



EN FORMA

En la Concejalía de Juventud tenemos un compromiso firme con la educación para la salud y, por ello, hemos creado este programa específico; para ayudarte a incorporar hábitos de vida saludable en tu día a día.

Disfruta de diferentes actividades que tienen como objetivo ofrecerte un espacio de ocio saludable en el que promover hábitos relacionados con la salud a la vez que conoces otras personas y pasas un rato divertido.

“En forma” es un programa dirigido a personas entre los 18 y los 35 años, con prioridad de aquellas que están empadronadas en el municipio de Segovia y la inscripción se realiza por cada actividad dentro del plazo establecido.

OCTUBRE / DICIEMBRE

PILATES

Conoce esta técnica que se basa en la realización de ejercicios dirigidos al entrenamiento físico y mental. Esta práctica combina el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relación. Prepara tu cuerpo y mente para el curso que comienza.

- **Fecha y horario:** viernes 4, 11 y 18 de octubre, 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 18:30 a 19:30 horas.
- **Plazo de inscripción:** hasta el 27 de septiembre.

JUGANDO CON MI PERRO

Que mejor forma de realizar actividad física que compartir el juego con nuestros compañeros caninos. Una actividad diferente, divertida y práctica, que nos servirá para mejorar el estado emocional, la convivencia y el vínculo con nuestros perros. Compartir mejor que competir. Ven y disfruta del juego con tu perro.

- **Fecha y horario:** sábados 5, 19 y 26 de octubre y 9, 16, 23 y 30 de noviembre de 10:30 a 12:00 horas.
- **Plazo de inscripción:** hasta el 27 de septiembre.

OBSERVACIÓN DE LA LUNA

Aprovechando que al día siguiente no hay que madrugar y que además es luna llena, te proponemos una salida en la que nos pondremos al día con algunos conceptos astronómicos que nos ayudarán a entender lo que observaremos posteriormente con los telescopios.

- **Fecha y horario:** viernes 11 de octubre de 20:00 a 23:00 h.
- **Plazo de inscripción:** del 25 de septiembre al 3 de octubre.

CREPS RICOS, RICOS

Los creps son una buena opción para una comida o cena; y para que sean de lo más saludables usaremos harinas integrales no refinadas y productos de calidad como verduras, frutos secos, legumbres y frutas. Vamos a aprender a cocinar recetas sencillas y prácticas, tanto de plato principal como de postre, que nos ayuden a mantener una alimentación equilibrada y saludable.

- **Fecha y horario:** sábado 19 de octubre de 17:30 a 19:30 h.
- **Plazo de inscripción:** del 30 de septiembre al 9 de octubre.

BICI ELÉCTRICA: RUTA POR EL ROMÁNICO DEL PIRÓN

De dificultad baja y 21 km de recorrido, esta ruta circular discurre por los caminos rurales que van uniendo los diferentes pueblos del románico de la comarca del río Pirón: Sotosalbos, Santo Domingo de Pirón, Tenzuela y Losana de Pirón. Al ritmo del pedaleo, podremos conocer las bellas iglesias de estos pueblos, su cultura del agua y el lino y escuchar las andanzas del bandolero más famoso de nuestra provincia, el Tuerto Pirón.

- **Fecha y horario:** domingo 20 de octubre de 10:30 a 13:30 h.
- **Lugar de inicio y fin:** Sotosalbos.
- **Plazo de inscripción:** del 1 al 10 de octubre.

SENDERISMO: SEGOVIA Y SUS MIRADORES

Las lastras que bordean la ciudad son el lugar ideal para conocer las “muchas Segovias” existentes: la de las torres, la de las arboledas, la de las huertas, la de los escritores... Te proponemos un recorrido para descubrir la belleza paisajística de Segovia y conoce los secretos que esconden estos paisajes inigualables: fauna, flora, geología y usos tradicionales.

- **Fecha y horario:** sábado 9 de noviembre de 17:30 a 21:00 h.
- **Lugar de inicio:** Plaza de San Lorenzo.
- **Lugar de finalización:** Altos de la Piedad.
- **Plazo de inscripción:** del 21 al 30 de octubre.



