas las sesiones).

El programa tiene previsto desarrollar las sesiones de octubre a junio, comenzando la primera clase con el primer grupo, el 4 de octubre de 2024.

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

Contacto: deportesalud@majadahonda.org

Más información: <https://deportes.majadahonda.org/majadahonda-te-mueve-marcha-nordica>

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

