



El viernes 23 de marzo, la sección de Medicina Deportiva del Área de Deporte y el Área de Igualdad de Oportunidades, Distrito 5, han organizado un *Paseo por la ciudad*, desde el Distrito de Palma-Palmilla hasta el Distrito de Ciudad de Jardín. La salida se ha complementado con una serie de actividades físicas y una charla de nutrición y hábitos saludables al llegar al Parque de la Alegría.



Salida: El recorrido comienza en el Centro de Ciudadanía Valle Inclán a las 10,00h donde se realizó un calentamiento por técnicos del Área de Deporte

Recorrido: Avenida de la Palmilla- Puente de la Palmilla- Avenida Jacinto Benavente- C/Gounod- Parque de la alegría.

En el parque se realizaron las siguientes actividades:

- Clase de Zumba a cargo del técnico del Área de Igualdad
- Explicación de los elementos de la zona de musculación por parte del técnico del Área de Deporte
- Charla sobre alimentación, hábitos saludables y estiramientos, impartida por la nutricionista del Área de Deporte

Vuelta: C/ Gaztambide- Puente de la Palmilla- Camino de la Virreina

Distancia total: 4.55km

Participación: Han participado en la marcha 70 personas aproximadamente, pertenecientes a los talleres del Área de Igualdad de Oportunidades

Duración: 3 horas