

Paseos Saludables

VIERNES 27 DE OCTUBRE

BÁRCENAS-CELUCOS-CELIS-BÁRCENAS

6 beneficios de caminar



1 Mejora la condición de tu corazón, previene dolencias cardíacas



2 Acelera la pérdida de peso y activa tu masa muscular



3 Tiene bajo impacto, por eso, no sobrecarga tus articulaciones



4 Ayuda a prevenir la osteoporosis



5 Estimula la circulación sanguínea



6 Disminuye los niveles del colesterol malo y aumenta los del colesterol bueno

HORA DE SALIDA: 12:00
(ENTRADA C.S. NANSA O
12:15 H. CASETA DE
BÁRCENAS)
DURACIÓN: 1:30 H. APROX.



**paseos
saludables**



EXCMO. AYUNTAMIENTO
Rionansa