

«VALDELAGUNA EN MOVIMIENTO 2024-25»

VALDELAGUNA

1.045 habitantes.

Gracias a la creación de este convenio desde la temporada 2018-19 nuestros ciudadanos han podido realizar actividad física en nuestro municipio sin tener que desplazarse a otras localidades cercanas o con más población.

Por este motivo, pretendemos seguir con este programa de iniciación a la práctica de ejercicio saludable realizando adaptaciones según las necesidades y demandas de las personas usuarias del municipio y con especial atención a las personas sedentarias. Utilizaremos para ello, la sala del Gimnasio municipal y en temporada de otoño y primavera, se usarán espacios abiertos como son parques municipales, pistas deportivas o el parque de Calistenia. Para el Pádel se usarán las pistas municipales de este deporte.

El proyecto incluye las siguientes actividades dirigidas periódicas:

- Clases de Mantenimiento físico, en tres grupos homogéneos para hacer actividades con distintas intensidades según necesidades. En todos ellos, la frecuencia semanal será de dos sesiones de una hora, cada una de ellas.
- Yoga para adultos y mayores del municipio, que realizarán dos sesiones semanales de una hora.
- Pádel. Se formarán dos grupos que llevarán a cabo una sesión semanal de dos horas.

Es un proyecto de captación y acceso de usuarios sedentarios, y salida de usuarios formados para una práctica de actividad física autosuficiente. Se fomenta la utilización de elementos que hay por el municipio, más la realización de un plan de entrenamiento que ellos mismos puedan auto ejecutar en los meses en los que no hay actividades programadas.

Se considera clave, el formar a los usuarios/as para que puedan practicar de manera autónoma, conformando grupos autosuficientes de práctica de ejercicio, y/o accediendo a otras actividades físicas y deportivas del municipio pudiendo contar en todo momento con el asesoramiento de monitores especializados. Para poder acceder a este servicio se les pedirá una prescripción de su médico de cabecera, informando que son aptos para esta actividad.

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

**Contacto:** [aedl@valdelaguna.es](mailto:aedl@valdelaguna.es)

**Más información:** [www.valdelaguna.org](http://www.valdelaguna.org)

