



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Osasuna
sustatzeko
bidea

Ibilketa nordikorako hastapenak

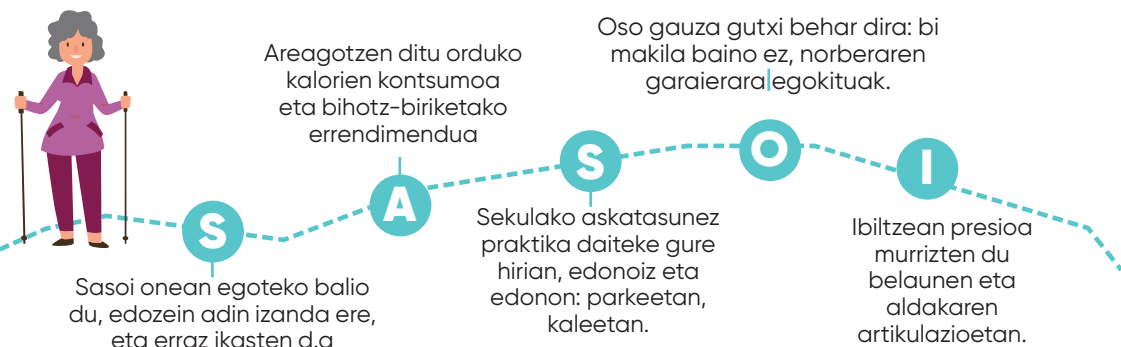
Iruñean eta inguruetan

2022ko UDAZKENA



Zer da ibilketa nordikoa?

Aire zabaleko ariketa fisikoa da, ibilera errazten duten bi makilen laguntzarekin ibiltzean oinarritzen dena. Bi monitorek azalduko dute zein den hauek erabiltzeko teknika egokia. Gainera:



IBILKETA NORDIKOAREN IBILBIDEAK IRUÑEAN ETA INGURUETAN

1. taldea 1: 9:30-13:00

20 leku, izen-ematearen hurrenkerarekin bat.
5€ larunbatero*.
Jarduera fisiko bizia.
Ibilbidea: 10-12 km.

2. taldea: 9:30-11:00

10 leku, izen-ematearen hurrenkerarekin bat.
3€ larunbatero*.
Neurriko jarduera fisikoa.
Ibilbidea: 4-6 km.

* Parte-hartzaileei ibilketa nordikoa egiteko makilak utziko zaizkie.

TOPALEKUA

IRAILAK 24

Iturramako
Civivoxa

URRIAK 1

Zabalguneko
Civivoxa

URRIAK 8

Sanduzelaiko
Civivoxa

URRIAK 15

Mendillorriko
Civivoxa

URRIAK 22

Milagrosako
Civivoxa

URRIAK 29

Jus la Rocha
Civivoxa

AZAROAK 5

Mendillorriko
Civivoxa

AZAROAK 12

Zabalguneko
Civivoxa

AZAROAK 19

Kondestable
Civivoxa

AZAROAK 26

Iturramako
Civivoxa



IZEN-EMATEA

Herritarrendako Arreta
Zerbitzura deitu behar da: 010
Tel. 948 420100



GOGOAN IZAN

Eroso jantzita eta kirol-oinetakoekin
etorri behar da.