

EGAP Edificio Activo



Mentres traballas coida a túa saúde!



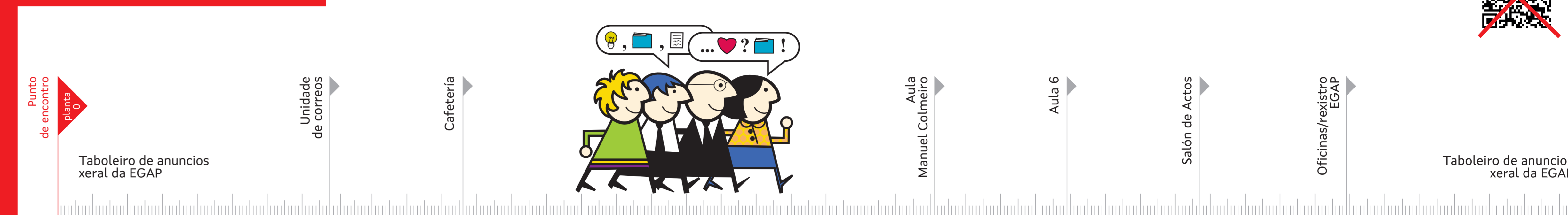
- ... Oficina 109, 1ª planta
- ... 5 rutas, 3 interiores e 2 exteriores
- ... 2ª planta, corredor S.X. para o Deporte

Reduce o tempo sedentario e aumenta o tempo de actividade física durante a xornada laboral

Adestra a túa saúde **Móvete+**

Ruta 1 (Interior)

Planta 0



Distancia estimada: 205 m

Tempo estimado: 4 min/volta

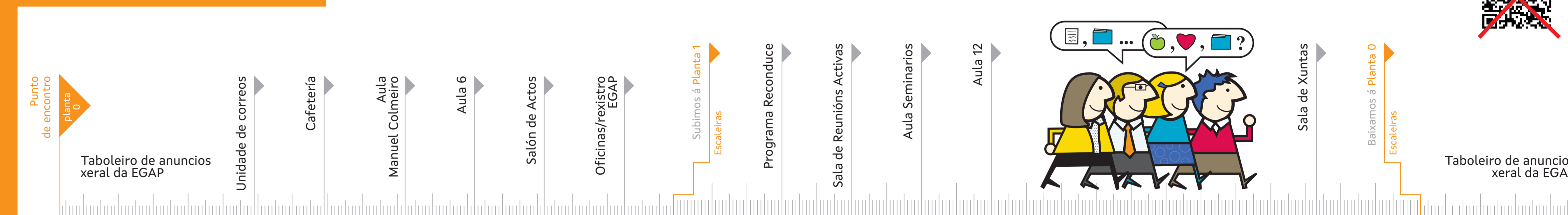
Intensidade: moi baixa

Percorrido 1



Ruta 2 (Interior)

Planta 0 - planta 1



Distancia estimada: 400 m

Tempo estimado: 8 min/volta

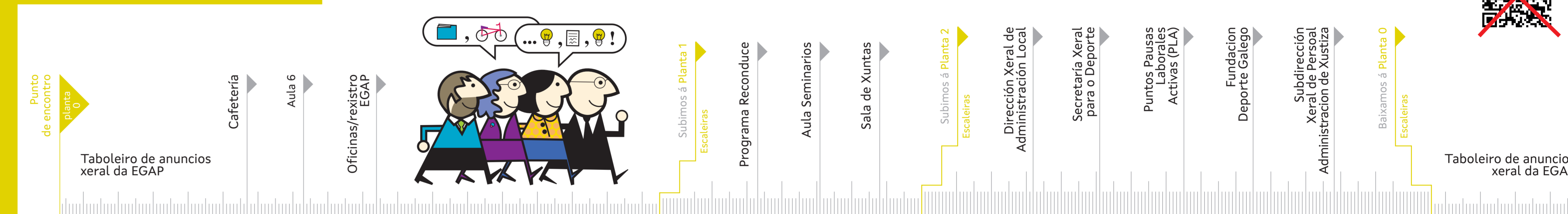
Intensidade: baixa

Percorrido 2



Ruta 3 (Interior)

Planta 0 - planta 2



Distancia estimada: 600 m

Tempo estimado: 15 min/volta

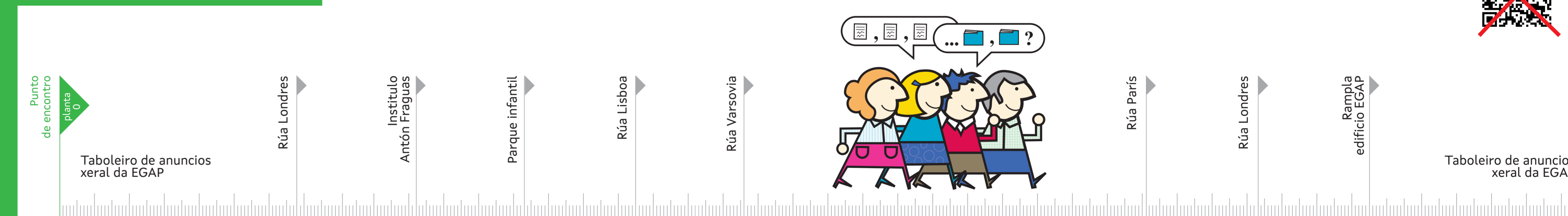
Intensidade: baixa

Percorrido 3



Ruta 4 (Exterior)

Edificio EGAP - Perímetro exterior Área Central



Distancia estimada: 1.250 m

Tempo estimado: 25 min/volta

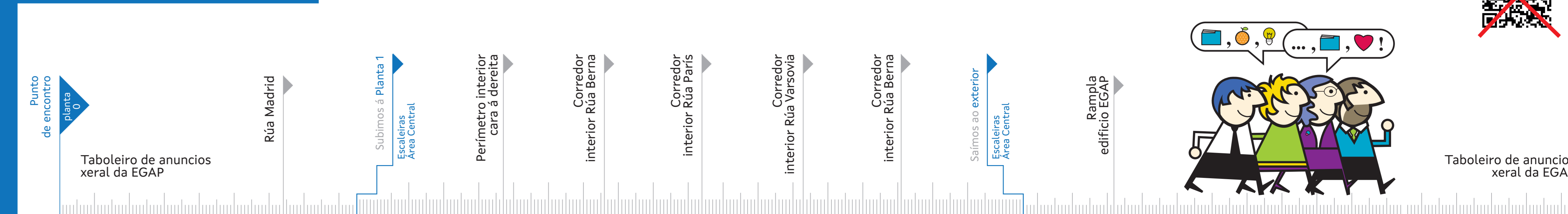
Intensidade: baixa

Percorrido 4



Ruta 5 (Exterior)

Edificio EGAP - Perímetro interior Área Central



Distancia estimada: 760 m

Tempo estimado: 20 min/volta

Intensidade: baixa

Percorrido 5

