

PROGRAMA EMPRENDEPORTE y PROGRAMA EMPRENDEPORTE PLUS

Este Programa nos ayuda a disfrutar de la actividad física, ¡clave para un estilo de vida saludable!

¿De qué se trata?



“**Emprendeporte**” es un proyecto dirigido a personas en situación de desempleo a través de dos vías de intervención:

- ❑ **Actividad Física y Deporte**
- ❑ **Psicología del Deporte y Coaching**

Los beneficiarios realizarán dos sesiones de actividad física a la semana, y recibirán una sesión mensual de Psicología del Deporte y Coaching. Todo ello estará dirigido por profesionales titulados para lograr una intervención basada en el proyecto “Por una Educación REAL: Valores y Deporte”.

“**Emprendeporte Plus**” es una extensión para aquellas personas jubiladas que llegadas a esta etapa vital puedan mantener el nivel de actividad promoviendo así un envejecimiento más activo y saludable.

¿Qué objetivos tenemos?

- ❑ **Mejorar la condición física** general y aumentar el bienestar subjetivo de la persona potenciando su propia identificación en valores positivos del deporte.
- ❑ **Conocer herramientas psicológicas y habilidades sociales** para potenciar estados emocionales y reforzar aspectos como la autoconfianza y el autocontrol a través de la actividad física.
- ❑ **Valorar el deporte** como alternativa de ocupación del tiempo libre así como pilar de prevención de enfermedades cardíacas y mentales.



¿Dónde y cuándo se realiza?

Los participantes elegirán una de las dos instalaciones para asistir a sus entrenamientos (siempre atendiendo a las plazas disponibles):

ZONA NORTE. CDM Pradillo

Centro Deportivo Municipal Pradillo
(C/ Pradillo, 33)

ZONA SUR. CDM Plata y Castañar

Centro Deportivo Municipal Plata y Castañar
(C/ Paseo Plata y Castañar, 7)

	Emprendeporte	Emprendeporte Plus
Martes y Jueves	13.15-14.30	12.00-13.15

	Emprendeporte	Emprendeporte Plus
Lunes y miércoles	13.15-14.30	12.00-13.15

¿Cómo puedo inscribirme?

Requisitos de participación:

- ❑ **Emprendeporte:** personas en edad activa en desempleo o mejora de empleo que estén en posesión del documento DARDE
- ❑ **Emprendeporte Plus:** encontrarse en situación de jubilación



Acceda desde el siguiente enlace a la plataforma de inscripciones:

<https://pires-fundacionrealmadrid.yunbit.es/es/catalogo/emprendeporte/orden/DESC?stockfilter=%>