



### ENCUENTROS ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD

Destinados a aquellos municipios de la provincia que hayan participado en alguna de las dos áreas anteriores. Podrán participar usuarios mayores de 55 años, que hayan participado en los talleres de salud o estén inscritas en las escuelas de salud de su municipio y cuyo monitor haya participado en las jornadas de formación. No podrán participar personas que, por su capacidad física, no puedan realizar las actividades.

Para ello es necesario que hubieran formalizado con anterioridad su inscripción en los talleres y desde los municipios haber trasladado a la zona un listado con los participantes en sus escuelas de salud. Al ser las jornadas limitadas, se establecerán agrupaciones de municipios con plazas limitadas por municipio en función del número de personas de sus escuelas de salud. Se realizarán varias, en función del número de inscritos, en un lugar a determinar, siempre en jornada de mañana, terminando la actividad después de la comida. En dicha jornada, se realizarán diferentes actividades en las cuales, se fomentará la actividad física como hábito saludable y catártico de los ciudadanos. Contenidos: Sesión de Tonificación. Sesión de Pilates. Sesión de Ejercicios de Espalda. Juegos Predeportivos/Tradicionales. Actividades de Equilibrio.

Para cada uno de los encuentros se establecerá una normativa específica independiente, con inscripciones independientes para cada uno de los encuentros.

Horario:

- Salida desde los municipios (a establecer según inscritos).
- 09:30 h. Llegada al lugar de las actividades.
- 09:45 h. Presentación y distribución de grupos
- 10:00 h. Inicio de las actividades
- 11:00 h. Desayuno saludable
- 11:30 h. Inicio de las actividades
- 14:00 h. Fin de las actividades.
- 14:30 h. Almuerzo.
- 17:00 h. Regreso a los municipios.

Participantes:

Podrán asistir los monitores que participen en el programa de Formación junto con sus alumnos y, por otro lado, los alumnos y monitores del programa de talleres. Serán jornadas de un día en las que se reunirán ciudadanos de distintos municipios en torno a la actividad física saludable.

El número máximo de participantes por jornada será de 150 usuarios.