


Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

 [Camina i fes salut!](#) known
Camina i fes salut!

L'Ajuntament i l'Àrea Bàsica de Salut organitzaran a partir del 19 d'octubre caminades saludables obertes a tothom

Dijous 13 d'octubre de 2011

La proposta, sota el títol “Camina i fes salut”, recorrerà itineraris urbans establerts al municipi

L'Ajuntament de Castellar, a través de la Regidoria de Salut, i l'Àrea Bàsica de Salut de la vila iniciaran el proper dimecres 19 d'octubre unes caminades setmanals obertes a tota la ciutadania sota el títol “Camina i fes salut”.

Cada setmana, aquestes sortides, que es duren a terme tots els dimecres, recorreran algun dels itineraris urbans per fer a peu que es van crear l'any 2009 com a proposta per potenciar un estil de vida saludable i actiu entre la població. Es tracta de tres itineraris que es van agrupar en un tríptic on es detalla el plànol dels recorreguts i s'inclouen una sèrie de consells a tenir en compte abans de començar a caminar. El primer circuit, de 4.100 metres, transcorre pel nucli urbà i la zona de l'Eixample; el segon, de 3.900 metres, ofereix una passejada pel parc de Colobrers i la ronda de Llevant; i el darrer itinerari de 3.100 metres, connecta la plaça de la Fàbrica Nova i el Pla de la Bruguera a través de la carretera de Sabadell.

Totes les passejades que s'han proposat requereixen una exigència física baixa o moderada i, per tant, són aptes per a la majoria de la població. Tot i això, estan especialment indicades per a col·lectius amb característiques especials, com ara persones obeses, gent gran o persones que pateixen trastorns crònics.

Per poder participar d'aquesta iniciativa només cal portar un calçat adequat i situar-se cada dimecres, a les 9.30 hores, a la porta del Centre d'Atenció Primària de la vila, punt des d'on es començaran tots els itineraris.

- [Centre d'Atenció Primària](#)
C. de Ripollet, 30

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40