



“ANDAR EN SALUD”

NOVIEMBRE 2025

LUNES A las 10	MARTES A las 5	MIÉRCO A las 10 Este día se va por orilla rio	JUEVE A las 10	VIERNES A las 5	SÁBADO A las 10	DOMI
					¹ FESTIVO	²
³ R8	⁴ R9	⁵ R7	⁶ R7	⁷ R1	⁸ R7	⁹
¹⁰ R5**	¹¹ R6	¹² R7	¹³ R1	¹⁴ R9	¹⁵ R7	¹⁶
¹⁷ R10	¹⁸ R3	¹⁹ R7	²⁰ R8	²¹ R6	²² R7	²³
²⁴ R9	²⁵ R2	²⁶ R7	²⁷ R3	²⁸ R4	²⁹ R7	³⁰

Lugar de inicio de las rutas:

R1 (Ruta del Centro – Parral – Las Huelgas) inicio: Consulado del Mar

R2 (Ruta del Crucero y de las Plazas) inicio: en Plaza España

R3 (Ruta de Gamonal): inicio en Parque Félix R. De la Fuente

R4 (Ruta del Camino del Destierro del Cid) Inicio: Puerta de Santa M^a

R5 (Ruta del Castillo-Cerro S. Miguel): inicio antiguo Hospital General Yagüe

R6 (Ruta del Parque lineal del Vena / Camino de Santiago): inicio en
Paseo Pintor Javier Cortés

R7 (Ruta de Fuentes Blancas – Cartuja): Inicio Plaza de Sta Teresa

R8 (Ruta Via Verde): inicio calle Frías / calle Calleja y Zurita

R9 (Ruta de la Milanera): inicio en Palacio de Justicia, puente Besson

R10 (Ruta Villatoro): inicio en el Centro Cívico Rio Vena

Consejo: Come alimentos variados: no te olvides de los hidratos de carbono (pan, pastas integrales y otros cereales) toma muchas frutas y verduras y procura que tus raciones sean moderadas: no desperdicies los alimentos. Sal a caminar siempre que puedas, anima a tus amigos/as.