



**IZASKUN URKIOLA ETA
MAIALEN ALKORTA**
TÉCNICAS ACTIVIDAD FÍSICA
JARDUERA FISIKOKO TEKNIKARIAK



GARAZI ABASOLO
NUTRICIONISTA
NUTRIZIONISTA



UNAI ARRIETA
PSICÓLOGO
PSIKOLOGOA

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

663 540 327
ermuamugi@udalermua.net

ORDUTEGIA

HORARIO

ZER QUÉ	NON DÓNDE	NOIZ CUANDO
Orientazio zerbitzua Servicio de orientación	Miguel Ángel Blanco Udal Kiroldegia Polideportivo Municipal	Astelehenak Lunes 9:00-13:30 14:30-19:00

ermua mugi

Jarduera
Fisikoko
Orientazio
Zerbitzua eta
tailerrak

Servicio de
Orientación de
Actividad Física y
talleres



mugiment
pertsona aktiboak



ZER DA?

Ermuako 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 beste batzuen artean.

Jarduera fisiko eta ohitura osasuntsuek, zoriontsuago izaten laguntzen digute!

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.

Beste alde batetik, tailerretan indarra, oreka, erresistentzia eta malgutasuna landuko dugu zure ongizatea lortzeko.



¿QUÉ ES?

Un servicio **GRATUITO** para todos y todas las habitantes de Ermua, que quieran recibir el impulso y acompañamiento a una vida activa y saludable, independientemente de su edad, sexo o dificultades propias o externas. Realizar actividad física de manera regular aporta innumerables beneficios a tu salud y nos ayuda a prevenir enfermedades tales como, hipertensión, diabetes, asma, hipercolesterolemia o depresión entre otras muchas. La actividad física y los hábitos de vida saludables nos permiten ser más felices.

¿CÓMO FUNCIONA?

Una persona experta en Actividad Física y Deporte te propondrá **una cita** para conocer tus intereses y dificultades con objeto de dar el salto hacia 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.

Por otro lado, en los talleres trabajaremos la fuerza, equilibrio, resistencia y flexibilidad para conseguir que te sientas mejor.