

Tendrá lugar el próximo viernes 16 de septiembre.

El Ayuntamiento prepara una nueva edición de la Marcha Saludable Nocturna

Vva. de la Cañada, 25 de agos.2016.- El [Ayuntamiento](#) organiza un año más la [Marcha Saludable Nocturna](#), una actividad al aire libre para todas las edades que tendrá lugar el viernes 16 de septiembre. La marcha comenzará a las 20:30 h. en la plaza de España. El recorrido, de unos diez kilómetros (ida y vuelta), discurrirá por el centro urbano, la calle del Cristo y el Camino de Madrid (Parque de la Cuenca Media del Río Guadarrama) hasta llegar al Castillo de Aulencia, también conocido como Castillo de Villafranca. La iniciativa municipal cuenta con la participación del Club de Marcha Nórdica.

“Caminar tiene numerosos beneficios para la salud. Ayuda a prevenir enfermedades como las cardiovasculares, es bueno para la estructura ósea ya que favorece el movimiento de las articulaciones y nos ayuda a mantenernos en forma sin que ello requiera un gran esfuerzo y además es placentero”, explicó el concejal de Salud y Bienestar Social, José Manuel Ávila.

Más información en la Concejalía de Salud (Tel.:91 811 73 15), por correo electrónico (salud@ayto-villacanada.es) y en www.ayto-villacanada.es

Ciudad saludable

Esta iniciativa forma parte de las distintas actividades que, a lo largo del año, lleva a cabo el Ayuntamiento con el fin de fomentar entre los vecinos la práctica de ejercicio físico en particular y los hábitos saludables en general. Villanueva de la Cañada forma parte de la [Fase VI de la Red Europea de Ciudades Saludables de la Organización Mundial de la Salud](#) (OMS). También pertenece a la [Red Española de Ciudades Saludables de la Federación Española de Municipios y Provincias](#), a la Red de Salud de la Comunidad de Madrid y a la Red de Observatorios Nutricionales