



TORRE ACTIVA



PLAN DE MAYORES

SENDAS TEMÁTICAS +65

ABRIL A JUNIO 2023

SENDERISMO Y RUTAS EN TORRELODONES Y ALREDEDORES



PROGRAMACIÓN*

*La programación podría sufrir modificaciones por cuestiones meteorológicas u otras incidencias.

ABRIL

TRES EN UNO (5'37 kms)

Miércoles 12 de abril de 9.30 a 11.30h

Dificultad: Moderada.

ARROYO DE LA TORRE (5'57 kms)

Miércoles 26 de abril de 9.30h a 11.30h

Dificultad: Moderada.

MAYO

CIRCULAR ESTE (5'6 kms) (Hoyo de Manzanares)

Miércoles 10 de mayo de 9.30h a 11.30h

Dificultad: Moderada.

LA COLONIA Y AL-MARIYAH (8'1 kms)

Miércoles 24 de mayo de 9.30h a 12.30h

Dificultad: Moderada.

JUNIO

ALTOS DE FUENTE CONEJA (5'5 kms)

Miércoles 7 de junio de 9.00h a 11.00h

Dificultad: Moderada.

COMPARTIR ES VIVIR (5'9 kms)

Miércoles 21 de junio de 9.00h a 11.00h

Dificultad: Moderada.

¿QUÉ HAREMOS?

Rutas guiadas de aproximadamente 2 horas (4-7 km) por espacios naturales cercanos a Torreldones.

¿Y SUS BENEFICIOS?

- Refuerzo de las relaciones sociales y las actividades de grupo.
- Mejora de nuestra orientación espacial.
- Entrenamiento de nuestra capacidad aeróbica.
- Disfrute y puesta en valor de nuestro patrimonio natural.



Se requiere inscripción previa.

Más información en Servicios Sociales Torreldones.

Tel.: 91 856 21 50.

¡NOS VEMOS EN EL CAMINO!

Torreldones • es • eres • somos • Vida Activa

f t i + info: www.torreldones.es



Ayuntamiento de
Torreldones

