

## [PASEOS SALUDABLES](#) [1]

RUTAS SALUDABLES. RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [1]

## [PASEOS SALUDABLES](#) [2]

RUTAS SALUDABLES SEMANALES PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [2]

## [PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [3]

EJERCICIOS FISICOS DIRIGIDOS A MAYORES DE 75 Y POBLACION GENERAL CON MAYOR FRAGILIDAD. CHARLA EDUCACION DE LA SALUD, EJERCICIOS FISICOS Y DIETAS.

- [Leer más sobre PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [3]

## [PASEOS SALUDABLES](#) [4]

RUTAS ACCESIBLES PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [4]

## [PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES](#) [5]

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS TANTO DENTRO COMO FUERA DEL HOGAR.

- [Leer más sobre PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES](#) [5]

## Páginas

- [primera](#) [6]
- [←](#) [7]
- ...
- [7](#) [8]
- [8](#) [9]
- [9](#) [10]
- [10](#) [7]
- 11
- [12](#) [11]
- [13](#) [12]
- [14](#) [13]
- [15](#) [14]
- ...
- [>](#) [11]
- [última](#) [15]

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=10>

### Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-16>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-15>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/prevencion-de-la-fragilidad-2>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-14>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/prevencion-de-caidas-en-mayores-0>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica>

- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=9>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=6>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=7>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=8>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=11>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=12>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=13>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=14>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=47>