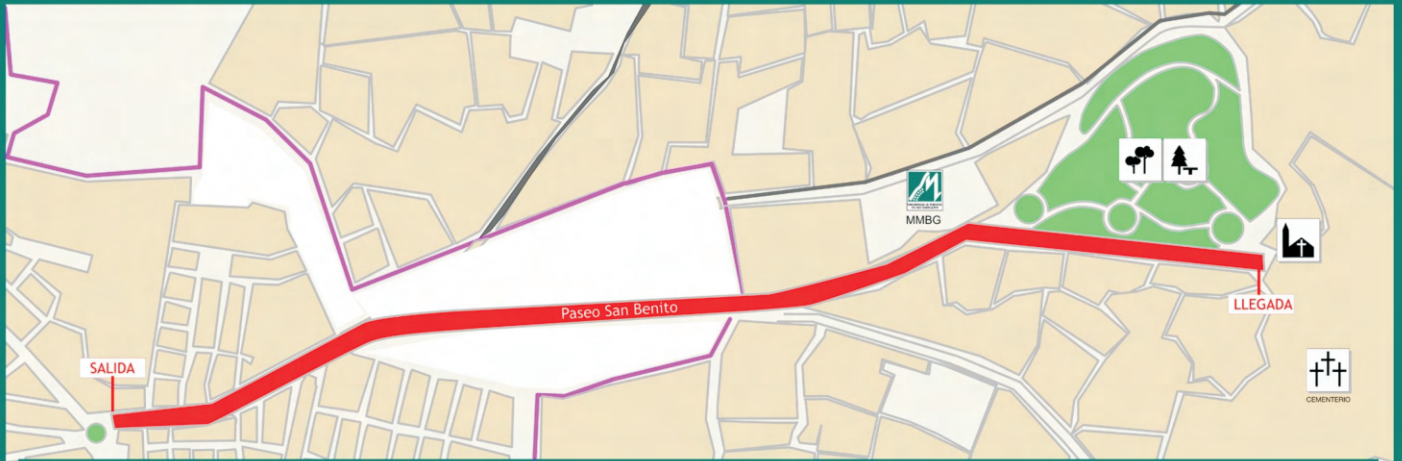




### LEBRIJA

### “PASEO SAN BENITO”



Salida : Esquina Adva. Antonio Calvo Ruiz – c/ Carabela.  
Llegada: Cancela de la Ermita.

Distancia: 1850 metros - Pasos: 2635  
Tiempo andando: 21' 10" - Tiempo en Bici: 9' 30"  
Kcal.: 114,5  
(es lo que marcó el podómetro en una persona con 75 kgs. de peso)

#### CONSEJOS PRÁCTICOS

- Recuerda llevar siempre un calzado apropiado.
- Usa ropa cómoda.
- Lleva una pequeña mochila a la espalda para guardar agua, clínex y demás objetos personales.
- En horas de sol usa gorra y gafas de sol.

- LEYENDA
- PARQUE
  - ÁREA PIC-NIC
  - MMBG
  - ERMITA SAN BENITO

### ZONAS DE INTERÉS EN EL CAMINO



■ Camino San Benito



■ Parque San Benito



■ Sede Central de la Mancomunidad de Municipios del Bajo Guadalquivir



■ Ermita de "San Benito"



■ "Balsa de Melendo"

### PROYECTO AMBULARE

Desde la Mancomunidad de Municipios del Bajo Guadalquivir y la Consejería de Salud, llevamos mucho tiempo trabajando en proyectos que desembocan en una mejora de la salud y el bienestar de los ciudadanos y ciudadanas pertenecientes a la comarca, ya que consideramos fundamental el buen estado de salud para conseguir un desarrollo integral, social y económico.

En este sentido, con la puesta en marcha del proyecto AMBULARE: RUTAS PARA LA VIDA SANA EN EL BAJO GUADALQUIVIR, pretendemos fomentar la costumbre de una actividad física asequible para todos y todas como es andar, sobretodo porque están demostrados sus beneficios para la salud en general, reduciendo las posibilidades de sufrir graves enfermedades.

Por tanto, perder peso, mejorar el estado físico, liberarnos del estrés diario y fomentar nuestras relaciones sociales, además divirtiéndonos, generará una mejora de nuestro estado de salud general, aspecto fundamental en nuestra calidad de vida.



Subvencionado por:

Gestionado por: