

PROYECTO DE PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO LA CABRERA CON PUNTO ACTIVO

LA CABRERA
2.882 Habitantes

El “proyecto Prescripción Municipal de Ejercicio Físico La Cabrera con Tres Puntos Activos” tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de La Cabrera mediante la integración de la práctica de actividad física en sus estilos de vida
El proyecto está dirigido a adultos y mayores sedentarios y/o inactivos

Las actividades principales incluyen sesiones de gimnasia, con dos clases semanales de una hora para mayores de cincuenta años, ejercitación corporal, con una clase semanal de una hora para adultos mayores de dieciocho años, y marcha nórdica, con una clase semanal de dos horas para adultos mayores de dieciocho años.

También se incluirán talleres de nutrición y buenos hábitos (tres sesiones anuales de dos horas cada uno) y talleres de toma de contacto (cuatro sesiones anuales de una hora cada uno).

La figura del promotor deportivo en el proyecto será fundamental para la implementación y éxito del programa.

El proyecto también contempla encuentros comarcales e intermunicipales para compartir experiencias y fomentar la cohesión grupal.

La colaboración incluye centros de salud, servicios sociales y la Asociación Deportiva Nacional I ADENI que coordina actividades en la Sierra Norte.

La difusión del proyecto se realizará a través de la web municipal, redes sociales, cartelería y el contacto directo con los usuarios.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: animacionsociocultural@lacabrera.es

Más información: www.lacabrera.es

