

## FOLLETO DE MANO Portada

### TELÉFONOS DE INTERÉS

Centro de Salud de la Carlota: 957-307-579

EMERGENCIAS: 112



AYUNTAMIENTO DE  
LA CARLOTA



**La Ruta "Las Lomas del Rey"** comienza en la Calle "Punta del Sauce" perteneciente al municipio de la Carlota

Nos dirigimos al "Camino de Los Palos" cuyo recorrido final nos lleva hasta la Urbanización de "Las Lomas"

Seguidamente se toma El Paseo de las Cigüeñas y Calle de los Alcones que rodea dicha Urbanización hasta llegar de nuevo al "Camino de los Palos"

**La Ruta de los Mayores** discurre por el paseo de Carlos III. Comienza en la Glorieta del Olivo en dirección al Ayuntamiento. Dejando la Posada del Rey a la izquierda, nos dirigimos hasta la Plaza de Abastos y terminamos el recorrido de la Malvinas.

### Caminar una sana costumbre- Consejos prácticos

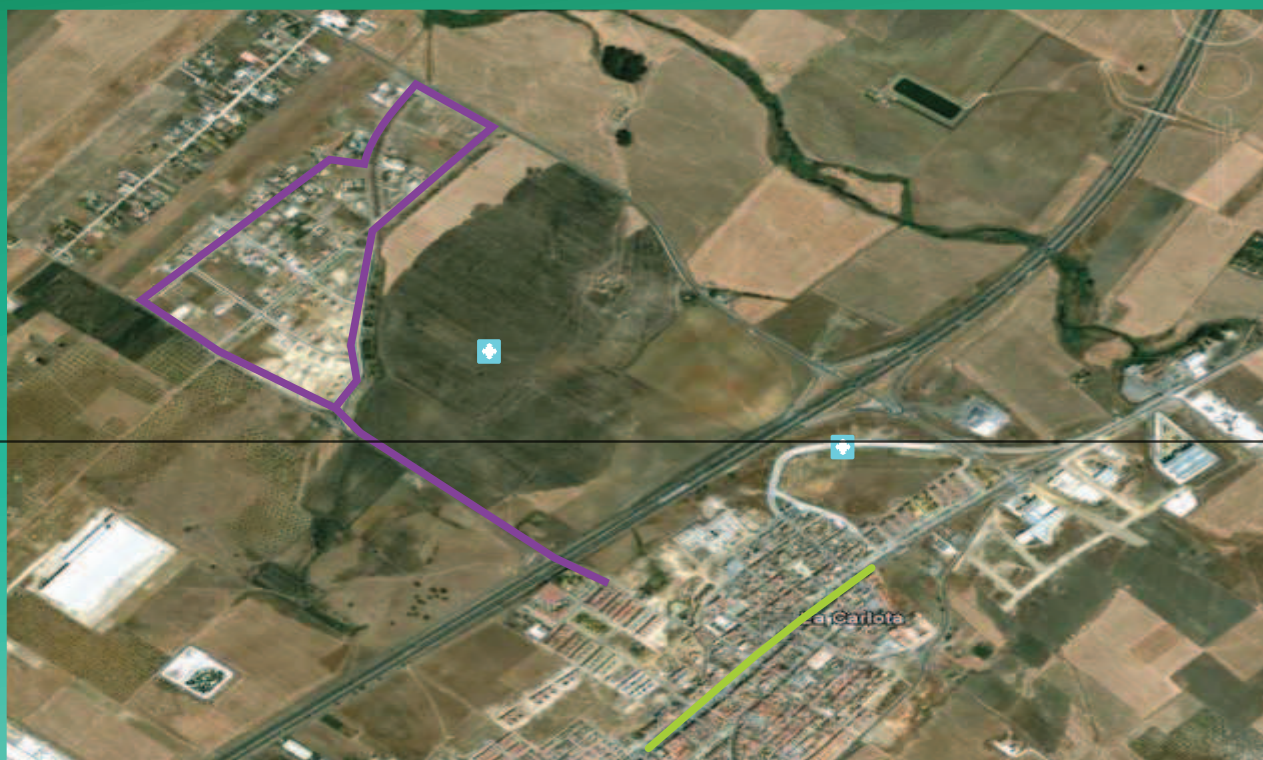
- \* Calzado adecuado
- \* Vestirse de forma cómoda
- \* Caminar con flexibilidad y actitud relajada
- \* No realizar pasos demasiado largos
- \* **Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.**
- \* Protegerse del sol
- \* Beber agua
- \* Andar mirando al frente
- \* Mantener el balanceo de los brazos

# RUTAS DE VIDA SANA

De La Carlota



## FOLLETO DE MANO Interior



Comienzo y fin de la ruta



Ruta Lomas del Rey



Ruta los Mayores

**Distancia Ruta Lomas del Rey: 3.7 km.**  
**Tiempo medio estimado 1.30 h. (ida)**  
**Gasto calórico aproximado: 500 kcal**  
**Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.**

**Distancia Ruta Los Mayores: 2.1 km.**  
**Tiempo medio estimado 1 h. (ida)**  
**Gasto calórico aproximado: 350 kcal**  
**Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.**



CARTEL FORMATO A-3

# RUTAS DE VIDA SANA

De La Carlota

## TELÉFONOS DE INTERÉS

Centro de Salud de la Carlota: 957-307-579

EMERGENCIAS: 112



Comienzo y fin de la ruta

Ruta Lomas del Rey

Ruta los Mayores



AYUNTAMIENTO DE LA CARLOTA



CONCEJALIA DE SALUD



Distancia Ruta Lomas del Rey: 3.7 km.

Tiempo medio estimado 1.30 h. (ida)

Gasto calórico aproximado: 500 kcal

Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.

La Ruta “Las Lomas del Rey” comienza en la Calle “Punta del Sauce” perteneciente al municipio de la Carlota.

Nos dirigimos al “Camino de Los Palos” cuyo recorrido final nos lleva hasta la Urbanización de “Las Lomas”

Seguidamente se toma El Paseo de las Cigüeñas y Calle de los Alcones que rodea dicha Urbanización hasta llegar de nuevo al “Camino de los Palos”

Distancia Ruta Los Mayores: 2.1 km.

Tiempo medio estimado 1 h. (ida)

Gasto calórico aproximado: 350 kcal

Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.

La Ruta de los Mayores discurre por el paseo de Carlos III. Comienza en la Glorieta del Olivo en dirección al Ayuntamiento. Dejando la Posada del Rey a la izquierda, nos dirigimos hasta la Plaza de Abastos y terminamos el recorrido de la Malvinas.

