



REDUEÑA PROACTIVA 2025-2026

REDUEÑA
304 Habitantes

El objetivo del proyecto "Redueña Proactiva 2025-2026" es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Redueña mediante la integración de la práctica de actividad física en sus estilos de vida. El proyecto está dirigido a adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen Gimnasia de Mantenimiento, Pilates, Relajación y Masajes, G.A.P, Zumba, Total Training, Spinning, Stretching, y Bailes de Salón. Estas actividades se realizarán una vez por semana con una duración de 1 hora cada una. Además, se organizarán talleres de nutrición y alimentación saludable con una duración de 1 hora al mes, y se diseñarán menús saludables de forma mensual.

El proyecto también incluye actividades de senderismo y marcha nórdica, con una sesión al mes de 2 horas de duración cada una. Estas actividades están diseñadas para fomentar la autonomía personal y la socialización, así como para mejorar la salud y adquirir hábitos deportivos.

El Ayuntamiento de Redueña coordina el proyecto con el centro de salud local y otros servicios municipales, como la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Norte. Además, se colabora con profesionales externos para la impartición de las actividades y el asesoramiento técnico personalizado.

La difusión del proyecto se realizará a través de la página web del Ayuntamiento, redes sociales, carteles informativos y grupos de WhatsApp, asegurando que la información llegue a todos los vecinos.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: ayuntamiento@reduena.com

Más información: www.reduena.com

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



**PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA
COMUNIDAD DE MADRID**



REDUEÑA PROACTIVA

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

**Zumba
Pilates
Total Training
G.Mantenimiento
Bailes de Salón**

TEMP. 2025/26

**SALUD
Asesoramiento
Profesional**

INICIO DE CURSO EL 01/10/25

REDUEÑA PROACTIVA IX - Temporada 2025-26				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SENDERISMO / MARCHA NÓRDICA				
PROGRAMA Entrenamiento Activo	PROGRAMA Entrenamiento Consciente	PROGRAMA Entrenamiento Activo	PROGRAMA Entrenamiento Consciente	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
ZUMBA de 19'30 a 20'30 h.	PILATES de 19'30 a 20'30 h.	TOTAL TRAINING de 19'30 a 20'30 h.	GIMNASIA TERAPEUTICA POSTURAL de 19'30 a 20'30 h.	NUTRICIÓN (una vez al mes) de 18'00 a 19'00 h.
GAP 20'30 a 21'00 h.	MASAJES 20'30 a 21'00 h.	STRETCHING/SPINNING 20'30 a 21'00 h.	RELAJACIÓN/MEDITACIÓN 20'30 a 21'00 h.	BAILES de SALÓN de 19'30 a 20'30 h.
RECETA DEPORTIVA (una vez al mes)				
Asesoramiento técnico personalizado a usuarios derivados de los servicios sanitarios.				

**+ Información e Inscripciones, en el
Ayuntamiento de Redueña**

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

