

REGISTRO DE ACTIVIDAD FÍSICA

FECHA	HORA	PESO	T. EJERCICIO	DISTANCIA	DURACIÓN



CAMINAR, UNA SANA COSTUMBRE

- Muévete en tu vida diaria.
- Sube la escalera en vez de usar el ascensor.
- Haz pequeñas compras andando.
- Procura bajarte una parada de autobús antes.
- No te importe aparcar el coche lejos de donde vayas.
- Levántate con frecuencia del sillón.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Usar calzado adecuado
2. Vestirse de forma cómoda
3. Caminar con flexibilidad
4. No dar pasos demasiado grandes
5. Andar mirando al frente
6. Protegerse del sol
7. Mantener el balanceo de los brazos
8. Coordinar paso y respiración
9. Beber agua
10. Descansar un día a la semana

Rutas para la vida sana

Villaviciosa de Córdoba

Paraíso por descubrir

Ruta 1: Puerto Carretas

Ruta 2: Piedra Blanquilla



www.villaviciosadecordoba.es



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
VILLAVICIOSA DECÓRDOBA



Ruta 1: Puerto Carretas

← FINAL 3 Km. INICIO →



RECORRIDO IDA:
Centro de Salud
C/ La Virgen
Pol. Industrial
C/ Colmeneros
C/ Corcheros
Subida Camino Tapón
C/ Marrubial
C/ Nueva
Ctra. Córdoba
Parque Puerto Carretas

RECORRIDO VUELTA:
Parque Puerto Carretas
Ctra. Córdoba
C/ Santa Clara
C/ Barrio del Horno
C/ Vaquero Hernando
Centro de Salud



Salida y llegada al Centro de Salud

Duración Estimada: 70 minutos / Nivel de dificultad: Bajo

Tipo de Vía: Urbana / Kilocalorías: 720 aprox.



Ruta 2: Piedra Blanquilla

← INICIO 2,5 Km FINAL →



RECORRIDO IDA:
Centro de Salud
C/ Juan Carlos I
C/ Sevilla
C/ Pozuelo
C/ Manuel Arribas
C/ Fuente la Boya
Camino de Espiel
Camino del Romano
Pilar Piedra Blanquilla

RECORRIDO VUELTA:
Camino del Romano
Camino de Espiel
Ctra. del cementerio
C/ Maestro Emilio Viñez
C/ Cádiz
C/ Agustín López
Plaza Andalucía
C/ Vaquero Hernando
C/ Tomás Carretero
Centro de Salud

Salida y llegada al Centro de Salud

Duración Estimada: 60 minutos / Nivel de dificultad: Bajo

Tipo de Vía: Urbana-rural / Kilocalorías: 960 aprox.



CONSEJOS PRÁCTICOS: Llevar un calzado adecuado - Usar ropa cómoda - Llevar agua - En horas de sol usar gorra y gafas de sol - Andar mirando al frente
TELEFONOS DE INTERES: AYUNTAMIENTO: 957 36 00 21 - EMERGENCIAS: 112 - CENTRO DE SALUD: 957 36 55 16 - POLICIA LOCAL: 629 42 48 60