

# Itineraris Estacionals pel nostre entorn natural

**ESTIU**



**Palamós**

**Dilluns 2 de Setembre**

**Hora: 17h**

Itinerari per la Costa,  
caminada meditativa  
i respiració conscient.  
Guiada per en Joan  
Mateu. 5km

Organitza:



**ABS Palamós**  
Serveis de Salut Integrats



Activitat  
dirigida a la  
població en  
general, amb  
ganes de  
caminar

**PRIMAVERA**



**Vall-llobrega**

**Dilluns 6 de Maig**

**hora: 17.30h**

Itinerari Botànic i  
autodescoberta a  
través dels sentits.  
Guiada per en Jesús  
Vieytes. 4km

**TARDOR**

**Calonge i  
Saint Antoni**



**Dilluns 7 d'octubre**

**Hora: 16h**

Itinerari Rural per  
les vinyes i bany de  
bosc, conexió amb  
la natura.

Guiada per la Deli  
Coto. 4km