

JARDUERA FISIKOKO ORIENTAZIO ZERBITZUA

SERVICIO DE ORIENTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA



OHITURA OSASUNTSUEN ORIENTAZIO ZERBITZUA

ORDUTEGIA HORARIO

ZER	NON	NOIZ
Orientazio Zerbitzua Servicio de Orientación	Osasun Zentroa Centro de Salud	Astelehena 15:00 - 17:00 Lunes
	POZ bulegoa (Ramon Irizar/Atzekokale) POZ Oficina	Asteartea 15:00 - 19:00 Martes
	COI taldeak Grupos de COI	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. Errikoen 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.

VIDA SALUDABLE

DOAKOIA

ONGIZATEA

GRATIS



Horretarako deitu edo idatzi honako helbidera lehen elkarrizketarako hitzordua zehazteko.

ANIMATU ETA KONTAKTUAN JARRI GUREKIN!



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

¡ANÍMATE Y PONTE EN CONTACTO!

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

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/Días festivos

POZerbitzua



by @muxotepotolobat