



## CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

- > Actividad gratuita y sin inscripción previa para todos los participantes que acudan al lugar de encuentro/salida.
- > Se recomienda llevar ropa y calzado adecuados a la actividad, y sobre todo llevar calzado deportivo y agua para hidratarse.



# CAMINA POR TU SALUD

**RUTAS CIRCULARES  
PARA PERSONAS DE +55 AÑOS**

Organiza

**Teruel**  
AYUNTAMIENTO

# CALENDARIO

## Octubre 2025

Día 14 : Pabellón Viñas  
Día 21 : Frontón San Julián  
Día 28 : Pabellón Planos

## Noviembre 2025

Día 4 : Pabellón San Fernando  
Día 11 : Campo Luis Milla  
Día 18 : Pabellón Viñas  
Día 25 : Frontón San Julián

## Diciembre 2025

Día 2 : Pabellón Planos  
Día 9 : Pabellón San Fernando  
Día 16 : Campo Luis Milla

## Enero 2026

Día 13 : Pabellón Viñas  
Día 20 : Frontón San Julián  
Día 27 : Pabellón Planos

## Febrero 2026

Día 3 : Pabellón San Fernando  
Día 10 : Campo Luis Milla  
Día 17 : Pabellón Viñas  
Día 24 : Frontón San Julián

## Marzo 2026

Día 3 : Pabellón Planos  
Día 10 : Pabellón San Fernando  
Día 17 : Campo Luis Milla  
Día 24 : Pabellón Viñas

## Abril 2026

Día 14 : Frontón San Julián  
Día 21 : Pabellón Planos  
Día 28 : Pabellón San Fernando

## Mayo 2026

Día 5 : Campo Luis Milla  
Día 12 : Pabellón Viñas  
Día 19 : Frontón San Julián  
Día 26 : Pabellón Planos

## Junio 2026

Día 2 : Pabellón San Fernando  
Día 9 : Campo Luis Milla

## RUTAS CIRCULARES PARA PERSONAS DE +55 AÑOS



### ACUDE AL LUGAR DE ENCUENTRO LOS MARTES A LAS 10:00 H

Actividad dirigida y guiada por monitores especializados, que aprovecharán el recorrido para utilizar elementos del mismo para la realización de pequeñas "paradas activas", en las que se realizarán ejercicios de tonificación muscular, estiramientos, etc., destinados al mantenimiento físico y de la salud.

Nombre y Apellidos:.....

DNI:..... Fecha de Nacimiento:.....

Mail:.....

Puede enviarnos sus datos en: <https://forms.gle/nJ9uTPbmzBHJVHA97>