

“Ponte en Marcha, Promoción de la Actividad Física” (Paseos Saludables)

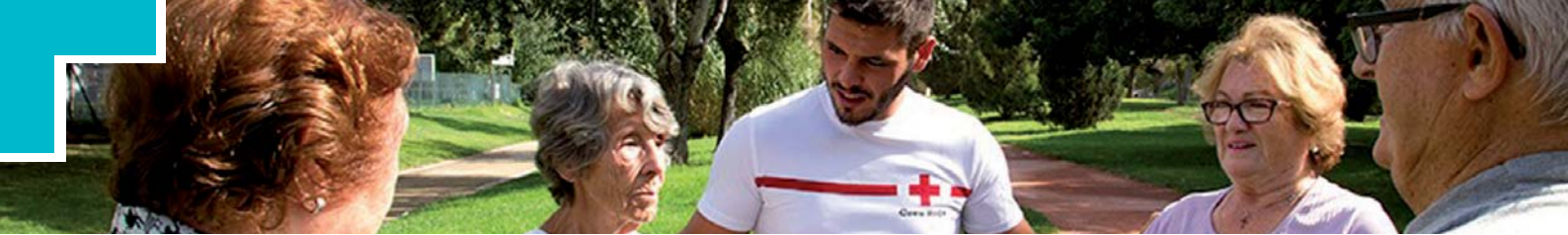


Proyecto municipal gestionado por Cruz Roja, que tiene como objetivo posibilitar a los ciudadanos de Salamanca la práctica continuada de una actividad física moderada como medio para mejorar su salud física, psicológica y social

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española



DESTINATARIOS / AS

- Dirigido a todos los ciudadanos de Salamanca a partir de los 18 años de edad y sin imposibilidades físicas para la realización de la actividad
- Grupos organizados de 15 a 30 personas en diferentes zonas geográficas de la ciudad

REQUISITOS

- > Inscripción y valoración previa

ACTIVIDADES MÁS DESTACADAS

El Proyecto consiste en una serie de paseos semanales con una duración de aproximadamente una hora y media cada uno, por los diferentes barrios de la ciudad. Se organizan grupos de 15 a 30 personas con salida fija en hora y días, con distintos itinerarios para cada uno de los grupos y con las siguientes actividades:

- > Ejercicios de calentamiento que preparan el organismo para la actividad física y previenen lesiones
- > Paseo con diferentes niveles de intensidad: suave, medio y rápido
- > Ejercicios de estiramientos con la finalidad de aliviar la tensión muscular tras el paseo
- > Información sobre hábitos saludables de vida

ACCIÓN VOLUNTARIA

- > Tareas de acompañamiento como figura de referencia en los grupos de paseo



**Ayuntamiento
de Salamanca**



**Ayuntamiento de
Carbajosa de la Sagrada**



INFORMACIÓN

C/ Cruz Roja nº 1 / 37005 Salamanca
Tlfonos: 923 22 10 32
personal.SS.salamanca@cruzroja.es / salamanca@cruzroja.es
www.cruzroja.es/salamanca

SÍGUENOS

