

Desde hoy hasta el 27 de septiembre

Las Rozas se suma a la Semana Europea del Deporte

- ***Una iniciativa que tiene como objetivo promover la actividad física y los hábitos saludables entre la población***
- ***La Dehesa de Navalcarbón acogerá diferentes propuestas gratuitas que en su mayoría no requieren inscripción previa***

El Ayuntamiento de Las Rozas, a través de la concejalía de Deportes, dirigida por Juan Cabrera, se suma a la Semana Europea del Deporte, una iniciativa de la Comisión Europea que tiene como principal objetivo combatir el sedentarismo mediante la organización de acciones que promuevan la actividad física y los hábitos saludables entre la población.

Así, desde hoy y hasta el día 27 de septiembre, la Dehesa de Navalcarbón acogerá diferentes clases dirigidas, que habitualmente se imparten en los polideportivos municipales, y que se realizarán al aire libre de forma gratuita y sin necesidad de inscripción, excepto la clase de Ciclo, que sí requiere de reserva previa a través del siguiente [enlace](#).

El programa ha comenzado esta mañana con una sesión de Yoga y continuará esta tarde, a las 18 horas, con una clase de Tabata, seguida de otra de Tai Chi, prevista para las 19 horas. El martes comienza también con clase de Yoga a las 11:30 horas, que se repetirá también el miércoles y el jueves en el mismo horario.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

Durante la tarde del martes tendrán lugar dos clases de Ciclo al aire libre, a las 18 y las 19 horas, que permitirán a los asistentes, que se hayan inscrito previamente, practicar esta disciplina rodeados de árboles.

El miércoles comenzará con la clase de Yoga de las 11:30 horas y, en el horario de tarde, una nueva sesión de Tabata a las 18 horas, para finalizar con otra de Cuerpo y Mente a las 19 horas. El jueves se impartirá la última clase de Yoga de las mañanas, y a las 19 horas las familias podrán participar en una clase de Zumba, unas de las más demandadas, en la que mayores y pequeños disfrutarán con los movimientos y el baile.

La semana finalizará el viernes por la mañana con dos actividades: por un lado, se ha organizado una sesión de Body Combat a las 11:30 horas en la que los participantes podrán liberar energía acumulada; y por otro, los mayores podrán practicar deporte en una clase de coordinación programada para las 12:30 horas, una oportunidad para aprender técnicas que ayuden a mejorar el equilibrio y ayuden al bienestar físico y emocional.

Toda la información sobre la Semana Europea del Deporte en Las Rozas se puede consultar en la página web municipal, www.lasrozas.es.

Sobre la Semana Europea del Deporte

La Semana Europea del Deporte se celebra en todos los países miembros de la UE y otros del resto del continente, alcanzando los 40 en la edición del año pasado y más de 11 millones de participantes.

Esta iniciativa, que finalizará el lunes 30 de septiembre, se organiza a nivel comunitario, nacional, regional y local. Para conocer las propuestas, organizadas por diferentes organismos públicos, clubes deportivos o gimnasios privados, y coordinadas en España por el Consejo Superior de Deportes, se ha habilitado una plataforma con un [buscador de actividades](#).

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid