



CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

- > Actividad gratuita y sin inscripción previa para todos los participantes que acudan al lugar de encuentro/salida.
- > 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

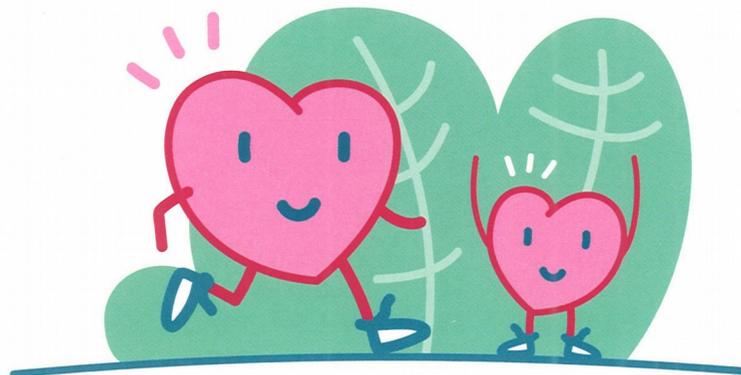
Colabora



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 2024

- Día 15 > Pabellón Viñas
- Día 22 > Frontón de San Julián
- Día 29 > Pabellón Los Planos

NOVIEMBRE 2024

- Día 5 > Pabellón San Fernando
- Día 12 > Campo Luis Milla
- Día 19 > Pabellón Viñas
- Día 26 > Frontón de San Julián

DICIEMBRE 2024

- Día 3 > Pabellón Los Planos
- Día 10 > Pabellón San Fernando
- Día 17 > Campo Luis Milla

ENERO 2025

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

FEBRERO 2025

- Día 4 > Campo Luis Milla
- Día 11 > Pabellón Viñas
- Día 18 > Frontón de San Julián
- Día 25 > Pabellón Los Planos

MARZO 2025

- Día 4 > Pabellón San Fernando
- Día 11 > Campo Luis Milla
- Día 18 > Pabellón Viñas
- Día 25 > Frontón de San Julián

ABRIL 2025

- Día 1 > Pabellón Los Planos
- Día 8 > Pabellón San Fernando
- Día 15 > Campo Luis Milla
- Día 29 > Pabellón Viñas

MAYO 2025

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

JUNIO 2025

- Día 3 > Pabellón Viñas
- Día 10 > Frontón de San Julián

