

# CAMINAR POR MADRID

CAMINATAS DEPORTIVAS SEMANALES



**DE SEPTIEMBRE 2015 A JUNIO 2016**

INSCRIPCIÓN EN LOS CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES

participación  
gratuita

Información

**010**Líneamadrid

[www.madrid.es/deportes](http://www.madrid.es/deportes)



# CAMINAR POR MADRID

El Ayuntamiento de Madrid, a través del Área de Deportes, organiza esta actividad, complementando iniciativas similares de Madrid Salud, dirigidas a facilitar el ejercicio físico de los ciudadanos con un programa de caminatas deportivas, organizadas de septiembre a junio y diseñadas para ofrecer los conocimientos básicos para la práctica de caminar, incluyendo además un seguimiento técnico-deportivo y una evaluación de los avances de cada participante.

Esta alternativa de ocio y tiempo libre, que ofrece la oportunidad para mejorar la calidad de vida y la salud de los madrileños, sirve de apoyo al trabajo de los Centros Madrid Salud (CMS), especialmente al programa ALAS, ya que complementa las actividades y talleres de fomento de alimentación saludable y de prevención del sedentarismo.

La actividad se desarrolla mediante la realización de caminatas dirigidas por personal técnico cualificado utilizando espacios, itinerarios y zonas verdes de la ciudad, con una previsión de asistencia de más de 15.000 personas al año.

## BENEFICIOS DE CAMINAR

- ✓ Estimula el pensamiento positivo y la autoestima.
- ✓ Mejora el estado físico y el mantenimiento de las capacidades motoras.
- ✓ Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- ✓ Mantiene la flexibilidad de las articulaciones.
- ✓ Ayuda a controlar el apetito y el aumento de peso.
- ✓ Regula el insomnio.
- ✓ Alivia tensiones y ayuda a manejar el estrés.
- ✓ Contribuye a la mejora de las relaciones sociales.
- ✓ Afianza la regularidad en la práctica del ejercicio físico.

Todo son  
beneficios



## OBJETIVOS

- Ofrecer una actividad de ejercicio físico sencilla que aporta grandes beneficios para la salud y el bienestar, como es caminar.
- Presentar una alternativa de ocio y tiempo libre, amena, divertida y segura.
- Dar a conocer la red de espacios o itinerarios madrileños para realizar a pie.
- Posibilitar la autonomía y el desarrollo de las habilidades físicas básicas a través de la marcha.
- Facilitar la comunicación, la convivencia y la interrelación social, fomentando la formación de grupos.
- Afianzar la actividad de caminar como hábito saludable.



## CARACTERÍSTICAS

- Inscripciones a partir del 1 de septiembre en el Centro Deportivo Municipal elegido.
- Participación gratuita con plazas limitadas.
- Duración de septiembre a junio.
- A partir de los 15 años de edad.
- 1 sesión semanal.
- Caminata entre 60 – 75 minutos.
- Asesoramiento técnico.

participación  
gratuita



## ESPACIOS

- Parques y zonas verdes cercanas al Centro Deportivo Municipal.
- Circuito señalizados dentro del Proyecto WAP (Walking People, It is never too late to start).

## CAMINAR POR MADRID (2015-16)

Distrito	Inscripción	Horario
Ciudad Lineal	C.D.M. San Juan Bautista	Viernes 9:00 h.
Moratalaz	C.D.M. La Elipa	Miércoles 12:30 h.
	C.D.M. Moratalaz	Viernes 11:00 h.
Retiro	C.D.M. Chopera	Miércoles 9:30 h.
Moncloa-Aravaca	C.D.M. Jose María Cagigal	Martes 10:30 h.
Puente de Vallecas	C.D.M. Entrevías	Lunes y miércoles 9:30 h. Martes y jueves 9:30 h.
	C.D.M. Alberto García	Viernes 11:00 h.
Barajas	C.D.M. Barajas	Miércoles 10:00 h.
Carabanchel	C.D.M. La Mina	Viernes 9:00 h.
Vicálvaro	C.D.M. Vicálvaro	Martes 9:30 y Jueves 9:15 h
Usera	C.D.M. Orcasur	Viernes 12:00 h.
Villa de Vallecas	C.D.M. Miguel Guillén Prim	Martes 09:30 h.
San Blas-Canillejas	C.D.M. San Blas	Viernes 11:00 h.
		Viernes 12:30 h.
Latina	C.D.M. Aluche	Viernes 9:45 h.
Villaverde	C.D.M. Plata y Castañar	Viernes 10:45 h.

\* Esta programación puede sufrir variaciones a lo largo de la temporada

## PROYECTO WAP – WALKING PEOPLE



Para aquellas personas que quieran caminar por su cuenta, solas o en grupo, existen en nuestra ciudad más de 50 kilómetros de rutas señalizadas con indicaciones sobre cómo caminar de modo seguro y cómo mejorar progresivamente. Un total de nueve rutas, que se utilizan por el programa ALAS desarrollado por Madrid Salud, dirigido a mejorar la vida y la salud de los madrileños.

<http://madridsalud.es/alimentacion/>