

PUNTO ACTIVO

oct. 2026

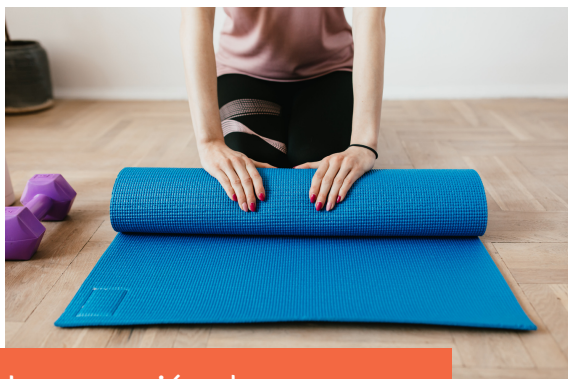
PUENTES VIEJAS

jun. 2027

PILATES

18-50
años

Paredes



Lunes y miércoles
16:45 - 17:45

+ 50 años

(QI GONG)

CHI KUNG

Mangirón



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

YOGA

+ 65 años

Serrada



Miércoles
19:00 - 20:30

ESCUELA DE MONTAÑA

6-11 años

Mangirón

2 jueves al mes
1 salida al mes



1 salida al mes

GRUPO DE AVENTURA

12-17 años



Ayuntamiento de
PUENTES VIEJAS

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

PUNTO ACTIVO

oct. 2026

PUENTES VIEJAS

jun. 2027

PILATES



18-50 años

Paredes de Buitrago

Lunes y miércoles
16:45 - 17:45

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

oct. 2026

PUENTES VIEJAS

jun. 2027

CHI KUNG (QI GONG)



+ 50 años

Mangirón

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

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

oct. 2026

PUENTES VIEJAS

jun. 2027

YOGA



+ 65 años

Serrada de la Fuente

Miércoles
19:00 - 20:30

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

oct. 2026

PUENTES VIEJAS

jun. 2027

ESCUELA DE MONTAÑA

6-11 años



2 jueves al mes y 1 salida al mes

Rutas a pie y en bici para **descubrir el entorno natural** de nuestro municipio, progresando paso a paso y fomentando el deporte al **aire libre**.

GRUPO DE AVENTURA

12-17 años

1 salida al mes

Deporte y naturaleza a través de disciplinas como el montañismo, la orientación y la escalada, fomentando la **autonomía**, el hábito de la **actividad física** al aire libre y el respeto por el medio natural.

*Abiertas a participación familiar

**Las salidas están condicionadas a la climatología



Ayuntamiento de
PUENTES VIEJAS

MÁS INFORMACIÓN al final del documento

PUNTO ACTIVO

oct. 2026

PUENTES VIEJAS

jun. 2027

INFORMACIÓN IMPORTANTE

PERIODO LECTIVO

Las clases comienzan el **1 de octubre de 2026** y finalizan el **30 de junio de 2027**. El curso se desarrolla en tres trimestres:

- 1 octubre - 22 diciembre 2026
- 11 enero - 18 marzo 2027
- 30 marzo - 30 junio 2027

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 **X edición del Programa de Colaboración Institucional en Proyectos de Actividad Física y Salud**