

# Rutes saludables a Olot

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción

Activitat gratuïta.

Es realitza tots els divendres a les 9.30h i la durada de la caminada és d'1h. Els participants han de comptar 1h i 30' com a màxim. El punt de trobada és el pàrquing del Parc Nou. Es fan uns estiraments per escalfar, es camina durant una hora, es fan uns estiraments per tancar la sessió. Es passa llista d'assistència i es segella un passaport. L'activitat finalitza gairebé al mateix lloc de l'inici.

Dues persones voluntàries de la nostra entitat són qui dinamitzen les rutes.

Cal inscripció prèvia dels participants trucant al 972201306 o enviant un correu electrònic a [activitatsgirona@contraelcancer.es](mailto:activitatsgirona@contraelcancer.es)

L'objectiu de les rutes saludables és ajudar a les persones sedentàries o que són poc actives a millorar aquesta situació, anant a caminar durant un trimestre en grup, un dia a la setmana i durant una hora sencera. Així parlant, descobrint rutes... i veient que poc a poc van millorant la seva resistència, faran que estiguin més motivades a continuar gaudint de l'activitat.

Per assolir aquest objectiu, cal una assistència mínima d'un 75-80% mínim.

---

## Población

Población General - Cualquiera (No s'adreça a malalts de càncer, amb tractament actiu o que faci menys de 5 anys que l'hagin finalitzat)

---

## Persona de contacto

Montse Salvachúa (665531495) (montse.salvachua@contraelcancer.es)

---

## Fecha de última actualización de la actividad

16/03/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida Santa Coloma 43 17178 Olot Olot Girona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 06/10/2023 a 15/12/2023

---

## Página web del proyecto

<https://www.contraelcancer.es/ca/talleres/rutes-saludables-girona-18>

---

## Imagen de la Actividad

# En marxa contra el càncer

Una iniciativa de  
l'Associació Contra el Càncer  
Rutes Saludables a



Els divendres  
a les 9.30h

