Nota de prensa

Tendrá lugar el 25 de septiembre, a partir de las 20:30 h.

MARCHA SALUDABLE NOCTURNA AL CASTILLO DE AULENCIA

Vva. de la Cañada, 11 de sept.2015- El Ayuntamiento, a través de la Concejalía de Salud, organiza una Marcha Saludable Nocturna el viernes, 25 de septiembre. La actividad tiene como objetivo fomentar la práctica de ejercicio físico y con ello hábitos de vida saludables entre los vecinos. "Andar es un ejercicio físico idóneo que se puede practicar a cualquier edad y durante toda la vida. Sus beneficios para la salud son numerosos, además nos permite pensar y fomentar las relaciones sociales", explica el concejal de Salud y Bienestar Social, José Manuel Ávila.

El recorrido, de unos diez kilómetros (ida y vuelta), comenzará en la plaza de España a las 20:30 horas. Discurre 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, en la que participa el Club de Marcha Nórdica de Villanueva de la Cañada, cuenta con la colaboración de Cobra.

Inscripciones

Las personas interesadas pueden inscribirse el mismo día de la actividad, antes del inicio de la salida, o vía online enviando un correo electrónico a salud@ayto-villacanada.es**.**Se repartirán obsequios a todos los participantes. La actividad es gratuita y para todas las edades.