

Animatu eta kontaktuan jarri gurekin



Horretarako deitu edo idatzi honako helbidera lehen elkarrizketarako hitzordua zehazteko.



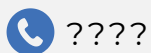
Anímate y ponte en contacto!



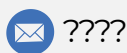
Llama y pide cita para realizar la entrevista, recibir orientación y posterior seguimiento.

Harremanetarako
Contacto

Ordutegia
Horario



????



????

NON????

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES: 14:00-18:00

OSTIRALA/VIERNES: 9:00-13:00



Jarduera Fisikoaren Orientazio Zerbitzua

Servicio de Orientación de
Actividad Física



ANJE ESKARZA

Zer da?

Zumarragako biztanle ororentzat DOAKOA den zerbitzua, bakoitzaren gaitasun eta zailtasunetara egokituz bizi ohitura aktibo eta osasuntsuagoak sustatzeko. Jarduera fisikoa modu erregularrean egiteak onura ugari eragiten dizkio osasunari eta hainbat gaixotasuni aurre egiteko eraginkorra dela frogatu da; hala nola, hipertentsioa, diabetesa, asma, hiperkolesterolemia edo depresioa besteak beste.

Jarduera fisikoak zoriotsuago izaten laguntzen digu!

Nola funtzionatzen du?

Orientatzaileak zure behar eta lehentasunak aintzat hartuz, lagundu egingo zaitu. Zuretzat egokiena den jarduera identifikatuko du, programa bat proposatuko dizu eta elkarrekin jarritako helburuen betetze mailaren jarraipena egingo du.



¿Qué es?

Un servicio GRATUITO para las y los habitantes de Zumarraga, que quieran recibir el impulso y acompañamiento a una vida activa y saludable, independientemente de su edad, género, origen o dificultades propias o externas.

¿Cómo funciona?

Una persona experta en Actividad Física y Deporte te propondrá una cita en donde conocerá tus intereses y dificultades para dar el salto a un estilo de vida activo. Para ello, y de forma individualizada, te ofrecerá y acompañará en la inclusión del hábito del ejercicio físico a tu vida diaria.

Realizar actividad física de manera regular aporta innumerables beneficios a tu salud y a la de tu comunidad.

zumarraga.eus/es/