

PUNTO ACTIVO

PUENTES VIEJAS

oct. 2025

jun. 2026

PILATES

Paredes

Lunes y
miércoles
16:45 - 17:45

18-50
años



(QI GONG) CHI KUNG

Mangirón

Martes
18:30 - 19:30
19:30 - 20:30

+ 50
años



+ 65
años

Miércoles
19:00 - 20:30

Serrada

YOGA



12-17
años

GRUPO DE AVENTURA

1 salida al mes (3 h)

Cada mes en un pueblo

ESCUELA DE MONTAÑA

2 jueves al mes

Mangirón

6-11
años



Ayuntamiento de
PUENTES VIEJAS

MÁS INFORMACIÓN: dinamizacion@puentesviejas.org
whatsapp 636 90 26 24

PUNTO ACTIVO

PUENTES VIEJAS

oct. 2025

jun. 2026



PILATES

18-50
años

LUNES y MIÉRCOLES
16:45 - 17:45

Paredes de Buitrago
Centro Cultural

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**.

PUNTO ACTIVO

PUENTES VIEJAS

oct. 2025

jun. 2026

CHI KUNG (QI GONG)

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

+ 50
años

Mangirón
La Fragua



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**.

PUNTO ACTIVO

PUENTES VIEJAS

oct. 2025

jun. 2026



YOGA

+ 65
años

MIÉRCOLES 19:00 - 20:30

Serrada de la Fuente
Sala Clínica

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.

PUNTO ACTIVO

PUENTES VIEJAS

oct. 2025

jun. 2026

6-11
años



12-17
años

ESCUELA DE MONTAÑA

2 JUEVES AL MES + 1 SALIDA
Mangirón

Salidas de forma periódica para conocer el entorno natural más cercano al municipio, realizando todas las rutas disponibles, a pie y ocasionalmente en bici, progresando poco a poco y aficionando a la realización de actividad física en el medio natural.

GRUPO DE AVENTURA

1 SALIDA AL MES
Cada mes en un pueblo

Actividades deportivas relacionadas en el uso del espacio exterior a través de multideporte de montaña y aire libre en la que tendrán una toma de contacto con distintas disciplinas como montañismo, orientación y escalada, entre otras.

*Abiertas a participación familiar

**Las salidas están condicionadas a la climatología



Ayuntamiento de
PUENTES VIEJAS

MÁS INFORMACIÓN al final del documento

PUNTO ACTIVO

PUENTES VIEJAS

oct. 2025

jun. 2026

INFORMACIÓN IMPORTANTE

PERIODO LECTIVO

Las clases comienzan el **1 de octubre de 2025** y finalizan el **30 de junio de 2026**. El curso se desarrolla en tres trimestres (primero: 1 octubre - 19 diciembre 2025; segundo: 7 enero - 27 marzo 2026; y tercero: 6 abril - 30 junio 2026).

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

Mediante mensaje de **whatsapp** (636 90 26 24) o rellenando el **formulario en el aula** correspondiente.



Ayuntamiento de
PUENTES VIEJAS

Todas las actividades son GRATUITAS y están cofinanciadas por la Comunidad de Madrid a través de la IX edición del Programa de Colaboración Institucional en Proyectos de Actividad Física y Salud