

Programa

salidas

de senderismo

2018-2019

M·E·F·O·R·M·A· Muévete con Los Molinos
¿Sabes todos los beneficios que reporta a la salud la actividad física?

El programa MEFORMA pretende combatir el sedentarismo entre la población de mediana y avanzada edad, concienciando a la población de los beneficios de realizar ejercicio físico, mejorando las relaciones entre sí, y ayudando a mejorar la vida cotidiana de las personas manteniendo el cuerpo y mente activos. Piensa qué razones te pueden animar a empezar y ¡¡Da el primer paso por tu salud!!

Desde el área de deportes animamos a todas las personas que aman la naturaleza a que se unan a este maravilloso grupo en el que hacemos tanto excursiones clásicas como escapadas novedosas, en un ambiente sano y divertido. Tenemos una finalidad clara: pasar un día diferente en la naturaleza compartiendo momentos únicos con gente agradable. Solemos hacer rutas variadas, en las que recorreremos impresionantes paisajes y lugares sorprendentes.

www.ayuntamiento-losmolinos.es

e-mail: colaborador.deportes@ayuntamiento-losmolinos.es / rld_gs@hotmail.com

Tel: 91 855 32 22

**Horario de información e inscripciones:
de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y de 16:30 a 20:00 h**

Polideportivo Municipal "Majalastablas"
Pº San Pascual s/n
Concejalía de deportes Ayuntamiento de Los Molinos



**Concejalía de Deportes
Ayuntamiento de Los Molinos**



Programa 2018-2019

SALIDA	FECHA	NIVEL
Cerro del sol (Los Molinos)	5 octubre	Baja
Laguna de los pájaros	19 octubre	Alta
Hayedo de La Pedrosa*	28 octubre	Media
Pradera Navarrulaque	9 noviembre	Media
Hayedo escondido	23 noviembre	Media
Ruta del agua (Moralzarzal)	14 diciembre	Baja
Embalse Matricosa y Almorchones	11 enero	Media
Cerro del castillo	25 enero	Baja
Cambio guardia Palacio Real	6 febrero	Baja
Senda Ortiz	22 febrero	Media
Ruta del agua (Guadarrama)	1 marzo	Baja
Cañón río Lobos*	23 marzo	Media
Los Robledos desde el Paular	5 abril	Baja
Boca del asno	26 abril	Baja
Valle de la angostura	10 mayo	Baja
Valle del Jerte*	18 mayo	Media
Cascada Purgatorio	24 mayo	Baja
Cerro lechuza y chorrera del covacho	7 junio	Media
Monasterio del Paular	21 junio	Media

*Se trata de salidas especiales. Previstas para una jornada de mañana y tarde con transporte incluido. Puedes apuntarte a través del polideportivo.

Información general

1. Todas nuestras salidas son de carácter colectivo y están dirigidas por monitores que lo gestionan ofreciendo un trato personalizado.
2. En ciertas actividades, se hará una salida con transporte, indicando previamente el precio del mismo así como el lugar de salida y llegada. En el resto de salidas es posible que sea necesario un pequeño desplazamiento el cual correrá por cuenta de cada participante.
3. Para apuntarte a cualquier salida basta con comunicarlo en la recepción del Polideportivo en horario de oficinas facilitándonos tus datos personales para contactar contigo. En las salidas con transporte deberás realizar el pago previamente.

Imprescindible ropa y calzado adecuado

Condición física

Todas aquellas personas que les guste caminar, amantes de la naturaleza y que tengan condiciones físicas normales, pueden participar en la mayoría de las actividades, independientemente de su edad. No obstante, debes tener en cuenta factores como el desnivel, la distancia y las condiciones climatológicas, antes de elegir la salida que