

MUÉVETE Y MEJORA CON UN PLUS DE SALUD EN LOS PUNTOS ACTIVOS DE LEGANÉS

LEGANÉS

190.665 Habitantes

El Proyecto "Muévete y Mejora con un plus de salud en los puntos activos de Leganés" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Leganés mediante la integración de la actividad física en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a la población general, especialmente a personas sedentarias, mayores de 65 años y aquellas derivadas del sistema sanitario por patologías.

Las actividades principales incluyen:

- Sesiones de ejercicio físico: Tres horas semanales en dos días de 1,5 horas cada uno, distribuidas en ocho Puntos Activos en parques y plazas de la ciudad.
- Caminatas saludables: Celebradas el último viernes de cada mes y en fechas especiales como el Día de la Mujer, Semana de la Salud, Día de la Obesidad y Día contra la Violencia de Género.
- Sesiones formativas: Información sobre hidratación, alimentación, estructura de sesiones, vestimenta, descanso, y hábitos saludables.
- Sesiones prácticas: Ejercicios de fuerza, movilidad articular, y aeróbicos de baja intensidad, incluyendo rutas saludables y actividades en parques biosaludables.
- Sesiones de evaluación/tutorización: Espacios de encuentro para analizar el desarrollo del programa y reforzar la motivación de los participantes.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Delegación de Medio Ambiente, la Delegación de Salud Municipal, la Dirección Asistencia Madrid Sur de Atención Primaria, y el Hospital Universitario Severo Ochoa de Leganés.

La difusión se realizará mediante cartelería en centros deportivos y de salud, información en la web de la Delegación de Deportes y redes sociales.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: deporteysalud@leganes.org

Más información: <http://www.leganes.org>

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

