

ACTÍVATE VILLAMANTA

VILLAMANTA

2.774 Habitantes

El objetivo del proyecto es la prevención y promoción de hábitos saludables y la actividad física entre la población de Villamanta. Los destinatarios son principalmente niños, personas de mediana edad y mayores, con especial atención a las mujeres.

Las actividades principales incluyen gimnasia de mantenimiento, gerontogimnasia, Pilates, entrenamiento de fuerza y resistencia, y rutas en bici para los más pequeños. La gimnasia de mantenimiento se realizará en dos sesiones semanales de una hora cada una, enfocándose en mejorar la coordinación, movilidad articular, y fortalecer las cadenas musculares. La gerontogimnasia, dirigida a mayores de 65 años, también se llevará a cabo en dos sesiones semanales de una hora, con ejercicios adaptados para mejorar la movilidad, flexibilidad, fuerza muscular y equilibrio. El método Pilates se realizará en dos grupos, dos días a la semana cada grupo, durante una hora cada sesión, y se centrará en la estabilización y control motor para mejorar la postura, equilibrio y flexibilidad. El entrenamiento de fuerza y resistencia se enfocará en trabajar con pesas y mancuernas, realizando ejercicios específicos para grupos musculares principales, en dos grupos, dos días a la semana cada grupo, durante una hora cada sesión. Las rutas en bici para los más pequeños se realizarán durante dos horas a la semana, enseñando habilidades de conducción, seguridad vial y mantenimiento de bicicletas.

El proyecto cuenta con la colaboración del Colegio Público San Dámaso, el AMPA del Colegio Público San Dámaso, y los Servicios Sociales de la Mancomunidad El Alberche, que actuarán como divulgadores del programa. Las actividades se llevarán a cabo en el Polideportivo “La Chopera”, y en espacios al aire libre como parques con máquinas de gimnasia, el parque de calistenia de la ermita, caminos rurales y paseos urbanos.

Fechas: octubre de 2025 a junio de 2026

Contacto: adl@villamanta.es

Más información: www.villamanta.es