Más información en:
www.segoviajoven.es



Síguenos en www.facebook.com/segovia.joven



Twitter: @segoviajoven



DEPURANDO EL ORGANISMO

Conoce mejor los denominados “superalimentos” e indaga en sus propiedades y en sus orígenes a la vez que elaboramos diferentes recetas para poder probarlos. Además, te llevarás un recetario a casa para seguir experimentando y cocinando de manera más saludable.

- **Fecha y horario:** sábado 11 de enero de 17:30 a 19:30 horas.
- **Plazo de inscripción:** del 23 de diciembre al 3 de enero.

ACROYOGA

Durante seis sesiones vamos a realizar un acercamiento a la práctica del Acroyoga para, a través de diferentes ejercicios, descubrir esta disciplina que deriva del yoga y de las prácticas acrobáticas. Algo importante a tener en cuenta es que es una práctica adecuada a cualquier persona... todo es adaptable y realizable.

- **Fecha y horario:** viernes 17 y 31 de enero, 14 y 28 de febrero y 13 y 27 de marzo de 17:30 a 19:30 h.
- **Plazo de inscripción:** del 23 de diciembre al 3 de enero.

COCINAR CON ALGAS

Cocinar con algas, además de nutritivo y saludable, puede ser delicioso. En este taller, analizaremos las propiedades de cada una de las algas más comunes para aprender su utilidad en la cocina, su procedencia y su elaboración.

- **Fecha y horario:** sábado 1 de febrero de 17:30 a 19:30 horas.
- **Plazo de inscripción:** del 13 al 24 de enero.

APRENDIENDO A COMER BIEN

Durante esta actividad vamos a poner en duda lo que teníamos aprendido hasta ahora sobre alimentación y poder organizar menús sencillos para el día a día, usando alimentos de verdad, comida real. Vamos a aprender sobre algunos mitos y a disfrutar de la comida para comer sin sentirnos culpables, simplificando nuestras compras y evitando el consumo de productos procesados.

- **Fecha y horario:** viernes 7 de febrero de 18:00 a 20:00 h.
- **Plazo de inscripción:** del 20 al 29 de enero.

RAQUETAS DE NIEVE

Disfruta de la sierra de Guadarrama de una manera sorprendente; con las raquetas de nieve podrás desplazarte con mayor seguridad y, así, poder recorrer zonas cubiertas por un manto blanco. Es una modalidad que no requiere de experiencia previa para poder pasar una divertida jornada.

- **Fecha y horario:** domingo 9 de febrero De 09:30 a 13:30 horas.
- **Lugar de inicio y fin:** Valsaín.
- **Plazo de inscripción:** del 20 al 31 de enero.

GERMINADOS

¿Sabes qué tipo de germinados puedes cultivar en casa para elaborar recetas de lo más saludables? En esta actividad vamos a conocer qué productos se pueden germinar, cómo hacerlo y sus propiedades más importantes. Todo esto sin dejar de probarlos en unas deliciosas recetas que te puedes llevar a casa.

- **Fecha y horario:** sábado 7 de marzo de 17:30 a 19:30 horas.
- **Plazo de inscripción:** del 17 al 28 de febrero.

MARCHA NÓRDICA

Qué mejor manera de conocer los Montes de Valsaín que practicando una actividad como la “Marcha nórdica”. Esta técnica consiste en incorporar bastones para poder andar con una postura y paso determinados y, así, aumentar los beneficios para la salud que ya de por sí tiene el caminar. ¿Te animas a probar?

- **Fecha y horario:** domingo 15 de marzo de 10:00 a 14:00 horas.
- **Lugar de inicio y fin:** Valsaín.
- **Plazo de inscripción:** del 24 de febrero al 6 de marzo.

ETIQUETADO Y MITOS DE LA ALIMENTACIÓN

¿Sabes lo que comes de verdad? ¿Has tratado de descifrar las etiquetas de los alimentos y tienes la sensación de que son un jeroglífico? En este taller aprenderás a entender el etiquetado y las letras pequeñas, escoger un alimento por su composición nutricional, saber desechar un mal producto y, con todo esto, hacer una compra más inteligente.

