

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



## **Itineraris Camina i fes salut**

Aquesta és una proposta organitzada pel Programa Municipal de Salut que té per objectiu augmentar l'activitat física dels castellarencs i les castellarenques i que també ens permet fer salut. Així, pretén fomentar les passejades per la vila per tal de potenciar un estil de vida saludable i actiu.

Caminar és una activitat que no necessita requisits especials, que podem fer sols o, millor encara, acompanyats d'altres persones, i que ens permet conèixer millor el nostre poble. Els circuits proposats s'han elaborat tenint en compte que siguin d'una exigència física baixa o moderada, aptes per a la majoria de persones.

Cal tenir en compte, però, que si teniu algun problema de salut cal que consulteu amb el vostre metge o infermera abans de començar a caminar.

### **Circuits:**

Consulteu els recorreguts de cada circuit al document que trobareu a la part dreta d'aquesta mateixa pàgina.

### **Consells:**

- Utilitzeu calçat còmode, roba adequada i poseu-vos barret, ulleres de sol i protecció solar
- Seguiu una alimentació equilibrada
- Beveu abans de tenir set
- Després de menjar, eviteu les activitats intenses i les hores de màxima insolació
- Caminar no vol dir córrer
- Camineu a una velocitat en què sigui possible parlar sense dificultat respiratòria
- Estigueu atents al trànsit

A Castellar, poseu-vos en marxa!

## Properes activitats

### Dimecres 7 de desembreDimecres 21 de desembre

- 09.30 - Sortida

[Caminada saludable: Camina i fes salut](#)

Centre d'Atenció Primària

Sortida des de la porta del CAP

~~Caminada saludable. Camina i fes salut~~

## Actes celebrats

### Dimecres 30 de novembreDimecres 23 de novembre

- 09.00 - Sortida

[Caminada saludable: Camina i fes salut](#)

Centre d'Atenció Primària

Sortida des de la porta del CAP

~~Caminada saludable. Camina i fes salut~~

### Dimecres 16 de novembre

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40