

# hola, oportunitats!



## Barceloneta, pas a pas

### Fes salut: camina pel barri i el seu entorn

Et proposem sis caminades o circuits de diferents distàncies.  
Pots fer-los pel teu compte o bé amb els grups organitzats,  
que aniran acompanyats d'un monitor.

**Grups organitzats:**

Tots els dimarts a les 18.30 h  
Tots els dimecres a les 10.00 h

Els grups sortiran de l'Oficina del  
Pla de Barris, al carrer Ginebra, 43.

Vine a informar-te i a inscriure't  
a l'Oficina Tècnica del Pla de Barris  
de la Barceloneta:  
Balboa, 36 i Ginebra, 43  
(s'hi pot accedir pels dos carrers)  
Telèfon: 93 310 35 13  
hola@barcelonetapladebarris.cat

ET DONAREM LA BOSSA  
DEL CAMINANT AMB  
UN PODÒMETRE,  
UNA GORRA  
I UN BIDÓ D'AIGUA.





## CAMINA DE FORMA SEGURA:

- EVITA CAMINAR DURANT LES HORES MÉS CALOROSOS DEL DIA.
- PROTEGEIX-TE DEL SOL: BUSCA LES OMBRES, POSA'T PROTECCIÓ SOLAR (FP 30 O MÉS) I PORTA UNA GORRA.
- BEU SOVINT PETITES QUANTITATS D'AIGUA, A L'ESTIU I A L'HIVERN. RECORDA QUE POTS UTILITZAR ELS LAVABOS PÚBLICS.
- PORTA CALÇAT CÒMODE.



**Oficina Tècnica del Pla de Barris de la Barceloneta:**  
Balboa, 36 i Ginebra, 43  
(s'hi pot accedir pels dos carrers)  
Telèfon: 93 310 35 13  
hola@barcelonetapladebarris.cat

