El sedentarismo, una alimentación poco adecuada y, a veces, se une a todo esto el uso de fármacos para paliar los efectos de determinadas dolencias, hace que la población sea propensa a empeorar sus condiciones de vida. Esto deriva en problemas de obesidad, musculares y de trastornos de origen orgánico.

Este proyecto quiere resolver las dificultades que tienen muchas personas para **hacer ejercicio de forma moderada**, pero adaptándose especialmente a aquellas que por su situación personal necesiten llevar a cabo una actividad física moderada y tener cierta orientación profesional.

Rutas urbanas saludables, se enmarca en una estrategia de **alimentación saludable y vida activa**, para mejorar los hábitos de la población.

Te proponemos una serie de itinerarios urbanos para la práctica de ejercicio físico moderado, adaptados a diversos niveles de dificultad y tiempo. Las rutas se desarrollarán con el apoyo de profesionales de la educación física y personal médico y sanitario. Además, aprenderemos a utilizar el **mobiliario deportivo del entorno**.

Elige tu ruta ¡Te esperamos!
No es necesario inscribirse previamente.

Para más información, contactar con: 952 64 00 36 / 638 13 42 93

Organiza

MÁLAGA ACCESIBLE
AGRUPACIÓN DE DESARROLLO

Asociación de Pacientes Anticoagulados y Coronarios de Málaga (APAM)

ALCER MÁLAGA
Asociación para la Lucha contra las Enfermedades Renales de Málaga

A.M.F.A.I
Asociación Malagueña de Físicos por la Adaptación y la Integración

ASOCIACIÓN MALAGUEÑA DE LUPUS

Frater Málaga
Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad

AMAP y P
Asociación Malagueña de Afectados Polio y Postpolio

Asociación Andaluza Síndrome Sjögren

Financia

Ayuntamiento de Málaga
Área de Accesibilidad

Colaboran

Junta Municipal de Distrito nº 3 - Ciudad Jardín
Junta Municipal de Distrito nº 7 - Carretera de Cádiz
Junta Municipal de Distrito nº 11 - Teatinos-Universidad

RUTAS URBANAS SALUDABLES 2013

RUTA 1
Martes 26 de noviembre
Teatinos-Universidad

RUTA 2
Martes 10 de diciembre
Ciudad Jardín

RUTA 3
Martes 17 de diciembre
Carretera de Cádiz

MÁLAGA ACCESIBLE
AGRUPACIÓN DE DESARROLLO

RUTA 1

Martes 26 de noviembre
Teatinos-Universidad

11:00 h
Recepción de los participantes en la Plaza del Pintor Sandro Boticelli (fuente de colores), junto al quiosco.

Recorrido
Iniciaremos el paseo dirigiéndonos a la zona de aparatos de gimnasia urbanos del Parque de Teatinos, donde haremos unos ejercicios.
Seguiremos por las avenidas de Jorge Luis Borges y Fernández de Mendoza para llegar al Parque de Soliva, donde realizaremos una segunda serie de ejercicios en su zona de aparatos de gimnasia.
Después, tomaremos la Calle Eolo y rodearemos las facultades de Medicina y Derecho, siguiendo por el Bulevar Louis Pasteur para volver al punto de inicio.

Charla
Después del paseo, asistiremos a una charla informativa sobre los hábitos de vida saludables a cargo del Dr. José Antonio López Trigo.

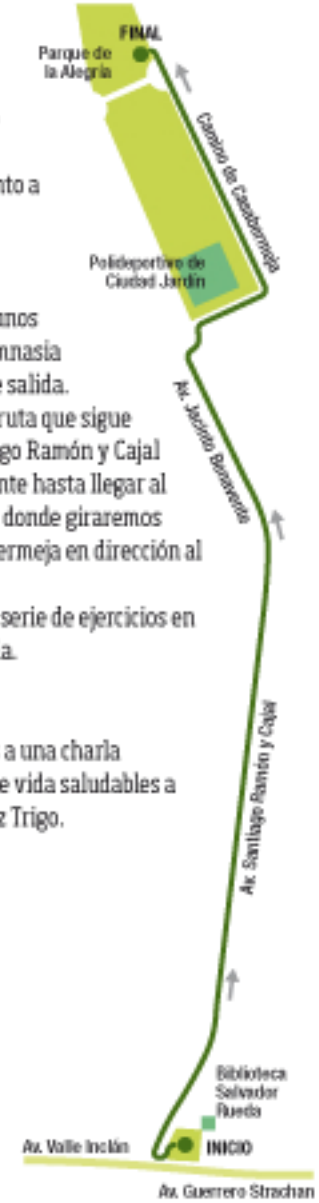
RUTA 2

Martes 10 de diciembre
Ciudad Jardín

11:00 h
Recepción de los participantes en el parque infantil de la Avenida Santiago Ramón y Cajal, esquina con la Avenida Guerrero Strachan, junto a la Biblioteca Salvador Rueda.

Recorrido
Empezaremos calentando con unos ejercicios en los aparatos de gimnasia urbanos que hay en el punto de salida.
A continuación, iniciaremos la ruta que sigue el trazado de la Avenida Santiago Ramón y Cajal y la Avenida de Jacinto Benavente hasta llegar al Polideportivo de Ciudad Jardín, donde giraremos para tomar el Camino de Casabermeja en dirección al cercano Parque de la Alegría.
En el parque realizaremos otra serie de ejercicios en su zona de aparatos de gimnasia.

Charla
Después del paseo, asistiremos a una charla informativa sobre los hábitos de vida saludables a cargo del Dr. José Antonio López Trigo.



RUTA 3

Martes 17 de diciembre
Carretera de Cádiz

11:00 h
Recepción de los participantes en el Parque de Huelin, al lado del faro.

Recorrido
Caminaremos en paralelo a la playa hasta la glorieta de Antonio Molina, donde se realizarán ejercicios en los aparatos de gimnasia urbanos que allí se encuentran.
Después, seguiremos por el Paseo de Antonio Banderas hasta los aparatos de gimnasia que están frente a la sede de la Diputación.
Regresaremos al punto de partida por el mismo recorrido.

Charla
Después del paseo, asistiremos a una charla informativa sobre los hábitos de vida saludables a cargo del Dr. José Antonio López Trigo.