

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



943 03 55 51



aktibatu@legazpi.eus



Mikel Aramendia



Asteartea/ Martes

- 14:00-16:00 Gizarte Zentroa/Centro social
- 16:00-18:00 Kiroldegia/Polideportivo



Osteguna/ Jueves

- 9:00-13:00 Osasun Zentroa/ Centro de Salud



AktiBATU
LEGAZPI

Jarduera Fisikoaren Orientazio Zerbitzua

Servicio de Orientación de
Actividad Física



mugiment
persona aktiboak



•• Zer da?

Legazpiko 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 zoriontsuago 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 Legazpi, 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.

legazpi.eus