



PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO AYUNTAMIENTO DE TORRELAGUNA CON PUNTO ACTIVO

TORRELAGUNA (1)

4.949 Habitantes

El objetivo del proyecto de prescripción de Torrelaguna es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Torrelaguna mediante la integración de la práctica de actividad y ejercicio físicos en sus estilos de vida. Los destinatarios son adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos, que serán derivados desde el Centro sanitario del municipio.

Las actividades principales incluyen 4 clases semanales de gimnasia suave para mayores de 60 años, 1 clase semanal de yoga suave y 1 clase semanal de carrera terapéutica para personas adultas de más de 55 años. Además, se realizarán 6 talleres trimestrales de nutrición y buenos hábitos, 6 talleres trimestrales de motivación para fomentar la inclusión y el bienestar en el deporte, y talleres de toma de contacto como iniciación a la marcha nórdica y powerbarbell. También se diseñarán rutas y sendas saludables.

El proyecto cuenta con la colaboración del Centro sanitario de Torrelaguna, que derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios municipales de ejercicio físico, donde el Promotor de Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado. Se realizarán evaluaciones periódicas de los participantes mediante cuestionarios de salud y bienestar psicológico. Además, se organizarán encuentros comarcales con otros municipios para compartir experiencias y motivar a los participantes.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de la página web del Ayuntamiento, redes sociales, carteles en espacios públicos y reuniones informativas.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: polideportivoam@torrelaguna.es ; info@torrelaguna.es

Más información: www.torrelaguna.es

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

