

40 urtetik gorakoei zuzendutako ariketa fisikoa

40 urtetik aurrera, SEDENTARISMOA eta GEHIEGIZKO pisua arrisku-faktoreak dira osasunerako.



IZEN-EMATEA: 948 420 100 Herritarrendako Arreta Zerbitzua.

Prezioa: 10€ / hilabete

Nahi den instalazioa eta hilabetea adierazi behar da.

Leku-kopurua mugatua da: 15 lagun instalazio bakoitzean.

Ariketa fisikoa sustatzeko osasun-programa, aholkularitza pertsonalatuarekin.

Malgutasuna, oreka, muskulu-potentzia zein erresistentzia kardiobaskularra lantzeko ariketak eta ariketa hipopresiboak egingo dira.

- Hileroko programa bakoitzak ordu bateko 6 saio ditu.

ASTELEHEN eta ASTEAZKENETAN

martxoa: 4, 6, 11, 13, 18, 20

apirila: 1, 3, 8, 10, 15, 17

maiatza: 6, 8, 13, 15, 20, 22

ASTEARTE eta OSTEGUNETAN

martxoa: 5, 7, 12, 14, 21, 26

apirila: 2, 4, 9, 11, 16, 25

maiatza: 7, 9, 14, 16, 21, 23

KIROLDEGIAK

José M^a Iribarren

Ordua: 9:30 – 10:30

Arrotxapea

Ordua: 9:00 – 10:00

KIROLDEGIAK

Arrosadia

Ordua: 9:00 – 10:00

Ezkaba

Ordua: 9:30 – 10:30

Saioetako batean gertuen dagoen atari zabaleko gimnasia-zirkuitua erabiliko da.

OSASUN ZENTROAK

Donibane

Ordua: 9:00 – 10:00

OSASUN ZENTROAK

Alde Zaharra

Ordua: 9:00 – 10:00

Programa hau osasun-zentroekin elkarlanean antolatu da.