CAMINAR, UNA ACTIVIDAD SOSTENIBLE Y TERAPÉUTICA

Beneficios para la Salud:

- Incrementa y mejora tus cualidades físicas
- Previene la aparición de enfermedades (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, etcétera)
- Ayuda a mantener un bienestar emocional
- Favorece las relaciones sociales

Beneficios para el Medio Ambiente:

- Reduce las emisiones de CO_2 atmosférico
- Disminuye la contaminación acústica

Inicio: *Plaza de la Constitución*

Recorrido: *Virgen de la Capilla*
Avenida de Madrid
Santa María del Valle
Patrocinio de Biedma
Ben Saprut

Vicerrectorado de Infraestructuras, Desarrollo de Campus y Sostenibilidad

Secretariado de Sostenibilidad

UNIVERSIDAD DE JAÉN

Colabora: ***Secretariado de Responsabilidad Social***

aula verde
Universidad de Jaén

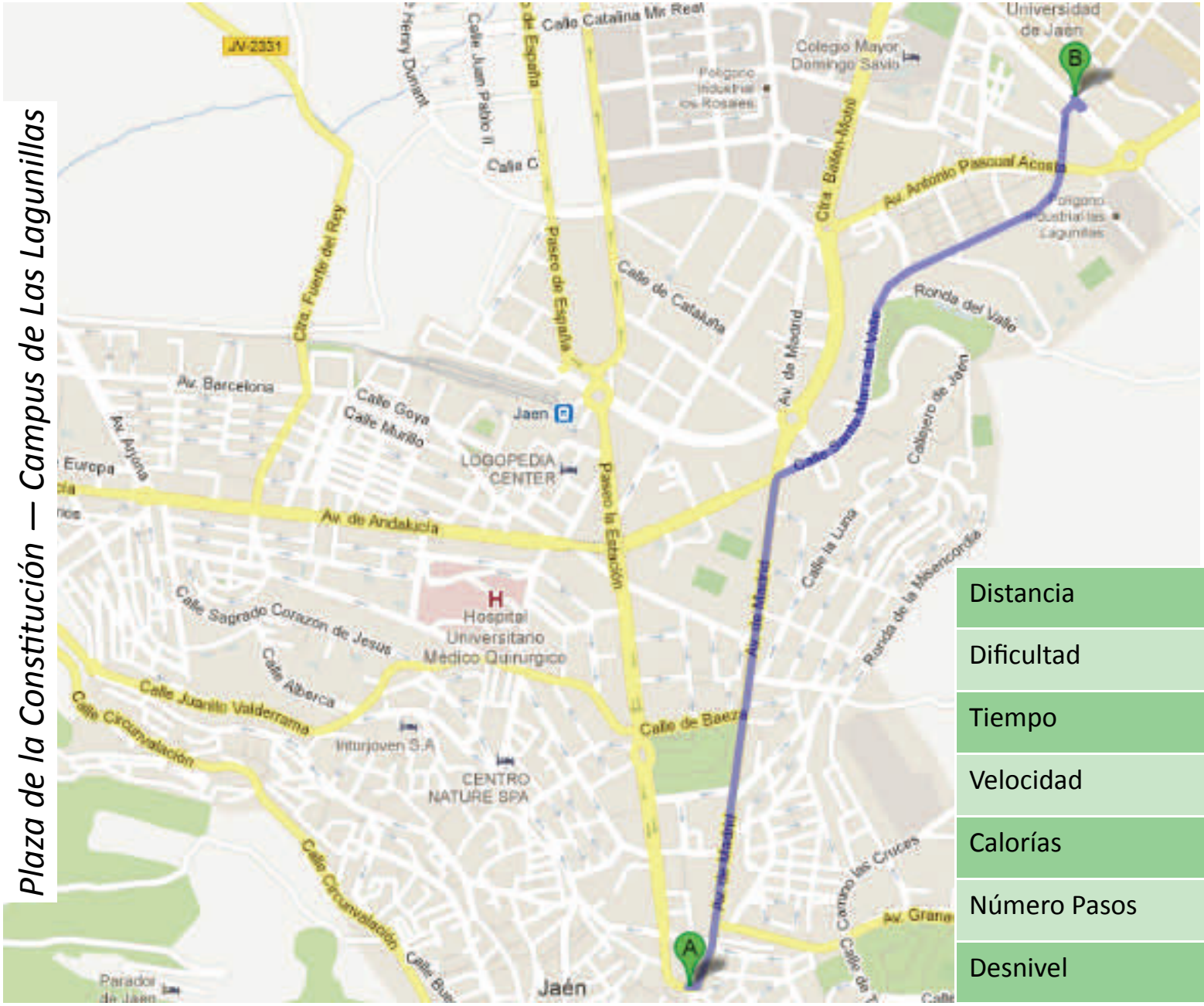
JUNTA DE ANDALUCIA

Andalucía·ecocampus

RUTA SALUDABLE

Plaza de la Constitución
Campus de Las Lagunillas

Plaza de la Constitución — Campus de Las Lagunillas



Universidad de Jaén

Plaza de la Constitución

Distancia	2,7 Km
Dificultad	Baja
Tiempo	35 min
Velocidad	4,6 Km/h
Calorías	212 Kcal
Número Pasos	3750 pasos
Desnivel	- 129 metros