



## TU CUERPO, TU RITMO

**TITULCIA**

1.362 Habitantes

El objetivo del proyecto es implementar un Cubo Gym en el Polideportivo "Los Arenales" de Titulcia para ofrecer una opción de entrenamiento funcional accesible y gratuita, promoviendo un estilo de vida activo y saludable. Los destinatarios son hombres y mujeres de entre 30 y 45 años residentes en Titulcia.

Las actividades principales incluyen sesiones semanales de Crossfit, previsiblemente los martes y jueves, con una duración de una hora cada día, totalizando 8 horas mensuales. Además, se realizarán charlas mensuales sobre los beneficios de la actividad deportiva saludable, y dos talleres relacionados con la actividad física y la salud, cada uno con una duración de cinco horas. Las sesiones de Crossfit se llevarán a cabo en el Cubo Gym, una estructura modular equipada con barras, anillas, cuerdas y otros accesorios, instalada en el Polideportivo "Los Arenales". Estas sesiones están diseñadas para ser accesibles y adaptables a diferentes niveles de condición física, desde principiantes hasta atletas avanzados.

Además de las sesiones de Crossfit, se realizarán charlas mensuales sobre temas relacionados con la salud y el bienestar. Serán obligatorias para todos los inscritos en la actividad y tendrán una duración de una hora cada una. Los participantes aprenderán sobre la importancia de una alimentación equilibrada, cómo mantener una postura correcta durante el ejercicio y cómo la actividad física puede mejorar su salud mental y física.

Para complementar las sesiones de Crossfit y las charlas mensuales, se llevarán a cabo dos talleres de cinco horas cada uno. El primer taller, se centrará en la fuerza en la actividad física, enseñando a los participantes, técnicas para mejorar su fuerza muscular y resistencia. El segundo taller, abordará la nutrición saludable, proporcionando información sobre cómo planificar comidas equilibradas y cómo la nutrición afecta el rendimiento físico y la salud general.

El proyecto cuenta con la colaboración de la concejalía de deportes, la Oficina de Empleo de Valdemoro, y la empresa adjudicataria de la gestión del polideportivo municipal.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026  
Contacto: desarrollo.local@titulcia.org; ayuntamientotitulcia@titulcia.org  
Más información: [www.titulcia.es](http://www.titulcia.es)

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



**TITULCIA SE MUEVE**

# ***ROMPE TUS LÍMITES***

**MARTES Y JUEVES - 18:15H. - POLIDEPORTIVO "LOS ARENALES"**



**ACTIVIDAD  
GRATUITA**

## **CROSSTRAINING**

**DEPORTES@TITULCIA.ORG - @DEPORTES.TITULCIA**

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