**Horari d'atenció al públic:**  
De dilluns a divendres de 9 a 14 h  
Dimarts i dijous de 16.30 a 18.30h

# hola, oportunitats!



## Barceloneta, pas a pas

Fes salut: camina pel barri i el seu entorn



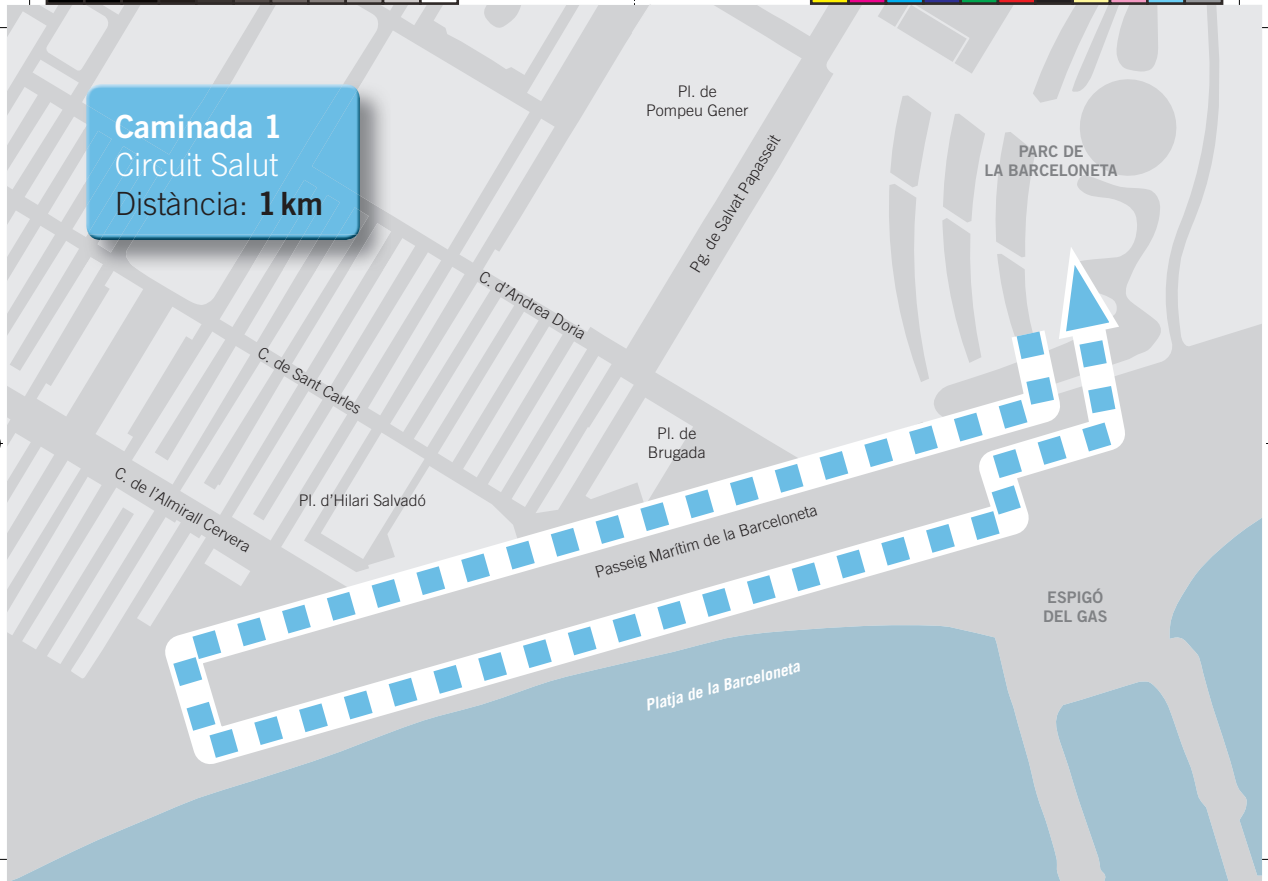
# Caminada 1

Circuit Salut

Distància: **1 km** (1.700 passos aprox.)



**Caminada 1**  
**Circuit Salut**  
**Distància: 1 km**





## CAMINA DE FORMA SEGURA:

- EVITA CAMINAR DURANT LES HORES MÉS CALOROSOS DEL DIA.
- PROTEGEIX-TE DEL SOL: BUSCA LES OMBRES, POSA'T PROTECCIÓ SOLAR (FP 30 O MÉS) I PORTA UNA GORRA.
- BEU SOVINT PETITES QUANTITATS D'AIGUA, A L'ESTIU I A L'HIVERN. RECORDA QUE POTS UTILITZAR ELS LAVABOS PÚBLICS.
- PORTA CALÇAT CÒMODE.



**Oficina Tècnica del Pla de Barris de la Barceloneta:**  
Balboa, 36 i Ginebra, 43  
(s'hi pot accedir pels dos carrers)  
Telèfon: 93 310 35 13  
hola@barcelonetapladebarris.cat