- **Fecha y horario:** viernes 20 de marzo de 18:00 a 20:00 horas.
- **Plazo de inscripción:** del 2 al 13 de marzo.

SENDERISMO:

LA CACERA DEL ACUEDUCTO

Ruta de senderismo en la que descubriremos el nacimiento de la cacera del acueducto y cómo se transportaba el agua a la vieja ciudad de Segovia. Encinares, robledales y pinares nos acompañarán en un recorrido en el que nos enseñarán algunos de sus secretos.

- **Fecha y horario:** domingo 29 de marzo de 10:00 a 14:00 horas.
- **Lugar de inicio y fin:** Revenga.
- **Plazo de inscripción:** del 9 al 20 de marzo.

ABRIL / JUNIO

BICI ELÉCTRICA:

RECORRIENDO LA VÍA VERDE

¡Que los kilómetros no te asusten! Vamos a realizar una ruta desde el Puente de Hierro hasta Yanguas de Eresma en la que recorreremos la vía verde del Eresma. La distancia no será problema porque, aparte de contar con las bicis eléctricas, rodaremos por caminos muy llanos que nos permitirán disfrutar de esta ruta aún por explorar.

- **Fecha y horario:** domingo 26 de abril de 10:30 a 13:30 horas.
- **Lugar de inicio y fin:** Inicio de la vía verde, bajo el Puente de hierro.
- **Plazo de inscripción:** del 6 al 17 de abril.

HUMMUS CASERO

Seguro que has oído hablar de esta sabrosa receta, muy popular a lo largo y ancho de todo Oriente Medio. Pero, ¿conoces cómo prepararla de manera rápida y sencilla en casa? Descubre las diferentes variedades de hummus que puedes elaborar y suma a tus recetas este aperitivo saludable, sencillo y, además, delicioso. ¡Lo tiene todo!

- **Fecha y horario:** sábado 9 de mayo de 17:30 a 19:30 horas.
- **Plazo de inscripción:** del 20 al 29 de abril.

PATINAJE EN LÍNEA

Descubre qué movimientos eres capaz de hacer sobre los patines, de manera divertida y segura. Practicaremos diferentes tipos de frenada, giros y cómo caer sin lesionarte. Necesitarás patines y elementos de protección (casco, rodilleras y coderas). ¡Ánimate sea cual sea tu nivel!

- **Fecha y horario:** sábados 9, 16, 23 y 30 de mayo y 6, 13 y 20 de junio de 11:00 a 13:00 horas.
- **Plazo de inscripción:** del 20 al 29 de abril.

SENDERISMO: LA RUTA DE LOS MOLINOS

Este itinerario recorre casi mil años de historia de la ciudad de Segovia a través de sus ríos, vitales para la industria y la supervivencia de sus habitantes: molinos, caceras, huertas y monasterios se suceden en un paseo en las que la biodiversidad y la geodiversidad son las otras grandes protagonistas.

- **Fecha y horario:** domingo 17 de mayo de 10:00 a 14:00 horas.
- **Lugar de inicio:** Rotonda Vía Roma.
- **Lugar de finalización:** Puente de Sancti Spiritu.
- **Plazo de inscripción:** del 27 de abril al 8 de mayo.

RUTA ORNITOLÓGICA

A través de un paseo por nuestra ciudad, descubriremos las diferentes especies de aves que habitan en sus rincones y aprenderemos un poco más sobre sus características y costumbres, así como a diferenciarlos a simple vista.

- **Fecha y horario:** sábado 31 de mayo de 17:30 a 20:30 horas.
- **Plazo de inscripción:** 11 al 22 de mayo.

ENSALADAS VERANIEGAS

No dejes de comer saludable por no tener tiempo. Vamos a aprender a realizar diferentes ensaladas para preparar en un momento sin perder de vista el aspecto nutricional. Descubre la variedad de ensaladas que podemos preparar durante los calurosos días de verano.

- **Fecha y horario:** sábado 6 de junio de 17:30 a 19:30 horas.
- **Plazo de inscripción:** del 18 al 29 de mayo.

