

Movilidad sostenible, saludable y segura

20 Semana Europea de la Movilidad

Ruta a pie. Ciudad Real, 16 de Septiembre



Participa en las Rutas Saludables y Sostenibles que se celebrarán en tu campus.

Consistirán en un pequeño recorrido que incluirá paradas saludables donde se realizarán diferentes ejercicios funcionales para todos los niveles.

Al finalizar, se repartirá fruta a las personas participantes.

Además, se regalará una camiseta del evento a las 50 primeras inscripciones de cada campus.



Inscripciones: www.uclm.es
#MobilityWeek #MobilityUCLM

Organizan:



Grupo de investigación para la promoción de la actividad física y la salud



PACO y PACA

Patrocina:



Cortes de
Castilla-La Mancha

Colaboran:



AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL



CIUDADES
4th caminan



matrominuto
Ciudad de Toledo

Movilidad sostenible, saludable y segura

Recomendaciones para una ruta más segura y agradable

Ruta a pie

Ciudad Real, 16 Septiembre de 2021

10:00 h. Edificio IRICA

(frente a la biblioteca general)

Dur. 45 min. apróx. | Dificultad: fácil

- Consulta con tu médico las posibilidades de práctica en función de las dolencias que tengas.
- Utiliza calzado deportivo o, en su defecto, calzado cómodo.
- No olvides hidratarte, antes, durante y después de la ruta.



Si te ha gustado el itinerario, también te recomendamos

- Repite la ruta cuando te sea posible.
- En días calurosos, pasea a primera hora de la mañana o última de la tarde.
- Haz de tu paseo un hábito útil para tu salud.
- Disfruta de otros trayectos seguros, a poder ser de distancia similar o superior.