**Horari d'atenció al públic:**  
De dilluns a divendres de 9 a 14 h  
Dimarts i dijous de 16.30 a 18.30h

# hola, oportunitats!



## Barceloneta, pas a pas

Fes salut: camina pel barri i el seu entorn



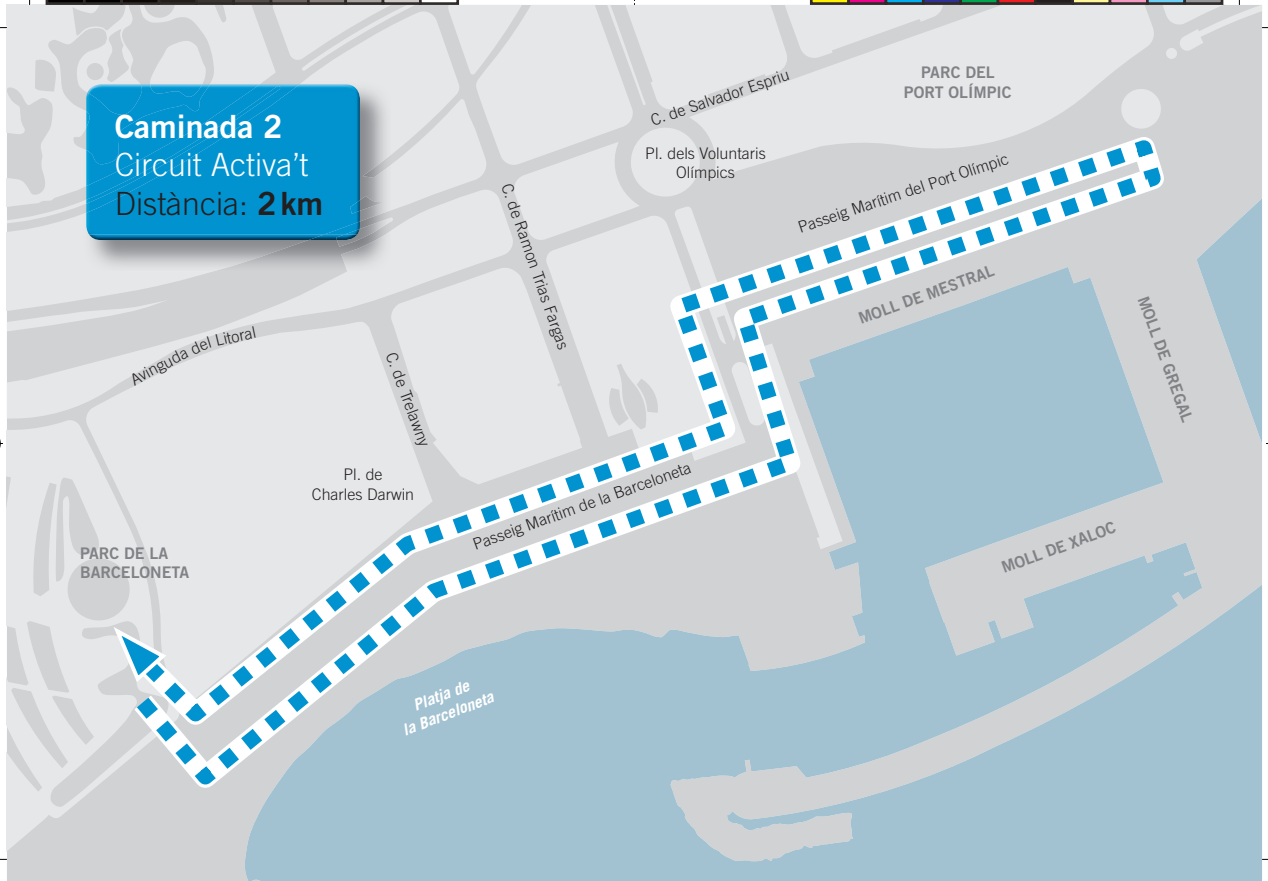
# Caminada 2

Circuit Activa't

Distància: **2 km** (3.300 passos aprox.)



**Caminada 2**  
 Circuit Activa't  
 Distància: **2 km**





## CAMINA DE FORMA SEGURA:

- EVITA CAMINAR DURANT LES HORES MÉS CALOROSOS DEL DIA.
- PROTEGEIX-TE DEL SOL: BUSCA LES OMBRES, POSA'T PROTECCIÓ SOLAR (FP 30 O MÉS) I PORTA UNA GORRA.
- BEU SOVINT PETITES QUANTITATS D'AIGUA, A L'ESTIU I A L'HIVERN. RECORDA QUE POTS UTILITZAR ELS LAVABOS PÚBLICS.
- PORTA CALÇAT CÒMODE.



**Oficina Tècnica del Pla de Barris de la Barceloneta:**  
 Balboa, 36 i Ginebra, 43  
 (s'hi pot accedir pels dos carrers)  
 Telèfon: 93 310 35 13  
 hola@barcelonetapladebarris.cat

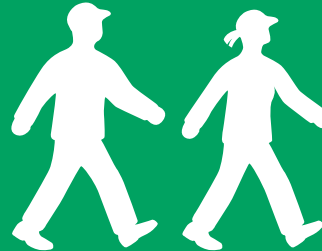
**Horari d'atenció al públic:**  
 De dilluns a divendres de 9 a 14 h  
 Dimarts i dijous de 16.30 a 18.30h

# hola, oportunitats!



## Barceloneta, pas a pas

Fes salut: camina pel barri i el seu entorn



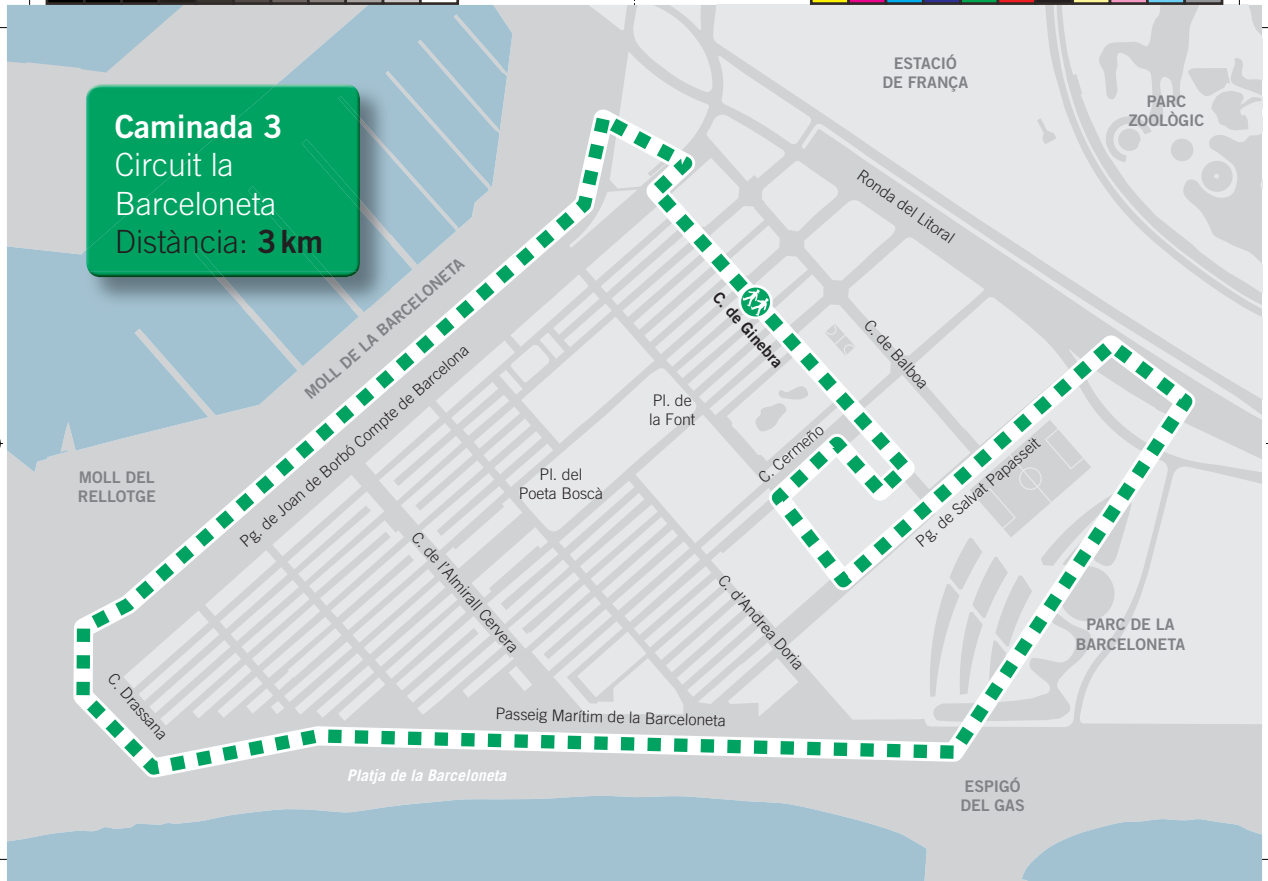
# Caminada 3

## Circuit la Barceloneta

Distància: **3 km** (5.000 passos aprox.)



**Caminada 3**  
 Circuit la  
 Barceloneta  
 Distància: **3 km**





## CAMINA DE FORMA SEGURA:

- EVITA CAMINAR DURANT LES HORES MÉS CALOROSOS DEL DIA.
- PROTEGEIX-TE DEL SOL: BUSCA LES OMBRES, POSA'T PROTECCIÓ SOLAR (FP 30 O MÉS) I PORTA UNA GORRA.
- BEU SOVINT PETITES QUANTITATS D'AIGUA, A L'ESTIU I A L'HIVERN. RECORDA QUE POTS UTILITZAR ELS LAVABOS PÚBLICS.
- PORTA CALÇAT CÒMODE.



PLA DE BARRIS  

**Barceloneta**

**Oficina Tècnica del Pla de Barris de la Barceloneta:**  
 Balboa, 36 i Ginebra, 43  
 (s'hi pot accedir pels dos carrers)  
 Telèfon: 93 310 35 13  
 hola@barcelonetapladebarris.cat

**Horari d'atenció al públic:**  
 De dilluns a divendres de 9 a 14 h  
 Dimarts i dijous de 16.30 a 18.30h

# hola, oportunitats!

PLA DE BARRIS  

**Barceloneta**

## Barceloneta, pas a pas

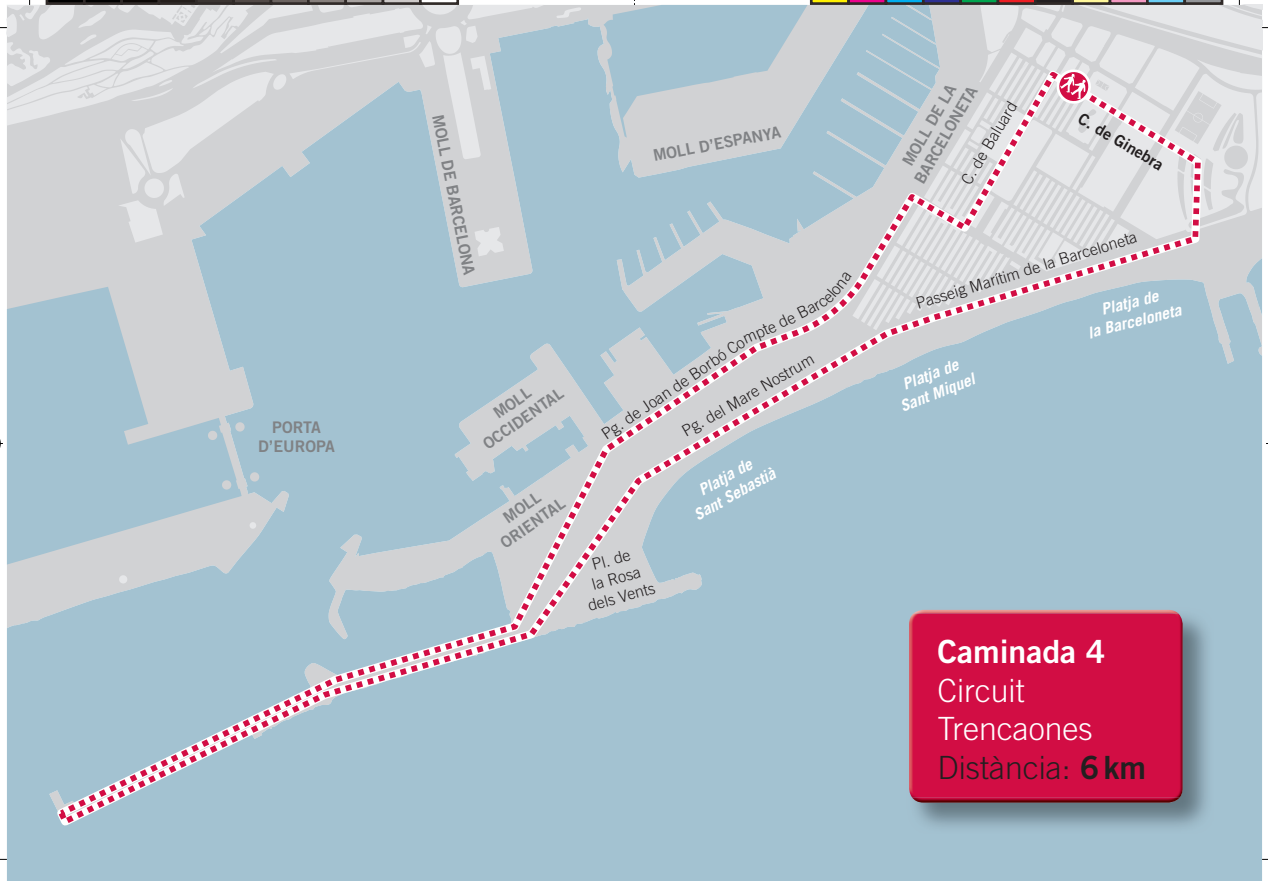
Fes salut: camina pel barri i el seu entorn



# Caminada 4

## Circuit Trencaones

Distància: **6 km** (10.000 passos aprox.)



**Caminada 4**  
Circuit  
Trencaones  
Distància: **6 km**





## CAMINA DE FORMA SEGURA:

- EVITA CAMINAR DURANT LES HORES MÉS CALOROSOS DEL DIA.
- PROTEGEIX-TE DEL SOL: BUSCA LES OMBRES, POSA'T PROTECCIÓ SOLAR (FP 30 O MÉS) I PORTA UNA GORRA.
- BEU SOVINT PETITES QUANTITATS D'AIGUA, A L'ESTIU I A L'HIVERN. RECORDA QUE POTS UTILITZAR ELS LAVABOS PÚBLICS.
- PORTA CALÇAT CÒMODE.



PLA DE BARRIS  
 **Barceloneta**

**Oficina Tècnica del Pla de Barris de la Barceloneta:**  
 Balboa, 36 i Ginebra, 43  
 (s'hi pot accedir pels dos carrers)  
 Telèfon: 93 310 35 13  
 hola@barcelonetapladebarris.cat

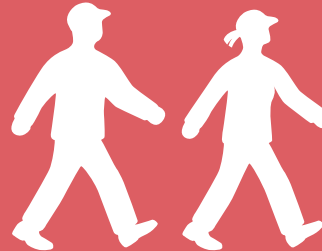
**Horari d'atenció al públic:**  
 De dilluns a divendres de 9 a 14 h  
 Dimarts i dijous de 16.30 a 18.30 h

# hola, oportunitats!

PLA DE BARRIS  
 **Barceloneta**

## Barceloneta, pas a pas

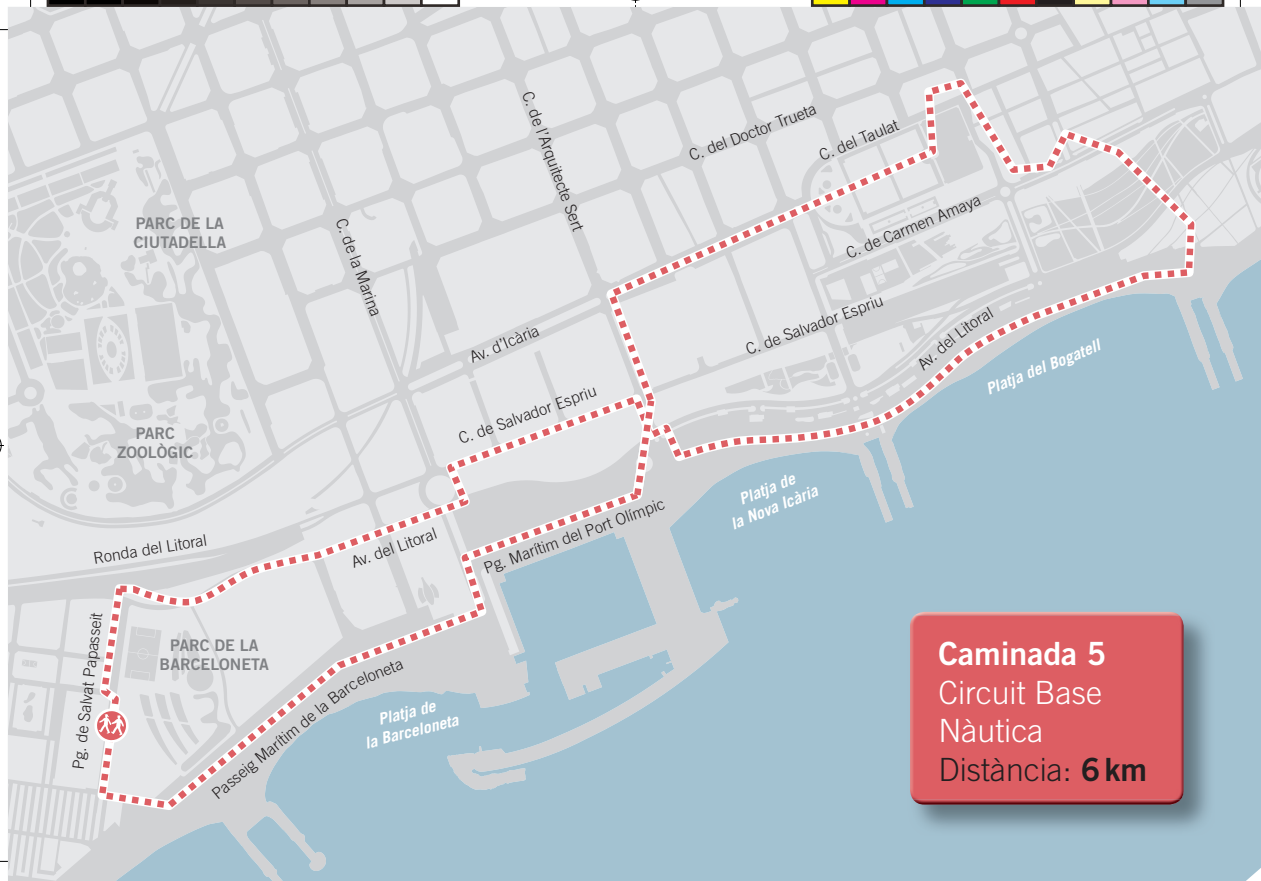
Fes salut: camina pel barri i el seu entorn



# Caminada 5

## Circuit Base Nàutica

Distància: **6 km** (10.000 passos aprox.)



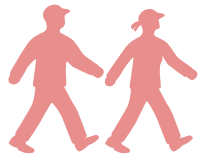
**Caminada 5**  
Circuit Base  
Nàutica  
Distància: **6 km**





## CAMINA DE FORMA SEGURA:

- EVITA CAMINAR DURANT LES HORES MÉS CALOROSOS DEL DIA.
- PROTEGEIX-TE DEL SOL: BUSCA LES OMBRES, POSA'T PROTECCIÓ SOLAR (FP 30 O MÉS) I PORTA UNA GORRA.
- BEU SOVINT PETITES QUANTITATS D'AIGUA, A L'ESTIU I A L'HIVERN. RECORDA QUE POTS UTILITZAR ELS LAVABOS PÚBLICS.
- PORTA CALÇAT CÒMODE.



**Oficina Tècnica del Pla de Barris de la Barceloneta:**  
Balboa, 36 i Ginebra, 43  
(s'hi pot accedir pels dos carrers)  
Telèfon: 93 310 35 13  
hola@barcelonetapladebarris.cat

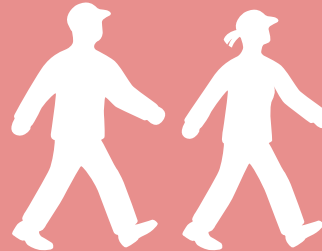
**Horari d'atenció al públic:**  
De dilluns a divendres de 9 a 14 h  
Dimarts i dijous de 16.30 a 18.30h

