



Ayuntamiento de
Villanueva de Perales

«VILLANUEVA SALUDABLE»

VILLANUEVA DE PERALES

1.671 habitantes

«VILLANUEVA SALUDABLE» Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde el Área Deportiva municipal para promover la participación de los vecinos con más incidencia de sedentarismo o inactividad física, y con el objetivo último de mejorar la salud de la población.

La propuesta persigue normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias o inactivas. Es decir, será una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario.

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

La estructura general del programa «Villanueva Saludable» estará compuesta por las siguientes actividades:

- Una actividad troncal denominada «Salud Activa», que consistirá en sesiones de actividad física con una frecuencia semanal de tres sesiones de una hora cada una.
- «Días sin cole activos». Una programación deportiva específica adaptada a la población menor del municipio.
- Rutas de marcha nórdica con una frecuencia quincenal.
- Sesiones magistrales de Chi Kung.

Además, se van a realizar talleres con diferentes temáticas, orientados a concienciar a la población sobre la importancia de cuidar la alimentación o la salud emocional de los usuarios.

El plazo de ejecución del proyecto se extenderá desde el mes de octubre de 2024 hasta el mes de junio de 2025, abarcando un total de nueve meses consecutivos.

IX Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTO DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



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

Contacto: deportes@villanuevadeperales.es

Más información: www.villanuevadeperales.es

IX Edición

PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTO DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

