

ACTIVIDADES 2024/2025

PUNTO ACTIVO

oct/jun PUENTES VIEJAS



PILATES

LUNES 16:45 - 17:45

MIÉRCOLES 16:45 - 17:45

Paredes de Buitrago

CHI KUNG (QI GONG)

MARTES 18:00 - 19:00

MARTES 19:30 - 20:30

Mangirón



YOGA

MIÉRCOLES 19:00 - 20:00

Serrada de la Fuente



ACTÍVATE EN PUENTES VIEJAS

CONOCIENDO NUESTRAS SENDAS

2 JUEVES AL MES

Mangirón

ACERCANDO LA MONTAÑA

1 SALIDA AL MES (3 HORAS)

Cada mes en un pueblo

ACTIVIDADES 2024/2025

PUNTO ACTIVO

oct/jun PUENTES VIEJAS



PILATES

LUNES y MIÉRCOLES
16:45 - 17:45

Paredes de Buitrago
Centro Cultural

20-65
años

El PILATES combina diferentes disciplinas y utiliza ejercicios para **tonificar los músculos** con movimientos fluidos, mejorando la **fuerza** y la **flexibilidad**.

Se centra en el control del **cuerpo** a través de la **mente**, promoviendo el **equilibrio**. Además, al fortalecer los músculos, ayuda a mejorar la postura y prevenir lesiones.

Sus principios son: **concentración, precisión, respiración, control, fluidez y centralización**.

ACTIVIDADES 2024/2025

PUNTO ACTIVO

oct/jun PUENTES VIEJAS

CHI KUNG (QI GONG)

MARTES 18:00 - 19:00
19:30 - 20:30

+ 19
años

Mangirón
Lavadero



El QI GONG, o Chi Kung, es una práctica china que combina **movimientos suaves, respiración y meditación** para promover la salud y la longevidad.

Se centra en la circulación de la **energía vital (Qi)** en el cuerpo, ayudando a **reducir el estrés y reestablecer la salud**.

A diferencia del Tai Chi, que es una forma de arte marcial con movimientos más complejos y defensivos, el Qi Gong se enfoca más en la **meditación** y la **sanación**. Ambos comparten principios de **conexión con la naturaleza, relajación y equilibrio interno**.

ACTIVIDADES 2024/2025

PUNTO ACTIVO

oct/jun PUENTES VIEJAS



YOGA

MIÉRCOLES 19:00 - 20:00

Serrada de la Fuente
Sala Polivalente

+ 20
años

El YOGA es una práctica que combina **posturas** físicas, **respiración** y **meditación** para mejorar la **flexibilidad** y la **fuerza** del cuerpo.

Su enfoque está en la **conexión mente-cuerpo**, promoviendo la **calma** y el **equilibrio emocional**, lo que contribuye a reducir el estrés y la ansiedad.

Los principios del yoga incluyen la **atención plena**, la **respiración consciente** y el **bienestar integral**, fomentando no solo un desarrollo físico, sino también un crecimiento mental y espiritual.

ACTIVIDADES 2024/2025

PUNTO ACTIVO

oct/jun PUENTES VIEJAS

ACTÍVATE EN PUENTES VIEJAS



6-11*
años

CONOCIENDO NUESTRAS SENDAS

2 JUEVES AL MES
Mangirón

En un entorno privilegiado como es Puentes Viejas, esta actividad es una excelente manera de **agudizar los sentidos**, mejorar la **orientación** y fomentar el **trabajo en equipo**. Habilidades que serán muy útiles cuando se pongan en práctica en el medio natural.

*abierto a participación familiar

ACERCANDO LA MONTAÑA

1 SALIDA AL MES (3 HORAS)
Cada mes en un pueblo

12-17
años

Una forma estupenda para evitar el sedentarismo y fomentar **hábitos saludables** en la juventud. Promoviendo el **movimiento activo** mientras se exploran sendas y rutas de montaña. **Nuevos retos y experiencias**, disfrutando de la **naturaleza**.



Ayuntamiento de
PUENTES VIEJAS

MÁS INFORMACIÓN al final del documento

ACTIVIDADES 2024/2025

PUNTO ACTIVO

oct/jun PUENTES VIEJAS

INFORMACIÓN IMPORTANTE

PERIODO LECTIVO

Las clases comienzan el **1 de octubre de 2024** y finalizan el **30 de junio de 2025**. El curso se desarrolla en tres trimestres (primero: 1 octubre - 20 diciembre 2024; segundo: 7 enero - 31 marzo 2025; y tercero: 1 abril - 30 junio 2025).

PLAZAS

Todas las actividades requieren de un **número mínimo** de participantes para poder realizarse. Y también habrá un **número máximo** de plazas atendiendo a las características de cada actividad y los espacios en los que se desarrollan.

Tendrán prioridad las **personas empadronadas** en el municipio.

INSCRIPCIONES

Se realizará una **PREINSCRIPCIÓN** mediante mensaje de whatsapp (605 82 22 85) y una vez confirmada la plaza se procederá a la **INSCRIPCIÓN** por correo electrónico (administracion@puentesviejas.org) o de la siguiente forma:

Cinco Villas y Mangirón: presencialmente en el ayuntamiento
Paredes y Serrada: en el aula correspondiente