

“MUÉVETE MONTEJO”

MONTEJO DE LA SIERRA
381 habitantes

El proyecto “Muévete Montejo” ofrece a su población, actividades deportivas variadas que eviten el sedentarismo y mejoren su salud y calidad de vida, evitando que se desplacen en coche a otras localidades para poder realizarlas. Además, se pretende fomentar la convivencia vecinal y la mejora en las relaciones personales, evitando así el aislamiento y la soledad, sobre todo en personas de edad avanzada del municipio.

El proyecto incluirá las siguientes actividades:

- Escalada. En esta modalidad se van a formar dos grupos, uno de adolescentes y jóvenes, que llevarán a cabo dos sesiones semanales de una hora, y otro, de público adulto, para los que las sesiones se incrementarán hasta la hora y media.
- Zumba. Esta actividad de baile aeróbico estará destinada a personas de edad media. Se prevé una participación de gente adulta de mediana edad, desde los 20 a los 60 años y en su mayoría mujeres. La actividad se hará dos días a la semana, en días alternos.
- Pilates. Esta disciplina estará destinada a personas de todas las edades, con problemas de espalda u otras dolencias derivadas por el equipo médico del centro de salud de Montejo. Esta actividad tendrá la misma frecuencia semanal que la anterior.

En las dos primeras semanas de octubre habrá jornadas de puertas abiertas de escalada, zumba y pilates, para que puedan participar personas de todas las edades y puedan probar los deportes ofrecidos en su municipio, además de comprobar su nivel y afinidades con los distintos deportes ofrecidos y adecuados a su salud, con distintas intensidades según su estado físico y dolencias.

La duración del proyecto será de octubre a junio, dentro del curso escolar 2024/2025.

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

Contacto: montejodelasierra@madrid.org; ayuntamiento.montejodelasierra@gmail.com

Más información: <https://www.montejodelasierra.net>

