

PUNTO ACTIVO DE NAVAS DEL REY

NAVAS DEL REY

3.244 Habitantes

El proyecto "Punto Activo de Navas del Rey" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y 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 tres grupos principales: personas mayores de 40 años, jóvenes de 15 a 39 años, y niños de 6 a 14 años, especialmente aquellos que son sedentarios.

Las actividades principales incluyen gimnasia de mantenimiento para mayores, rutas de senderismo, clases de pádel, tenis, vóley playa y multideporte para jóvenes e iniciación deportiva y psicomotricidad para niños. Estas actividades se realizarán de lunes a viernes, con sesiones diarias de una a dos horas, dependiendo del grupo de edad.

El proyecto también contempla talleres específicos, como gimnasia en el agua para mayores durante el mes de junio y rutas saludables fuera del municipio.

Al final del proyecto, se realizará una ruta de senderismo dentro de la Comunidad de Madrid, con opciones como Las Berceas de Cercedilla, la Cascada del Hervidero y las Cascadas del Purgatorio.

El proyecto se desarrollará en colaboración con el Centro de Salud del municipio, que derivará a personas sedentarias e inactivas, y con el Centro Educativo de Navas del Rey.

La difusión del proyecto se realizará a través de la página web municipal, redes sociales, la TV municipal y periódicos.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: urbanismo@navasdelrey.es

Más información: www.navasdelrey.es

