



**“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
					<sup>1</sup> <b>FESTIVO</b>	<sup>2</sup>
<sup>3</sup> <b>R8</b>	<sup>4</sup> <b>R9</b>	<sup>5</sup> <b>R7</b>	<sup>6</sup> <b>R7</b>	<sup>7</sup> <b>R1</b>	<sup>8</sup> <b>R7</b>	<sup>9</sup>
<sup>10</sup> <b>R5**</b>	<sup>11</sup> <b>R6</b>	<sup>12</sup> <b>R7</b>	<sup>13</sup> <b>R1</b>	<sup>14</sup> <b>R9</b>	<sup>15</sup> <b>R7</b>	<sup>16</sup>
<sup>17</sup> <b>R10</b>	<sup>18</sup> <b>R3</b>	<sup>19</sup> <b>R7</b>	<sup>20</sup> <b>R8</b>	<sup>21</sup> <b>R6</b>	<sup>22</sup> <b>R7</b>	<sup>23</sup>
<sup>24</sup> <b>R9</b>	<sup>25</sup> <b>R2</b>	<sup>26</sup> <b>R7</b>	<sup>27</sup> <b>R3</b>	<sup>28</sup> <b>R4</b>	<sup>29</sup> <b>R7</b>	<sup>30</sup>

**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<sup>a</sup>

**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 desperdigies los alimentos. Sal a caminar siempre que puedas, anima a tus amigos/as.**