

# VEN AL PARQUE DE TU BARRIO

“CAMBIA PASTILLAS POR ZAPATILLAS”

## ¿DÓNDE PUEDO PRÁCTICAR?

Segundo trimestre 2026 (abril al 18 de junio)

Parques	Días	Hora
Parque Antoñares de Los Barreros	Martes y Jueves	8:45-9:45
Plaza Antoñete Gálvez- Subida Tentegorra - Villalba	Viernes	10:00-11:00
Plaza en Urbanización Mediterráneo (calle Zafiro)	Martes y Jueves	10:15-11:15



Parque del Ensanche - junto al Local Social Ensanche

## ¿QUIÉN LO IMPARTE?

Profesionales especializados en Graduado en Actividad Física y Deporte, contratado para el desarrollo de la actividad por el Observatorio Municipal de la Actividad Física y la Salud del Ayuntamiento de Cartagena



Plaza Antonete Gálvez - Subida Tentegorra-Villaba



Parque Los Dolores - Calle Muralla

## RECOMENDACIONES

- Utilice ropa adecuada a la temperatura ambiente.
- Use calzado adecuado con calcetín.
- En verano, evite hacer ejercicio en las horas de más calor.
- Utilice gorra y protección solar.
- Lleve agua y beba, aunque no tenga sensación de sed.
- Ajuste la intensidad del ejercicio a su nivel físico.
- Si siente presión en el pecho al hacer ejercicio, dificultad al respirar o el corazón muy acelerado, pare inmediatamente. Si no mejora, avise a los servicios sanitarios.
- Realice ejercicio acompañado, a ser posible, por un amigo o familiar.
- Combine caminatas con los ejercicios en los parques activos.
- Recuerde ser constante y hacer ejercicio físico en su rutina diaria.
- Intente que su alimentación sea adecuada y saludable.

Actividad recogida en el Plan estratégico “Cartagena, Ciudad Europea del Deporte 2022” y en el Plan Municipal “Por tu salud, Cartagena activa 2025-2028”, ligado a la Estrategia Nacional de Promoción de la Salud del Sistema Nacional de Salud (BORM nº184, 8 de agosto de 2024).

Organiza:



Universidad Politécnica de Cartagena



UNIVERSIDAD DE MURCIA

