

PUNTO ACTIVO MRA X EL ATAIZAR

EL ATAIZAR

104 Habitantes

El proyecto Punto Activo MRA X El Atazar tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de El Atazar a través de la práctica de actividad física y ejercicio.

Está dirigido a todos los habitantes del municipio, con especial atención a los mayores de 50 años y los jóvenes entre 14 y 30 años.

Las actividades principales incluyen Pilates, Yoga, Pádel, Entrenamiento de fuerza y Pole Dance. Pilates se realizará una vez por semana durante una hora y media, Yoga una vez por semana durante dos horas, Pádel tres veces por semana en sesiones de una hora, Entrenamiento de fuerza una vez por semana durante dos horas y Pole Dance una vez al mes durante una hora. Las actividades se desarrollarán en el centro cultural, la pista de pádel y el gimnasio del municipio.

Además, se mantendrá el Grupo de Aventura, dirigido a menores de 30 años, que realizará actividades trimestrales en el entorno natural como escalada, esquí de fondo, carreras de orientación, espeleología, primeros auxilios en montaña, bicicleta de montaña y piragüismo. Estas actividades se realizarán preferentemente en fines de semana y tendrán una duración de cuatro horas cada una.

También se organizará un encuentro de puntos activos de la Sierra Norte para compartir experiencias y fomentar la motivación entre los participantes de diferentes municipios.

El Grupo de Aventura, podrá participar en el encuentro de puntos activos de la Sierra Norte, donde se compartirán experiencias y se fomentará la motivación entre los participantes de diferentes municipios.

La difusión del proyecto se realizará a través de la web municipal, cartelería y una lista de difusión por WhatsApp.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: elatazar@elatazar.org

Más información: www.elatazar.org

