



## Mou-te a peu, fes salut!

circuits saludables per Sabadell



**INICI I FINAL:**  
Club Natació Sabadell  
(Can Llong)



## Beneficis

Fer exercici de forma regular és molt beneficiós per a la salut:

- Disminueix el risc de patir malalties del cor i de la circulació sanguínia
- Disminueix la tensió arterial i el colesterol
- Millora el control de la diabetis
- Millora l'estat d'ànim i redueix símptomes de l'ansietat i de la depressió
- Ajuda a controlar el pes
- Reforça la musculatura i atura l'osteoporosi
- Ajuda a prevenir caigudes i lesions a la gent gran
- Ajuda a deixar de fumar

**Recomanacions:** Si tens algun dubte, consulta els professionals sanitaris del teu Centre d'Atenció Primària



Porta roba i calçat còmodes



Evita de fer exercici a temperatures extremes (massa calor i/o massa fred) i no oblidis de portar aigua i hidratar-te



No t'esgotis, no facis més exercici del que et permeti el cos. Mentre camines has de poder parlar sense dificultat; si no, abaixa el ritme!



Amb la col·laboració de:



**Punt de sortida i arribada:**  
Club Natació Sabadell (Can Llong)



**Distància:**  
4,4 km



**Temps estimat del recorregut:**  
54 min.



**Recorregut:**  
C. de Budapest, c. d'Adriana, c. de Plini el Vell, c. de Lucreci, ronda d'Europa, camí de Berardo, c. de Francesc Sabater, c. de Puig Antic, av. de la Pau, c. de Primo Levi, c. de Sarajevo, av. d'Estrasburg, c. de Budapest



**Centres d'atenció primària:**  
Can Rull  
C. de Lluís Companys, 60  
Telèfon: 93 724 79 20



**Punts d'interès / pas:**

- Carrer de Budapest
  - Masia de Can Llong
- Punt Blau (ronda d'Europa)
- Castellarnau (sortida camí de Berardo)
- Estació RENFE Castellarnau
- Parc Periurbà de Castellarnau (Parc Agrari)