

# CICLO ANDAINAS SAUDABLES IMOS CAMIÑAR E MÁIS...

**CADA VENRES DE 10 A 11H**  
(A CHOIVA NON NOS VAI PARAR, LEVAREMOS PARAUGAS)

## SAÍDAS:

**2, 9, 16 e 23 de Febreiro:** Centro de Saúde de Gondomar  
**1, 8, 15 e 22 de Marzo:** Centro de Saúde de Panxón  
**5, 12, 19 e 26 de Abril :** Centro de Saúde de Baiona  
**3, 10, 24 e 31 de Maio:** Parque Infantil de Ramallosa

## ¿QUÉ IMOS FACER?

- Crear hábito de exercicio físico.
- Formarnos para mellorar a nosa saúde: estiramientos, alimentación saudable, exercicios de forza, parques biosaudables, ...
- Coñecer xente e pasar un bo rato.

**NON É NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA**

Realizado por:

Marta Losada - Nutricionista C.S. Val Miñor  
Ana Tiago - Fisioterapeuta C.S. Val Miñor



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE