

PARQUES SALUDABLES

¡aprende a
utilizarlos!

Ikasi erabiltzen!

PARKE OSASUNGARRIAK

ZERTAN DATZA?

- Saio praktikoa, teknikariak gainbegiratuta.
- Zure osasun egoera ezagutzeko galdetegia.
- App Active Parks eta ariketa - txantiloia erabiltzeko prestakuntza, programa amaitu ondoren jarduera egiten jarraitzeko aukera emango dizuna.
- Parte hartzeko interesa duten Ermuko herritarrei zuzenduta.

DOAKOA

¿DE QUÉ SE TRATA?

- Sesiones prácticas, dirigidas por parte de personal técnico.
- Cuestionario que permitirá conocer tu estado de salud.
- Formación para el uso de la App Active Parks y plantilla de ejercicios que te permitirá seguir realizando la actividad tras haber finalizado el programa.
- Dirigido a todas aquellas personas de Ermua que tengan interés en participar.

GRATUITO

DATAK • FECHAS

**4 SAIO: URRIAK 1, 8, 15
ETA 22**
09:30etatik 10:30etara.

**4 SESIONES: JUEVES 1, 8,
15 Y 22 DE OCTUBRE**
En horario de 09:30 a 10:30h .

LEKUA:

OKIN ZURI PARKEA

**8 eta 10 pertsona arteko
talde murriztua.**

LUGAR:

PARQUE OKIN ZURI

**Grupo reducido de 8 a 10
personas.**

IZEN -EMATEA:

**IRAILAREN
22RA ARTE**

M.A. Blanco Udal Kiroldetik harreraren eman dezakezu izena edo beherago agertzen den telefonora deituz.

INSCRIPCIONES:

**HASTA EL 22 DE
SEPTIEMBRE**

Puedes apuntarte en la recepción del Polideportivo Municipal M.A. Blanco o en el teléfono que figura más abajo.