

El deporte es salud La cultura, también

¿Sabías que?

- Un paseo de media hora te ayuda a quemar unas cien calorías.
- Caminar a diario reduce las patologías del corazón y neurológicas, fortalece huesos, tonifica músculos y favorece el sueño y la sonrisa.
- La práctica cultural o en actividades creativas reduce la ansiedad, el estrés y la depresión.

La Semana Europea del Deporte busca acercar el deporte, la actividad física y los hábitos saludables a toda la sociedad, al margen de edad, género, condición y capacidad. Desde el Consejo Superior de Deportes entendemos que hacer ejercicio mientras llenamos la mente de belleza, conocimientos, reflexiones o experiencias es la mejor inversión posible para nuestra salud.

¡Comparte tus recorridos y visitas
en tus redes sociales!

#BeActive #HazDeportePracticaCultura



ConsejoSuperiordeDeportes



@deportegob

Grandes deportistas españoles ya lo han hecho.
Sigue sus pasos:

www.csd.gov.es/semana-europea-del-deporte



#BEACTIVE



Semana Europea del Deporte
Del 23 al 30 de septiembre

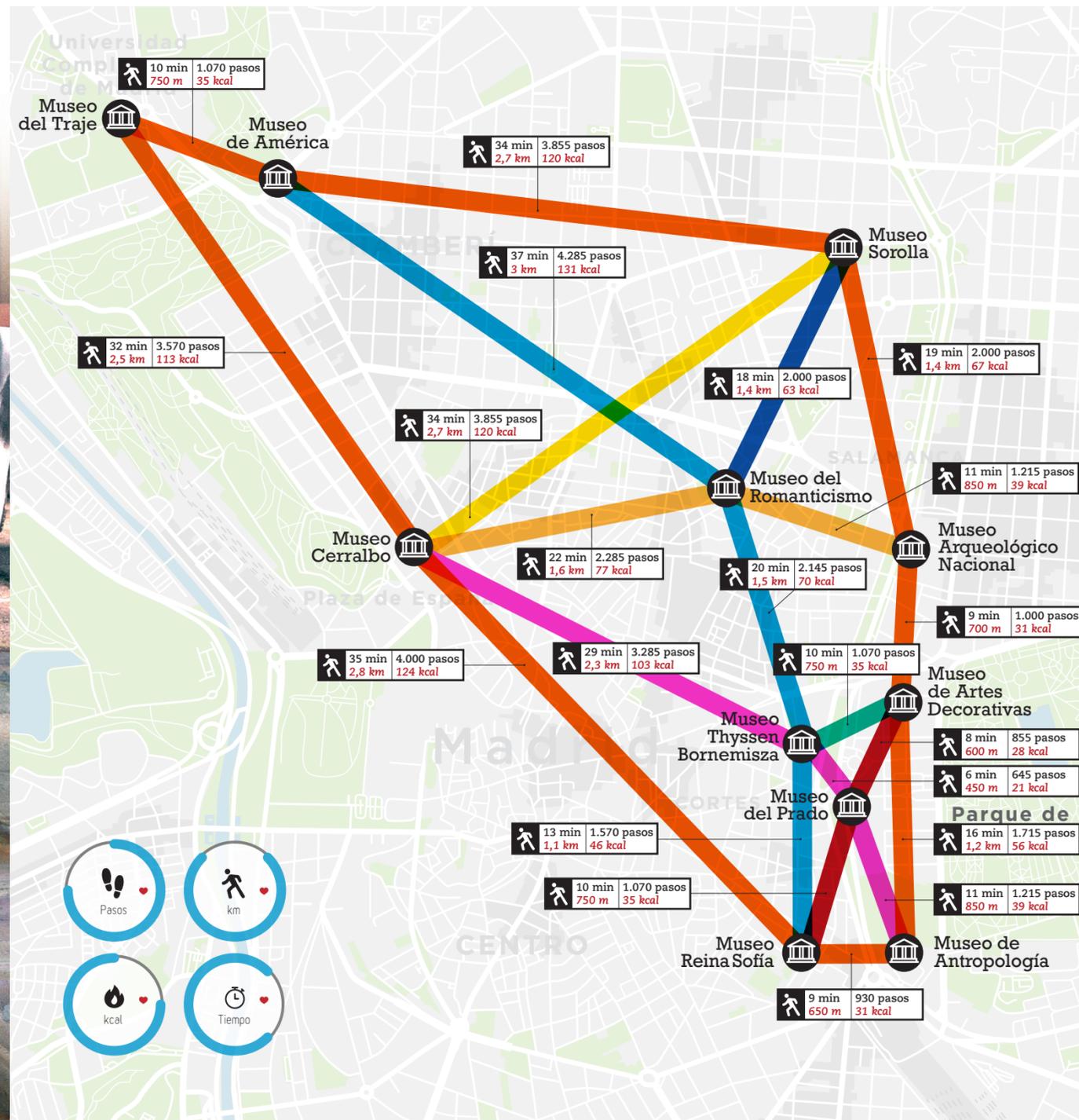
Haz deporte, practica cultura

Ponte en forma visitando
los museos estatales de Madrid

Haz deporte, practica cultura

Con motivo de la V edición de la Semana Europea del Deporte, promovida por la Comisión Europea y organizada en colaboración con el Consejo Superior de Deportes, te proponemos un reto: visitar los museos estatales de Madrid y hacerlo caminando de uno a otro. Disfruta de la oferta de una de las grandes capitales mundiales del arte y la cultura mientras haces ejercicio.

Sigue nuestro plano y descubre la distancia, el tiempo, los pasos recorridos y las calorías gastadas en cada trayecto.



Museo de América

Avda. de los Reyes Católicos, 6. 28040 Madrid
De martes a sábado, 9:30 a 15:00 horas.
Jueves, 9:30 a 19:00 horas.
Domingos y festivos, 10:00 a 15:00 horas.

www.culturaydeporte.gob.es/museodeamerica

Museo Nacional de Antropología

c/Alfonso XII, 68. 28014 Madrid
De martes a sábado, 9:30 a 20:00 horas.
Domingos y festivos, 10:00 a 15:00 horas.

www.culturaydeporte.gob.es/mnantropologia

