

## FEBRERO

### PILATES (4 horas)

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

**Fechas y horario:** viernes 15 y 22 de febrero y 1 y 8 de marzo.  
**Horario:** de 18:30 a 19:30 horas.  
**Plazo de inscripción:** hasta el 12 de febrero.



### AUTOMASAJE - SHIATSU (1,5 horas)

Aprende como calmar molestias musculares a través de sencillas técnicas de automasaje que te permitirán aliviar dolores de cuello o cabeza provocados por el trabajo ante el ordenador, jaquecas temporales que se dan por el cambio de clima o, simplemente, dolores musculares asociados a la tensión de los músculos del cuello.

**Fecha:** sábado 23 de febrero.  
**Horario:** de 17:30 a 19:00 horas.  
**Plazo de inscripción:** hasta el 14 de febrero.

## MARZO

### BAILEACTIVO (5 horas)

Disfruta de 60 minutos cargados de música, ritmo, trabajo cardiovascular y ejercicio. "BaileActivo" integra cuerpo y mente a través de su fórmula de armonizar movimientos e interpretación musical con el ejercicio físico.

**Fecha:** viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo.  
**Horario:** de 19:30 a 20:30 horas.  
**Plazo de inscripción:** del 11 al 21 de febrero.

### ALIMENTOS SALUDABLES: "EL AJO NEGRO" (1,5 horas)

Seguro que has oído hablar sobre el "Ajo Negro" pero, ¿sabes qué es exactamente? ¿Te gustaría conocer sus propiedades o qué recetas se pueden elaborar con él? Durante esta sesión podrás darles respuestas a estas preguntas y todas las que te surjan, además de preparar y degustar sencillas recetas que luego podrás hacer en casa.

**Fecha:** sábado 9 de marzo.  
**Horario:** de 17:00 a 18:30 horas.  
**Plazo de inscripción:** del 18 al 28 de febrero.

### MARCHA NÓRDICA (4 horas)

Qué mejor manera de conocer los Montes de Valsaín que practicando una actividad diferente como la "Marcha nórdica". Esta técnica consiste en incorporar bastones a la marcha, realizando ésta con una postura y paso determinados, por lo que aumentan los beneficios para la salud que ya de por sí tiene el caminar. ¿Te animas a probarlo?

**Fecha:** domingo 17 de marzo.  
**Horario:** de 10:00 a 14:00 horas.  
**Lugar de inicio y finalización:** Valsaín, Segovia.  
**Plazo de inscripción:** del 25 de febrero al 8 de marzo.



### HIPOPRESIVOS (5 horas)

Conjunto de técnicas posturales y respiratorias que tienen como objetivo generar una diferencia de presión dentro de la cavidad abdominal. Estos ejercicios aportan diferentes beneficios para la salud, entre los que destacaríamos: mejora del rendimiento deportivo y prevención y tratamiento de problemas de suelo pélvico.

**Fechas:** viernes 15, 22 y 29 de marzo.  
**Horario grupo 1:** de 17:30 a 18:15 horas.  
**Horario grupo 2:** de 18:30 a 19:15 horas.  
**Plazo de inscripción:** del 25 de febrero al 8 de marzo.

### SENDERISMO: "TRAS LAS HUELLAS DE LA BATALLA" (4 horas)

Recorre parte de los escenarios de la Guerra Civil Española a través de un paseo interpretativo por los Montes de Valsaín en el que veremos diferentes construcciones de la batalla de La Granja o Cabeza Grande, además de disfrutar de la fauna y flora del entorno.

**Fecha:** domingo 31 de marzo.  
**Horario:** de 10:00 a 14:00 horas.  
**Lugar de inicio y finalización:** Plaza de Valsaín.  
**Plazo de inscripción:** del 11 al 21 de marzo.

## ABRIL

### RISOTERAPIA (4,5 horas)

Libera tensiones corporales, refuerza la confianza en tí y disfruta de un buen rato riendo. Por medio de técnicas de movimiento y expresión, el juego, la danza, adquiriremos técnicas para reír de manera natural y sana. Contágate de buen humor en un ambiente relajado.

**Fecha:** sábados 6, 13 y 27 de abril.  
**Horario:** de 19:00 a 20:30 horas.  
**Plazo de inscripción:** del 18 al 29 de marzo.

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE (2 horas)

Cada vez más personas se preocupan por su alimentación pero, hay tanta información, que a veces es difícil saber qué hacer o no hacer. En este taller abordaremos diferentes mitos de la alimentación y veremos claves para realizar una compra saludable y así poder elaborar menús prácticos y saludables.

**Fecha:** viernes 12 de abril.  
**Horario:** de 17:30 a 19:30 horas.  
**Plazo de inscripción:** del 25 de marzo al 4 de abril.

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y EJERCICIO (2 horas)

Lo mejor para nuestra salud es llevar una dieta equilibrada, que se adapte a las necesidades de nuestro cuerpo y a la energía que consumimos en el día a día. Por eso cuando realizamos una actividad física es importante acompañarla de una correcta alimentación; en esta sesión descubriremos qué alimentos son los mejores para afrontar el día a día de tu práctica deportiva sin generar riesgos para tu salud.

