

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Actualitat

Imatge d'una sortida anterior del cicle "camina i fes salut"

Imatge d'una sortida anterior del cicle "camina i fes salut"

### **Engega una nova edició del cicle de caminades saludables “Camina i fes salut” que recorre itineraris urbans**

Dimecres 2 d'octubre de 2013

L'Ajuntament de Castellar i l'Àrea Bàsica de Salut van engegar la setmana passada una nova edició del cicle setmanal de caminades saludables “Camina i fes salut”, que des de l'any 2011 recorre diversos itineraris urbans del municipi.

Una trentena de persones participen regularment d'aquesta iniciativa, que cada setmana passa per un dels cinc itineraris existents. L'any 2009 se'n van crear tres, als quals es van sumar dos recorreguts més el passat mes de maig.

Així, un dels circuits, de 4,1 km, transcorre pel nucli urbà i la zona de l'Eixample; un altre, de 3,9 km, ofereix una passejada pel parc de Colobrers i la ronda de Llevant; el tercer, que recorre 3,1 km, connecta la plaça de la Fàbrica Nova i el Pla de la Bruguera a través de la carretera de Sabadell; els dos darrers itineraris incorporats recorren, d'una banda, les places del nord, passant, entre d'altres per les places Catalunya, Canigó, Lluís Companys, Mestre Gelonch, Mirador o Francesc Macià, en una ruta de 4,75 km; finalment, la passejada “Places del sud” passa, entre d'altres, per les pl. de la Fàbrica Nova, del Forjador, del Mestre Anyé, Calissó i Emili Altimira, en un total de 4,53 km.

Cal recordar que les passejades, totes elles de dificultat baixa o moderada, són obertes a tota la ciutadania i es porten a terme els dimecres a les 9.30 hores, amb inici i retorn a la porta del Centre d'Atenció Primària de Castellar, al número 30 del carrer de Ripollet.

Els itineraris “Camina i fes salut” són una iniciativa sorgida de la Comissió d'Activitat Física i Alimentació Saludable del Programa Municipal de Salut oberts a tota la població però especialment indicats per a col·lectius amb característiques especials, com ara persones obeses, gent gran o persones que pateixen trastorns crònics.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)