

## ACTÍVATE, MUÉVETE, ÚNETE. PRÁDENA DEL RINCÓN

### PRÁDENA DEL RINCÓN

150 Habitantes

El objetivo del proyecto "Actívate, Muévete, Únete" es combatir el sedentarismo y promover hábitos saludables a través de la actividad física.

Está dirigido a todos los habitantes de Prádena del Rincón y municipios cercanos, incluyendo a personas de todas las edades.

Las actividades principales son Gimnasia de Mantenimiento, Pilates y Pádel. La Gimnasia de Mantenimiento se realizará una vez por semana y está destinada a personas de 12 a 85 años. Pilates se llevará a cabo dos veces por semana para personas de 18 a 80 años, y Pádel se practicará tres veces por semana para personas de 14 a 80 años. Estas actividades buscan mejorar la salud física y mental de los participantes.

El proyecto incluye la creación de una zona biosaludable con aparatos de gimnasia al aire libre, complementando las actividades principales. Además, se organizarán talleres y rutas de trabajo para fomentar la participación y la socialización entre los vecinos.

El Ayuntamiento de Prádena del Rincón coordina el proyecto con otros ayuntamientos, así como con centros educativos, centros de mayores y servicios sociales. También se colabora con asociaciones como Roble Moreno y Biste para contar con personal cualificado.

La difusión del proyecto se realizará a través de carteles, la página web del Ayuntamiento, redes sociales y correos electrónicos, asegurando que la información llegue a todos los vecinos y municipios cercanos.

**Fechas:** octubre de 2025 a junio de 2026

**Contacto:** [ivan.garcia@pradenadelrincon.net](mailto:ivan.garcia@pradenadelrincon.net)

**Más información:** [www.pradena.eadministracion.es](http://www.pradena.eadministracion.es)

