

«PUNTO ACTIVO DE VILLACONEJOS»

VILLACONEJOS

3.449 habitantes.

Como objetivo general del proyecto se plantea mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio de Villaconejos a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

La ejecución del mismo se plantea para el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2024 y el 30 de junio de 2025.

En este proyecto se incluye, un Punto Activo de ejercicio físico. Todas las actividades tendrán una frecuencia de dos días semanales y se ajustarán en tiempo y hora a las necesidades de la mayoría de los usuarios/as.

El programa del Punto Activo contará con las siguientes actividades:

- Gimnasia de Mantenimiento. Actividad física para mantener el cuerpo en forma y mejorar la salud y el bienestar general.
- Entrenamiento Funcional. Método de entrenamiento que se enfoca en mejorar las capacidades básicas físicas para realizar actividades cotidianas y deportivas.
- Entrenamiento funcional II. Método de entrenamiento que se orienta a mejorar las capacidades físicas básicas para realizar actividades cotidianas y deportivas.
- Senderismo. Actividad de caminar usando rutas saludables en el municipio.
- Gerontogimnasia. Actividades físico-mentales de participación entre mayores de 65 años.
- Actividad física con base musical. Actividades relacionadas con la danza y el baile con soporte musical, lo que hace más atractivo el ejercicio físico.

A su vez, y para todas las personas que participan en el Punto Activo, se propondrán tres rutas de senderismo fuera de la localidad. Estas rutas se realizarán con una frecuencia de una vez al trimestre, eligiendo un lugar adaptado a las características de los usuarios.

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

Contacto: advillaconejos@gmail.com

Más información: www.ayto-villaconejos.com

