

PUNTOS ACTIVOS MORALEJA DE ENMEDIO "MUÉVETE Y NO PARES"

MORALEJA DE ENMEDIO

5.453 Habitantes.

El proyecto "Punto Activo de Moraleja de Enmedio 'Muévete y no pares'" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a niñas y niños de 5 a 18 años y adultos a partir de 35 años, incluyendo personas con trastornos y/o déficit de atención, extranjeros, usuarios analfabetos y aquellos con secuelas por enfermedades cardiovasculares.

Las actividades principales incluyen el Punto Activo Raqueta Infantil, con sesiones de Pickeball dos veces por semana; el Punto Activo al Aire Libre para adultos, con rutas de senderismo una vez por semana; y el Punto Activo de Actividad Física Dirigida para adultos, con sesiones de Pickeball y ejercicios de tonificación y estiramientos una vez por semana. Además, se realizarán talleres adicionales, como encuentros con otros municipios y rutas de senderismo en la Sierra de Madrid.

El proyecto se desarrollará en colaboración con el Centro de Salud local, que derivará pacientes y ofrecerá charlas formativas sobre hábitos alimenticios saludables. También se coordinará con otras áreas municipales como Servicios Sociales, Mayores y Juventud, así como con centros educativos y clubes deportivos locales. Se contempla la colaboración con municipios limítrofes para realizar actividades conjuntas y encuentros.

La difusión del proyecto se realizará a través de carteles informativos, redes sociales, la página web del Ayuntamiento, y en lugares clave como el centro de salud, el centro de mayores y el pabellón deportivo.

Fecha: octubre de 2025 a junio 2026

Contacto: registro@ayto-moraleja.es

Más información: www.ayto-moraleja.es





 **Comunidad
de Madrid**

Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad
física y salud entre la Comunidad de Madrid y Moraleja de Enmedio

Puntos Activos "Muevete y no Pares"
de Octubre a Junio 25/26

- Caminatas por el municipio los martes y miércoles
- Pickleball infantil
(patios Inclusivos en CEIP Santa Teresa)
- Excursiones a la Sierra en :
Otoño // Invierno // Primavera

 **Ayuntamiento
Moraleja de
Enmedio**

Información: Pabellón deportivo municipal
C/ Mirasierra, 61, de lunes a viernes, de 16 a 22 h.





Ayuntamiento
**Moraleja de
Enmedio**



Comunidad
de Madrid

SENDERISMO

Desde el 1 de OCTUBRE 2025
hasta el 30 de JUNIO 2026

MARTES Y MIÉRCOLES de 09:45 a 11:00 h

Salida y llegada - Pabellón Deportivo

Actividad dirigida a personas mayores de 18 años.

El recorrido discurre por la localidad de Moraleja y se
determinará en función de las características del grupo.

INSCRIPCIÓN EN EL PABELLÓN HASTA EL MISMO DÍA

- ✓ Ropa y calzado cómodos
- ✓ Agua

