



Generación Dinámica

Programa de Envejecimiento Activo 2026

Organiza la **Concejalía de Bienestar Social y Oportunidades** del Ayuntamiento de
Santa Cruz de La Palma

Una Alianza Estratégica

Dos fuerzas unidas para ofrecer lo mejor a nuestros mayores: la iniciativa pública y la excelencia técnica privada.

Concejalía de Bienestar

Lideramos la iniciativa pública para ofrecer oportunidades reales de salud, autonomía y socialización a nuestros mayores en toda la capital.

- Inversión directa en Salud Pública
- Fomento activo de la autonomía personal

Dinámica Gym

Aportamos la experiencia técnica más avanzada del sector privado y las mejores instalaciones adaptadas para un entrenamiento de alta calidad.

- Tecnología y equipamiento puntero
- Entrenadores y monitores especializados

CAPITAL

Este programa estratégico está diseñado en exclusiva para los **residentes mayores de 65 años** de Santa Cruz de La Palma.

Queremos convertir la veteranía en una etapa llena de vitalidad, combinando un entorno natural inigualable con entrenamientos de primer nivel.

📅 ¡Es hora de superarte!



Los 4 Pilares del Movimiento

Nuestro programa se sustenta en cuatro dimensiones físicas esenciales para una vida activa, autónoma y saludable.



Fuerza

Mejora tu autonomía y recupera la vitalidad para el día a día.



Resistencia

Activa tu corazón y eleva tus niveles de energía generales.



Flexibilidad

Muévete con libertad, reduciendo tensiones musculares.



Movilidad

Protege tus articulaciones y evita dolores recurrentes.

Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Movilidad

Fuerza para la Autonomía

No se trata de cargas extremas, sino de entrenamientos funcionales adaptados para facilitar tus actividades: levantar la compra, subir escaleras o pasear con absoluta firmeza.

Salud de Hierro

Sesiones guiadas de resistencia cardiovascular que optimizan tu circulación, aumentan la oxigenación y te brindan ese impulso extra de resistencia diaria.

Postura y Elasticidad

Ejercicios de estiramiento y relajación enfocados en liberar tensiones acumuladas en la columna, cuello y hombros, propiciando una postura saludable.

Articulaciones Sanas

Técnicas especializadas para lubricar articulaciones clave, reduciendo significativamente la rigidez matutina y minimizando el riesgo de caídas.

Horarios de las Sesiones

Día	Ubicación	Grupo 1 (Mañana)	Grupo 2 (Mediodía)
Lunes y Miércoles	Dinámica Gym (Espacio Interior)	08:30 – 09:30	10:00 – 11:00
Viernes	Plaza San Francisco (Aire Libre)	08:30 – 09:30	10:00 – 11:00

* Las sesiones al aire libre los viernes potencian la absorción de vitamina D y el bienestar social en la comunidad.

Nuestros Escenarios de Éxito



Dinámica Gym

Un centro de vanguardia totalmente adaptado para entrenamientos seguros y monitorizados en interiores.



Plaza San Francisco

Un magnífico espacio patrimonial e histórico para ejercitarse en plena conexión con la brisa y el sol de nuestra ciudad.

Cronograma y Progreso 2026

Evolución Planificada: Julio – Diciembre 2026



JULIO

Inicio y adaptación progresiva



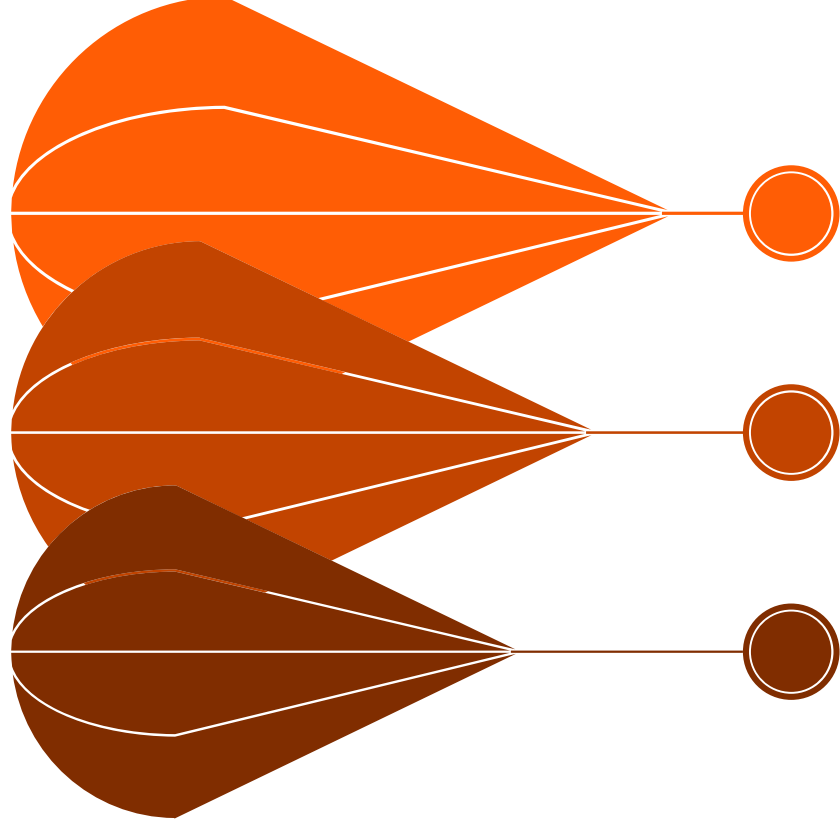
SEPTIEMBRE

Fuerza y ritmo sostenido



DICIEMBRE

Hábito consolidado y seguro



Proceso guiado paso a paso para asegurar una transición deportiva cómoda y 100% segura.

"La edad solo es un número. La fuerza y la motivación se eligen cada día."

— Concejalía de Bienestar Social & Dinámica Gym



¡Inscríbete y Supérate!

Plazas limitadas por riguroso orden de llegada. Únete a la Generación Dinámica.

 Teléfono

922 41 84 00

 Email

socana@santacruzdelapalma.es

 Comienzo

1 de julio de 2026

* Programa **gratuito** dirigido a residentes mayores de 65 años en
Santa Cruz de La Palma.

Tu Programa Integral de Bienestar Activo

Santa Cruz de La Palma · 2026

Ayto. S/C de La Palma
Concejalía de Bienestar Social y
Oportunidades

Cabildo de La Palma
Apoyo institucional insular al
programa

Dinámica Gym

Socio técnico especializado en entrenamiento adaptado

