

## *TÍTULO DEL PROYECTO*

---

**“MALLORCA PROPONE: EJERCICIOS PARA LA SALUD”**

## *RESPONSABLE DEL PROYECTO*

---

Desarrollado por:

**A.L.E.G.R.O.** Asociación Libre de Ejercicios de Recuperación, diseñada para promover la recuperación física, de ámbito nacional con sede central en Pollença y

**Verónica Bilicka Bovone**, profesora.

( se anexa currículum).

## *RESUMEN DEL PROYECTO*

---

Clases abiertas al público de “Ejercicios para la salud”, consistente en rutinas de movimientos, extraídos de disciplinas como el yoga, chikung o stretching, para todas las personas, sin importar edad o condición, a brindarse en espacios naturales como las playas o balnearios que cada ayuntamiento disponga .

Brindado por personas especializadas a tal efecto, siendo de acceso gratuito para los asistentes.

## *FUNDAMENTOS*

---

Sabemos la importancia de la movilización de las estructuras músculo-esqueléticas para conservar el perfecto desempeño del cuerpo humano. Y la eficacia comprobada a través de cientos de años sobre terapias de movimiento y estiramiento muscular.

Y también sabemos que ejercitarse de manera gradual y regular reduce considerablemente la tensión nerviosa, los dolores articulares y algunos problemas de la digestión, entre muchas otras cosas, problemas que afectan a un alto porcentaje de la población.

Con miras a la posibilidad que nos brinda el excelente clima de Mallorca y el bellissimo entorno natural es que diseñamos este proyecto. Pensando en los que vivimos aquí todo el año y en los que están de paso, como el turismo que se apronta a venir.

La posibilidad de brindar una actividad en la vía pública y a plena vista sugiere también una excelente estrategia de promoción acorde con la imagen que se trata de fomentar desde las directivas políticas.

Sin ser esta actividad una imposición invita a la gente a unirse en una actividad relajada, cálida y amena.

Basado en 21 años de experiencia, practicando y enseñando diversas disciplinas, es que desde A.L.E.G.R.O. hemos diseñado estas rutinas de ejercicios muy sencillas accesibles y útiles para todos.

Ahora transmitirlo a otras personas y en la práctica hacerlo de todos, es *nuestra tarea!*

## OBJETIVOS GENERALES

Dentro del espectacular marco natural que nos regala esta parte de la isla gestionar una acción libre y equitativa, ya que no genera ningún tipo de reservas para con la selección del público, para ampliar la oferta de agenda de actividades en espacios abiertos.

Se pretende:

- ✚ brindar una propuesta innovadora de agrado tanto para personas que viven aquí todo el año como para los turistas, sin distinción alguna, pudiendo ellas entrar en movimiento físico como si fuera casi un juego, divirtiéndose y al aire libre.
- ✚ Potenciar la imagen que el Ayuntamiento promueve en los meses de temporada estival. Con muy bajo costo se le sacará máximo provecho a una actividad fácil de llevar a cabo, integrada dentro de las culturas sociales y políticas que el mismo Ayuntamiento mantiene.
- ✚ Apoyar los conceptos desarrollados hasta ahora por el Govern de les Illes Balears sobre fomento de actividades deportivas, turismo, recreación y ecología, sacando provecho al enorme potencial que esta parte de la isla tiene por descubrir y poner en funcionamiento aún, sin alterar ni contaminar el entorno.
- ✚ Lograr la apertura de disciplinas donde se involucren personas de diferentes culturas y edades, siendo estas actividades aptas para toda la familia, sirviendo así de nexo de unión entre todos sus integrantes.

- ✚ Contribuir a la salud integral de la población en general, a su esparcimiento como a un mejoramiento del provecho de su tiempo libre, y a la calidad de vida de las personas que habitan dicho municipio.

## *DESTINATARIOS*

---

*Se trata de una acción para todo público.*

El alcance estará relacionado al grado de publicidad o notoriedad que el evento o acción tenga. En primer término la única restricción existente será niños menores de cinco años, por una cuestión de orden al dar las clases.

Si pudiendo ser factible mezclar adolescentes con adultos, sin límite de edad.

## *METODOLOGÍA*

---

Se realizará una clase por día por cada espacio que el Ayuntamiento ponga a disposición. Dicha clase tendrá una duración de cuarenta y cinco minutos aproximadamente.

Se impartirán de lunes a viernes, dejando así el espacio libre para los días de más afluencia de turismo.

- Este proyecto será basado en dos sitios, o sea dos clases por día para poder tratar el presupuesto final.

## *CRONOGRAMA*

---

La duración del proyecto podrá situarse entre estas dos opciones:

- 1 de junio al 31 de agosto o
- 15 de junio al 15 de septiembre.

## *RECURSOS*

---

Recursos humanos:

–una persona responsable, con conocimiento del proyecto,  
con disponibilidad en los mismos horarios para resolver situaciones imprevistas.

Recursos materiales:

- un espacio físico establecido, destinado a tal efecto.
- señalización del sitio, banderas, cordones o cintas delimitando el espacio.
- altavoces y micrófono inalámbrico para el monitor director del evento.
- uniforme, camisetas o ropa que identifique las personas involucradas.

### ***PRESUPUESTO***

---

En el presupuesto que se detalla a continuación se encuentra contemplada la idea principal sobre este proyecto y la experiencia formada a través del tiempo sobre el tema en cuestión. Algo intangible, que es muy difícil de valor o cuantificar.

Desde lo más concreto se asegura la asistencia, puntualidad y seguimiento de dicho proyecto.

En base a dos clases diarias durante 3 meses el presupuesto es de:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Quedamos a vuestra disposición para cualquier consulta.

Agradecemos vuestra atención y los saludamos muy atentamente.

Verónica Bilicka Bovone x A.L.E.G.R.O.