



## CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

- > Actividad gratuita y sin inscripción previa para todos los participantes que acudan al lugar de encuentro/ salida.
- > El uso de mascarilla es obligatorio durante la duración de la excursión, por la imposibilidad de garantizar la distancia social. Abstenerse de participar las personas que presenten síntomas compatibles con COVID-19.
- > En caso de ser necesario, los participantes se dividirán en grupos con arreglo a las normas vigentes establecidas por las autoridades sanitarias.
- > 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 sobretodo llevar calzado deportivo y agua para hidratarse.

Colabora



Organiza



# SALUD

## RUTAS CIRCULARES

para personas de **+55 AÑOS**

Colabora



Organiza



# RUTAS CIRCULARES

para personas de **+55 AÑOS**

Recorrido circular



Distancia

**5 - 8  
KM**

Duración

**1 H 30'  
2 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.



**ACUDE AL LUGAR DE ENCUENTRO**

**MARTES >>> 10:00 H**

## CALENDARIO

### NOVIEMBRE 2021

Día 23 > Pabellón Viñas

Día 30 > Frontón de San Julián

### DICIEMBRE 2021

Día 14 > Pabellón San Fernando

Día 21 > Campo Luis Milla

### ENERO 2022

Día 11 > Pabellón Viñas

Día 18 > Frontón de San Julián

Día 25 > Pabellón San Fernando

### FEBRERO 2022

Día 01 > Campo Luis Milla

Día 08 > Pabellón Viñas

Día 15 > Frontón de San Julián

Día 22 > Pabellón San Fernando

### MARZO 2022

Día 01 > Campo Luis Milla

Día 08 > Pabellón Viñas

Día 15 > Frontón de San Julián

Día 22 > Pabellón San Fernando

Día 29 > Campo Luis Milla

### ABRIL 2022

Día 05 > Pabellón Viñas

Día 26 > Frontón de San Julián

### MAYO 2022

Día 03 > Pabellón San Fernando

Día 10 > Campo Luis Milla

Día 17 > Pabellón Viñas

Día 24 > Frontón de San Julián

Día 31 > Pabellón San Fernando

### JUNIO 2022

Día 07 > Campo Luis Milla

Día 14 > Pabellón Viñas