

la milla

ACTIVIDAD SALUDABLE
EMBLEMÁTICA de SANTA
POLA



La Milla

- Vamos a hacer “La Milla” ó Anem a fer “La Milla” son expresiones que en nuestro entorno no necesitan aclaración.
- Sobre todo entre nuestros mayores, que desde hace años salían y salen a caminar por la fachada litoral, tradicionalmente hacia Santa Pola del Este, finalizando en Varadero.

La milla

- Es una actividad que incorporamos en 1998 a las rutinas de nuestros Grupos de Gimnasia de Mantenimiento de Tercera Edad (los jueves si no llueve, a las 9h) .
- L+s participantes inician su andadura desde la puerta del Centro Cívico, bajan por la Calle Castaños y en el paseo giran a la izquierda hacia Varadero, por la zona segura del paseo G. Vicens y mas ahora que es peatonal.

la milla

- Que caminar es beneficioso, es de todos conocido.
- Incorporarse a una Ruta segura, formando parte de un grupo informal pero estable, que esta ahí semana tras semana, ayuda a dar continuidad a la intención.
- Son grupos abiertos y dinámicos.

la milla

