

PROGRAMA FINAL MATERIALES DISTRIBUCIÓN Y HORARIOS

“DÍA SALUDABLE “12 DE ABRIL 2026 DE 10:00 -14:00H

El día 12 de abril tendrá lugar el “Día saludable” enmarcado dentro de la Semana de la Salud en distintos enclaves de nuestro municipio para todos los públicos y con actividades gratuitas.

Actividad: **Yoga**

Hora y lugar: 10:00-11:00h. Pérgola de madera parque de los Arroyos (junto al polideportivo Dehesa boyal AV. Navarrondán esquina con Av. Hayedo de Montejo)

Duración: 1h.

Descripción: Práctica suave y consciente, enfocada en la respiración, la concentración y el bienestar físico y emocional.

Materiales necesarios: Cada participante debe llevar esterilla, manta y cojín

Asociación ALCOLAR Y Asoc. Apoyo Mutuo Incondicional (AMIA)

Materiales: 1 carpa 3x3 con pesos. + 4 sillas

Actividad: **Chi Kung/Tai Chi**

Hora y lugar: 11:00-12:00h. Pérgola de madera parque de los Arroyos (junto al polideportivo Dehesa boyal AV. Navarrondán esquina con Av. Hayedo de Montejo)

Duración: 1h.

Descripción: Práctica. La práctica de Chi Kung y Tai Chi mejora el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, favoreciendo la relajación y la respiración consciente. Además, ayuda a reducir el estrés y fortalece el bienestar general de los participantes.

Materiales necesarios: Ropa cómoda.

Asoc. Apoyo Mutuo Incondicional (AMIA)

Actividad: **Escritura Creativa**

Hora y lugar: 12:00-13:00h.

Pérgola de madera parque de los Arroyos (junto al polideportivo Dehesa boyal AV. Navarrondán esquina con Av. Hayedo de Montejo)

Duración: 1h.

Descripción: Práctica. Crear un espacio de expresión personal a través de la escritura, favoreciendo la creatividad, la reflexión y el bienestar emocional. La actividad propone ejercicios sencillos que invitan a escribir desde la experiencia personal y la imaginación

Asoc. Apoyo Mutuo Incondicional (AMIA)

Materiales: 15 sillas + 4 mesas plegables.

Actividad: **Pilates**

Hora y lugar: 11:00-12:00 h Pérgola de madera parque de los Arroyos (junto al polideportivo Dehesa boyal AV. Navarrondán esquina con Av. Hayedo de Montejo)

Duración: 1 hora.

Descripción: Educación postural física que tiene como objetivo la corrección de anomalías, eliminación de dolores, así como un estado de relax corporal.

Materiales necesarios: Esterilla o colchoneta, ropa cómoda, calcetines

Cruz Roja Española

Materiales: 1 carpa 3x3 con pesos. + 2 sillas

Actividad: **Marcha Nórdica**

Hora y lugar: 11:00 h en la puerta de Polideportivo Dehesa Boyal.

Duración: 1,5 horas.

Descripción: Actividad guiada por ruta circular, no es necesaria experiencia previa, marcha con bastones por la zona de la dehesa.

Materiales necesarios: Bastones, ropa cómoda, gorra, agua, protector solar.

Asociación Centro Cultural Blas de Otero.

Materiales: 1 carpa 3x3 con pesos. + 2 sillas

Actividad: **Paseo desde posición defensiva, hacia el interior de la dehesa boyal.**

Hora y lugar: 11:00 h. DEHESA BOYAL-Punto de encuentro en la posición defensiva que está en el camino de entrada a el mirador de dehesa boyal)

Duración: 3 horas.

Descripción: Paseo desde posición defensiva, hacia el interior de la dehesa boyal.

Inauguración de panel explicativo, con intervención de arqueólogo profesional y caminata con expertos naturistas al interior de la dehesa.

Materiales necesarios: Ropa cómoda, gorra, sombrero, calzado adecuado para tierra y senderos, agua, protector solar.

Asociación Comisión de la Verdad, AMAPACI y Sanse al natural.

Actividad: **Taller de Pilates y Zumba**

Hora y lugar: 11:00 y a las 12:15h. Exterior del anfiteatro al aire libre Adolfo Conde Díaz (Av. Navarrondán)

Duración: 30 minutos

Descripción: Mejorar la salud física y psicológica de nuestros mayores con ejercicios que potencian la movilidad y la autonomía de estas personas, así como su salud psicológica.

Materiales necesarios: Esterilla o colchoneta, ropa cómoda, agua.

Asociación ACOM

Materiales: 1 carpa 3x3 con pesos. + 15 sillas

Actividad: **Movilidad articular**

Hora y lugar: 10:00h. CEIP "PRÍNCIPE FELIPE" (sito en Av. Valdelasfuentes 42)

Duración: 1h

Descripción: ejercicios de movilidad articular para prevenir lesiones y mejorar la vida

Materiales necesarios:

Asociación Cultural ACROSANSE

Materiales: 1 carpa 6x3 con pesos. + 8 sillas

Actividad: **Neuropilates**

Hora y lugar: 11:30h CEIP "PRÍNCIPE FELIPE" (sito en Av. Valdelasfuentes 42)

Duración: 40 min.

Descripción: El objetivo de esta clase es mejorar la conexión entre el sistema nervioso y el movimiento corporal

Materiales necesarios: ropa cómoda, calcetines

Asoc. Parkinson Alcosse.

Materiales: 4 sillas

Actividad: **Yoga con pica**

Hora y lugar: 13:00h. CEIP "PRÍNCIPE FELIPE" (sito en Av. Valdelasfuentes 42)

Duración: 1h

Descripción: A través de clases de yoga, meditación y flow dance, conseguimos que las personas se conecten con la calma y reduzcan el estrés a través del movimiento y el control de las fluctuaciones de la mente.

Materiales necesarios: Esterillas.

Asociación Experiencias Yoga es vida.

Materiales: 1 carpa 3x3 con pesos. + 2 sillas

Actividad: **-JUEGOS TRADICIONES PARA TODA LA FAMILIA**

10:00-14:00h

Hora y lugar: 10:00-14:00 h, PARQUE DEL PILAR (sito en C/ del pilar)

Duración: 4 horas

Descripción: Recorrido de pruebas familiares.

Materiales necesarios: Ropa cómoda, gorra, agua, protector solar.

Asociación Vecinos Fuentesanta

Materiales: 1 carpa 3x3 con pesos. + 20 sillas + 4 mesas plegables

Actividad: - BAILE SOCIAL: SALSA BACHATA RUEDA CUBANA

Hora y lugar: 12:00-13:00 h, PARQUE DEL PILAR (sito en C/ del pilar)

Duración: 1 hora

Descripción: Masterclass

Materiales necesarios: Ropa cómoda.

Asociación Vecinos Fuentesanta