Parques con corazón

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

En los Parques con Corazón se trazan circuitos de 1500-3000 metros dirigidos a la población sana o asintomática. La actividad se realiza de lunes a viernes, en días laborables y con regularidad. Se camina en torno a los 40 minutos a un ritmo moderado y sin pausa que permite la conversación. Se realiza en los siguientes parques: . Vadorrey, Torre Ramona, Delicias, Pignatelli. No precisa inscripción previa.

En cada Parque con Corazón hay un punto de encuentro con un cartel explicativo de la actividad y un plano con el trazado, además, en ocasiones, de señales horizontales que sirven de guía e informan de la distancia recorrida.

Para participar en la actividad solo hay que acudir a la hora fijada y llevar calzado adecuado, zapatillas que proporcionen buen apoyo y permitan el movimiento natural y flexible de los pies, y utilizar una vestimenta cómoda y apropiada para la actividad física y las condiciones ambientales.

Se acude de forma voluntaria y libre y no hay compromiso de realización ni de permanencia.

En cada parque hay una persona **voluntaria coordinadora** que da la bienvenida y acoge a los participantes, hace el control y seguimiento del grupo, proporciona los datos de asistencia, anima y apoya y sirve de enlace con el Ayuntamiento ante cualquier incidencia.

Las **rutas** están **señalizadas** y parten de un **punto de encuentro** con un **cartel explicativo** de la actividad y un **plano con el trazado** en cada Parque con Corazón. ,

Detalles de lugares de encuentro y horarios en cuadro inferior. Organizado por Ayuntamiento de Zaragoza en colaboración con Sociedad Aragonesa de Cardiología.

Más información https://www.zaragoza.es/sede/portal/medioambiente/educacion-participacion/programas/parques-corazon

Ubicacion	Fechas y horarios

Parque Grande J.A. Labordeta-Entrada parque a lado del quiosco.	1/10 a 30/04: 17:30 1/05 a 30/09: 19:30
Torre Ramona. Centro de salud torre Ramona	1/09 al 30/06-9:3 1/07 a 31/08-9:0
Delicias. Puerta Via Universitas	1/10 a 30/04 10: 1/05 a 30/09 9:30
Vadorrey Bajo puente de la Unión , cerca Reloj del sol Parque de oriente.	1/10 a 30/04 10: 1/05 a 30/09 10:3
Parque Pignatelli. Glorieta Diego Velazquez	1/10 a 30/04 10: 1/05 a 30/09 9:30

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Jesus de la Ossa (976721100) (programaambiental@zaragoza.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Zaragoza, Sociedad Aragonesa de Cardiología

Fecha de última actualización de la actividad

19/02/2026

Situación actual de la actividad

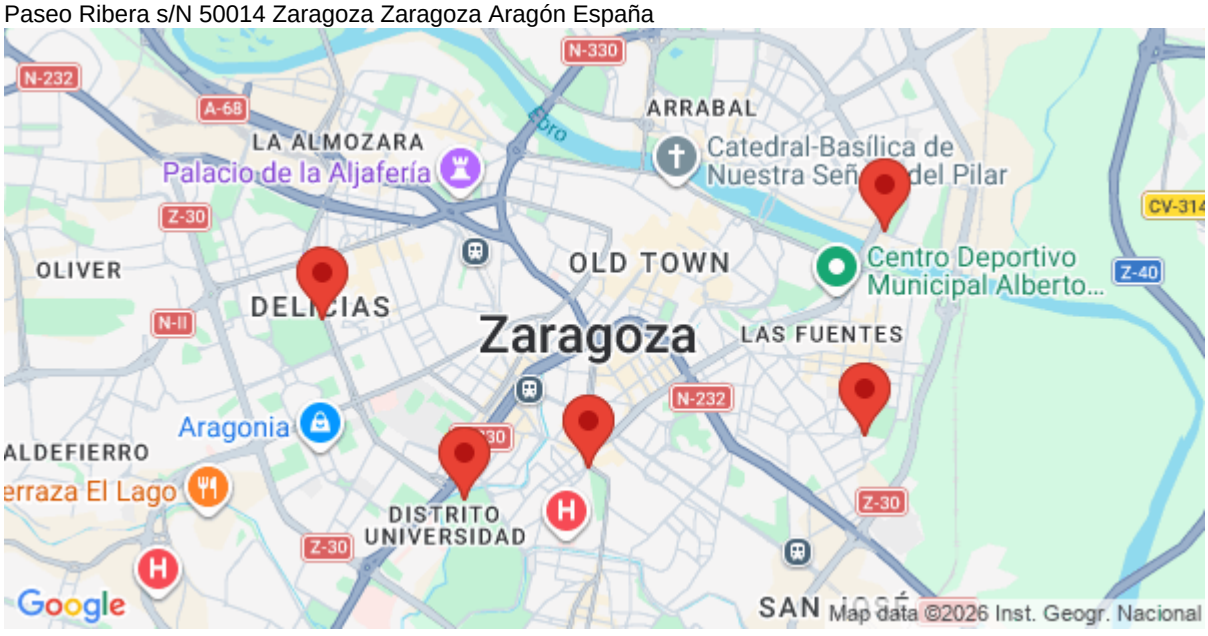
Activa

Gratuita

Sí

Localización

Paseo San Sebastian 5 50005 Zaragoza Zaragoza Aragón España
Lugar Diego Velazquez s/N 50006 Zaragoza Zaragoza Aragón España
Lugar Parque Delicias s/N 5017 Zaragoza Zaragoza Aragón España
Calle Petunia 2 50013 Zaragoza Zaragoza Aragón España
Paseo Ribera s/N 50014 Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://www.zaragoza.es/sede/portal/medioambiente/educacion-participacion/programas/parques-corazon

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown