

## “Gana Salud Caminando”, un programa para mejorar nuestra calidad de vida

**Fecha de publicación:** 13/11/2015 0:00

### **Descripción:**



La Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Móstoles, ha organizado el pasado día 9 la primera de las cuatro jornadas pertenecientes al programa "Gana Salud Caminando". La marcha, con una participación de 33 personas, comenzó en el Parque de El Soto, llegó, por la Vía Verde del Río Guadarrama, hasta el Puente de Hierro que cruza el mencionado río, y terminó, nuevamente, en el Parque de El Soto.

Desde hace varios años, la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Móstoles desarrolla diferentes programas que fomentan la práctica de actividad física, siendo esta un pilar fundamental para la salud de las personas y la mejora de su calidad de vida.

Una de las mejores maneras de sentir los beneficios de la actividad física es caminando y, si es en un entorno natural de nuestro municipio y en buena compañía, mucho mejor.

La segunda de las cuatro jornadas del programa "Gana Salud Caminando" tendrá lugar el próximo 18 de enero, cuya inscripción habrá que realizar a comienzos de ese mismo mes; el destino será el Lago de Loranca, perteneciente al municipio vecino de Fuenlabrada.