



PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO DEL AYUNTAMIENTO DE PEDREZUELA CON TALLER DE INICIACIÓN

PEDREZUELA
6.400 Habitantes

El proyecto "Prescripción Municipal de Ejercicio Físico del Ayuntamiento de Pedrezuela con Taller de Iniciación" tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar de la población del municipio mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio en sus estilos de vida.

El proyecto está dirigido a adultos y mayores sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen dos talleres de iniciación al ejercicio físico, uno en turno de mañana y otro en turno de tarde, con sesiones de 60 minutos impartidas por técnicos deportivos. Además, se ofrecerán asesoramiento técnico personalizado, actividades dirigidas generales y específicas, preparación física personalizada, y rutas saludables como Metrominuto Pedrezuela.

El proyecto contempla la colaboración con el Centro de Salud de Pedrezuela para derivar a personas sedentarias e inactivas, así como con Servicios Sociales Municipales de la Mancomunidad Vega del Guadalix, la Concejalía de Mayores y la Concejalía de Sanidad.

Se realizarán sesiones formativas, prácticas y de evaluación, incluyendo entrevistas individuales y grupales, y se facilitará información sobre hidratación, alimentación, y estructura de las sesiones de ejercicio.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de redes sociales, la página web municipal, cartelera, mensajería instantánea y la farmacia local. Además, se realizarán campañas divulgativas en el centro de salud y por los profesionales sanitarios.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@pedrezuela.info

Más información: www.pedrezuela.org

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





UAEF PEDREZUELA

UNIDAD ACTIVA DE EJERCICIO FÍSICO PARA
LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS
HABITOS DE VIDA SALUDABLES PARA LA POBLACIÓN
INACTIVA Y SEDENTARIA



MÁS INFORMACIÓN

91 843 31 41
deportes@pedrezuela.info

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

