

# JARDUERA FISIKOKO ORIENTAZIO ZERBITZUA

## SERVICIO DE ORIENTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA



# POZ

## OHITURA OSASUNTSUEN ORIENTAZIO ZERBITZUA

### ORDUTEGIA HORARIO

**ZER**

Orientazio Zerbitzua  
Servicio de Orientación

**NON**

Osasun Zentroa  
Centro de Salud

POZ bulegoa  
(Ramon Irizar/Atzekokale)  
POZ Oficina

COI taldeak  
Grupos de COI

**NOIZ**

Astelehena  
15:00 - 17:00  
Lunes

Asteartea  
15:00 - 19:00  
Martes

Osteguna  
9:00 - 12:00  
Jueves

\*Koordinazioa, oreka eta indarra lantzeko ariketa ezberdinez osaturiko saio gidatuak. Batez ere, maila fisiko baxuko edota pertsona ez aktiboi zuzenduta dago eta egoera fisikoa era integral batean hobetzea da helburua. Errikioen prebentziarako egokia.

Actividad con distintos ejercicios que nos ayudan a mejorar fuerza, equilibrio y coordinación. Está dirigida a personas no activas o con una baja forma física y el objetivo principal es mejorar su estado físico. Actividad apropiada para la prevención de caídas.

Horretarako deitu edo idatzi honako helbidera lehen elkarrizketarako hitzordua zehazteko.

## ANIMATU ETA KONTAKTUAN JARRI GUREKIN!

### ¡ANÍMATE Y PONTE EN CONTACTO!

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



**Pello Uriarte**  
667 00 93 59  
@poz.oinati@athlon.es

2025

Urtarrila-Enero

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Otsaila-Febrero

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Martxoa-Marzo

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

Apirila-Abril

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Maiatza-Mayo

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ekaina-Junio

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

Uztaila-Julio

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abuztua-Agosto

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Iraila-Septiembre

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Urria-October

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Azaroa-Noviembre

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Abendua-Diciembre

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Jai egunak/Dias festivos

POZerbitzua

by @muxotepotolobat

