



LAS CABEZAS DE SAN JUAN “EL RANCHILLO”

RECORRIDO

- 1 Salida - C/ Fco. de la Rosa “EL MUO”
- 2 Parque Las Cabezas 2012
- 3 Rotonda de Blas Infante
- 4 Urbanización El Ranchillo
- 5 Parque Canal de los Presos
- 6 Aparcamiento Recinto Ferial
- 7 C/ Los Almendrillos
- 8 C/ Virgen del Rocío - Llegada

DATOS DE INTERÉS

Salida : C/ Fco. de la Rosa “El Muo”
Llegada: C/ Virgen del Rocío

Distancia: 2.750 metros

Tiempo andando: 22’

Kcal.: 140,0
(es lo que marcó el podómetro en una persona con 71 kgs. de peso)

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Recuerda llevar siempre un calzado apropiado.
- Usa ropa cómoda.
- Lleva una pequeña mochila a la espalda para guardar agua, clínex y demás objetos personales.
- En horas de sol usa gorra y gafas de sol.



PROYECTO AMBULARE

Desde la Mancomunidad de Municipios del Bajo Guadalquivir y la Consejería de Salud, llevamos mucho tiempo trabajando en proyectos que desemboquen en una mejora de la salud y el bienestar de los ciudadanos y ciudadanas pertenecientes a la comarca, ya que consideramos fundamental el buen estado de salud para conseguir un desarrollo integral, social y económico.

En este sentido, con la puesta en marcha del proyecto AMBULARE: RUTAS PARA LA VIDA SANA EN EL BAJO GUADALQUIVIR, pretendemos fomentar la costumbre de una actividad física asequible para todos y todas como es andar, sobretodo porque están demostrados sus beneficios para la salud en general, reduciendo las posibilidades de sufrir graves enfermedades.

Por tanto, perder peso, mejorar el estado físico, liberarnos del estrés diario y fomentar nuestras relaciones sociales, además divirtiendonos, generará una mejora de nuestro estado de salud general, aspecto fundamental en nuestra calidad de vida.



Subvencionado por:

Gestionado por:



AYUNTAMIENTO DE
LAS CABEZAS DE SAN JUAN

