

## ¿Qué es ValdeActiva?

ValdeActiva es un programa gratuito de actividad física creado para todos los habitantes de la localidad de Valdeavero. Las ideas principales de ValdeActiva son:

- + Fomentar la realización de actividad física y deporte en la población
- + Implantar la realización de actividad física en los habitantes

Fundamentalmente lo que buscamos con Valdeactiva es reducir los niveles de sedentarismo de Valdeavero y concienciar a la población de los beneficios, a corto, medio y largo plazo, de la actividad física y del deporte.

ValdeActiva nace de la mano de tres graduados en ciencias de la actividad física y del deporte, dentro de un programa creado por la Comunidad de Madrid para la difusión e implantación de la actividad física en ayuda con las alcaldías de los distintos municipios.

## PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA SUBVENCIONADO POR LA COMUNIDAD DE MADRID Y EL AYUNTAMIENTO DE VALDEAVERO




[www.valdeactiva.com](http://www.valdeactiva.com)

 [valdeactiva@gmail.com](mailto:valdeactiva@gmail.com)

 @ValdeactivaPro

 Valdeactiva-Valdeactiva

 918 864 462

Plaza Constitución 1, 28816, Valdeavero

## VALDEACTIVA

## PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODOS LOS HABITANTES DE VALDEAVERO



Información sobre el programa gratuito de actividad física y salud



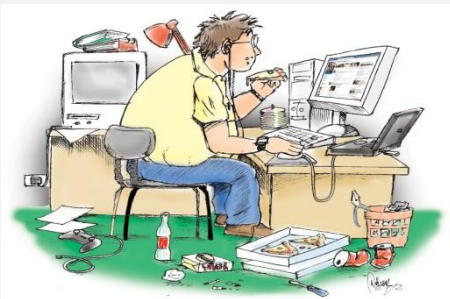
## Beneficios de la Actividad Física

Actualmente el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud.

La falta de actividad física, o sedentarismo, hace que determinadas patologías afloren con mayor asiduidad que antaño. Las principales son:

- ✚ Enfermedad cardiovascular
- ✚ Diabetes
- ✚ Obesidad
- ✚ Osteoporosis
- ✚ Depresión

En resumen, todos los estudios científicos actuales a nivel mundial inciden en que los dos elementos más importantes para la salud son una correcta alimentación y unos niveles de actividad física suficientes y continuos.



## Bases del Programa

Determinadas asociaciones médicas americanas y europeas, así como la Organización Mundial de la salud, recomiendan la realización de 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o 75 minutos de intensidad vigorosa.

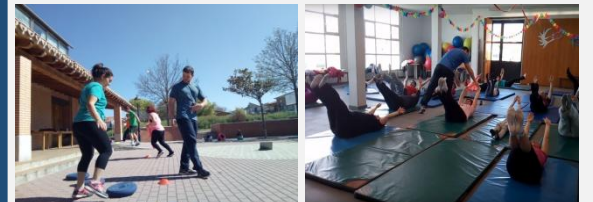
Con el programa de ValdeActiva todos los participantes disfrutaran de:

- ✚ Una evaluación inicial
- ✚ Un entrenamiento planificado a lo largo de la duración del programa, que se renovará semanalmente, online y/o presencial
- ✚ Expedientes trimestrales de las capacidades físicas trabajadas
- ✚ Actividad cada 3-4 semanas, en sábado o domingo, con profesionales de la actividad física y ponentes del sector.

El programa se realizará entre los meses de septiembre y junio.

**¡TE ESPERAMOS!**

## Sesiones



## Calendario de eventos

Entra en:

