

FOLLETO DE MANO Portada

TELÉFONOS DE INTERÉS

Consultorio de San Sebastián de los Ballesteros:
957-307-531.
Centro de Salud de la Carlota: 957-307-579

EMERGENCIAS: 112



AYUNTAMIENTO DE
S. SEBASTIÁN DE
LOS BALLESTEROS



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

Se encuentra usted en un enclave de enorme riqueza natural y paisajística, en la transición de la campiña cordobesa con la fértil Vega del Guadalquivir.

Nos encontramos con un recorrido circular, muy frecuentado por los habitantes del municipio de San Sebastián de los Ballesteros, que recorre desde el núcleo urbano c/ de La Fuente, pasando por la Vereda de las Blancas, Cañada de Gregorio, Camino de la Trinidad y de nuevo en núcleo urbano, por las calles de La Victoria, C/ La Rosa y C/ Los Naranjos.

Entre la Fauna es fácil observar Conejo, Liebre, Perdiz, Cercalco Primilla, Gavián y un alto número de insectos . Insectívoras como el Zorzal , Petirrojo, Mosquitero, Lavandera.

Durante el recorrido podemos observar unos impresionantes paisajes del valle de la depresión del Guadalquivir, divisando en los días claros Sierra Morena y las Sierras Subbéticas.

San Sebastián de los Ballesteros es una colonia creada en el siglo XVIII por el rey Carlos III, en ella se asentaron colonos de centroeuropa, principalmente alemanes y franceses, sobre una antigua hacienda de los Jesuitas, de la que aún se conserva su bodega, un semisotano en forma de bóveda de hileras de ladrillo, y su molino de aceite, en la actualidad denominado "Molino del Rey".

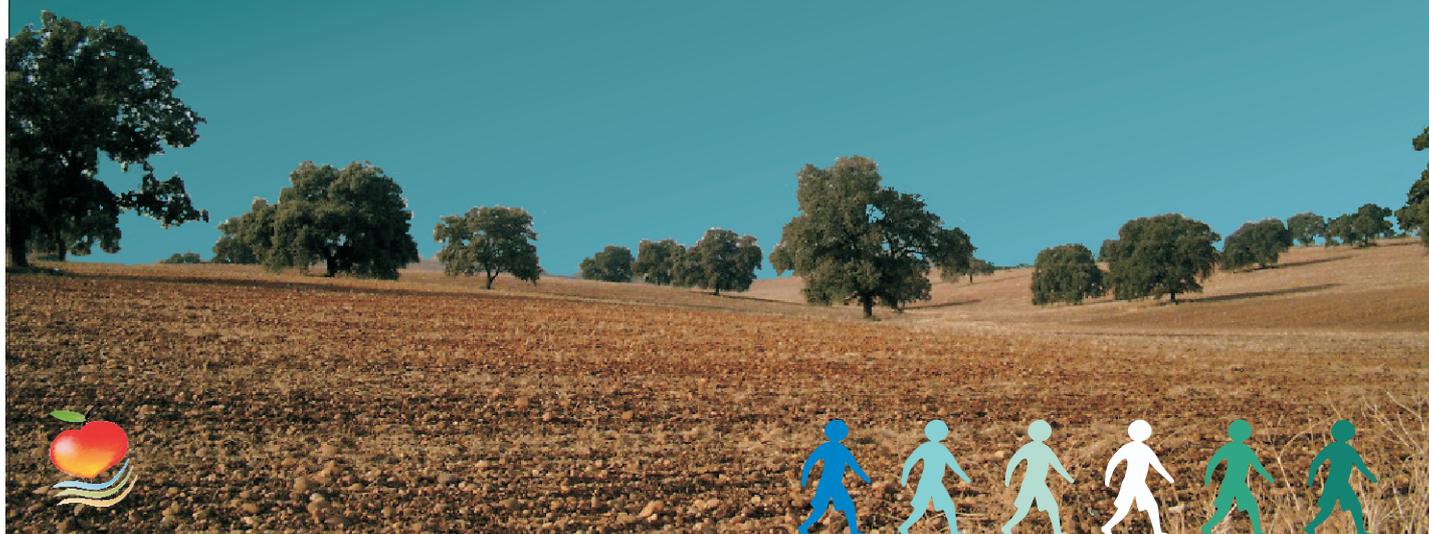
Caminar -una sana costumbre- Consejos prácticos

- * Calzado adecuado
- * Vestirse de forma cómoda
- * Caminar con flexibilidad y actitud relajada
- * No realizar pasos demasiado largos
- * Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.
- * Protegerse del sol
- * Beber agua
- * Andar mirando al frente
- * Mantener el balanceo de los brazos



RUTA PARA LA VIDA SANA

San Sebastián de los Ballesteros



FOLLETO DE MANO
Interior



Comienzo y fin de la ruta



Ruta para la vida sana.

Distancia:: 5 km. (Circular)
Tiempo medio estimado 1 h.
Gasto calórico aproximado: 350 kcal
Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.

