

Jarduera Fisikoko Orientazio Zerbitzua



ANIMATU ETA JARRI HARREMANETAN 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.



Eider Altube

JARDUERA FISIKOKO TEKNIKARIA
TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA

HARREMANETARAKO CONTACTO

637 237 579
mugitu@legutio.eus

¿QUÉ ES?

Un servicio **GRATUITO** para todos y todas las habitantes de Legutio, que quieran recibir el impulso y acompañamiento a una vida activa y saludable, independientemente de su edad, sexo 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.

HORARIO

ORDUTEGIA

ZER	NON	NOIZ
Orientazio zerbitzua Servicio de orientación	Osasun zentroan (3.solariruan) Centro de Salud (3º piso)	Ostegunetan 12:00 - 14:00 Jueves
	Elixoste	Ostegunetan 16:00 - 18:00 Jueves
Tailer teoriko-praktikoa Taller teórico-práctico		Ostegunetan 11:00 - 12:00 Jueves

¿ZER DA?

Legutioko biztanle ororentzat **DOAKO** zerbitzua da, 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 beste batzuen artean. Jarduera fisikoak zoriontsuago izaten laguntzen digu!

¿NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Orientatzaile batek, zure aukera, 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.