

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: coordinador2@ayuntamiento-losmolinos.es

Tel: 675111827
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





PROGRAMA DE SENDERISMO 2024-2025

Área de Deportes
Ayuntamiento de Los Molinos

 Compromiso
de Calidad Turística 

Programa 2024 - 2025

Información general

SALIDA	FECHA	DIFICULTAD
Ruta por Los Molinos	4-10-24	Fácil
Cascadas de Guarramillas	18-10-24	Moderada
Museo del Ferrocarril	25-10-24	Fácil
Hayedo de Tejera Negra	08-11-24	Moderada
Museo Cerralbo	15-11-24	Fácil
La Chorranca	22-11-24	Alta
Fábrica de tapices	29-11-24	Fácil
Pedraza	13-12-24	Moderada
Bosque plateado	20-12-24	Media
Quinta El Pardo	10-01-25	Moderada
Museo Reina Sofía	17-01-25	Fácil
Valle del río Moros	24-01-25	Alta
Pino de la cadena	31-01-25	Media
Monte Chaparral de las Viñas	07-02-25	Media-alta
Auditorio Nacional	14-02-25	Fácil
Secretos de Peguerinos	21-02-25	Media-alta
Museo Antropología	28-02-25	Fácil
Pinares llanos Peguerinos	07-03-25	Media
Museo de Ciencias Naturales	14-03-25	Fácil
Calzada romana de la Machota	21-03-25	Media
Museo Thyssen Bornemisza	28-03-25	Fácil
La Risca de Valdeprados	04-04-25	Moderada
Floración del cambroño	25-04-25	Media
Palacio Riofrío	09-05-25	Moderada
Chorro grande de la Granja	23-05-25	Media
Toledo	30-05-25	Fácil
La Peñota	06-06-25	Muy alta

1. Todas aquellas personas que les guste caminar, amantes de la naturaleza y que tengan condiciones físicas normales, pueden participar en la mayoría de las salidas independientemente de la edad. No obstante, debes tener en cuenta factores como el desnivel, la distancia y el tiempo, antes de elegir la salida que mejor se adapte a tu condición. Nosotros te orientaremos. Es imprescindible ropa y calzado adecuado.

2. Para apuntarte a cualquier salida basta con comunicarlo en la recepción del Polideportivo en horario de oficina facilitándonos tus datos personales.

3. Las rutas marcadas en verde son rutas especiales. Pide información sobre precios y horarios.