

Caminando gana la to salú, ameyores la ciudá

10 ventayes de caminar como mou de desplazamientu habitual.



1_Ameyores la salú: andar ye la forma más natural de facer exerciciu físicu moderáu.



2_Ameyores el mediu ambiente urbanu. Una ciudá que camina ye una ciudá menos ruidosa, menos contaminada, más sostenible.



3_Aforres dineru al movete cola to enerxía propia.



4_Estimules los sentíos: caminar permítete ver, sentir y disfrutar d'una forma distinta.



5_Date llibertá de movimientos.



6_Ganes tiempu pa pensar y reduces l'estrés.



7_Ameyores les tos rellaciones sociales y la convivencia vecinal.



8_Das sentíu al espaciu públicu: les cais con persones caminando son cais con vida.



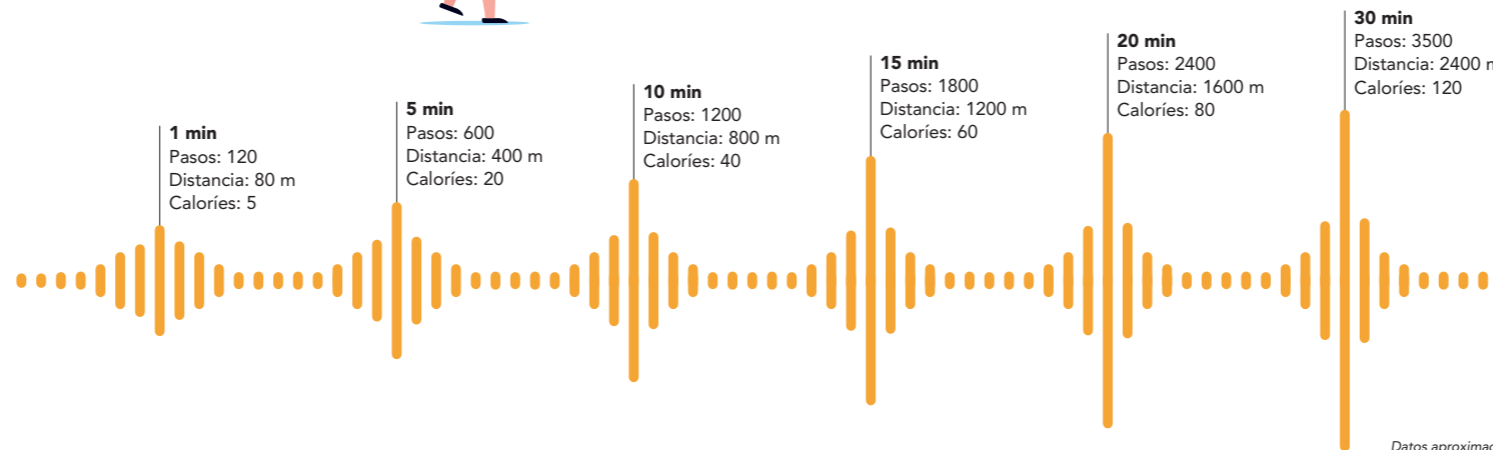
9_Favoreces el comerciu de proximidá.



10_A la fin, conéutate cola vida social y cultural de la ciudá.

¿Qué ye MinutuXixón?

MinutuXixón marca dalgunos de los percorríos que se pueden facer caminando en Xixón, indicando la situación de los llugares principales de la ciudá, paseos, playes y parques, etc., resaltando les virtúes y beneficios que tien pa la salú l'andar tolos díes.



Pasos, distancies y caloríes

El mapa ofrez una estimación del tiempu que lleva dir andando d'un puntu a otru de la ciudá, pa una persona de mediana edá y en bones condiciones de salú.

El propóscitu

Animar a vecines, vecinos y visitantes a qu'utilicen la so enerxía propia pa movese pela ciudá, descubriendo l'entornu urbanu y natural de Xixón d'una forma tranquila y saludable.

Desmitificar el tiempu que se tarda normalmente en caminar ente dos puntos que tán más o menos cerca. **Porque caminando, ta too más cerca de lo que se piensa.**



Caminando, too más cerca
MINUTU XIXÓN

MOVILIDÁ SOSTENIBLE



XIXÓN CIUDÁ 30

Por unes cais pa la vida: convivencia, respetu y prudencia

MINUTOXIXÓN

Caminando, too más cerca



- Zona centru
- Tren/intercambiador bus
- Itinerariu peatonal
- Itinerariu verde
- Itinerariu costeru/fluvial

Descárgalu nel to móvil