# hola, oportunitats!



## Barceloneta, pas a pas

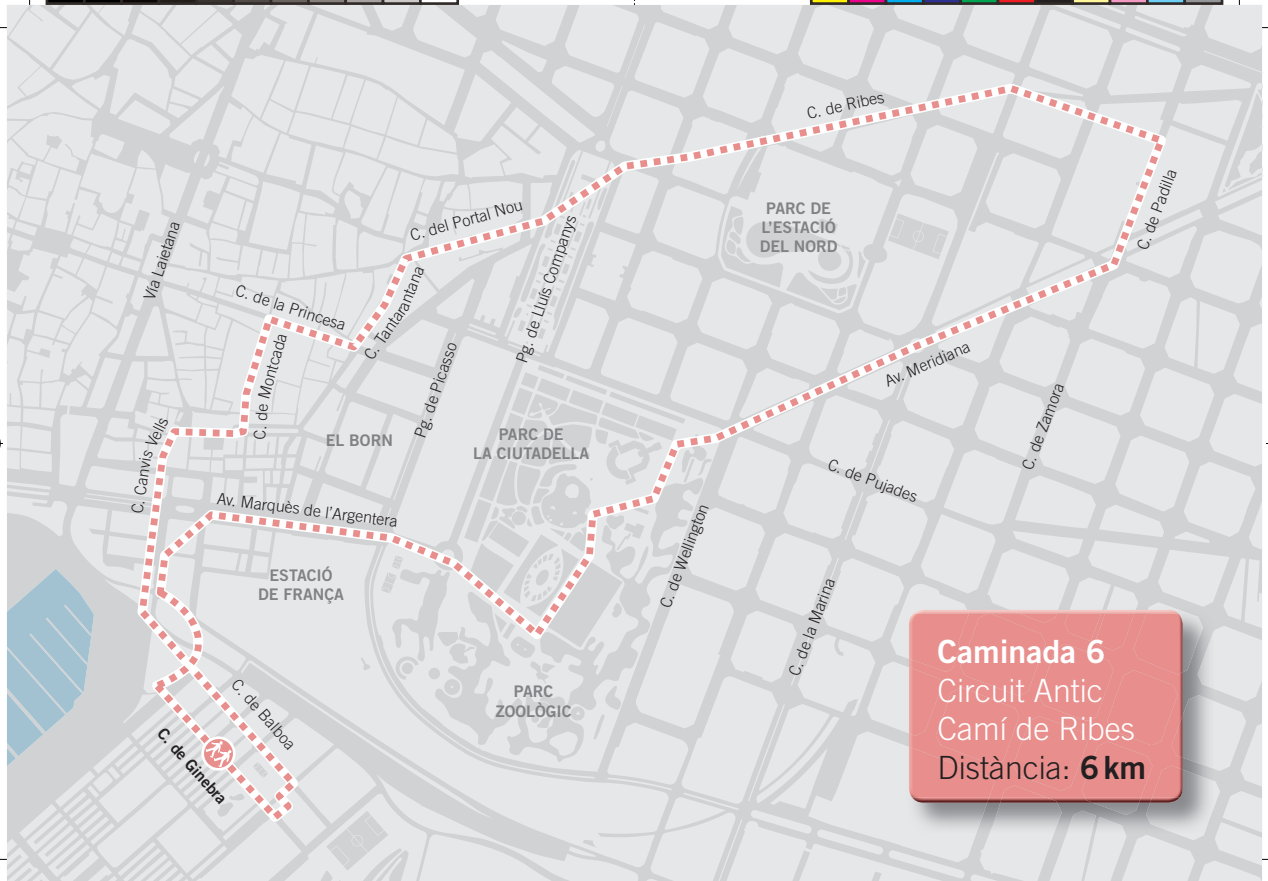
Fes salut: camina pel barri i el seu entorn



## Caminada 6

Circuit Antic Camí de Ribes

Distància: **6 km** (10.000 passos aprox.)



**Caminada 6**  
 Circuit Antic  
 Camí de Ribes  
 Distància: **6 km**

