PRESENTACIÓ

Tots sabem que l'exercici físic és beneficiós i saludable. Amb la pràctica habitual de l'exercici físic, millorem l'estat de salut i prevenim les malalties. Amb el projecte L'Hospitalet Camina, l'Ajuntament presenta un conjunt de caminades els recorreguts de les quals passen pels diferents districtes de la ciutat. Aquestes caminades, guiades per voluntaris de la Creu Roja i/o voluntaris de L'Hospitalet, tenen continuïtat amb d'altres que organitza el mateix Ajuntament o entitats de la ciutat.

Todos sabemos que el ejercicio físico es beneficioso y saludable. Con la práctica habitual del ejercicio físico, mejoramos el estado de salud y prevenimos las enfermedades. Con el proyecto L'Hospitalet Camina, el Ayuntamiento presenta un conjunto de caminatas cuyos recorridos pasan por los diferentes distritos de la ciudad. Estas caminatas, guiadas por voluntarios de la Cruz Roja y/o voluntarios de L'Hospitalet, tienen continuidad con otras que organiza el propio Ayuntamiento o entidades de la ciudad.

ALTRES CAMINADES

Organitzades per l'Ajuntament

Programa Municipal per a la Dona
Informació i inscripcions al telèfon 93 298 18 70
Caminades salut i cos / Cada dimarts

Servei de Medi Ambient i Sostenibilitat
Informació i inscripcions al telèfon 93 402 99 25

Visites a parcs naturals
Parc del Montnegre i el Corredor / 25 de febrer
Bosc de Poblet / 28 d'abril
Aiguamolls de l'Empordà / 16 de juny

Sortides a parcs urbans
Parc de Can Buxeres / 24 de març
Parc de les Planes / 26 de maig

Fira gran
La Farga de L'Hospitalet / 11 de maig

Club Muntanyenc L'Hospitalet

Informació i inscripcions al telèfon 93 338 61 25

Matinals montserratines
Excursions matinals per descobrir el massís de Montserrat / 5 de febrer, 11 de març, 29 d'abril, 13 de maig, 10 de juny i 8 de juliol

Rutes i camins
Excursions per conèixer Catalunya / 18 de febrer, 24 de març, 21 d'abril, 12 de maig i 16 de juny

Caminada popular
Recorregut de 15 km per Collserola / 1 d'abril

L'Hospitalet-Montserrat
Caminada de 54 km / 9 de juny

Collbató-Montserrat
Caminada de 15 km / 10 de juny

Associació de Veïns de la Florida

Informació i inscripcions al telèfon 625 17 91 62

Tiana - Santa Coloma de Gramenet / 12 de febrer
Aiguafreda - Riells del Fai / 11 de març
El Papiol / 15 d'abril
Mura / 13 de maig
Vallvidrera - el Papiol / 17 de juny

100×100 L'Hospitalet

L'Hospitalet Camina

L'Hospitalet Camina
CAMINADES SALUDABLES

L'Hospitalet 100x100 saludable · Diputació Barcelona · Creu Roja L'Hospitalet

Ajuntament de L'Hospitalet

LLOC I HORARIS
DE L'ACTIVITAT

Les caminades diàries són gratuïtes i no hi cal inscripció prèvia. Els participants seran obsequiats amb un mocador.

Hora de trobada: 9.50 h
Hora de sortida: 10 h
Durada: s'ajustarà en cada cas

Llocs de sortida i d'arribada

Can Serra
CAP Can Serra
Avinguda de Can Serra, 96

El Centre i Sant Josep
CAP Just Oliveras
Rambla de Just Oliveras, 50

La Florida
CAP Florida
Parc dels Ocellets, s/n

El Gornal
CAP Gornal
Avinguda de Carmen Amaya, 37-39

Collblanc-la Torrassa
CAP Ronda de la Torrassa
Ronda de la Torrassa, 151-153

Sanfeliu
CAP Sanfeliu
Carrer de l'Emigrant, 21

Bellvitge
CAP Bellvitge
Carrer de l'Ermita de Bellvitge, s/n

Pubilla Cases
CAP Bòbila
Plaça de la Bòbila,1

Santa Eulàlia
CAP Mossèn Cinto Verdaguer
Carrer de Jacint Verdaguer, 4-6

CALENDARI
I RECOMANACIONS

- Utilitzeu calçat i roba còmodes.
- Recordeu que heu de portar aigua i heu d'anar bevent durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Respecteu les normes de seguretat vial.
- No descarteu portar bastons: milloren la progressió i donen seguretat.
- Davant de qualsevol símptoma de malestar, pareu i aviseu els voluntaris acompanyants.

MARÇ

			1 EL CENTRE	2 SANFELIU	3	4
5 EL GORNAL	6 SANTA EULÀLIA	7 PUBILLA CASES	8 CAN SERRA	9	10	11
12 BELLVITGE	13 LA TORRASSA	14 LA FLORIDA	15 EL CENTRE	16 SANFELIU	17	18
19 EL GORNAL	20 SANTA EULÀLIA	21 PUBILLA CASES	22 CAN SERRA	23	24	25
26 BELLVITGE	27 LA TORRASSA	28 LA FLORIDA	29 EL CENTRE	30 SANFELIU	31	

MAIG

	1	2 LA FLORIDA	3 EL CENTRE	4 SANFELIU	5	6
7 EL GORNAL	8 SANTA EULÀLIA	9 PUBILLA CASES	10 CAN SERRA	11 FIRA GRAN	12	13
14 BELLVITGE	15 LA TORRASSA	16 LA FLORIDA	17 EL CENTRE	18 SANFELIU	19	20
21 EL GORNAL	22 SANTA EULÀLIA	23 PUBILLA CASES	24 CAN SERRA	25	26	27
28	29 LA TORRASSA	30 LA FLORIDA	31 EL CENTRE			

FEBRER

		1 LA FLORIDA	2 EL CENTRE	3 SANFELIU	4	5
6 EL GORNAL	7 SANTA EULÀLIA	8 PUBILLA CASES	9 CAN SERRA	10	11	12
13 BELLVITGE	14 LA TORRASSA	15 LA FLORIDA	16 EL CENTRE	17 SANFELIU	18	19
20 EL GORNAL	21 SANTA EULÀLIA	22 PUBILLA CASES	23 CAN SERRA	24	25	26
27 BELLVITGE	28 LA TORRASSA	29 LA FLORIDA				

ABRIL

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 SANTA EULÀLIA	11 PUBILLA CASES	12 CAN SERRA	13	14	15
16 BELLVITGE	17 LA TORRASSA	18 LA FLORIDA	19 EL CENTRE	20 SANFELIU	21	22
23 EL GORNAL	24 SANTA EULÀLIA	25 PUBILLA CASES	26 CAN SERRA	27	28	29
30 BELLVITGE						

JUNY

				1 SANFELIU	2	3
4 EL GORNAL	5 SANTA EULÀLIA	6 PUBILLA CASES	7 CAN SERRA	8	9	10
11 BELLVITGE	12 LA TORRASSA	13 LA FLORIDA	14 EL CENTRE	15 SANFELIU	16	17
18 EL GORNAL	19 SANTA EULÀLIA	20 PUBILLA CASES	21 CAN SERRA	22	23	24
25 BELLVITGE	26 LA TORRASSA	27 LA FLORIDA	28 EL CENTRE	29 SANFELIU	30	