

PARQUES ACTIVOS

PARLA

Rutas urbanas guiadas
+
Sesión de estiramientos
en el parque
Actividad gratuita



Punto de encuentro: Puerta del Parque del Universo de la Avda. de los Planetas esquina C/ Planeta Venus. Parada de Tranvía Venus Sur. Junto al panel de Rutas Hermes.



Horario de mañana a las 10:00 horas o de tarde a las 17:30 horas.



Inscripción gratuita por WhatsApp 679 406 489. Envíanos tu nombre, apellidos, edad (de 18 años en adelante) y la ruta que quieres hacer, hasta el miércoles anterior a la fecha que elijas.



No estarás inscrito/a hasta que recibas WhatsApp de confirmación. En caso de superar el número de inscripciones, se asignarán por sorteo.



Para cualquier consulta escribenos a: deportesarea3@ayuntamientoparla.es o llámanos al teléfono 91 202 47 77 en horario de 9:00-14:00 horas de lunes a viernes.

FECHAS MARZO 2021

- **Viernes 5 de marzo:** Ruta Amarilla (5 km) A las 10:00h y a las 17:30h
- **Viernes 12 de marzo:** Ruta Naranja (6,5 km) A las 10:00 y a las 17:30h
- **Viernes 26 de marzo:** Ruta Roja (12 km) A las 10:00 y a las 17:30h

PROTOCOLO COVID-19

- Grupos reducidos
- Control de temperatura y desinfección de manos antes del comienzo de la actividad
- Distancia de seguridad de 1,5 metros entre participantes en todo el recorrido
- Uso obligatorio de mascarilla durante toda la actividad



La modificación o anulación de las rutas dependerá de las condiciones meteorológicas adversas. Se avisará a través del WhatsApp. No olvides llevar ropa y calzado deportivo, mochila o riñonera pequeña con agua para hidratarte, echarte protección solar media hora antes de salir aunque no haga sol y una gorra.