

CAMINANDO CON VOS

Fortalecimiento de la Actividad Física Saludable
Programación y oferta de servicio de caminadas

JULIO de 2019

Participación gratuita con inscripción previa en la página web INDER, hasta las 2:00 pm de los días viernes.

CAMINADA	TEMATICA	FECHA	HORA DE ENCUENTRO	PUNTO DE ENCUENTRO	NOMBRE DEL RECORRIDO	DURACIÓN: La duración de las caminadas incluye el tiempo de las paradas técnicas y los tiempos de alimentación	GRADO DE DIFICULTAD	Consultar pagina web INDER para recomendaciones de las Caminadas
41	Corregimiento Altavista	Sabado 6 de Julio de 2019	6:30 a 7:00 a.m	Estacion Metro Plus los Alpes	Cuenca la Guacharaca en Altavista	4 horas	Nivel 2 Medio	Para caminantes principiantes y avanzados Se aborda alimentador de Altavista. Inicio de Caminada Casa de Gobierno
42	Limitrofe Norte	Domingo 7 de Julio de 2019	7:00 a 7:30 a.m	Parque Principal de Girardota	Jamundi y el Barro de Girardota	4 horas	Nivel 2 Medio	Para Caminantes Principiantes y Avanzados Integrado Girardota Estación Metro Niquía
43	Adolescencia y Juventud (14 a 29 años)	Sabado 13 de Julio de 2019	7:00 a 7:30 a.m	Vereda Arenales Envigado	Cañonismo al Chorro Campana de Envigado	4 horas	Nivel 2 Alto	Para caminantes principiantes y avanzados de 14 a 29 años Integrado Arenales Estación Metro Envigado - Llevar Ropa y Calzado de Cambio
44	Limitrofe Sur	Domingo 14 de Julio de 2019	7:00 a 7:30 a.m	Parque Principal de la Estrella	La Estrella a Caldas por Pueblo Viejo	6 horas	Nivel 3 Medio	Para caminantes avanzados Integrado la Estrella Estación del Metro
45	Corregimiento Santa Elena	Sabado 20 de Julio de 2019	7:00 a 7:30 a.m	Estadero el Tambo Santa Elena	De Piedras Blancas a la Vereda el Placer	4 horas	Nivel 2 Medio	Para caminantes principiantes y avanzados Buses de Santa Elena con destino al Tambo en Colombia con Cordoba
46	Urbana	Domingo 21 de Julio de 2019	7:00 a 7:30 a.m	Estación Metro el Poblado - Plazoleta Oriental	Corredor Verde la Presidenta	4 horas	Nivel 2 Medio	Para caminantes principiantes y avanzados
47	Miradores de Ciudad	Sabado 27 de Julio de 2019	7:00 a 7:30 a.m	Estacion Metro Niquia Plazoleta Norte	La Virgen de Guadalupe en el Cerro Quitasol	4 horas	Nivel 2 Alto	Para caminantes principiantes y avanzados
48	Tierras Frias	Domingo 28 de Julio de 2019	7:00 a 7:30 a.m	Alto de Boqueron	De Boqueron a San Felix por la Vereda Huertas	6 horas	Nivel 3 Alto	Para caminantes avanzados Bus de San Cristobal Centro comercial la Cascada en Colombia con Cundinamarca 6:00 A.M