



Zaratán
Saludable

Zaratán saludable 2022

Programación de eventos y actividades especiales deportivas

enero	15 Y 16 DE ENERO/ JORNADAS DE RANKING REGIONAL DE ESGRIMA 23 DE ENERO/ I CANICROSS "SAN ANTÓN" DE ENERO A JUNIO/ CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DEPORTIVA
febrero	6 DE FEBRERO/ CLAUSURA LIGA DE OTOÑO-INVIerno DE PÁDEL Y TENIS 12 DE FEBRERO/ I PRUEBA COMBINADA "THE TEST DESAFÍO NOCTURNO" VACACIONES DE CARNAVAL/ MASTERCLASS SERIES: CICLO I
marzo	1 DE MARZO/ VIII DÍA DEL VOLEY 5 Y 6 DE MARZO/ TROFEO PROMESAS DE CyL DE PATINAJE ARTÍSTICO 13 DE MARZO/ FESTIVAL DE JUDO 20 DE MARZO/ II CARRERA DE OBSTÁCULOS "THE TEST" 27 DE MARZO/ XIII TROFEO DE CICLISMO "ZARATÁN-MONTES TOROZOS"
abril	3 DE ABRIL/ DÍA DEL FITNESS VACACIONES SEMANA SANTA/ MASTERCLASS SERIES: CICLO II 15, 16 Y 17 DE ABRIL/ ZARATÁN CUP
mayo	1 DE MAYO/ IV TRAIL TREN BURRA 7 DE MAYO/ JUDOLANDIA EN FAMILIA 15 DE MAYO/ GALA DE GIMNASIA RÍTMICA 21 Y 22 DE MAYO/ TROFEO DE CyL DE PATINAJE ARTÍSTICO CATEGORÍA NACIONAL
junio	4 DE JUNIO/ PEDALEO SOLIDARIO "MASTER PATA NEGRA" 5 DE JUNIO/ DÍA DEL PATÍN 11 DE JUNIO/ CLAUSURA LIGA DE PÁDEL Y TENIS DE PRIMAVERA 10, 11 Y 12 DE JUNIO/ DANZARATÁN. VIII FESTIVAL DE BAILE Y EXPRESIÓN CORPORAL 29 DE JUNIO/ GALA "SAN PEDRO" DE LA CULTURA Y EL DEPORTE DE ZARATÁN
julio	XVIII CAMPAMENTO URBANO CAMPUS DE CLUBES DEPORTIVOS
agosto	DEL 8 AL 12 Y DEL 22 AL 26 DE AGOSTO/ V CAMPUS MULTIDEPORTE DE VERANO
septiembre	3 DE SEPTIEMBRE/ X DÍA DE LA BICI 17 DE SEPTIEMBRE/ VIII TORNEO DE VOLEY PLAYA "EXPRIME EL VERANO": PROGRAMACIÓN ESPECIAL "DE PARQUE EN PLAZA"
octubre	8 DE OCTUBRE/ VI TROFEO DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS 15 DE OCTUBRE/ "FESTIZAR 2022". FESTIVAL DEL JUEGO EN LA CALLE INICIO LIGA DE OTOÑO-INVIerno DE PÁDEL Y TENIS
noviembre	1 DE NOVIEMBRE/ XI CARRERA DE LA SALCHICHA DE ZARATÁN DEL 29 DE OCTUBRE AL 6 DE NOVIEMBRE/ II TORNEO DE PÁDEL DE LA SALCHICHA DE ZARATÁN 26 Y 27 DE NOVIEMBRE/ FIN DE SEMANA DE LAS ARTES MARCIALES
diciembre	DEL 12 AL 16 DE DICIEMBRE/ III SEMANA DEL DEPORTE INCLUSIVO VACACIONES DE NAVIDAD/ MASTERCLASS SERIES: CICLO III 23 DE DICIEMBRE/ V CARRERA/MARCHA PAPÁ NOEL

Cambia poco a poco la forma en la que te alimentas: reduce las grasas y el azúcar, cuidado con la bollería y los refrescos.

Llena tus platos de colores: verduras, hortalizas y frutas siempre son bienvenidas.

Practica algo de ejercicio diariamente. Sabemos que a veces cuesta pero tu cuerpo agradecerá ese pequeño esfuerzo.

El relax y la tranquilidad deben ser ingredientes imprescindibles en tu día a día.

Disfruta de todo lo que hagas y quíete un poco más cada día, merece la pena.

MÁS INFORMACIÓN EN

WWW.ZARATAN.ES

Y EN

