

VALDELAGUNA EN MOVIMIENTO 2025-26

VALDELAGUNA
1.045 Habitantes

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

Los destinatarios son los residentes del municipio, divididos en grupos por edad e intensidad de actividad.

Las actividades principales incluyen:

Pádel: 2 grupos con una sesión semanal de 2 horas cada uno.

Mantenimiento Físico: 2 sesiones semanales de 1 hora por grupo, divididos en:

Grupo jóvenes de 16 a 30 años.

Grupo adultos de 30 a 45 años.

Grupo adultos de 45 a 55 años.

Yoga: 2 sesiones semanales de 1 hora para personas mayores de 40 años.

Además, se organizarán jornadas intermunicipales de actividad física, senderismo en otros municipios, y jornadas de sensibilización y especialización.

El proyecto cuenta con la colaboración de la Consejería de Cultura, Turismo y Deporte de la Comunidad de Madrid, el Centro de Salud local, y otras áreas municipales como Agencia de Desarrollo Local, Servicios Sociales, Mayores, Educación, y Juventud. Se realizarán evaluaciones periódicas de los participantes mediante cuestionarios y observación directa.

La difusión del proyecto se llevará a cabo a través de cartelería, dípticos, redes sociales, la web municipal, y medios locales y comarcales.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: aedl@valdelaguna.es

Más información: www.valdelaguna.org

