

EN MARCHA

para prevenir el sufrimiento
para prevenir las lágrimas
para prevenir el cáncer
para prevenir el cansancio

Rutas saludables / Plasencia

Un ejercicio para toda la población

Sede AECC Plasencia

Calle Carmelitas, nº 2

Todos los miércoles

a las **17:30h**

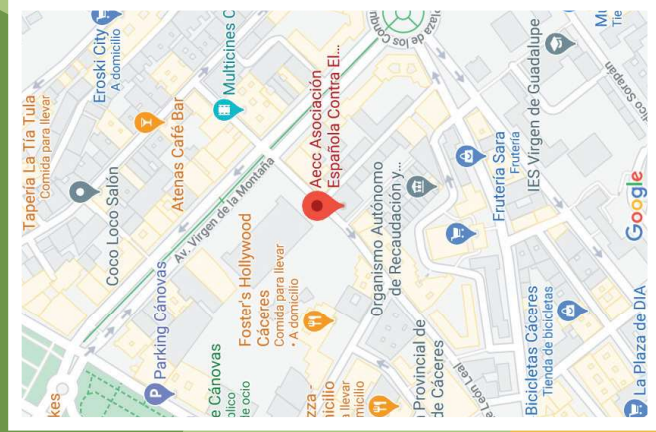
UN EJERCICIO
para toda la población



aecc
Contra el Cáncer

La Organización Mundial de la Salud recomienda a los adultos dedicar al menos 150 minutos semanales a **realizar ejercicio físico** moderado.

ÚNETE A NUESTRA RUTA SALUDABLE Y HAZ EJERCICIO CON NOSOTROS CADA SEMANA DE MANERA GRATUITA.



Municipio
Plasencia



Punto de encuentro
Sede AECC Plasencia
Calle Carmelitas, nº 2



Cuándo
Todos los miércoles,
a las 17:30h



Duración
1 hora



Distancia total
del recorrido 4.5 km.



Nivel de dificultad
Leve



¿CÓMO APUNTARSE?

Puedes inscribirte previamente llamando a nuestro teléfono de Infocáncer: **900 100 036**, disponible las 24h. del día los 365 días del año.



También puedes simplemente unirme a nosotros, acudiendo al punto de encuentro en el día y la hora señalados.



Con hábitos de vida saludable reduces el riesgo de padecer cáncer en un 40% pero, además, obtienes estos beneficios:



Caminar mejorará tu flexibilidad y forma física. Te sentirás más fuerte y capaz de hacer las actividades del día a día.



Con algo de compañía, hacer actividad física es más sencillo. La ruta es un espacio de encuentro con otras personas como tú, con las que podrás compartir tiempo, hablar y apoyarte.



Es una oportunidad para conocer mejor el entorno que te rodea, ya sea un parque, el monte, el mar o la localidad en la que vives.

MEDIDAS GENERALES DE PROTECCIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS:

Por tu seguridad y la de todas las personas que acudan a esta actividad:

- ✓ Si tienes pensado acudir a la actividad, contacta con nosotros. Te informaremos de las medidas específicas que tomaremos en las rutas de tu municipio.
- ✓ No olvides llevar tu mascarilla.
- ✓ Te recomendamos que lleves gel hidroalcohólico para limpiar tus manos con frecuencia.
- ✓ Vamos a realizar ejercicio físico al aire libre. Así que te aconsejamos que lleves agua y crema solar, pero te solicitamos que no compartas estos objetos con otras personas participantes en la actividad
- ✓ Si notas síntomas de fiebre, tos o falta de aire contacta con tu centro de salud y no acudas a la actividad



Infórmate aquí:
Sede AECC Plasencia.
Calle Carmelitas, 2

927 21 53 23