



# DESPUES DE LA CUARENTENA UN POCO DE EJERCICIO Y AIRE PURO PARA COMUNAS YA EN FASE 3

Queridos socios, socias y amigos:

Luego de esta larga cuarentena, te invitamos a hacer un poco de ejercicio, con una caminata junto a tu familia y amigos por el **CERRO LAS VARAS**, al final de la calle La Plaza (Norte) en Las Condes, San Carlos de Apoquindo, el **Domingo 27 de Septiembre**.

**Debemos cumplir todas las normas de sanidad de estos tiempos, como distanciamiento físico y llegar con mascarilla.**

## Además recuerden:

- Zapatillas con base gruesa y de agarre (no lisas)
- Ropa cómoda y dependiendo del tiempo
- Jockey optativo
- Líquidos para hidratarse.
- Colación si desean como fruta, sandwich o frutos secos
- Bloqueador
- Se recomienda tomar un buen desayuno.



**Nos juntaremos a las 9:00 hrs. (puntualidad) y no hay cobro en la entrada.**

Puedes llegar por San Carlos Apoquindo, San Fco. de Asís, La Plaza.

Ó Las Flores, La Plaza.

Referencia UDD.

**Adelante, siempre adelante...**



Santiago, 20 de Septiembre 2020.