

**Aclaración:** Durante el mes de julio, el Programa Andar en Salud no tiene carácter municipal, por lo que el Ayuntamiento facilita el calendario de rutas para que las personas interesadas puedan participar de forma libre y autónoma.

CALENDARIO “ANDAR EN SALUD”

**JULIO 2026**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
A las 10	A las 10	A las 10	A las 10	A las 10	A las 10	
		1 <b>R7</b>	2 <b>R2</b>	3 <b>R1</b>	4 <b>R7</b>	5
6 <b>R4</b>	7 <b>R6</b>	8 <b>R7</b>	9 <b>R1</b>	10 <b>R9</b>	11 <b>R7</b>	12
13 <b>R5</b>	14 <b>R3</b>	15 <b>R7</b>	16 <b>R9</b>	17 <b>R1</b>	18 <b>R7</b>	19
20 <b>R9</b>	21 <b>R6</b>	22 <b>R7</b>	23 <b>R4</b>	24 <b>R5</b>	25 <b>R7</b>	26
27 <b>R6</b>	28 <b>R1</b>	29 <b>R7</b>	30 <b>R3</b>	31 <b>R9</b>		

**Lugar de inicio de las rutas:**

**R1 (Ruta del Centro – Parral – Las Huelgas)** inicio: Consulado del Mar

**R2 (Ruta del Crucero y de las Plazas)** inicio: en Plaza España

**R3 (Ruta de Gamonal):** inicio en Parque Félix R. De la Fuente

**R4 (Ruta del Camino del Destierro del Cid)** Inicio: Puerta de Santa M<sup>a</sup>

**R5 (Ruta del Castillo-Cerro S. Miguel):** inicio antiguo Hospital General Yagüe

**R6 (Ruta del Parque lineal del Vena / Camino de Santiago):** inicio en Paseo Pintor Javier Cortés

**R7 (Ruta de Fuentes Blancas – Cartuja):** Inicio Plaza de Sta Teresa

**R8 (Ruta Vía Verde):** inicio calle Frías / calle Calleja y Zurita

**R9 (Ruta de la Milanera):** inicio en Palacio de Justicia, puente Besson

**R10 (Ruta Villatoro):** inicio en el Centro Cívico Rio Vena

**Consejo:** Come alimentos variados: no te olvides de los hidratos de carbono (pan, pastas integrales y otros cereales) toma muchas frutas y verduras y procura que tus raciones sean moderadas: no desperdicies los alimentos. Sal a caminar siempre que puedas, anima a tus amigos/as.