

## **HABITOS SALUDABLES: ACTIVIDAD FISICA EN PARQUES BIOSALUDABLES.**

### **Presentación.**

El Instituto Municipal de Deportes de Córdoba (IMDECO), en su labor de promoción de la actividad física y la salud, desarrolla un programa de Hábitos Saludables encaminado a sensibilizar y a combatir el sedentarismo, a través de la práctica de ejercicio físico por parte de los ciudadanos del municipio.

Bajo el lema “Muévete. Haz deporte, siempre ganas”, esta iniciativa deportiva, consiste en el desarrollo de sesiones prácticas de ejercicio físico de fácil ejecución, dirigidas por un técnico, el cual tiene como objetivo acercar la práctica deportiva a los ciudadanos, como mejora de la salud.

Para ello, se establece una red de puntos de encuentro en torno a los parques biosaludables distribuidos por distintos puntos de la ciudad.

### **Temporalidad.**

El programa se desarrollará a lo largo del año 2017.

La actividad no se desarrollará en días festivos y se suspenderán cuando los elementos climatológicos impidan su realización (lluvia, nieve, etc).

### **Modelo de participación.**

Los beneficiarios directos de esta iniciativa, son las personas que quieren comenzar a practicar ejercicio físico para la mejora de su tono físico y desean hacer uso, de una forma correcta, del equipamiento deportivo que existe en los parques biosaludables. A su vez, podrán recibir conceptos y recomendaciones para adquirir un estilo de vida activo, caracterizado por la presencia de actividad física en el quehacer diario.

Todas aquellas personas interesadas en participar en las actividades de forma individual, podrán hacerlo libremente, no siendo necesario inscripción previa. Para ello basta con acudir a cualquiera de los puntos distribuidos por el municipio en el horario y lugar previsto (según cuadrante), y ponerse en contacto con el técnico presente en el lugar.

También se podrán desarrollar sesiones para grupos organizados interesados, los cuales, para acogerse a esta iniciativa, deberán ponerse en contacto con el IMDECO (telf. 957.753.333 Ext: 3352 ó e-mail: [mwillena@imdcordoba.es](mailto:mwillena@imdcordoba.es) ) para proceder a la conformidad de la actividad y coordinar todos los aspectos (horarios, lugares, número de sesiones, etc ) con la entidad solicitante.