

# TREKKING

## MARZO

¡Inclúyelo en tu rutina  
**y reactiva tu salud!**

### DOMINGO 15

#### Parque natural Aguas de Ramón

*Charla: Dinosaurios de Chile*

🕒 08:00 a 15:00 hrs.

📍 Gimnasio Municipal

8 a 65 años

(Nivel Dificultad: media-baja)



[AQUÍ](#)

### DOMINGO 29

#### Estero el Cepo

*Charla: Ración de marcha*

🕒 08:00 a 15:00 hrs.

📍 Gimnasio Municipal

8 a 65 años

(Nivel Dificultad: media-alta)



[AQUÍ](#)

#### IMPORTANTE

- Respeta la flora y fauna.
- Avisa a tus amigos o familiares tu ruta antes de subir.
- Recuerda llevar protección solar, equipo de montaña y agua.

**\*USO OBLIGATORIO DE ZAPATOS DE TREKKING**