

**A LAS
10:00**



9 DE MAYO
DESDE: PASEO REAL



**PASOS CON
HISTORIA,
RUTAS CON
CORAZÓN**



16 DE MAYO
DESDE: PLAZA DEL CONVENTO
DEL CARMEN



952 70 81 45



Edificio Piscina
Cubierta, Prta de
Sombra, s/n, 29200
Antequera, Málaga

ANTEQUERA
nos
MUEVE



RUTA Y ACCESIBILIDAD



HEMOS ELEGIDO LAS RUTAS Y LAS ACTIVIDADES PARA GARANTIZAR QUE TODOS PODÁIS PARTICIPAR PLENAMENTE EN EL PROGRAMA, Y ASÍ ACOMODAR A PERSONAS CON DIFERENTES DISCAPACIDADES.

HABIENDO IDENTIFICADO QUE NO QUE NO EXISTEN BARRERAS Y CUMPLEN TODOS LOS PARÁMETROS ADECUADOS.



ANTEQUERA NOS MUEVE



RUTA POR LA CIUDAD



El proyecto "Antequera Nos Mueve", impulsado por el área de deportes del

Ayuntamiento de Antequera y en colaboración con el CFGS de Integración

Social del I.E.S Pintor José María Fernández busca promover la actividad

física de todos los ciudadanos/as, y combatir la soledad fomentando la interacción social.

ANTEQUERA NOS MUEVE



¿QUÉ RECOMENDAMOS?



- Mantenerse hidratado durante la caminata, llevar agua y proteger la piel con protector solar.
- Iniciar la caminata con un ritmo cómodo e ir aumentando, adaptándose a las capacidades de cada persona.
- Llevar calzado cómodo y firme.
- Vestir con ropa cómoda y transpirable



ACTIVIDADES



CALENTAMIENTO

Aumentando gradualmente el ritmo cardiaco y la temperatura corporal, preparar articulaciones y músculos para el movimiento

CAMINATA

Mejora la actividad física, junto con la salud y el bienestar tanto físico como mental, además de disminuir la soledad entre otras.

EXPLICACIÓN DE LAS MÁQUINAS

Enseñar por qué es importante hacer un buen uso de estas máquinas, para que aquellas personas de manera independiente puedan satisfacer sus necesidades y promover un envejecimiento activo y saludable.

RUEDA

Una vez terminadas las actividades anteriores, cada uno/a expresara como se ha sentido durante la caminata y qué beneficios se ha llevado de la misma.

