

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

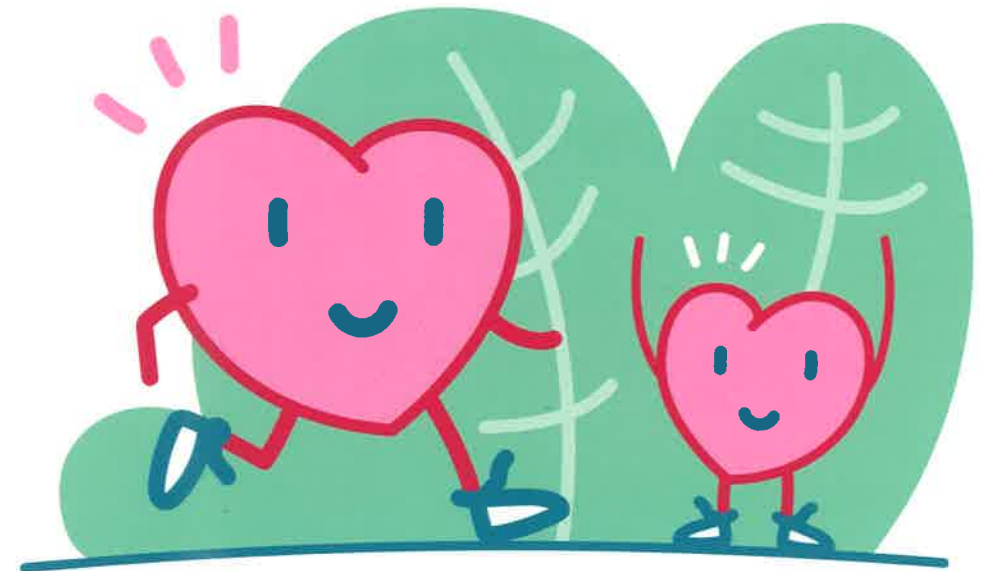
- > Actividad gratuita y sin inscripción previa para todos los participantes que acudan al lugar de encuentro/salida.
- > La actividad contempla un Seguro de Accidentes para todas los usuarios que participen en las diferentes salidas programadas.
- > Se recomienda llevar ropa y calzado adecuados a la actividad, y sobre todo llevar calzado deportivo y agua para hidratarse.



Colabora



Organiza



CAMINA POR TU SALUD

RUTAS CIRCULARES PARA PERSONAS DE +55 AÑOS

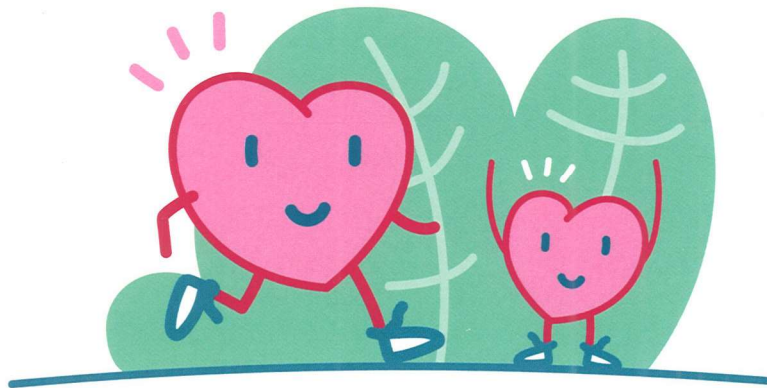
Colabora



Organiza



RUTAS CIRCULARES PARA PERSONAS DE +55 AÑOS



RECORRIDO
CIRCULAR

5 - 8
KM
DISTANCIA

1 H 30'
2 H
DURACIÓN

**ACUDE AL LUGAR DE ENCUENTRO
LOS MARTES A LAS 10:00 H**

Actividad dirigida y guiada por monitores especializados, que aprovecharán el recorrido para utilizar elementos del mismo para la realización de pequeñas "paradas activas", en las que se realizarán ejercicios de tonificación muscular, estiramientos, etc., destinados al mantenimiento físico y de la salud.

CALENDARIO

OCTUBRE 2023

- Día 3 > Pabellón Viñas
- Día 10 > Frontón de San Julián
- Día 17 > Pabellón Los Planos
- Día 24 > Pabellón San Fernando
- Día 31 > Campo Luis Milla

NOVIEMBRE 2023

- Día 7 > Pabellón Viñas
- Día 14 > Frontón de San Julián
- Día 21 > Pabellón Los Planos
- Día 28 > Pabellón San Fernando

DICIEMBRE 2023

- Día 5 > Campo Luis Milla
- Día 12 > Pabellón Viñas
- Día 19 > Frontón de San Julián

ENERO 2024

- Día 9 > Pabellón Los Planos
- Día 16 > Pabellón San Fernando
- Día 23 > Campo Luis Milla
- Día 30 > Pabellón Viñas

FEBRERO 2024

- Día 6 > Frontón de San Julián
- Día 13 > Pabellón Los Planos
- Día 20 > Pabellón San Fernando
- Día 27 > Campo Luis Milla

MARZO 2024

- Día 5 > Pabellón Viñas
- Día 12 > Frontón de San Julián
- Día 19 > Pabellón Los Planos
- Día 26 > Pabellón San Fernando

ABRIL 2024

- Día 9 > Campo Luis Milla
- Día 16 > Pabellón Viñas
- Día 30 > Frontón de San Julián

MAYO 2024

- Día 7 > Pabellón Los Planos
- Día 14 > Pabellón San Fernando
- Día 21 > Campo Luis Milla
- Día 28 > Pabellón Viñas

JUNIO 2024

- Día 4 > Frontón de San Julián
- Día 11 > Pabellón Los Planos

