

El Ayuntamiento de Camas se suma al Proyecto Rutas de vida Sana, promovido por la Consejería de Salud e impulsado, en nuestro caso, por el Distrito Sanitario Aljarafe. En éste se enmarca la actividad **POR UN MILLON DE PASOS**, una iniciativa dirigida a asociaciones y entidades locales para que a través de la práctica de “paseos en grupo” alcancen un millón de pasos en el período de un mes.

Promover la práctica de actividad física regular, intervenir sobre factores determinantes de la salud, reforzar la vida asociativa de los grupos locales, son algunos de los objetivos que queremos lograr con este tipo de actividad.

¿Serían ustedes capaces de dar, al menos, un millón de pasos en un mes, mediante la suma de los pasos de los miembros de su asociación que participen en esta iniciativa y medidos mediante podómetros u otro medio?

Inscribe a tu asociación, colectivo, grupo de amigos, trabajadores, grupo escolar... y disfruta con esta actividad de paseos en grupo



Ayuntamiento
de Camas



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

www.ayto-camas.org
www.juntadeandalucia.es/salud

POR 1 MILLÓN DE PASOS



Ayuntamiento
de Camas



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

Rutas Sanas en Camas

RUTA CIRCULAR CAMAS

Distancia	Consumo Calorías	Tiempo
4100 m.	450 cal.	50 min.

Recorrido

Rotonda Astarté, Avd. Clara Campoamor, Ronda Esté, C/ Ferrocarril, Parque Victoria Kent, C/ Sevilla.

RUTA ITÁLICA

Distancia	Consumo Calorías	Tiempo
1500 m.	165 cal.	18 min.

Recorrido

C/ Ferrocarril, Vía Itálica, Estación de Cercanías.

RUTA GUADALQUIVIR

Distancia	Consumo Calorías	Tiempo
7000 m.	770 cal.	1 h. y 24 min.

Recorrido

Rotonda Astarté, Avenida Clara Campoamor, Camino Gambogaz paralelo al carril bici, paseo junto al Río Guadalquivir hasta la desembocadura de la Rivera de Huelva, en la Algaba.

