

«PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE:
PUNTO ACTIVA VILLAVIEJA DEL LOZOYA IX EDICIÓN»

VILLAVIEJA DEL LOZOYA

314 habitantes.

Se trata de un proyecto de Actividad Física y Salud para dar continuidad a los Puntos Activos que ya se vienen realizando en el municipio desde años anteriores. La idea será, seguir presentando una amplia y variada oferta de actividades de fomento de la actividad física, dirigida y adaptada a cada uno de los diferentes grupos de población.

Su objetivo es facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios e inactivos a la práctica de ejercicio físico, y promover la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida.

Este Punto Activo municipal es un proyecto independiente, pero coordinado junto con un gran número de puntos activos de otros municipios de la comarca, dentro del Proyecto Comarcal Sierra Norte: Punto activo. Esto permitirá una mayor coordinación, a la hora de compartir ideas, recursos, talleres o profesorado.

Además, el Punto Activo, pretende conseguir a medio plazo, la mejora de la salud y condición física de todos los usuarios, así como, que estos continúen una vez terminado el proyecto con otras actividades deportivas libres o dirigidas, y que adquieran habilidades básicas para llevar a cabo una práctica autónoma, principalmente a partir de la generación y participación en grupos autónomos.

El Proyecto incluirá las siguientes actividades:

- Para mayores de 65: dos clases semanales de gimnasia suave de una hora y media de duración.
- Para personas adultas de más de 50 años: dos clases semanales, de yoga o pilates, de una hora y media de duración.
- Para personas adultas menores de 50 años: dos clases semanales, de yoga o pilates, y una clase semanal, de zumba, todas ellas de una hora y media de duración.
- Además, se van a llevar a cabo una serie de Talleres de nutrición y buenos hábitos.

Se realizará un Encuentro Comarcal entre distintos Puntos Activos de la Sierra Norte, con el fin de compartir experiencias, crear motivación y vínculos entre participantes de diferentes municipios



Fechas: de octubre 2024 a junio 2025

Contacto: culturayturismo@villaviejadelozoya.es

Más información: www.villaviejadelozoya.es



PLAZAS DISPONIBLES

PUNTO ACTIVA 2024

GIMNASIA PARA MAYORES - YOGA - PILATES-
ZUMBA

A PARTIR DE OCTUBRE

INSCRÍBETE EN
CULTURAYTURISMO@VILLAVIEJADELLOZOYA.ES



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