Museo Arqueológico Nacional

c/Serrano, 13. 28001 Madrid
De martes a sábados, 9:30 a 20:00 horas.
Domingos y festivos, 9:30 a 15:00 horas.

www.man.es

Museo Nacional de Artes Decorativas

c/Montalbán, 12. 28014 Madrid
martes a sábado, 9:30 a 15:00 horas.
Jueves, 9:30 a 15:00 horas y 17:00 a 20:00 horas.
Domingos y festivos, 10:00 a 15:00 horas.

www.culturaydeporte.gob.es/mnartesdecorativas

Museo Cerralbo

c/Ventura Rodríguez, 17. 28008 Madrid
De martes a sábado, 9:30 a 15:00 horas.
Jueves, 9:30 a 15:00 horas y 17:00 a 20:00 horas.
Domingos y festivos, 10:00 a 15:00 horas.

www.culturaydeporte.gob.es/mcerralbo

Museo Nacional del Prado

Paseo del Prado, s/n. 28014 Madrid
De lunes a sábado, 10:00 a 20:00 horas.
Domingos y festivos, 10:00 a 19:00 horas.

www.museodelprado.es

Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía

c/Santa Isabel, 52. 28012 Madrid
Lunes, 10:00 a 21:00 horas.
De miércoles a sábado, 10:00 a 21:00 horas.
Domingo, 10:00 a 19:00 horas.

www.museoreinasofia.es

Museo del Romanticismo

c/San Mateo, 13. 28004 Madrid
De martes a sábado, 9:30 a 20:30 horas.
Domingos y festivos, 10:00 a 15:00 horas.

www.culturaydeporte.gob.es/mromanticismo

Museo Sorolla

Paseo del General Martínez Campos, 37. 28010 Madrid
De martes a sábados, 9:30 a 20:00 horas.
Domingos y festivos, 10:00 a 15:00 horas.

www.culturaydeporte.gob.es/msorolla

Museo Nacional Thyssen-Bornemisza

Paseo del Prado, 8. 28014 Madrid
Lunes, 12:00 a 16:00 horas.
De martes a domingo, 10:00 a 19:00 horas.

www.museothyssen.org

Museo del Traje

Avenida Juan de Herrera, 2. 28040 Madrid
De martes a sábado, 9:30 a 19:00 horas.
Domingos y festivos, 10:00 a 15:00 horas.

www.culturaydeporte.gob.es/mtraje

Los datos que aparecen en el plano son aproximados a partir de un cálculo ofrecido por la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD). La distancia se ha estimado según los trayectos posibles más cortos. Los pasos pueden variar en función de la zancada y el ritmo de cada persona y el gasto calórico, por factores como el género, la edad y el peso.