**Fecha:** viernes 26 de abril.  
**Horario:** de 17:30 a 19:30 horas.  
**Plazo de inscripción:** del 5 al 15 de abril.



### SENDERISMO: "POR TIERRA DE PIZARRAS" (4 horas)

En este itinerario por la campiña segoviana recorreremos milenios de historia y parajes de gran belleza. El Cerro del Castillo, la ermita de Santa Inés o los grabados rupestres serán testigos de nuestro paso.

**Fecha:** domingo 28 de abril.  
**Horario:** de 10:00 a 14:00 horas.  
**Lugar de inicio y finalización:** Puerta del Ayuntamiento de Bernardos.  
**Plazo de inscripción:** del 8 al 17 de abril.

## MAYO

### DANZA DEL VIENTRE (7,5 horas)

La danza del vientre es un baile que combina elementos tradicionales de Oriente Medio junto con elementos del Norte de África. Desarrolla tu ritmo y coordinación, relaja y tonifica cuerpo y mente a la vez que aprendes las danzas con más carga cultural del mundo.

**Fecha:** viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo.  
**Horario:** de 18:00 a 19:30 horas.  
**Plazo de inscripción:** del 15 al 26 de abril.



### CUIDA TU ESPALDA (7,5 horas)

¿Quieres mejorar tu postura? ¿Prevenir o reducir los dolores de espalda? A través de estas tres sesiones conoceremos la anatomía de la espalda y descubriremos cómo mejorar nuestra posición a la hora de sentarnos, movernos o realizar ejercicio para prevenir dolores y lesiones. Además, aprenderemos y practicaremos diferentes estrategias y ejercicios con los que mimar nuestra espalda.

**Fecha:** sábados 4, 11 y 25 de mayo.  
**Horario:** de 18:00 a 19:30 horas.  
**Plazo de inscripción:** del 15 al 26 de abril.

### SENDERISMO: "EL ACEBAL DE PRÁDENA" (4 horas)

Descubre la primavera en la Sierra de Guadarrama a través de un recorrido por uno de los bosques más singulares de la Península Ibérica, donde el acebo convive incluso con el enebro, árbol antagonista en cuanto a gustos se refiere. Un lugar mágico que merece la pena ser visitado.

**Fecha:** domingo 12 de mayo.  
**Horario:** de 10:00 a 14:00 horas.  
**Lugar de inicio y finalización:** área recreativa del Bardal (Prádena).  
**Plazo de inscripción:** del 22 de abril al 2 de mayo.

## JUNIO

### SENDERISMO: "EL CONCEJO DE OREJANA" (4,5 horas)

Desde la Villa de Pedraza iniciaremos un recorrido a través de una antigua vía pecuaria que nos llevará a descubrir uno de los concejos que formaban parte de la Villa y Tierra de Pedraza. En esta olvidada zona de Segovia, azotada por la despoblación descubriremos bellos paisajes, iglesias románicas, usos tradicionales perdidos y ecosistemas singulares.

**Fecha:** domingo 9 de junio.  
**Horario:** de 10:00 a 14:00 horas.  
**Lugar de inicio y finalización:** aparcamiento de la Casa del Águila imperial (Pedraza).  
**Plazo de inscripción:** del 20 al 31 de mayo.

“EN FORMA” te ofrece una variedad de actividades enfocadas a la mejora del bienestar, tanto físico como mental, que te ayudarán a incorporar hábitos de vida saludable a tu día a día.

Disfruta de diferentes actividades que tienen como objetivo ofrecer 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.

## DESTINATARIOS

Personas con edades comprendidas entre los 18 y los 36 años de edad, ambas incluidas, teniendo preferencia aquellas empadronadas en el municipio de Segovia, en los barrios incorporados o en la Entidad Local Menor de Revenga.

Las personas que no cumplan estos requisitos quedarán inscritas en lista de espera.

## INSCRIPCIÓN

Puedes realizar la inscripción, dentro del plazo indicado en cada actividad, a través de los siguientes medios:

Web [www.segoviajoven.es](http://www.segoviajoven.es)

Teléfono 921 460 401

En persona acudiendo a las instalaciones de la Concejalía de Educación y Juventud (Paseo San Juan s/n).

En caso de que haya finalizado el plazo de inscripción, puedes contactar con nosotros para consultar posibles plazas libres.

### INFORMACIÓN ADICIONAL ACTIVIDADES FUERA DE SEGOVIA

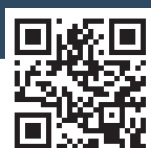
Cada participante se desplazará por sus propios medios hasta el lugar marcado como inicio de la actividad. Desde la Concejalía de Juventud se intentará coordinar los vehículos con la finalidad de facilitar el compartir viajes.

Las actividades podrán modificarse, o suspenderse, en caso de que las condiciones meteorológicas no sean las adecuadas.

## AYUNTAMIENTO DE SEGOVIA CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN Y JUVENTUD

### Casa Joven

Paseo San Juan de la Cruz s/n  
Tel. 921 460 401  
[juventud@segovia.es](mailto:juventud@segovia.es)



Más información en:  
[www.segoviajoven.es](http://www.segoviajoven.es)



Síguenos en [www.facebook.com/segovia.joven](https://www.facebook.com/segovia.joven)

Twitter: [@segoviajoven](https://twitter.com/segoviajoven)



Concejalía de  
Educación y Juventud

**segovia**  
joven

Segovia Joven +18

# EN FORMA

