

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

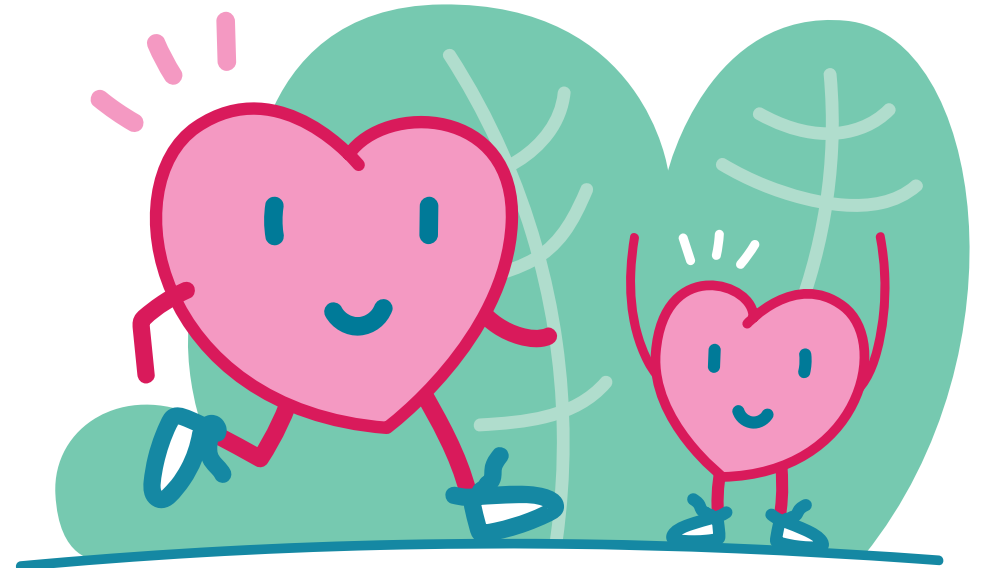
- > Actividad gratuita y sin inscripción previa para todos los participantes que acudan al lugar de encuentro/salida.
- > La actividad contempla un Seguro de Accidentes para todas los usuarios que participen en las diferentes salidas programadas.
- > Se recomienda llevar ropa y calzado adecuados a la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



Colabora



Organiza



CAMINA POR TU SALUD

RUTAS CIRCULARES PARA PERSONAS DE +55 AÑOS

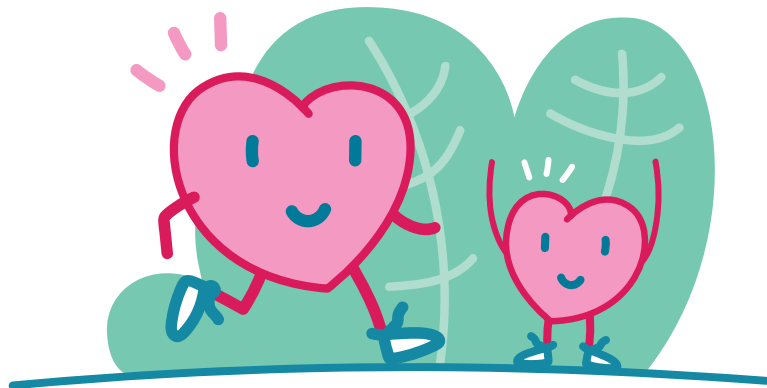
Colabora



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 2022

Día 18 > Pabellón Viñas

Día 25 > Frontón de San Julián

NOVIEMBRE 2022

Día 8 > Pabellón Los Planos

Día 15 > Pabellón San Fernando

Día 22 > Campo Luis Milla

Día 29 > Pabellón Viñas

DICIEMBRE 2022

Día 13 > Frontón de San Julián

Día 20 > Pabellón Los Planos

ENERO 2023

Día 10 > Pabellón San Fernando

Día 17 > Campo Luis Milla

Día 24 > Pabellón Viñas

Día 31 > Frontón de San Julián

FEBRERO 2023

Día 7 > Pabellón Los Planos

Día 17 > Pabellón San Fernando

Día 21 > Campo Luis Milla

Día 28 > Pabellón Viñas

MARZO 2023

Día 7 > Frontón de San Julián

Día 14 > Pabellón Los Planos

Día 21 > Pabellón San Fernando

Día 28 > Campo Luis Milla

ABRIL 2023

Día 18 > Pabellón Viñas

Día 25 > Frontón de San Julián

MAYO 2023

Día 2 > Pabellón Los Planos

Día 9 > Pabellón San Fernando

Día 16 > Campo Luis Milla

Día 23 > Pabellón Viñas

Día 30 > Frontón de San Julián

JUNIO 2023

Día 6 > Pabellón Los Planos

Día 13 > Pabellón San Fernando

