

Actívate este verano ...si tienes más de 55



Actividades deportivas y saludables de envejecimiento activo **entre el lunes, 6 de julio, y el sábado, 29 de agosto:**

- 1 Gimnasia de mantenimiento
- 2 Gimnasia terapéutica (Chi kung)
- 3 Rutas saludables



1

Gimnasia de mantenimiento

De 9:00 a 10:00

Lunes

Parque de Huerta de San Antonio

Punto de encuentro: Torreón de Álvar Fáñez

Martes

Parque de la Olmeda

Punto de encuentro: Rotonda entre la calle Alicante y Bulevar Alto Tajo

Miércoles

Parque de Fuente de la Niña

Punto de encuentro: Entrada frente a colegio Adoratrices

Jueves

Parque de la Chopera

Punto de encuentro: Entrada al parque

2

Gimnasia de terapéutica (Chi Kung)

De 9:00 a 10:00

Parque de Fuente de la Niña

Punto de encuentro: Entrada frente a colegio Adoratrices

Parque de la Chopera

Punto de encuentro: Entrada al parque

Parque de Huerta de San Antonio

Punto de encuentro: Torreón de Álvar Fáñez

Parque de la Olmeda

Punto de encuentro: Rotonda entre la calle Alicante y Bulevar Alto Tajo

3

Rutas saludables

- **VIERNES** desde los **barrios anexionados**, con salida en la plaza del Ayuntamiento

- **Taracena:** 10 de julio y 7 de agosto
- **Iriépal:** 17 de julio y 14 de agosto
- **Valdenoches:** 24 de julio y 21 de agosto
- **Usanos:** 31 de julio y 28 de agosto

- **SÁBADOS** desde **Guadalajara**, salida desde la plaza de Santo Domingo (excepto 15 de agosto)

De 8:00 a 10:00

Marcha guiada por lugares de interés para conocer la flora existente, junto actividades de autoestima e inteligencia emocional

*Obligatorio que cada participante lleve esterilla o toalla y recomendable llevar agua