

PROGRAMA “CUÍDATE CON CUIDADO”

PASEOS SALUDABLES POR PALENCIA

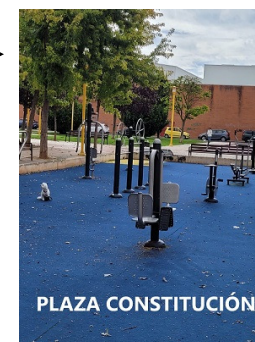
DIA	HORA	EMPEZAMOS EN:	TERMINAMOS EN:
2 DE NOVIEMBRE	11.30	HUERTAS OBISPO	PARQUE CARCAVILLA
9 DE NOVIEMBRE	11.30	C/ MIGUEL BENAVIDES (BARRIO EL CRISTO)	C.GOTICOS (GASOLINERA)
16 DE NOVIEMBRE	11.30	PLAZA CONSTITUCIÓN	PARQUE SUR - LOS TINTES
23 DE NOVIEMBRE	11.30	HUERTAS OBISPO	PARQUE CARCAVILLA
30 DE NOVIEMBRE	11.30	C/ MIGUEL BENAVIDES (BARRIO EL CRISTO)	C.GOTICOS (GASOLINERA)
14 DE DICIEMBRE	11.30	PLAZA CONSTITUCIÓN	PARQUE SUR-LOS TINTES

A TENER EN CUENTA:

RUTAS SENCILLAS Y FÁCILES
ASESORAMIENTO TÉCNICO
ACOMPAÑA PROFESIONAL
ESPECIALIZADO

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PARQUES BIOSALUDABLES PARA ASESORAR, ACOMPAÑAR, GUIAR Y MOSTRAR CÓMO UTILIZARLOS

DIA	HORA	LUGAR
31 DE OCTUBRE	11.30	C/ MIGUEL BENAVIDES (BARRIO EL CRISTO)
7 DE NOVIEMBRE	11.30	PLAZA CONSTITUCION
14 DE NOVIEMBRE	11.30	HUERTAS OBISPO
21 DE NOVIEMBRE	11.30	C/ MIGUEL BENAVIDES (BARRIO EL CRISTO)
28 DE NOVIEMBRE	11.30	PLAZA CONSTITUCION
5 DE DICIEMBRE	11.30	HUERTAS OBISPO



¡¡NO HAY QUE INSCRIBIRSE!!
¡¡ACÉRCATE A LA HORA Y PARTICIPA!!

PROGRAMA “CUÍDATE CON CUIDADO”

Actividad Física en los Parques Biosaludables y Paseos Saludables por Palencia

En muchas zonas de Palencia se encuentran instalados **parques de los llamados “biosaludables”** para la práctica de la actividad física y deportiva.

San Pablo, Santiago Amón, Carcavilla, Paseo del Otero / Derechos Humanos, Avda San Telmo (Ramón Carande), Miguel de Benavides, Los Fresnos, Pan y Guindas, Huertas del Obispo (2), Parque de las Américas, Barredo Viejo, Plaza de la Constitución, Parque Ribera Sur, San Juan de la Cruz.

Son parques con diferentes máquinas, que invitan a realizar **un tipo concreto de ejercicio físico**. Otros ejercitan el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la elasticidad, la movilidad y agilidad e incluso algunas están diseñadas para tratar dolencias o lesiones concretas.

El Ayuntamiento de Palencia es también responsable de cuidar de la salud de las personas y fomentar la actividad física. Para ello ofrecemos el asesoramiento necesario para que el uso de estos parques se haga desde el mayor de los cuidados.

A pesar de que hay carteles informativos, creemos que la mejor forma es **ASESORAR, ACOMPAÑAR, GUIAR Y MOSTRAR CÓMO deben de hacerse los ejercicios**. De esta manera podremos prevenir e incluso mejorar la mayor parte de las alteraciones que pueden acompañarnos en cualquier edad, muchas de ellas ocasionadas por debilidad muscular.

Ese asesoramiento también estará presente en los paseos saludables. Rutas sencillas y fáciles en las que se podrá hablar de cómo aprender a moverse y estar más saludable.

Tanto los paseos como las propuestas en los parques estarán controlados y guiados por un profesional especializado en ejercicio físico para la salud.