

MUÉVETE VALDARACETE 2025/26

VALDARACETE

633 Habitantes

El objetivo del proyecto de Valderacete, es mejorar la calidad de vida y bienestar de la población de Valdaracete mediante la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida. Los destinatarios son todos los segmentos de la población, desde niños hasta mayores.

Las actividades principales incluyen:

- Chiqui-Juegos para niños de 3 a 6 años, con juegos de psicomotricidad, juegos populares, talleres de ritmo y movimiento, y juegos al aire libre.
- Multideporte infantil para niños de 7 a 12 años, que trabajarán distintos deportes individuales, de equipo y alternativos.
- Multideporte juvenil para niños de 12 a 18 años, con deportes y juegos adaptados a su edad.
- Adultos Activos para personas de 17 a 50 años, con clases de tonificación muscular, GAP, trabajo funcional, senderismo, divididos en dos grupos por intensidad.
- Psicomotricidad para mayores de 55 años, combinando sesiones al aire libre y en sala.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Concejalía de Deportes, Educación, Juventud, Cultura, y otras entidades locales como el AMPA, Club deportivo de running, Asociación de mujeres, Hogar del pensionista, y Servicio de salud municipal. Se realizarán evaluaciones periódicas de los participantes mediante cuestionarios y observación directa.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de la página web del Ayuntamiento, redes sociales, carteles en espacios públicos, y grupos de WhatsApp de años anteriores.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: aytovaldaracete@yahoo.es

Más información: www.valdaracete.org

