



 Enero 28, 18, 25,

# SENDERISMO

+ CLASE DE COCINA REGIONAL

## 2. ¿DE QUÉ TRATA?

ES UNA EXPERIENCIA QUE COMBINA COCINA REGIONAL Y SENDERISMO SUAVE EN CALPAN.

PRIMERO, PREPARARÁS TU DESAYUNO O CENA CON INGREDIENTES LOCALES, GUIADO PASO A PASO. DESPUÉS, SALDRÁS A UNA RUTA DE SENDERISMO TRANQUILA DE ~3 KM, IDEAL PARA DISFRUTAR EL PAISAJE, MOVERSE Y CONVIVIR CON OTRAS PERSONAS QUE BUSCAN UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE.

EL RETO ES SIMPLE Y ALCANZABLE: APRENDER UNA NUEVA RECETA Y COMPLETAR LA CAMINATA.



### **3. LA RUTA**

#### **PUNTO DE ENCUENTRO:**

JOSÉ MARÍA MORELOS 1, CENTRO, 74180 SAN ANDRÉS CALPAN, PUE.

- **LUGAR:** SAN ANDRÉS CALPAN, PUEBLA
- **ALTITUD APROXIMADA:** 2,430 MSNM
- **DISTANCIA:** ~3 KM (RUTA TRANQUILA, RITMO RELAJADO)
- **HORARIOS DISPONIBLES:**
  - MAÑANA: 9:20 AM - 1:30 PM
  - TARDE/NOCHE: 4:20 PM - 7:40 PM



### **3. ITINERARIO GENERAL (MAÑANA):**

- 9:20 AM - RECEPCIÓN Y PRESENTACIÓN DEL ITINERARIO
- COCINA DE DESAYUNO
- 11:00 AM - INICIO DEL RECORRIDO DE SENDERISMO
- 1:00 PM - REGRESO
- 1:30 PM - ESPACIO EN BAR, AGRADECIMIENTO Y EXPLICACIÓN DE MEMBRESÍAS

### **ITINERARIO GENERAL (TARDE/NOCHE):**

- 4:20 PM - RECEPCIÓN E INTRODUCCIÓN
- COCINA DE CENA
- 6:00 PM - INICIO DEL RECORRIDO
- 7:00 PM - REGRESO
- 7:40 PM - BAR, CENA, AGRADECIMIENTO Y MEMBRESÍAS

# ¿QUÉ INCLUYE?

- **INGREDIENTES**

PARA PREPARAR TU DESAYUNO O CENA

- **CLASE DE COCINA**

- **COMIDA COMPLETA**

(LO QUE COCINAS, LO COMES)

- **RUTA DE SENDERISMO GUIADA**

(~3 KM)

# Lo que te llevas

- Una receta regional que podrás repetir en casa
- La experiencia de haber cocinado tu propio alimento antes de la ruta
- Un recuerdo diferente de Calpan, más allá de solo ir a comer
- Conexión con otras personas que buscan moverse, convivir y cuidar su salud

# ¿QUÉ SENTIRÁS?

- logro personal al aprender algo nuevo en la cocina
- Satisfacción por cumplir un reto alcanzable: cocinar + caminar 3 km
- Tranquilidad al caminar en una ruta segura y guiada
- Motivación para seguir integrando la naturaleza y el movimiento a tu estilo de vida

**SIN EXAGERAR.** UNA EXPERIENCIA DISEÑADA PARA SENTIR Y RESPIRAR.

# PÚBLICO OBJETIVO

- PÚBLICO GENERAL Y FAMILIAS
- PERSONAS QUE QUIEREN EMPEZAR O RETOMAR ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE
- QUIENES DISFRUTAN DE LA COMIDA REGIONAL Y EXPERIENCIAS AUTÉNTICAS
- EDAD MÍNIMA: 10 AÑOS
- NIVEL DE LA ACTIVIDAD: BÁSICO / MODERADO

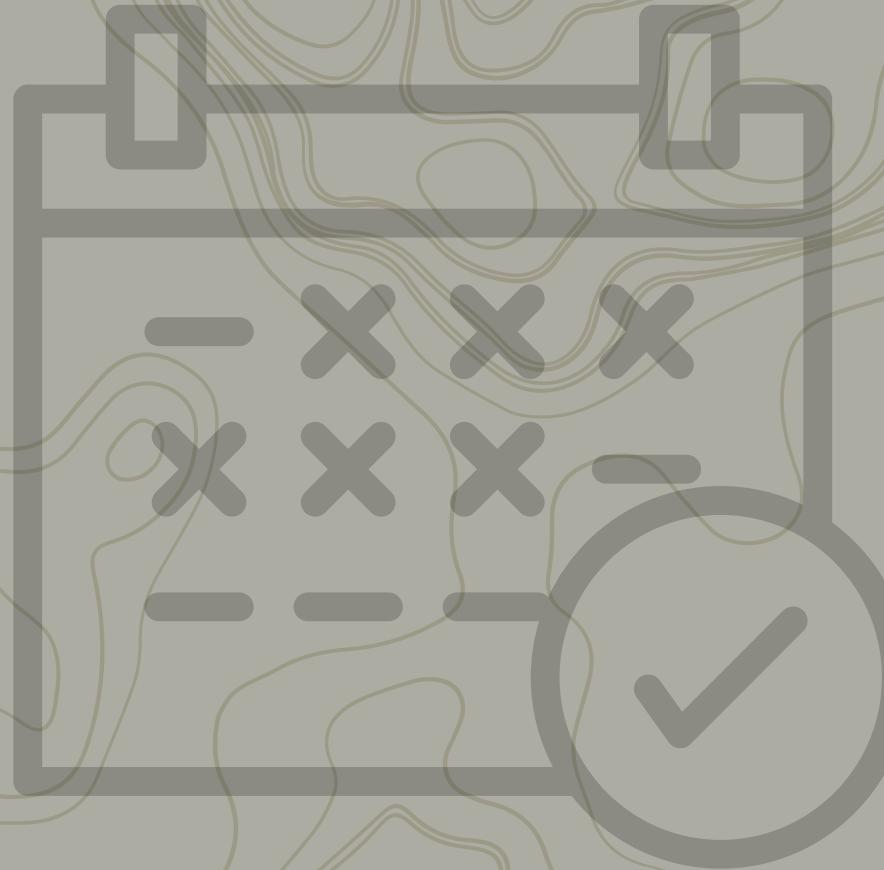
## COSTO Y REGISTRO

- **PRECIO GENERAL:** \$ 700
- **PROMOCIÓN:** \$589 MXN ANTES DEL JUEVES
- **INCLUIDO EN MEMBRESÍA**
- **REGISTRO:**  
[HTTPS://WWW.ECOTURISMOPUEBLA.COM/SENDERISMO](https://www.ecoturismopuebla.com/senderismo)



# ¿CÓMO RESERVAR?

1. VER LA ACTIVIDAD EN REDES
2. MANDAR MENSAJE
3. ENTRAR AL LINK
4. REVISAR DETALLES
5. PAGAR
6. RECIBES CONFIRMACIÓN
7. LLEGAR 10-15 MIN ANTES AL PUNTO DE REUNIÓN





**ÚNETE A LA COMUNIDAD PLANET RANGER**

**Etiquéтанos • Recomiéndanos**

**• Vive más naturaleza con la membresía**