



## «ZARZALEJO ACTIVO»

**ZARZALEJO**

1.810 habitantes

«ZARZALEJO ACTIVO» A través del proyecto Zarzalejo Activo vamos a aumentar la oferta en materia de actividad física, con el objetivo de promover un estilo de vida activo y saludable entre los vecinos y las vecinas de Zarzalejo.

El proyecto se divide en dos grandes acciones: realización de actividades acuáticas y natación en la piscina municipal de San Lorenzo de el Escorial y, por otro lado, gimnasia de mantenimiento a través de sesiones regulares en locales de asociaciones de vecinos del municipio.

La primera acción, la Natación, da continuidad a un proyecto innovador dirigido a promover el ejercicio físico y la salud, especialmente en adultos y mayores del municipio. Iniciado tras la detección de necesidades llevada a cabo por los profesionales del Centro de Salud, que ha pretendido desde el inicio, fomentar la participación de los sectores más sedentarios, a través de la natación como un ejercicio especialmente completo que permite el desarrollo de actividad deportiva en un ambiente lúdico como es, la piscina municipal de San Lorenzo del Escorial.

La segunda acción consiste en la realización de la actividad de Gimnasia de Mantenimiento, guiada por un monitor titulado, que incluirá 3 sesiones semanales de una hora. Estas sesiones tendrán lugar en las sedes de las asociaciones de vecinos, tanto en el pueblo de Zarzalejo, como en Zarzalejo Estación.

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

**Fechas:** [de septiembre de 2024 a mayo de 2025](#)

**Contacto:** [ayto@zarzalejo.org](mailto:ayto@zarzalejo.org)

**Más información:** [www.zarzalejo.es](http://www.zarzalejo.es)

