

Información de interés

Web del Área Sanitaria Norte de Málaga:

<http://www.hantequera.sas.junta-andalucia.es/>

Dirección correo de Atención al Ciudadano:

ciudadano.han.sspa@juntadeandalucia.es

La **actividad física** es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de **beneficios** fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Realizado por profesionales de las UGC de Antequera Centro y Antequera Estación

Catálogo de recursos para la práctica de actividad física UGC Antequera



ENAMÓRATE DEL EJERCICIO FÍSICO

❖ Rutas de senderismo:



- Rutas azul, verde, amarilla y roja del torcal.
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5302246>
- Ascensión al Camorro Alto.
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=225228>
- Senderismo peña de los enamorados.
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=930177>
- Ruta de la verónica.
- Red de senderos de Antequera:
<http://www.antequera.es/antequera/municipio/red-de-senderos-antequera.html>

❖ Parques públicos, carriles bici:



Cada barriada de la ciudad cuenta con un parque público, también carriles bici en localizaciones de gran afluencia de personas

❖ Espacios de ocio activo para todas las edades:

- Taller de ballet y danza
- Taller de baile flamenco
- Taller de yoga y relajación



ELIGE TU ESPACIO PREFERIDO

❖ Espacios con diversidad de oferta de modalidades deportivas públicas

➤ Patronato deportivo municipal:

- Escuelas deportivas,
- Programa de senderismo para familias
- Pistas deportivas en las barriadas
- Instalaciones para la práctica libre de deporte en grupo



❖ Espacios con diversidad de oferta de modalidades deportivas privadas

- Centro deportivos- gimnasios
- Clubs privados



❖ Espacios de Desarrollo de programas de actividad física dirigido a niños y adolescentes

- Escuelas deportivas en los colegios de Primaria y Secundaria -Plan de deporte en edad Escolar- Actividades que se desarrollan en horario no lectivo

- Colegio Nuestra Señora del Carmen
- Colegio San Juan
- Colegio Romero Robledo
- Colegio de la Vera Cruz
- IES Pedro Espinosa
- IES Los Colegiales

