

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 aktibo zuzenduta dago eta egoera fisikoa era integral batean hobetzea da helburua. Errikoen prebentzioarako 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

DOAKOA

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.

2026

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
31					

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	31				

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	31

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

poZ
OHITURA OSASUNTSUEN
ORIENTAZIO ZERBITZUA

Osakidetza

mugiment
persona aktiboak

athlon
bizimodu
osasungarrien
sustapena