

**ENTIDADES:** Este Grupo Senderista de Mayores está inmerso dentro de las actividades del Programa "Ejercicio Te Cuida" (Fundación Jóvenes y Deportes de la Junta de Extremadura), con la colaboración del Centro de Mayores de Almendralejo y el Excmo. Ayuntamiento de Almendralejo( Concejalías del Mayor, Deporte y Ciudad Saludable)

**OBJETIVOS:** **1-**Adaptar una actividad popular al grupo de población de Mayores activos, teniendo en cuenta sus características. **2-**Dar a conocer los recursos naturales tanto de la localidad de Almendralejo y alrededores. **3-**Fomentar el contacto social mediante actividades en un entorno natural. **4-**Inculcar hábitos saludables y transmitir conocimientos relacionados con la preparación previa y durante el desarrollo. **5-**Aumentar las posibilidades de ocio de las personas Mayores.

**METODOLOGÍA:** En cuanto a lo que se refieren las Marchas Locales, no será necesario inscribirse previamente, tan solo acudir al punto de encuentro. Por otra parte, las Marchas Naturales, será necesario inscribirse antes para preveer el desplazamiento. Los plazos se anunciarán con la suficiente antelación, en el tablón de anuncios del Grupo Senderista del Centro de Mayores. Asimismo, se establecerán charlas-coloquio donde se tratarán temas relacionados con las actividades físicas en la naturaleza.

**REQUISITOS:** Para poder participar en el Grupo Mayores Senderistas será necesario estar inscrito en el Programa "El Ejercicio Te Cuida", e inscribirse en el Centro de Mayores.

## ACTIVIDADES

MARZO					
Día	4-03-16	Hora	8.00	Punto encuentro	PLAZA DEL VENDIMIADOR
Tipo de Marcha	MARCHA URBANA	Distancia	8KM	CAMINO DE LA ZARZA-PADRON EL TESO-CAMINO DE MÉRIDA	
MARZO					
Día	14-03-16	Hora	8.00	Punto encuentro	ANTIGUO SINDICATO
Tipo de Marcha	SALIDA	Distancia	9,2 KM	VIA VERDE "EL RONQUILLO". SEVILLA	

ABRIL					
Día	1-04-16	Hora	8.00	Punto encuentro	RECINTO FERIAL
Tipo de Marcha	MARCHA URBANA	Distancia	8KM	VEREDA CORONA-VALPARAISO-CAMINO HUSEROS	
ABRIL					
Día	11-04-16	Hora	7.00	Punto encuentro	ANTIGUO SINDICATO
Tipo de Marcha	SALIDA	Distancia	6KM	MEANDRO DEL MELERO. LAS HURDES. CACERES.	

MAYO					
Día	6-05-16	Hora	8.00	Punto encuentro	PARQUE DE LAS MERCEDES
Tipo de Marcha	MARCHA URBANA	Distancia	6KM	MALOS VINOS-PADRON REDONDO-VEREDA CHARNECAL	
MAYO					
Día	23-05-16	Hora	8.00	Punto encuentro	ANTIGUO SINDICATO
Tipo de Marcha	SALIDA	Distancia	7KM	RUTA DE LAS TRES CHARGAS. LOS BARRUECOS. CACERES	

JUNIO					
Día	10-06-16	Hora	8.00	Punto encuentro	PABELLON SAN ROQUE
Tipo de Marcha	MARCHA INTER-URB	Distancia	18KM	ALMENDRALEJO-ACEUCHAL-ALMENDRALEJO	
JUNIO					
Día	20-06-16	Hora	6.00	Punto encuentro	ANTIGUO SINDICATO
Tipo de Marcha	SALIDA	Distancia	8KM	VIA VERDE. PUERTO REAL-SAN FERNANDO. CÁDIZ	

\*\* Esta programación podrán sufrir modificaciones. Para confirmar fechas y horarios, lo más adecuado es estar en constante contacto con el Grupo y acudir a las reuniones previas.

ENTIDADES COLABORADORAS-ORGANIZADORAS



# MAYORES SENDERISTAS

2016  
ALMENDRALEJO

\*\*PROGRAMACION DE MARZO A JUNIO

