

**PROYECTO COMARCAL SIERRA NORTE: PUNTO ACTIVO HORCAJO DE LA SIERRA-AOSLOS,
YOGA Y RECORRIDOS SALUDABLES**

HORCAJO DE LA SIERRA-AOSLOS

234 Habitantes

El proyecto "Sierra Norte: Punto Activo 'Horcajo de la Sierra-Aoslos, yoga y recorridos saludables'" tiene como objetivo facilitar el acceso inicial de usuarios sedentarios y/o inactivos a la práctica de ejercicio físico, así como promocionar la práctica regular de actividad física adaptada a las distintas etapas de la vida. Otros objetivos incluyen incrementar el nivel de práctica de actividad física, desarrollar la capacidad y motivación para realizar ejercicio físico de forma autónoma, fomentar espacios de encuentro y socialización, y promover actividades deportivas y de cultura física en poblaciones pequeñas.

El proyecto está dirigido principalmente a personas adultas y mayores de 50 años, aunque está abierto a todos los vecinos y residentes de municipios cercanos.

Las actividades incluyen clases semanales de yoga (dos clases de 1,5 horas de duración cada una) y recorridos saludables (tres rutas de 2 horas de duración, una por trimestre). Además, se realizará un encuentro comarcal final entre distintos Puntos Activos de mayores de la Sierra Norte para compartir experiencias y crear vínculos entre participantes de diferentes municipios. Se utilizarán instalaciones municipales cerradas para la realización de las actividades cuando las condiciones climatológicas lo requieran.

El proyecto se desarrollará en colaboración con la Asociación Deportiva Nacional I (ADENI), la Asociación Roble Moreno, técnicos municipales, servicios sociales y de salud, y otras entidades locales.

La difusión del proyecto se realizará a través de medios de comunicación locales, redes sociales, carteles informativos, el boletín informativo municipal y grupos de WhatsApp de ediciones anteriores.

Fechas: octubre de 2025 y junio de 2026

Contacto: desarrollolocal@horcajodelasierra-aoslos.es

Más información: www.horcajodelasierra-aoslos.es

