

PRESCRIPCIÓN MUNICIPAL DE EJERCICIO FÍSICO TRES CANTOS CON PUNTO ACTIVO

TRES CANTOS
51.453 Habitantes

El objetivo del proyecto de Tres Cantos es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Tres Cantos mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Los destinatarios son adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos.

Las actividades principales incluyen prescripción personalizada de actividad física desde los Centros sanitarios del municipio, donde se derivará a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios municipales de ejercicio físico. El Promotor aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención adecuadas para cada usuario. Además, se desarrollará un Punto Activo de ejercicio físico con sesiones dirigidas por profesionales de la actividad física y la salud, se ofrecerán actividades deportivas específicas para personas con discapacidad, como atletismo, baloncesto, esgrima en silla de ruedas, musculación, natación, pádel, y tenis.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

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 con las familias.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: jose.gomez@trescantos.es

Más información: www.trescantosdeporte.es

