



OBXECTIVOS DO PROGRAMA:

- **Ofrecerlles a posibilidade aos cidadáns de realizar practica deportiva no contorno natural de Narón e arredores como maneira de adquirir hábitos saudables a través do sendeirismo que melloran o seu benestar social**
- **Contribuír a difundir os beneficios da alimentación sa e equilibrada que unida á práctica regular de actividade física, melloraran as medidas para conservar a saúde.**
- **Erradicar o sedentarismo e a obesidade xerando hábitos saudables entre a poboación a través do exercicio físico dentro dun modelo de ocio responsable e respectuoso co medio ambiente.**
- **Favorecer e estimular o interese e coñecemento do contorno natural da cidade e os seus arredores**
- **Coñecer os beneficios derivados da práctica do sendeirismo no medio natural**

RECOMENDACIÓNS:

- Efectuar unha boa planificación de adestramento.
- Bo descanso o día previo da andaina.
- Non participar se sufriu algunha lesión ou enfermidade recentemente.
- Ter un recoñecemento médico completo recente.
- Recordar o importante do quentamento.
- Levar a cabo unha dieta axeitada os días previos ás andainas.
- Levar calzado axeitado para o tipo de actividade a desenvolver.

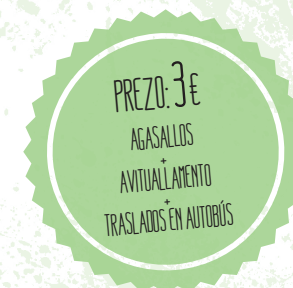
BENEFICIOS:

- Mellora a circulación
- Oxixena todo o teu corpo e todo o organismo
- Queima toxinas e graxas excesivas
- Fortalece as pernas
- Exercita o corazón
- Relaxa e libera tensións emocionais e musculares
- Despexa a mente e fomenta a creatividade

INSCRICIÓNS:

- As inscricións realizaranse nas oficinas do Padroado de Deportes de Narón (estrada da Gándara 148), en horario de 09:00-13:00 horas e na conserxería do pavillón da Gándara de 16:30-18:30 horas.
- Limite de prazas.
- Non se autorizan nenos/as menores de 18 anos sen acompañamento do pai, nai ou titor/a.
- Data límite para apuntarse será o mércores anterior á data da saída do mes correspondente.
- A actividade soamente se suspenderá no caso de alerta laranxa ou vermella por parte dos servizos da AEMET (Axencia Estatal de Meteoroloxía).

**“Fai exercicio ao aire libre,
popular, non competitivo e para
todas as idades”**



Organiza:

Padroado de Deportes de Narón e Arasti Barca M.A. S.L

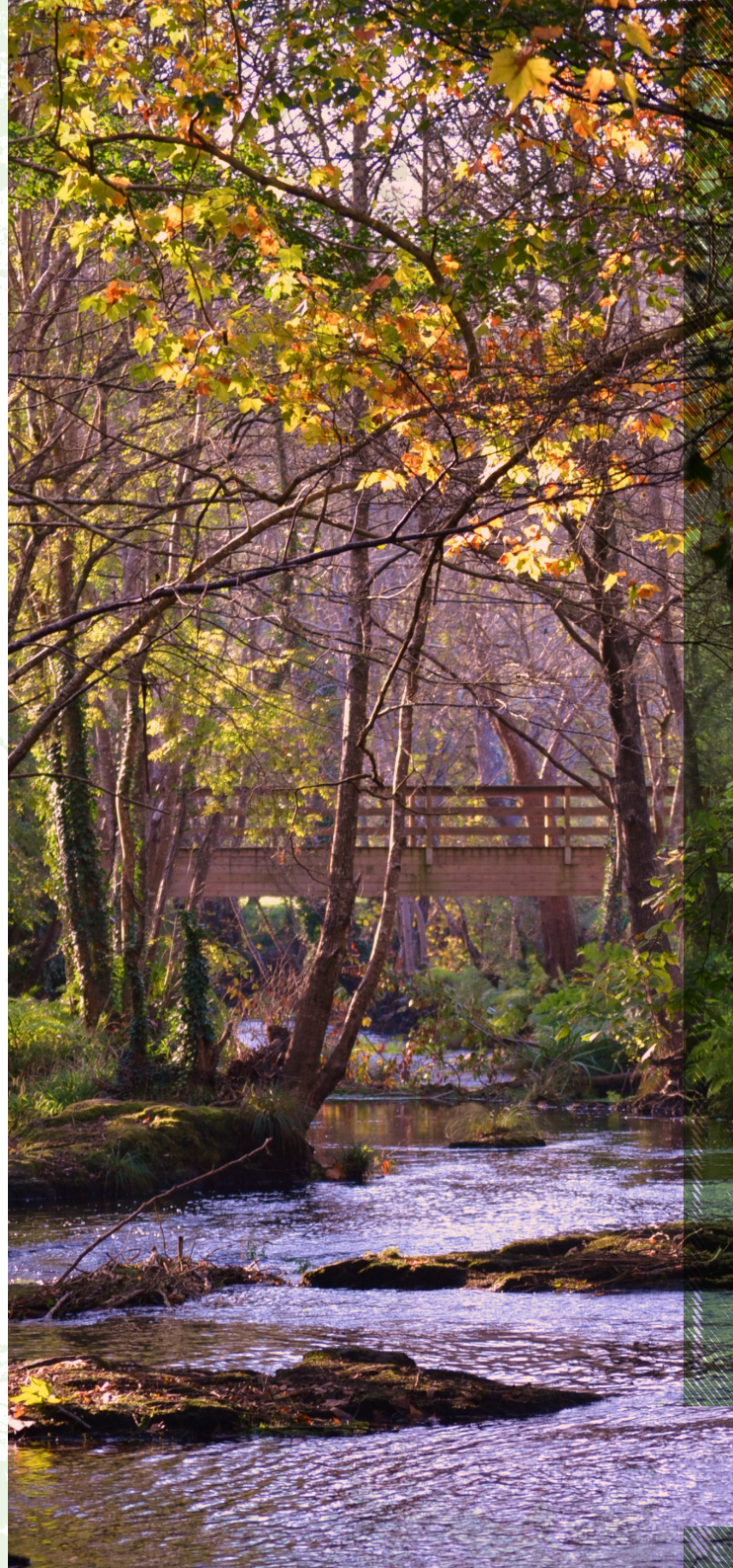
Colabora:

Protección Civil de Narón

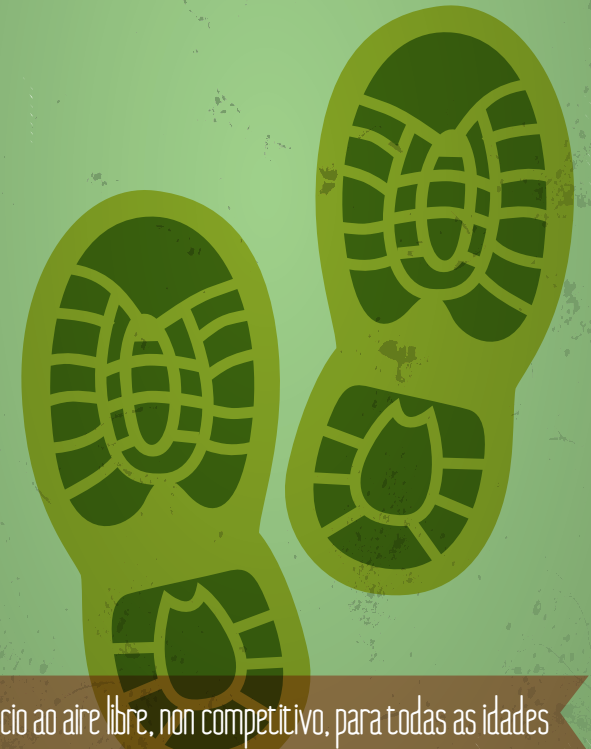
CALENDARIO SAÍDAS:

Pídese que as persoas participantes se presenten no punto de saída 20 minutos antes do inicio.

- **Domingo 22 de novembro ás 10:00 horas**
7,5 km aprox. “Camiñando polos carrís bici”
- **Domingo 27 de decembro ás 10:00 horas**
11 Km aprox. “Pola ribeira de Xuvia”
- **Domingo 24 de xaneiro ás 10:00 horas**
16 Km aprox. “Polo camiño a Santo André de Teixido”
- **Domingo 21 de febreiro ás 10:00 horas**
15 Km aprox. “Pola marxe do río Xuvia”
- **Domingo 13 de marzo ás 10:00 horas**
13 Km aprox. “Ruta Maciñeira”
- **Domingo 24 de abril ás 09:30 horas**
17 Km aprox. “Os camiños milenarios do Val “
- **Domingo 22 de maio ás 09:00 horas**
25 Km aprox. “Coñecemos Narón”, etapa 1
- **Domingo 26 de xuño ás 09:00 horas**
25 Km aprox. “Coñecemos Narón”, etapa 2



PONTE *en ruta* CON NÓS



Exercicio ao aire libre, non competitivo, para todas as idades

Inscripcións: Pavillón de Deportes da Gándara de 9:00-13:00 h e 16:30 a 18:30 h

