



ANDAR EN SALUD

SEPTIEMBRE 2025

LUNES A las 10	MART A las 5	MIÉRC A las 10	JUEV A las 10	VIERNES A Las 5	SÁBAD A las 10	DOMI
1 R5**	2 R6	3 R7	4 R1	5 R9	6 R7	7
8 R4	9 R1	10 R7	11 R2	12 R3	13 R7	14
15 R8	16 R2	17 R7	18 R3	19 R6	20 R7	21
22 R5**	23 R3	24 R7	25 R1	26 R4	27 R7	28
29 R 9	30 R1					

R5 ** tiene cierta dificultad de subidas

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, Villimar): 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 de San Miguel): inicio en 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: La ingesta de demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio puede dar lugar a un aumento de peso. La actividad física moderada ayuda a quemar las calorías que nos sobran. Anímate a caminar